

Episode 5 des Formats ohne Namen

erschieden im Podcast „Viele-Sein“

die Weitergabe dieses Dokumentes ist nur in unbearbeiteter Form und zu privaten Zwecken gestattet

Wie nur, das ist die Frage, die uns derzeit am meisten zu schaffen macht, wie nur kriegen wir all diese Verschiedenheit in ein gemeinsames Leben integriert? ..und, wie können wir damit eine Beziehung leben? Wie macht ihr das?

Verschiedenheit in ein gemeinsames Leben integriert = "Verschiedenheit" + "gemeinsames Leben" + "Integration"

plus: mit der Verschiedenheit eine Beziehung leben = Beziehung + leben

Was ist denn die Verschiedenheit von der man in Vielen spricht?

Was ja oft in Film und Fernsehen bemüht wird, sind maximal gegensätzliche Interessen, Wunsch und Begehrensziele. Also da gibt es ein Kind das den ganzen Tag nur spielen will, da einen harten Macker, der Waffen und Gewalt geil findet und da eine zarte Frau, die Tischdecken häkelt und die Kinder versorgt. Da ist noch der traumatisierte Kern und da der oder die Host, die oder der von allem keine Ahnung hat und "die_r Normalste von allen ist".

Sicher gibt es manche Viele bei denen das so oder so ähnlich ist. – Das will ich mit dem Beispiel nicht negieren oder bewerten – worum es mir dabei geht ist die Illustration der Vorstellung von Unterschiedlichkeit.

Die wird in diesem Beispiel nämlich ausschließlich über die Aktivitäten und Interessen, die Innens im Außen verfolgen kommuniziert und nicht über ihre Funktionen, die sie im Inneren für den Gesamtorganismus, den Gesamtkörper, den Einsmenschen, haben und erfüllen.

Ich habe die Beobachtung an uns gemacht, dass in unseren unterschiedlichen Alltagssystemen für die gleichen Problemlagen aufgrund der unterschiedlichen Fähig- und Fertigkeiten dieser Systeme unterschiedliche Problemlösungsansätze und – lösungsstrategien entwickelt werden. Das heißt – da gibt es also Verschiedenheiten, allerdings gibt es auch zwei große Gemeinsamkeiten. Nämlich erstens: die Fähigkeit ein Problem zu erfassen und zweiten das Problem lösen zu wollen. Das ist eine Basis, die zu nutzen für uns sehr gut funktioniert und mit der Zeit auch eine gemeinsame Grundlage gebildet hat.

Schwierig wird es bei Innens, die von uns so weit entfernt sind oder die nicht in der Gegenwart orientiert sind. Denn sie können unsere Probleme entweder nicht "sehen" im Sinne von "erleben", da sie nicht im Alltag aktiv sind oder ihre Bewertung eines Umstandes erfolgt aus einem anderen Wertesystem als unserem und stellt sich ihnen ergo ganz anders dar. Das bedeutet dann manchmal, dass wir, die wir etwas als Problem einordnen, zum Problem für diese Innens werden, weil wir "rumstressen" um Dinge, die für sie kein Problem sind.

Aber auch darin gibt es Gemeinsamkeiten. Nämlich das Moment in dem man sich gegenseitig als Problem erlebt, das gelöst werden will.

Worauf ich mit diesem Exkurs hinaus will ist Folgendes: Verschiedenheit muss kein Problem sein oder ein Hindernis für irgendwas. Verschiedenheit und sogar auch anscheinend vorhandener Widerspruch sind Ergebnisse unterschiedlicher Antwortmöglichkeiten auf real existierende Problemlagen und damit auch eine große Ressource von Flexibilität in der Reaktion.

Das gemeinsame Leben enthält für uns diese Flexibilität schon seit immer. Ob wir das mitkriegen oder nicht. Ob wir das gut finden oder nicht. Das heißt: Wir haben einander schon längst in unser gemeinsames Leben integriert – wir leben es nur noch nicht so miteinander, dass wir einander in unseren Reaktionen und Fähigkeiten verstehen und nachvollziehen – und damit auch legitimieren können.

Das Ziel ist für uns also gar nicht, dass wir einander in eine Richtung erziehen und nur noch bestimmtes Verhalten (also bestimmte Innens) erlauben – das Ziel ist einander zu spüren und zu verstehen, damit es sich nicht mehr fremd anfühlt und als uns zugehörig erlebt werden kann.

Wir sind heute an dem Punkt an dem wir ziemlich gut raus haben welche Situationen welches System bei uns anmacht und mit welchen Reaktionen aus welchem Mindset heraus zu rechnen ist. Und kommunizieren das nach außen.

Der Witz ist: Menschen, die nicht viele sind machen das auch. Die sagen auch: Hm in meinem Sportverein bin ich souverän und lasse mir viel weniger gefallen, als im Büro - da krieg ich nie das Maul auf, wenn mir was nicht passt.

Und auch diese Menschen versuchen zum Beispiel ihre Sportvereinssoveränität ins Büro einzubringen oder ähnliches. Also einen Selbstzustand aus Setting A in Setting B zu bringen, um eine gewisse Kongruenz herzustellen.

Viele viele machen nichts anderes. Es ist die Selbstwahrnehmung, die anders ist. Aber das worum es dabei geht ist es nicht und das haben wir als enorm wichtig zu verstehen und zu verinnerlichen für uns bewusst.

In der Frage gab es auch einen Begriff, der sich gut für ein Wörterding anbietet.

“Integration“ nämlich.

Integration bedeutet das Fremde fremd zu lassen und in Abläufe einzubinden, in dem es sich als dennoch funktional wirksam darstellt. Das ist so in etwa der Stand in dem wir uns inzwischen befinden.

Wir wissen von den meisten von uns, spüren und erleben auch die meisten von uns. Wir sind mal mehr mal weniger lose verbunden, wissen immer halbswegs wer was wann wieso macht – aber wir erleben einander nachwievor als fremd und Nicht-Ichlich.

Das heißt: Wir haben einander in das Leben, das wir bedingt durch unsere körperliche Einsheit nun einmal zur Verfügung haben, bereits integriert.

Wo wir gerne hinkämen ist die Inklusion. Also die Ent_Fremdung aller und allens mit dem Ergebnis der Verichlichung zu einem Selbst mit entsprechend kongruentem Selbsterleben und –bewusstsein.

Am Anfang der Auseinandersetzung und für manche ist das immer noch immer wieder Thema, ging es um die Abwehr der Verschiedenheit. Bei uns war das nicht darin bedingt, dass wir uns immer so enorm viel Gedanken um die Außenwirkung gemacht haben, sondern darin, dass uns das als krank, schlecht, falsch, nicht angemessen etc. kommuniziert wurde. Denn "normal" oder "Eins sein" ist keine Diagnose, wird nie kritisiert, weil es mit Verlässlichkeit, Berechenbarkeit und einfacher Nachvollziehbarkeit verknüpft wird.

Also: Wenn Marius einmal sagt, er würd Äpfel mögen, dann geht man davon aus, er würde sie immer mögen.

Obwohl auch Marius Äpfel eher nicht mögen wird, wenn er mit Magen-Darm zu tun haben oder extrem gestresst ist oder sich gerade an Äpfeln überfressen hat – also: in einem anderen (Seins)Zustand ist, als in dem, in dem er gefragt wurde, ob er Äpfel mag.

Marius als jemand der nicht Viele ist würde in dem Moment allerdings sagen: "Boa nee, jetzt nicht." statt "Eww ich hasse Äpfel geh mir weg damit", wie es ein Innen sagen würde, das Äpfel nicht mag und überhaupt nur da ist, weil es ebenjener andere Seinszustand ist – und entsprechende Verwirrung und damit evtl Konflikte im Außen auslöst.

Was viele Viele und auch wir am Anfang der Diagnose also abgewehrt haben, war gar nicht mal immer nur die Verschiedenheit und die Erkenntnis sich im Alltag nicht immer gleich und in Kongruenz mit den eigenen Werten und Annahmen zu verhalten, sondern auch genau diese Konflikte und Verwirrungen im Außen. Die Erkenntnis für niemanden im Außen nachvollziehbar zu sein und für sich selbst auch nicht. Und mit beidem maximal überfordert zu sein, weil der Anspruch an ebenjene Nachvollziehbarkeit durch Einheitlichkeit konstruiert wird. Also es die Idee gibt: Wenn du nur immer gleich wärst, dann wärst du nachvollziehbarer.

Was eine irrige Annahme ist.

Wir haben gemerkt, dass wir nachvollziehbarer sind, wenn wir transparent machen, was wir selbst von uns nachvollziehen können. Dass es hilft, wenn wir sagen: „Phu ich weiß auch nicht genau wieso ich XY diesmal so und nicht wie sonst so entschieden habe – aber ich hatte in dem Moment sicherlich gute Gründe dafür. Können wir uns die Lage nochmal anschauen?“

Mit genau diesem Handeln integrieren wir uns in unser gemeinsames Leben und so integrieren wir auch das Außen mit in unsere Selbstreflektion. Denn auch das Außen beeinflusst unseren Zustand bzw. wer von uns wann warum wie da ist. Entsprechend halten wir es nicht für effektiv diesen Integrationsprozess nur als etwas zu sehen, um das wir uns bemühen.

Wie sich das auf ein Beziehungsleben auswirken kann, darüber sprechen wir in der nächsten Folge.