

Begegnung

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

Nachdem wir in unseren Begegnungen zurzeit eingeschränkt sind, ist mir das Wort von Martin Buber eingefallen. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Dieses Wort beschäftigt mich. Mir wird einmal mehr deutlich, welche wichtige Rolle meine Aufmerksamkeit und mein Interesse für andere Menschen spielen, damit erfüllende Begegnungen in meinem Alltag stattfinden. Wenn ich mich zu sehr um mich selbst drehe, mit überzogenem Engagement meine Ziele zu erreichen suche oder wenn ich durch inneren oder äußeren Druck getrieben durch mein Leben hetze, laufe ich Gefahr, an Achtsamkeit zu verlieren und gute Begegnungen zu verpassen. Es geht also auch um die Achtsamkeit.

Wir leben in einem Land, in dem viele Menschen versuchen, durch einen höheren Lebensstandard ein Mehr an Glück, Zufriedenheit und Lebenserfüllung zu finden. Dafür investieren sie den Großteil ihrer Lebenskraft und Lebenszeit. Diese Rechnung geht aber nur bedingt auf: Natürlich brauche ich einen gewissen Lebensstandard, der mir erlaubt, bestimmte grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen. Aber es ist ein Irrglaube zu denken, dass ein Mehr an Materiellem zwangsläufig auch zu einer größerer Lebenszufriedenheit und Lebenserfüllung führt.

Viele unserer Grundbedürfnisse wie Liebe, Geborgenheit, Verstanden werden, Annahme, Identität, Gemeinschaftsgefühl werden vor allem im Rahmen von guten Beziehungen oder gehaltvollen Begegnungen gestillt.

Viele Menschen wünschen sich ein Mehr an Liebe, Verständnis, Nähe, Geborgenheit und Freude. Ein zu hohes Lebenstempo und Leistungsdruck (manchmal auch der frommen Art) laugen sie aus, und es fehlt die Zeit und Kraft, um Freundschaften und Beziehungen zu pflegen und zu genießen, in denen sie dies erleben können: Nicht umsonst sind Burnout, Erschöpfung und Depression typische Krankheiten unserer Zeit und Kultur. Natürlich gibt es Lebenssituationen, die einen an Grenzen bringen. Aber oft sind es doch unsere eigenen Entscheidungen, unser Streben nach Anerkennung, der Versuch, manches Ziel mit Gewalt zu erreichen, oder unsere gesteigerten materiellen Wünsche und zunehmendes Streben nach „mehr“, die uns am Ende mit „weniger“ an Glück und Lebenszufriedenheit dastehen lassen.

Eine gute Zeit und alle Gute

Egle Joe