

*Ein Dialog bedeutet Beziehung, Kontakt und Gemeinschaft.  
Er bedeutet ein tiefes Fühlen ohne die Möglichkeit zu entfliehen.  
Es ist ein bewegter Ausdruck der Wirklichkeit,  
wo jeder von uns mit dem anderen in Verbindung ist.*

Steven Harrison

*Wenn du im Universum ganz allein wärst, ohne jemanden zum Reden,  
ohne jemanden, mit dem du die Schönheit der Sterne teilen,  
mit dem du lachen, den du berühren könntest – was wäre dann dein Lebensinhalt?  
Es ist anderes Leben, es ist die Liebe, die deinem Leben einen Sinn gibt.  
Das ist Harmonie. Wir müssen die Freude aneinander entdecken,  
die Freude der Herausforderung, die Freude des Wachstums.*

Mitsugi Saoteme

## Das Glücksgefühl im Miteinander



Philippe Hannelle & Viola Schöpe

Wann hast Du Dir das letzte Mal richtig Zeit genommen für jemanden, der Dich brauchte, ohne das Du davon etwas profitiert oder erwartet hattest?

Wann hast Du Deinen letzten Krankenbesuch gemacht, jemandem Blumen, Kuchen oder einfach Liebe vorbeigebracht? Ich meine nicht einem nahestehenden Familienmitglied, Liebsten oder Freund, sondern Fremden und Unbekannten.

Wann hast Du jemanden, der weint, gefragt, ob er jemanden braucht, um mit ihm zu sprechen? Wann hast Du einem alten Menschen die Tasche getragen, in die Straßenbahn geholfen, mit dem Auto oder am Schalter den Vortritt gelassen oder einfach freundlich begrüßt? Oder jemand Fremdem, der einsam und verlassen zu sein scheint, ein Geschenk gemacht?

Ich könnte die Liste fortsetzen und vielleicht kommt es Dir wie eine Moralpredigt oder Erziehungsfrage vor.

Dies sind jedoch die einfachsten Fragen, die Du Dir auch stellst, wenn es Dir mal so geht, dass Du Dir Beistand und Hilfe wünschst.

Jemanden, der Dir einen Tee ans Bett bringt,

wenn Du krank bist, oder einen liebevollen Hinweis gibt oder Dir einfach mal nur zuhört.

Viele sind im Alltagsstress oder in den Social-Media verloren, oder von der Hoffnung getrieben, dass ein göttliches Wesen ihnen zuschaut und Lob verteilt. Die Medien, Politik und der Markt ringen um Deine Aufmerksamkeit und wollen Dich zu etwas bewegen oder bringen. Alltagsstress, die Hatz nach den Dingen, die wir haben, und Tätigkeiten, die wir tun sollten.

Die Medien zeigen Dir, was am Ende der Welt passiert, und so bist Du wieder absorbiert und bekommst nicht mit, dass dein Nachbar vielleicht immer einsamer und rechtsextremistischer wird, oder im Haus jemand stirbt und es tagelang niemand mitbekommt.

Viele lassen sich manipulieren, vom Egoismus und Geiz leiten und geizen so auch mit Zeit. Das heißt nicht, dass Du es ihnen gleicht tun musst, um mit ihnen verbunden oder befreundet zu sein.

Wenn wir uns als Schöpfer verstehen und beschreiben, dann macht es mehr Sinn, ehrlich zu sagen: „Ich habe entschieden, mir nicht die Zeit zu nehmen.“

Du bist Dir bewusst, dass Du die Situation so erschaffen hast. Dann übernimmst Du die Verantwortung und kannst etwas ändern.

Wenn Du davon ausgehst, dass Du Deine Realität selbst erschaffst, und Dich als Schöpfer dessen beschreibst, dann hast Du den Stress und auch die Zeit als lineare Größe selbst erschaffen. Zeit wird manipulativ beschleunigt und scheinbar rar. Aber wenn Du die Zeit bewusst anhältst und Dir für jemanden Zeit nimmst – unerwartet, ohne Berechnung, ohne auf die Uhr zu schauen – ihn anrufst, bei ihm klingelst um zu fragen, wie es ihm geht, oder ob er etwas eingekauft haben möchte, weil er krank oder hilfsbedürftig ist, dann kommt ein Glücksgefühl auf, ein Sinn im Leben, der größer ist als nur materielle Wünsche zu erfüllen, ehrgeizig Idealen oder Vorbildern nachzueifern. Dann geht dein Herz auf und das ganze Universum strömt in Dich hinein. Intuitiv spürst Du, dass es genau richtig und nichts auf dieser Welt in genau dem Moment wichtiger ist. Finde es für Dich heraus.

Hilfreich ist es, sich in die andere Person hineinzuversetzen ohne mitleiden, sich nur mal die Frage zu stellen: Was würde mir in dem Moment gut tun?