

45. Meine Welt und deine Welt

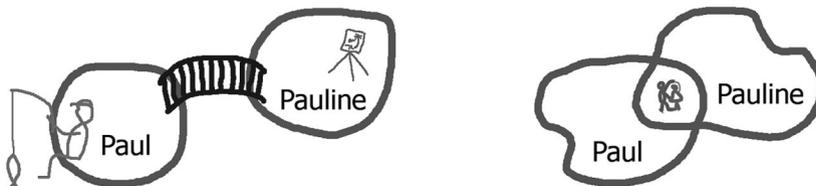
Komm mit auf meine Insel

Gertrud, Isolde und Sindy treffen sich einmal in der Woche zum Kaffee.
Gertrud: „Habt ihr schon gehört: Pauline hat sich von Paul getrennt?“
Sindy: „Ich dachte, *Paul* ist gegangen.“ *Isolde:* „Warum denn, es war doch alles in Ordnung?“ *Gertrud:* „Eine andere Frau ist nicht im Spiel.“ *Isolde:* „Ein anderer Mann auch nicht.“ *Sindy:* „Ich glaube, die beiden haben sich einfach auseinandergelebt. Und jetzt?“

Paul und Pauline waren neunzehn schöne Jahre verheiratet. Die Eigentumswohnung wird jetzt verkauft, weil einer alleine sie nicht finanzieren kann. Die Katze und die Möbel bekommt Pauline, Paul das Auto. Außer der Katze ist noch nichts abbezahlt. Oh, Mann! Sie haben sich damals beim Tanzen kennengelernt, haben gemeinsame Tanzkurse besucht und

sie hatten auch ein Premierenabonnement beim Theater. Er hat damals das Angeln aufgegeben, sie das Malen. Wohin sollten auch all die Bilder, sie hatten einfach keinen Platz mehr. Am Morgen nach dem Tanz- oder Theaterabend war Paul zu müde zum Angeln. Pauline war sehr stolz, als Paul einen besseren Job bekommen hatte. Dass er nun mehr unterwegs war, störte sie anfangs nicht, weil er auch deutlich mehr Geld mitbrachte. Wenn erst das Baby da wäre, bräuchte man jeden Cent. Horst, der gemeinsame Sohn, ist heute volljährig und fasst selbstständig. Er verdient sein eigenes Geld und ist ausgezogen. Pauline hat seit vier Jahren wieder zu arbeiten angefangen. Sie ist in ihren alten Beruf zurückgekehrt und verdient in der Apotheke ihr eigenes Geld. Kennen Sie auch so ähnliche Geschichten? Menschen, die unzertrennlich waren, sich sogar liebten, haben sich plötzlich getrennt. Freundschaften zerbrechen selten, die meisten verblassen, weil die gemeinsame Basis verloren geht.

Jeder Mensch lebt auf seiner ganz persönlichen Insel. Diese Insel besteht aus seinem Einflussgebiet. Dazu zählt alles, was er direkt bestimmen kann. Seine Wohnung, seinen Besitz, seine Arbeit und seine Hobbys. Dies alles gehört zu einer relativ kleinen, aber soliden Insel. Und die hat wie jede richtige Insel eine begrenzte Größe. Wenn Paul seine Insel auf der einen Seite durch Tanzen und Theater erweitern möchte, muss er die Erde vom anderen Ende dazu abgraben, von dessen Boden aus er angelte. Pauline lebte auf der Nachbarinsel von Paul. Er hat eine Brücke zu Paulines Insel gebaut und sie ist darüber gegangen. Nach und nach wuchsen die beiden Interessensinseln zusammen, so hat sich eine Landzunge gebildet auf der die beiden gemeinsam Tanzen und das Theater besuchen, kochen und essen und sich um die gemeinsame Katze kümmern. Die Brücke ist überflüssig geworden. Jeder musste dafür aber am hinteren Ende seiner Insel ein Stück Land aufgeben, eigene Interessen, hier Angeln und Malen, einstellen.



Auf welcher Insel leben Sie und auf welcher Ihr Lebenspartner? Nehmen Sie sich Papier und Bleistift und malen Sie bitte zwei Inseln. Was machen nur Sie? Was gehört nur Ihrem Partner? Wo bewohnen Sie gemeinsamen Boden? War diese Insel schon immer so oder hat sie sich verändert? Wohin, glauben Sie, wird sich die Insel in der Zukunft verändern? Wenn Sie heute etwas Neues beginnen und Sie sich nicht verzetteln möchten, sollten Sie überlegen, was sie dafür aufgeben. Meistens müssen Sie etwas Altes zu Gunsten des Neuen aufgeben, weil es gar nicht anders geht.

Die Kerninsel des Einflussgebietes besitzt außen herum noch eine Erweiterung: Das sind die Interessen. Also Dinge, auf die Sie selbst keinen Einfluss ausüben, aber für die Sie sich interessieren. Das sind zum Beispiel die Zeitung und das Fernsehprogramm. Auch Ihre Interessen nehmen einen Teil Ihrer Zeit in Anspruch. Wenn Pauline weniger fernsehen würde, hätte Sie mehr Zeit, die sie mit Paul verbringen könnte, falls Paul diese Zeit auch hätte, wenn er auf einen Teil der Sportsendungen und Wirtschaftszeitschriften verzichten würde.

Sie selbst entscheiden jeden Tag ein wenig, wo bei Ihrer Insel Land verloren geht, das dann auf einer anderen Seite angelagert werden könnte. Diese Veränderungen geschehen oft unbemerkt. Werden Sie sich bitte bewusst, dass das so ist. Manchmal sind es äußere Einflüsse, ein anderes Mal entscheiden Sie selbst. Es kann durchaus sein, dass Sie mit Ihrer Sandkastenliebe eine Insel teilten, die früher sehr viel gemeinsamen Boden besaß. Im Laufe der Jahre haben sich aus einer Insel zwei Inseln gebildet. Anfangs verband noch eine dicke Landzunge die beiden Inseln, später mussten Sie schon eine Brücke bauen. Wenn das nächste Unwetter Ihrer Beziehung die Brücke weggespült haben wird, besitzen Sie keine gemeinsame Verbindung mehr. Sie brauchen nun ein Boot, um den anderen zu erreichen.

Anders herum können Sie zwei weiter entfernte Inseln mit einer Brücke verbinden und dann beide Inseln nach und nach verschmelzen, indem Sie von der hinteren Seite Boden abtragen und zwischen den Inseln aufschütten. Es kann auch sein, dass Ihre Insel für Sie viel zu groß geworden ist und Sie diese nicht mehr bewirtschaften können. Anfangs hatten Sie viel Freude mit all Ihrem Besitz, nun, im Alter, wird er zur Belastung,

führt sogar zu Stress. Trennen Sie sich von unwichtigen Teilen. Andere sterben vor Langeweile oder die Arbeitslosigkeit hat sie in eine Lethargie fallen lassen. Es liegt genug Brachland frei. Beginnen Sie, dieses zu beackern. Menschen fühlen sich wohl, wenn sie eine überschaubare, aber belebte Insel besitzen.

Betrachten Sie bitte die Beziehungen zu anderen Menschen aus dieser Sicht. Haben Sie eine gemeinsame Basis mit Ihren Arbeitskollegen auch außerhalb der Arbeit? Vielleicht wohnen Sie im selben Stadtteil und nutzen dadurch die gleiche Infrastruktur wie Wasserversorgung und Schwimmbad oder Sie benützen dasselbe Verkehrssystem? Eine gemeinsame Basis ist für jede Art von Beziehungen gut. Vielleicht interessieren Sie sich auch gemeinsam für Joga oder Schifahren?

Vera F. Birkenbihl hat das Inselmodell entwickelt. Auch in der Kommunikation gilt es. [1] Wenn Sie diese Basis nicht besitzen, wird es eher passieren, dass Sie aneinander vorbei reden oder dass Sie voneinander weg oder gegeneinander argumentieren. Denken Sie zuerst über Gemeinsamkeiten nach, wenn Sie mit Menschen zu tun haben, die für Sie von Bedeutung sind. Wenn Sie keine finden, dann sprechen Sie mit den Menschen. Oft wirken Gespräche Wunder – plötzlich erfährt man Dinge, die man nicht für möglich gehalten hätte. Dann sagen wir: Die Welt ist klein. Und wenn Sie absolut nichts Gemeinsames finden, dann machen Sie etwas zusammen. Gemeinsames Handeln ist die Basis jeder Bindung.

Mein Rat

***„Festigen Sie die gemeinsame Insel,
die Sie mit Ihrem Lebenspartner teilen.“***

[1] <http://www.youtube.com/watch?v=lrh32N7G3ag> (Abruf 15. September 2014)

Literatur

Vera F. Birkenbihl, Strohhalm im Kopf, München, (mvg), 2010