



„Die Kunst, nicht mitzuspielen“



Von stillen Machtspielen und der Freiheit des eigenen ICH

Es gibt gesellschaftliche Spiele, für die wir weder ein Spielbrett noch Würfel benötigen ...

Manchmal genügt ein Blick hinter die Kulissen des menschlichen Miteinanders, um festzustellen, dass nicht alles so harmonisch ist, wie es nach außen scheint. Zwei kleine Geschichten, mit einem Augenzwinkern erzählt, sollen uns auf eine Reise durch die wundersamen Eigenheiten der menschlichen PSYCHE mitnehmen. Ähnlichkeiten mit tatsächlichen Begebenheiten? Nun ja ... die menschliche Natur ist schließlich überall zu Hause. ;-)

Die feine Gesellschaft und das kleine Einmaleins der Menschlichkeit

Eine kleine Geschichte über große Gesten, stille Spitzen und die wundersame Kunst, gesellschaftlich korrekt zu lächeln.

In einem hübschen Haus, in einer noch hübscheren Gegend, lebten einige Menschen, denen es eigentlich an nichts fehlte.

Die Wohnungen waren gepflegt, die Vorgärten ordentlich, und gelegentlich duftete es im Treppenhaus nach einem Parfüm, dessen Preis vermutlich ausgereicht hätte, um andernorts eine ganze Familie zum Essen einzuladen.

Man kannte sich. Man grüßte sich. Man tauschte kleine Aufmerksamkeiten aus und versicherte einander bei passender Gelegenheit, wie schön es doch sei, in einer so angenehmen Nachbarschaft zu leben.

Besonders beliebt waren die geselligen Zusammenkünfte.

Da wurde Kaffee serviert, Gebäck gereicht und über Bücher, Reisen und die kleinen Unzulänglichkeiten des Lebens gesprochen. Manchmal auch über die Unzulänglichkeiten anderer Menschen, vorzugsweise dann, wenn diese gerade nicht anwesend waren.

Das gehörte offenbar zur gehobenen Gesprächskultur.

Eines Tages geschah es jedoch, dass eine der Damen einer anderen eine Bemerkung zukommen ließ, die so fein verpackt war, dass man beinahe ein Schleifchen darum hätte binden können.

Nur der Inhalt war weniger erfreulich.

Die Angesprochene verstand die Botschaft durchaus.

Auch eine weitere Dame hatte sie gehört. Sie blickte kurz erschrocken auf, widmete sich dann aber mit bemerkenswerter Hingabe der Frage, ob noch jemand ein Stück Kuchen wünsche.

Eine dritte Dame bemerkte nichts. Sie war gerade damit beschäftigt, die Vorzüge eines neuen Gesellschaftsspiels zu erläutern.

Und so geschah das gesellschaftlich beinahe Unmögliche:

Jemand hatte eine Grenze überschritten, und niemand wollte es gewesen sein.

Die beleidigte Dame entschied schließlich, dass es für diesen Nachmittag genug Kuchen, Kaffee und menschliche Feinheiten gegeben habe, und verabschiedete sich.

Die Zurückgebliebenen waren erleichtert.

Nicht etwa, weil sie die Bemerkung besonders gelungen fanden.

Sondern weil sich ein unangenehmes Gespräch auf diese Weise vermeiden ließ.

Die Harmonie war gerettet!

Zumindest jene Form von Harmonie, die darin besteht, dass niemand mehr darüber spricht, was eigentlich geschehen ist.

Die Jahre vergingen.

Man traf sich weiterhin, verschenkte Bücher, organisierte Einladungen und unternahm gelegentlich gemeinsame Reisen.

Wer mit wem verkehrte, wurde zu einer Frage persönlicher Vorlieben, gesellschaftlicher Gewohnheiten und vielleicht auch jener unsichtbaren Regeln, nach denen sich menschliche Gruppen manchmal organisieren.

Und irgendwo zwischen einem Glas Wein, einem sorgfältig gedeckten Tisch und der nächsten Einladung hätte sich ein aufmerksamer Beobachter fragen können:

Wie kommt es eigentlich, dass Menschen so viel Wert auf gute Umgangsformen legen, während sie den guten Umgang miteinander gelegentlich darüber vergessen?

Vielleicht hätte er sogar schmunzeln müssen.

Denn offensichtlich braucht es für ein gelungenes Gesellschaftsspiel nicht immer Karten oder Würfel.

Manchmal reichen ein paar Menschen, ein wenig Eitelkeit und die unausgesprochene Hoffnung, am Ende auf der richtigen Seite des Tisches zu sitzen.

Die eigentliche Überraschung aber bestand darin, dass eines Tages jemand beschloss, überhaupt nicht mehr mitzuspielen.

Nicht aus Trotz.

Nicht aus Verbitterung.

Sondern aus der schlichten Erkenntnis, dass menschliche Würde kein Gesellschaftsspiel ist, bei dem andere die Regeln bestimmen.

Und während die übrigen Gäste noch darüber nachdachten, wer beim nächsten Treffen eingeladen werden sollte, ging dieser Mensch hinaus in die frische Luft.

Draußen schien die Sonne.

Ein Vogel sang.

Und die Welt war plötzlich wieder erstaunlich groß.

Vielleicht liegt die Moral dieser kleinen Geschichte darin, dass eine gepflegte Fassade noch lange kein gepflegtes Miteinander garantiert. Und dass es mitunter mehr innere Freiheit braucht, ein Spiel freundlich zu verlassen, als es um jeden Preis gewinnen zu wollen.

Vom guten Ton und seinen gelegentlichen Misstönen

Eine kleine Geschichte über gesellschaftliche Eleganz, menschliche Schwächen und die hohe Kunst des Wegsehens.

In einer schönen alten Stadt gab es einen angesehenen Kulturverein.

Seine Mitglieder waren gebildet, gesellschaftlich engagiert und durchaus stolz darauf, zu einem Kreis zu gehören, in dem man die schönen Dinge des Lebens zu schätzen wusste.

Man sprach über Literatur und Kunst, diskutierte über Philosophie und veranstaltete regelmäßig kleine Zusammenkünfte, bei denen nicht nur erlesene Getränke, sondern gelegentlich auch bemerkenswerte Lebensweisheiten ausgeschenkt wurden.

Über dem Eingang des ehrwürdigen Vereinshauses stand in goldenen Lettern:

„Würde, Respekt und Menschlichkeit.“

Ein wunderbarer Leitspruch.

Man hatte ihn seinerzeit einstimmig beschlossen.

Eines Abends wurde ein neues Mitglied vorgestellt. Ein freundlicher Mensch,

aufgeschlossen, interessiert und mit jener angenehmen Eigenschaft ausgestattet, andere zunächst einmal so zu nehmen, wie sie sind.

Die meisten Anwesenden begegneten dem Neuling mit aufrichtiger Herzlichkeit.

Nur ein besonders angesehenes Vereinsmitglied schien von dieser neuen Bekanntschaft wenig begeistert.

Es begann mit kleinen Bemerkungen.

Ein scheinbar beiläufiger Hinweis auf mangelnde Erfahrung. Ein Lächeln, das mehr Überlegenheit als Freude ausdrückte. Ein Kommentar, der als Scherz hätte durchgehen können, wäre er nicht so auffallend treffsicher gewesen.

Man kennt diese Art gesellschaftlicher Kunstfertigkeit.

Es sind jene Sätze, die mit einem Lächeln vorgetragen werden, damit sich hinterher niemand für ihren Inhalt verantwortlich fühlen muss.

Eines Abends fiel schließlich eine Bemerkung, die selbst mit größtem Wohlwollen nicht mehr als freundliche Unterhaltung bezeichnet werden konnte.

Am Tisch entstand für einen Augenblick Stille.

Einige hatten es gehört.

Einer blickte betreten auf seine Serviette.

Ein anderer studierte plötzlich mit außerordentlicher Konzentration die Getränkekarte.

Und die Vorsitzende, eine Dame von untadeligen Umgangsformen, erkundigte sich mit strahlendem Lächeln, ob man nicht noch etwas Musik auflegen solle.

Das war geschickt.

Denn Musik besitzt bekanntlich die wunderbare Eigenschaft, unangenehme Wahrheiten zuverlässig zu übertönen.

Der Angegriffene erhob sich schließlich, verabschiedete sich höflich und verließ die Veranstaltung.

Zurück blieb eine Gesellschaft, die sich rasch wieder beruhigte.

Man war sich einig, dass der Abend eigentlich sehr gelungen gewesen sei.

Lediglich die etwas abrupte Verabschiedung habe man als bedauerlich empfunden.

Später äußerten einige Mitglieder unter vier Augen durchaus kritische Worte über den Vorfall.

Selbstverständlich nur unter vier Augen.

Man wollte schließlich niemanden bloßstellen.

Und schon gar nicht sich selbst.

Die Zeit verging, der Verein blühte weiter, die Mitglieder wechselten und die jährlichen Festreden wurden mit zunehmender Begeisterung gehalten.

Besonders gern sprach man inzwischen über Toleranz, Zivilcourage und die Verantwortung des Einzelnen innerhalb der Gemeinschaft.

Die Vorsitzende hatte dazu sogar einen bemerkenswert schönen Vortrag ausgearbeitet.

Er wurde mit großem Beifall aufgenommen.

Nur ein älterer Herr, der das Geschehen von damals noch in Erinnerung hatte, stellte später leise eine Frage:

„Sagen Sie, meine Liebe, ist Zivilcourage eigentlich nur etwas für unsere Festreden, oder darf man sie gelegentlich auch anwenden?“

Die Vorsitzende lächelte.

Es war ein ausgezeichnetes Lächeln.

Ein gesellschaftlich vollkommen einwandfreies Lächeln.

„Ach wissen Sie“, erwiderte sie, „man muss doch nicht immer alles so ernst nehmen.“

Und damit war die Angelegenheit erneut zur allgemeinen Zufriedenheit geklärt.

Zumindest beinahe.

Denn der ältere Herr ging noch einmal zum Eingang und betrachtete die goldenen Buchstaben über der Tür.

„Würde, Respekt und Menschlichkeit“, las er.

Dann schmunzelte er.

„Ein prächtiger Verein“, murmelte er. „Die Grundsätze sind ausgezeichnet. Nur mit der praktischen Anwendung scheint man noch ein wenig im Rückstand.“

Er setzte seinen Hut auf und ging hinaus.

Draußen war ein herrlicher Abend.

Die Luft war klar, die Straßen lebendig, und irgendwo spielte ein Straßenmusiker eine fröhliche Melodie.

Der alte Herr blieb stehen und lauschte.

Dann dachte er:

'Wie erstaunlich doch die Menschen sind. Sie können ganze Abende über Menschlichkeit sprechen und dabei übersehen, dass sie gelegentlich gleich neben ihnen sitzt.'

Und während im Vereinshaus bereits das nächste große Fest vorbereitet wurde, setzte er seinen Spaziergang fort.

Ganz ohne Ehrenmitgliedschaft.

Aber mit einem ausgesprochen guten Gefühl.

Die kleine Moral dieser Geschichte

Es ist leicht, über Werte zu sprechen, solange sie nichts von uns verlangen.

Respekt klingt wunderbar in einer Festrede. Toleranz macht sich ausgezeichnet auf einer Einladung. Und Zivilcourage ist ein großartiges Wort – besonders dann, wenn jemand anderes sie beweisen soll.

Doch der wahre Wert unserer Überzeugungen zeigt sich nicht darin, wie schön wir sie formulieren.

Sondern darin, ob wir bereit sind, nach ihnen zu handeln, wenn es unbequem wird.

Denn Charakter erkennt man nicht an der Eleganz seiner Worte, sondern an der Aufrichtigkeit seines Handelns.



Wenn die PSYCHE hinter die Kulissen schaut

Es gibt gesellschaftliche Spiele, für die wir weder ein Spielbrett noch Würfel benötigen.

Sie beginnen oft ganz harmlos. Mit einer freundlichen Einladung, einem gemeinsamen Gespräch, einer kleinen Aufmerksamkeit. Menschen begegnen einander, finden Gemeinsamkeiten und entwickeln jenes Gefühl von Zugehörigkeit, das wir so gerne Freundschaft nennen.

Doch manchmal verändert sich etwas.

Ein beiläufiger Satz bekommt plötzlich einen unangenehmen Beigeschmack. Eine scheinbar harmlose Bemerkung trifft auffallend genau eine empfindliche Stelle. Ein Lächeln wirkt freundlich, während die Worte etwas ganz anderes vermitteln.

Und gelegentlich sind es gerade die Menschen, die danebenstehen und schweigen, deren Verhalten uns noch lange beschäftigt.

Nicht immer ist das Leben eine Bühne. Aber manchmal fragt sich die PSYCHE, in welches Stück sie da eigentlich hineingeraten ist?

Die unsichtbaren Regeln menschlicher Gemeinschaft

Der Mensch ist ein soziales Wesen.

Schon früh lernen wir, dass Zugehörigkeit Sicherheit vermittelt. Anerkennung stärkt unser Selbstwertgefühl, und das Vertrauen in andere Menschen hilft uns, unseren Platz in der Welt zu finden.

Doch Gemeinschaften entwickeln auch unausgesprochene Regeln.

Wer gehört dazu? Wer bestimmt den Ton? Wessen Meinung hat Gewicht? Wer darf Kritik äußern, und von wem wird erwartet, dass er darüber hinwegsieht?

Nicht selten entstehen daraus subtile Machtverhältnisse, ohne dass jemals offen über Macht gesprochen wird.

Einladungen können zu Zeichen der Zugehörigkeit werden. Aufmerksamkeit kann verbinden, aber auch Erwartungen erzeugen. Und selbst das Schweigen kann eine Botschaft vermitteln.

Dabei sind nicht alle diese Vorgänge bewusst gesteuert. Menschen handeln aus Gewohnheit, Unsicherheit, Bequemlichkeit oder dem Wunsch heraus, selbst anerkannt zu werden.

Die menschliche PSYCHE ist vielschichtig. Sie sucht Nähe und fürchtet Zurückweisung. Sie sehnt sich nach Harmonie und vermeidet mitunter genau deshalb jene Aufrichtigkeit, ohne die echte Harmonie gar nicht entstehen kann.

Wenn das Schweigen lauter wird als die Worte

Eine verletzende Bemerkung kann schmerzen.

Doch manchmal ist es weniger die Bemerkung selbst, die in unserer Erinnerung zurückbleibt, als die Reaktion derjenigen, die sie gehört haben.

Ein Mensch wird herabgesetzt. Andere bemerken es. Vielleicht erkennen sie sogar die Ungerechtigkeit.

Und dennoch schweigen sie.

Warum?

Weil sie keinen Streit möchten? Weil sie ihre eigene gesellschaftliche Stellung nicht gefährden wollen? Weil sie hoffen, die unangenehme Situation werde schon von allein vorübergehen?

Aus psychologischer Sicht ist Konfliktvermeidung ein verständliches menschliches Verhalten. Sie kann kurzfristig Spannungen reduzieren und das Gefühl äußerer Harmonie bewahren.

Doch was geschieht mit dem Menschen, der in diesem Augenblick Unterstützung gebraucht hätte?

Er erlebt möglicherweise eine zweite Enttäuschung.

Die erste durch denjenigen, der ihn verletzt hat.

Die zweite durch diejenigen, von denen er etwas anderes erwartet hätte.

Und vielleicht liegt gerade darin eine wichtige Erkenntnis:

Nicht jeder Mensch, mit dem wir lachen können, ist auch ein Mensch, auf dessen Beistand wir zählen dürfen.

Das ist keine Verurteilung.

Es ist eine Unterscheidung, die uns hilft, Beziehungen realistischer wahrzunehmen.

Zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit

Manche Menschen verfügen über eine besonders ausgeprägte Sensibilität für Stimmungen und zwischenmenschliche Zwischentöne.

Sie bemerken ein zögerliches Lächeln, einen ausweichenden Blick, eine ungewöhnliche Betonung oder jene kaum erklärbare Veränderung der Atmosphäre, die entsteht, wenn etwas unausgesprochen im Raum steht.

Diese Sensibilität kann eine große Stärke sein.

Doch sie trägt auch eine Herausforderung in sich.

Denn zwischen dem, was wir wahrnehmen, und dem, was wir daraus schließen, liegt ein wichtiger Unterschied.

Ein Mensch kann verlegen wirken, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Jemand kann eine Begegnung vermeiden, ohne uns ablehnen zu wollen.

Und zwei Menschen können miteinander befreundet sein, ohne dass ihre Freundschaft gegen einen Dritten gerichtet ist.

Unsere Intuition liefert Hinweise. Aber nicht immer Gewissheiten.

Gerade dann, wenn wir bereits verletzt wurden, neigt unsere PSYCHE dazu, nach vertrauten Mustern zu suchen. Sie möchte uns schützen und mögliche Wiederholungen frühzeitig erkennen.

Das ist verständlich.

Doch manchmal verwandelt sich dieser Schutzmechanismus in eine stille Wachsamkeit, die uns mehr Kraft kostet als die ursprüngliche Begegnung.

Dann ist es hilfreich, sich zu fragen:

Was weiß ich tatsächlich? Was vermute ich? Und wie viel Raum möchte ich diesen Vermutungen in meinem Leben geben?

Über den Glanz der äußeren Fassade

Es gibt Menschen, die besitzen viel.

Ein schönes Zuhause, gesellschaftliches Ansehen, materielle Sicherheit und die Möglichkeit, großzügige Einladungen auszusprechen.

All das kann das Leben bereichern.

Doch Wohlstand ist weder ein Beweis für charakterliche Größe noch ein Hinweis auf ihr Fehlen.

Die Qualität menschlicher Beziehungen bemisst sich nicht am Preis einer Einladung, sondern daran, wie Menschen miteinander umgehen, wenn es einmal unbequem wird.

Aufrichtigkeit lässt sich nicht kaufen.

Vertrauen entsteht nicht durch kostspielige Geschenke.

Und menschliche Wärme benötigt keinen festlich gedeckten Tisch.

Ein kleines Zeichen ehrlicher Anteilnahme kann mehr bedeuten als eine große gesellschaftliche Geste.

Es sind nicht die äußeren Werte, die eine Begegnung kostbar machen.

Es ist das, was Menschen einander von innen heraus schenken.

Die Freiheit, eine Rolle abzulegen

Vielleicht kommt irgendwann ein Augenblick, in dem wir erkennen, dass wir an einem Spiel teilnehmen, dessen Regeln wir nie selbst gewählt haben.

Wir beobachten, vergleichen und fragen uns, wer mit wem spricht, wer eingeladen wird und wer gerade die größere Aufmerksamkeit erhält.

Unmerklich beginnt sich unser Denken um die Entscheidungen anderer Menschen zu drehen.

Dabei übersehen wir leicht eine wunderbare Möglichkeit:

Wir müssen gar nicht mitspielen.

Wir dürfen freundlich sein, ohne Vertraulichkeit vorzutäuschen.

Wir dürfen Abstand halten, ohne Feindseligkeit zu entwickeln.

Wir dürfen eine Enttäuschung anerkennen, ohne sie zu unserem ständigen Begleiter werden zu lassen.

Und wir dürfen Beziehungen neu bewerten, ohne die Menschen dahinter abwerten zu müssen.

Das bewusste ICH muss nicht jede Provokation beantworten.

Es muss sich nicht an jedem gesellschaftlichen Vergleich beteiligen und schon gar nicht um einen Platz kämpfen, an dem es nur unter bestimmten Bedingungen willkommen wäre.

Manchmal ist die größte persönliche Freiheit die Erkenntnis, dass der eigene Wert von diesen Bedingungen überhaupt nicht abhängt.

Vergebung ist keine Verpflichtung zur Nähe

In spirituellen Betrachtungen wird häufig von Vergebung gesprochen.

Doch Vergebung wird mitunter missverstanden.

Sie bedeutet nicht, dass wir jede Grenzüberschreitung hinnehmen müssen. Sie verlangt auch nicht, eine alte Beziehung wiederherzustellen oder einem Menschen erneut unser Vertrauen zu schenken.

Vielleicht beginnt Vergebung vielmehr dort, wo wir aufhören, innerlich auf eine Entschuldigung zu warten, die möglicherweise niemals ausgesprochen wird.

Wir können anerkennen, dass etwas geschehen ist.

Wir können daraus lernen.

Und wir können entscheiden, wie wir künftig damit umgehen möchten.

Nicht jede offene Rechnung muss von einem anderen Menschen beglichen werden, damit wir selbst Frieden finden.

Manchmal besteht dieser Frieden darin, das Recht auf die eigene Würde nicht länger von der Einsicht eines anderen abhängig zu machen.

Wenn die PSYCHE dem Bewusstsein begegnet

Hier berührt die Psychologie für mich eine tiefere, spirituell-philosophische Ebene.

Die PSYCHE erlebt das menschliche Miteinander mit all seinen Erwartungen, Hoffnungen, Enttäuschungen und Verletzungen.

Das ICH versucht, sich darin zu orientieren. Es sucht Sicherheit, Anerkennung und seinen Platz innerhalb der Gemeinschaft.

Doch vielleicht gibt es Momente, in denen sich unser Bewusstsein über diese unmittelbaren Reaktionen hinaus erweitert.

Momente, in denen wir nicht mehr ausschließlich fragen:

Warum behandelt mich dieser Mensch so?

Sondern:

Was geschieht gerade in mir? Warum berührt mich dieses Verhalten? Und welche Freiheit habe ich im Umgang damit?

Die Antworten darauf sind nicht immer bequem.

Manchmal erkennen wir, dass wir einem Menschen mehr Bedeutung zugeschrieben haben, als die Beziehung tatsächlich tragen konnte.

Manchmal müssen wir eine Hoffnung verabschieden.

Und manchmal entdecken wir, dass wir längst keinen äußeren Beweis unserer Zugehörigkeit mehr benötigen.

Denn menschliche Würde ist keine gesellschaftliche Auszeichnung.

Sie ist nicht abhängig von Vermögen, Ansehen, Einladungen oder der Gunst anderer Menschen.

Sie ist uns eigen.

Und wenn sich der Vorhang senkt ...

Vielleicht ist das Leben tatsächlich manchmal ein Theater.

Menschen erscheinen auf unserer Bühne, übernehmen Rollen, wechseln die Kulissen und verlassen irgendwann wieder das Geschehen.

Nicht jede Rolle wird uns gefallen. Nicht jede Begegnung hinterlässt ein gutes Gefühl.

Doch eines sollten wir nicht vergessen:

Wir können nicht bestimmen, welche Rollen andere Menschen spielen möchten.

Aber wir können entscheiden, ob wir uns in ihrem Stück verlieren.

Und vielleicht liegt gerade darin die stille Kunst des Menschseins:

Nicht um jeden Preis dazugehören zu wollen.

Nicht jede Enttäuschung in einen Kampf zu verwandeln.

Nicht hinter jedem Lächeln einen verborgenen Gedanken suchen zu müssen.

Sondern mit offenen Augen, einem wachen Bewusstsein und einem freundlichen Herzen unseren eigenen Weg weiterzugehen.

Denn wahre innere Größe zeigt sich nicht darin, andere Menschen klein werden zu lassen. Sondern darin, selbst aufrecht zu bleiben, ohne jemand anderen dafür herabsetzen zu müssen.

Und manchmal ist das schönste Ende eines gesellschaftlichen Spiels ganz einfach:

Wir legen unsere Karten auf den Tisch.

Lächeln.

Und beschließen, unsere kostbare Lebenszeit lieber dem wirklichen LEBEN zu schenken.

Zum Weiterlesen – Die Kunst des Loslassens

Manchmal bleiben wir Menschen oder Erlebnissen innerlich verbunden, obwohl wir längst unseren eigenen Weg weitergehen möchten. Doch wie können wir solche Bindungen bewusst lösen, ohne dabei unsere Menschlichkeit und unser Mitgefühl zu verlieren?

Eine Anregung dazu findest Du in meinem früheren HERZTOR-Beitrag

[Zurück zu den Wurzeln auf Herztor.de →]

Bindungen lösen – [Eine praktische Übung von HERZTOR](#)

Hinweis: Dieser Beitrag befindet sich auf meiner älteren HERZTOR-Webseite (HTTP). Manche Browser verhindern den direkten Aufruf solcher älteren Webseiten. In den Browsereinstellungen kann der Zugriff gegebenenfalls für diese Seite zugelassen werden. Die ältere Webseite verwendet noch keine verschlüsselte Verbindung (HTTPS).