

DIE KUNST
DES GUTEN
MITEINANDERS

WIE WIR DIE TÜCKEN
DES ZUSAMMENLEBENS
BEWÄLTIGEN

The School of Life

EINLEITUNG

Im gesellschaftlichen Miteinander geraten wir immer wieder in kleinere und größere Zwickmühlen. So etwa bei einem geselligen Abend, wenn eine ziemlich langweilige Person an uns kleben bleibt und wir uns fragen, wie wir sie loswerden können, ohne sie zu beleidigen. Oder wenn wir zwei Bekannte einander vorstellen wollen und bemerken, dass wir einen der beiden Namen vergessen haben. Auch das Zusammentreffen mit dem Ex, während eines ersten Dates mit einem neuen Partner, ist nicht einfach, ebenso wenig wie die Situation, wenn wir eine Bloody Mary über das helle Sofa der Gastgeberin verschütten.

Insgesamt betrachtet sind das alles eher unbedeutende Situationen, aber sie illustrieren Fragen, die uns alle betreffen: Wie kann ich meine eigenen Ziele verfolgen und gleichzeitig die Empfindlichkeiten und Wünsche anderer respektieren? Wie vermittele ich, dass ich wohlwollend und aufrichtig bin? Wie repariere ich Schäden, die durch Unachtsamkeit oder Egozentrik entstanden sind? Wie kann ich freundlich sein, ohne träge oder sentimental rüberzukommen?

Diese Fragen fallen in den heutzutage altmodisch wirkenden Bereich der Etikette oder der Umgangsformen. Die Moderne hat genug von Manieren und setzt sie mit einer aristokratischen Ära der Verstellung und Verlogenheit gleich; heute lautet die Maxime: Folge deinen Gefühlen und sprich aus, was du wirklich denkst.

EINLEITUNG

In der Praxis führt dies jedoch dazu, dass wir oft nicht wissen, wie wir uns anderen gegenüber verhalten sollen, denn so einfach und direkt, wie es die Maxime der Moderne ausdrückt, geht es oft gar nicht. In diesem Buch besprechen wir zwanzig Themen, die sich auf häufige Zwickmühlen des Miteinanders und unsere verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten konzentrieren. Sie sollen Wege aufzeigen, wie wir uns anmutig und großzügig verhalten können. Gut miteinander umzugehen, ist keine unbedeutende Spielerei, es geht dabei um eine wichtige Mission: eine freundlichere Welt. ✨

WIE KANN ICH
MEINE EIGENEN
ZIELE VERFOLGEN
UND GLEICHZEITIG DIE
EMPFINDLICHKEITEN
UND WÜNSCHE
ANDERER
RESPEKTIEREN?



1

WIE ERKENNE ICH, OB ICH LANGWEILIG BIN?

Dass wir manchmal ungewollt grob auf andere reagieren, liegt daran, dass wir nicht verstehen, warum sie so übermäßig höflich zu uns sind. Ist ihre übertriebene Höflichkeit etwa ein Zeichen dafür, dass wir ihnen auf die Nerven gehen oder sie gar langweilen?

Manchmal ist es schwer zu erkennen, ob jemand wirklich an dem interessiert ist, was wir erzählen. Nur wenige Menschen – abgesehen von unserem schlecht gelaunten Partner oder unserem pubertierenden Kind – werden uns jemals direkt unterbrechen und uns sagen, dass wir sie langweilen. Daher denken wir meist, wir seien überzeugend. Wenn wir unseren Gesprächspartner fragen: »Langweile ich Sie?«, können wir sicher sein, dass die einzige Antwort, die wir nie erhalten werden, lautet: »Nun, da Sie fragen, ja, das tun Sie.« Wenn wir warten, bis die Leute einschlafen, während wir eine Anekdote erzählen, oder bis sie auf ihr Handy schauen, während wir zur Pointe kommen, ist es zu spät. Wir haben dann den Ruf weg, zu viel zu schwatzen.

Zum Glück muss das meiste, was uns andere mitteilen wollen, nicht direkt ausgesprochen werden; wie hoch eine Zivilisation entwickelt ist, lässt sich am Umfang ihres Wörterbuchs der unausgesprochenen Signale ablesen. Ob die andere Person noch Interesse an unserer Erzählung hat, erkennen wir an ihren Reaktionen. Fragt sie genau und logisch nach? Antwortet sie schnell auf Fragen? Sind ihre Betonungen halbherzig? Sieht sie uns an, wenn wir etwas unterstreichen? Lächelt

sie ungezwungen und wohlwollend? Wenn man im Beobachten gut geschult ist, kann ein Blick auf den Rauchmelder brutal und direkt vermitteln, dass die andere Person genug hat, oder auch wenn in der Aussage »Das ist ja wunderbar« die winzige, aber entscheidende Dosis Verwunderung fehlt.

Wenn wir diese Anzeichen ignorieren, ist es nicht unbedingt so, dass wir sie nicht wahrnehmen, wir entscheiden uns vielmehr dafür, sie nicht zu registrieren, weil wir die Vorstellung nicht ertragen können, dass wir langweilig sein könnten; weil der Gedanke, eine andere Person nicht zu berühren, unerträglich ist. Wir sind mit der grundlegenden Einsamkeit der Existenz und der tragischen Diskrepanz zwischen dem, was wir von anderen wollen, und dem, was sie bereit sind zu geben, nicht versöhnt. Wir werden taub, weil unsere Bedürfnisse so starr sind und nicht, weil wir nicht sensibel wären.

Irgendwann verwandelt sich der Gedanke, jemandem in einem Gespräch nicht zu gefallen, von einem vernünftigen Risiko in eine drohende Katastrophe, die unbedingt abgewehrt werden muss. Wir geben uns selbstvergessen, wir haben gar nicht mehr vor, jemanden erfreuen zu wollen, und geben uns mit der bescheideneren Hoffnung zufrieden, nicht aktiv hinausgeworfen zu werden. In die gelangweilte Reaktion des Zuhörers projizieren wir eine Beleidigung unserer Eigenliebe, und unsere Ressourcen, damit umzugehen, sind zu gering,

als dass wir die Bedeutung der langen Pausen und der wandernden Augen wahrnehmen könnten. Wir übersehen diese Anzeichen, weil unser Unterbewusstsein nicht auf den relativ harmlosen Gedanken kommt, dass die andere Person wirklich einfach nur ins Bett gehen will. Stattdessen verstricken wir uns in unsere Selbstwertproblematik und nehmen die Anzeichen als Hinweis darauf, dass wir grundsätzlich missfallen, dass wir es verdient haben, isoliert zu sein, oder dass wir arme Schlucker sind.

Die beste Garantie dafür, andere nicht zu langweilen, ist es daher, eine innere Robustheit zu entwickeln und zu akzeptieren, dass wir langweilige Seiten haben, wie jeder andere auch. Es ist zwar ein Rückschlag, die Aufmerksamkeit seines Gesprächspartners zu verlieren, aber es ist weder besonders außergewöhnlich noch schlimm.

Um sich zu vergegenwärtigen, dass es kein Weltuntergang ist, wenn sich andere einmal mit uns langweilen, kann es hilfreich sein, Eltern von kleinen Kindern zu beobachten – denn es gibt kaum ein besseres Beispiel für die Koexistenz von Langeweile und Liebe. Für Eltern ist ihr vierjähriges Kind gleichzeitig das liebenswerteste Wesen und mit Abstand, vor allem in der Unterhaltung, das langweiligste. Auch außerhalb der Elternschaft können wir jemanden mögen und ihn gleichzeitig nervig finden. Wir alle sind mit erstaunlich vielen Fähigkeiten ausgestattet, verschiedene Gefühle gleichzeitig zu haben.

1
WIE ERKENNE
ICH, OB ICH
LANGWEILIG BIN?

Um nicht wirklich langweilig zu sein, sollten wir den Mut aufbringen, uns vorzustellen, dass wir manchmal, ohne dass es schlimm wäre, genau das sein können. ☀

ES IST ZWAR EIN
RÜCKSCHLAG, DIE
AUFMERKSAMKEIT
SEINES GESPRÄCHS-
PARTNERS ZU VERLIEREN,
ABER ES IST WEDER
BESONDERS
AUSSERGEWÖHNLICH
NOCH SCHLIMM.



2 WIE SCHREIBE ICH EINEN GUTEN DANKESBRIEF?

Im Leben muss man sich immer wieder mal für etwas bedanken: für den Urlaub, das Essen, für Geschenke oder Partys. Allzu oft drücken wir uns dabei aber etwas zu platt oder wenig überzeugend aus. Wir schreiben, das Essen sei »wunderbar«, das Geschenk »großartig« und der Urlaub »der beste aller Zeiten« gewesen – das mag zwar alles stimmen, aber es zeigt nicht, was uns wirklich berührt oder bewegt hat.

Um unsere Botschaften effektiver zu gestalten, können wir uns von der Kunst inspirieren lassen, denn viele Gemälde und Gedichte sind im Grunde ein Dankeslob. Die Künstler bedanken sich für den Anblick eines Sonnenuntergangs im Frühling oder eines Flusstals in der Morgendämmerung, sie ehren die letzten Herbsttage oder das Gesicht eines geliebten Menschen. Was große von mittelmäßiger Kunst unterscheidet, ist vor allem der Grad der Detailgenauigkeit, mit der die Welt betrachtet wurde. Ein talentierter Künstler zeigt in erster Linie auf, was das Besondere war, warum er eine Erfahrung oder einen Ort als wertvoll empfunden hat. Er sagt uns nicht nur, dass der Frühling »schön« ist, sondern geht auf die besonderen Faktoren ein, die zu dieser Schönheit beitragen: Blätter, die so weich sind wie die Hände eines Neugeborenen, den Kontrast zwischen der warmen Sonne und der scharfen Brise, den klagenden Schrei der Möwen. Je mehr der Dichter vom Allgemeinen zum Besonderen übergeht, desto lebendiger wird die Szene in unserer Vorstellung. Das Gleiche gilt für die Malerei. Ein großer Maler geht

über den allgemeinen Eindruck des Vergnügens hinaus, um die wirklich attraktiven Merkmale der Landschaft auszuwählen und hervorzuheben: das Sonnenlicht, das durch die Blätter fällt und sich in einer Wasserlache auf der Straße spiegelt, die zerklüfteten oberen Hänge eines Berges, die Abfolge von Bergrücken und Tälern in der Ferne. Richtig gute Maler fragen sich streng, was sie an einer Szene besonders schätzen, und geben ihre wichtigsten Eindrücke getreu wieder.

Große Künstler sind auch deshalb so selten, weil der menschliche Verstand nicht in der Lage ist, zu verstehen, warum wir so fühlen, wie wir es tun. Wir registrieren unsere Emotionen in groben Zügen und leiten daraus einen Gesamteindruck unserer Stimmungen ab, lange bevor wir die Grundlage begreifen, auf der sie beruhen. Wir sind schlecht darin, zur Quelle unserer Eindrücke vorzudringen; wir müssten tief in uns bohren, um herauszufinden, was an einem Geschenk wirklich erfreulich war oder warum genau es so nett war, mit dieser einen Person zu Abend zu essen.

Aber wir können darauf vertrauen, dass die Gründe, weshalb wir beeindruckt worden sind, in unserem Bewusstsein verankert sind und darauf warten, mit Geschick und Geduld aufgedeckt zu werden. Wenn wir etwas tiefer graben, stellen wir fest, dass das Essen nicht einfach nur »köstlich« war, sondern dass vor allem die Kartoffeln einen faszinierenden Rosmarin- und Knoblauchgeschmack hatten. Eine Freundin war nicht nur

»nett«, sondern hat uns in einem äußerst einfühlsamen und großzügigen Ton gefragt, wie es uns als Jugendliche nach dem Tod des Vaters ergangen ist. Und die Kamera war nicht nur ein »tolles Geschenk«, sie hat einen sehr praktischen Gummigriff und macht ein beruhigend lautes Auslösegeräusch, das an eine robustere, ältere Welt erinnert. Die Details sind da, sie warten nur darauf, dass wir sie aussieben.

Lob wirkt am besten, je konkreter es ist. Wir kennen das aus der Liebe: Je genauer ein Partner sagen kann, was er an uns schätzt, desto wahrer fühlt sich seine Zuneigung an. Wenn er oder sie unsere Hände genau kennt, die Eigenheiten unseres Charakters erfasst hat und schätzt, wenn er oder sie die Worte, die wir mögen, oder die Art und Weise, wie wir ein Telefongespräch beenden, registriert hat, dann beginnt das Lob wirklich zu zählen. Der Person, die uns zum Essen eingeladen oder uns ein Geschenk geschickt hat, geht es nicht anders. Auch sie dürstet nach Anerkennung, und zwar eher in einer spezifischen denn einer allgemeinen Form. Wir müssen keine großen Künstler sein, um wirkungsvolle Dankesworte zu finden – zwei oder drei detaillierte Gründe für unsere Dankbarkeit reichen schon aus. ✨



3

WIE WÄHLE ICH EIN GUTES GESCHENK AUS?

Geschenke für Erwachsene zu finden, kann auch deshalb so schwierig sein, weil wir uns noch nicht richtig klargemacht haben, dass wir jetzt alle erwachsen sind. Geschenke waren (wahrscheinlich) ein ganz besonderer Teil unserer Kindheit. Wir haben sie sehnhchst erwartet, waren auf sie angewiesen; sie konnten der Grund größter Freude oder auch tiefer Enttäuschung sein.

Seitdem hat sich aber viel verändert. Vor allem verdienen wir jetzt alle unser eigenes Geld. Das, was unsere Freunde unbedingt haben wollen, können sie sich entweder selbst kaufen – oder wir können es uns nicht leisten, es für sie zu kaufen.

Selbstverständlich haben Erwachsene weiterhin Bedürfnisse, nur ist das, was sie von uns wollen, eher psychologischer Natur. Unsere erwachsenen Freunde brauchen uns – genau wie Kinder –, damit wir ihnen Dinge geben, die sie sonst nicht bekommen. Aber anders als bei Geschenken für Kinder handelt es sich dabei nicht um materielle Dinge. Unsere erwachsenen Freunde erwarten Ermutigung und Mitgefühl, sie wollen, dass wir ihnen mit Verständnis und Sympathie zuhören, nachempfinden, wie sie sich mit ihrer Beziehung oder in ihrem Job quälen. Sie sehnen sich danach, dass wir nett zu ihnen sind, fürsorglich und interessiert. Sie wollen, dass wir uns aktiv in ihr Leben einmischen, ihnen manche Dummheit verzeihen und ihre Stärken schätzen.