

Irmtraud Tarr

Resonanz als Kraftquelle

Die Dynamik der
menschlichen Begegnung



HERDER

Irmtraud Tarr

Resonanz als Kraftquelle

Die Dynamik der menschlichen Begegnung



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand, Stefan Weigand
Umschlagmotiv: © istock

E-Book-Konvertierung: Daniel Förster, Belgern

ISBN (E-Book) 978-3-451-80764-0
ISBN (Buch) 978-3-451-61385-2

INHALT

VORWORT

I SEHNSUCHT RESONANZ

Resonanz rettet
Resonanz - was ist das?
Das Beste wiedergewinnen
Schaut mich an!
Resonanz ist mehr als Echo
Spieglein, Spieglein macht Resonanz
Mitfühlende Resonanz
Resonanz suchen

II RESONANZ – EINANDER BEGEGNEN

Einander Bedeutung schenken
Lebendigkeit kommt in vielen Gewändern
Gleiche Wellenlänge
Resonanz ist geteiltes Glück
Resonanz weitet die Seele
Dazugehören
Es geht nicht ohne die anderen
Wo sind wir, wenn wir lieben?

III RESONANZPROVIANT

Gespräche bringen Licht
Schweigen
Lächeln

IV RESONANZSCHATTENSEITEN

Bewundern
Wenn die Resonanz ausbleibt
Andere beeinflussen uns
Narzissmus und Resonanz
Langeweile verhindert Resonanz
In der Abwärtsspirale
Misstrauen
»Ich hasse dich abgöttisch«

V RESONANZ IST SCHWINGENDE VERÄNDERUNG

Stimmungen stecken an
Aufeinander zugehen

Resonanz erzeugt Veränderung

Wie Glühwürmchen blinken

»Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus«

»Tu Gutes und rede darüber«

»Wer hat, dem wird gegeben«

VI RESONANZ FÜR DAS GUTE

Resonanz ist Talent für Glück

Bewegung und Resonanz

Wer singt, dem wird Resonanz gegeben!

Kunst intensiviert das Daseinsgefühl

Sehnsuchtsort Insel

Resonanz mit den Sternen

»Ein Land, in dem unsere Tränen getrocknet werden«

VII RESONANZIMPULSE

Weichen stellen

Beziehungen pflegen

Etwas tun

Interesse pflegen

Etwas lassen

Sich selbst pflegen

Treibhaus der Resonanz

Glücklicher Ausklang

Literatur



VORWORT

»Nimm ab, wenn du da bist!«, »Du wolltest mich doch zurückrufen!«, »Kannst du später anrufen, ich muss gerade etwas Wichtiges erledigen!«

Das sind Sätze, die wohl jeder mehr oder weniger schmerzlich kennt. Sie haben eines gemeinsam: Sie erinnern uns an die Erfahrung, abgewiesen, ferngehalten, weggedrückt, abgeschoben zu werden. Auf die Frage »Ist jemand da?« bekommen wir heute nicht mehr selbstverständlich eine Antwort. Wir erwarten sie auch nicht. Vielleicht weil wir selbst auch oft nicht antworten. Ist es nicht paradox, dass wir trotz unzähliger Kommunikationsmöglichkeiten nicht mehr in einer antwortenden Welt leben? Oder vielleicht gerade deswegen.

»Die Welt ist eine große Cafeteria«, meinte Woody Allen. Wird unsere Welt immer lauter, dass wir einander nicht mehr zuhören? Wird unsere Gesellschaft immer einsamer? Sind wir zu Einzelkämpfern geworden? Geht es unterm Strich nur noch um den Einzelnen? Wer diese Einstellung vertritt, der wird den Ausdruck »Resonanz« (von lat. resonare »widerhallen, mitschwingen«), bekannt aus der Physik oder Musik, in einem zwischenmenschlichen Kontext erstaunlich finden.

Die These, die ich in diesem Buch aufstelle, lautet, dass wir zu dem werden, womit wir in Resonanz stehen. Unsere Identität entsteht nicht durch angestrengte Innenschau oder feste Konzepte wie (»Werde, der du bist!«), sondern indem wir uns fragen: »Womit stehe ich in Resonanz? Was bewegt, ergreift, berührt mich? Was verwandelt und führt über mich selbst hinaus?« Darüber hinaus ist Resonanz von großer Bedeutung für unsere Beziehungen zu anderen. Wir haben die Freiheit und Chance, einander zu beleben, indem

wir uns mitschwingend, antwortend, empfangend, berührend begegnen und anstecken. Resonanz ist überaus wertvoll als Quelle der Selbsterkenntnis und der Freiheit. Und vielleicht gelingt es mit Resonanz, dieses »Unterm Strich zähle ich« zu überwinden und füreinander ein gutes Gehör zu entwickeln.

In der Physik bedeutet Resonanz, dass zwei Elemente mit einer ähnlichen Frequenz schwingen können. Resonanz entsteht, wenn ein schwingungsfähiges System durch eine Anregungsfrequenz nahe seiner Eigenfrequenz angeregt wird. Dies zeigt sich eindrücklich am Resonanzkörper einer Geige, der durch die schwingende Saite zu Schwingungen angeregt wird. Nicht nur die Musik lebt vom Zurück-Tönen, Mit-Tönen, von Einklang, Gleichklang, Widerhall. Auch wir Menschen. Ich beobachte sogar, dass sich heute eine seelische Landschaft auftut, die durch eine verzweifelte Suche nach sozialer Resonanz, Aufmerksamkeit und Anerkennung gezeichnet ist. Menschen wollen sich zeigen, um wahrgenommen zu werden, sie wollen ausdrücken, was in ihnen steckt. Sie verlangen nach Beachtung und Spiegelung von den anderen. Ohne Resonanz kann und will kein Mensch existieren. Die Resonanz mit all ihren Facetten, in der die Welt als antwortende, berührende, tragende, mitschwingende erlebt wird, ist grundlegend, da wir als Einzelwesen und Vereinzelte nicht überleben können. Deswegen ist Resonanz nicht Begleitmusik, sondern ein lebensspendendes Fundament, auf dem unser Leben spielt.

Resonanz existiert nicht nur als privates Phänomen im Dialog von Menschen, sondern fließt auch in gesellschaftliche Institutionen ein: Schulen, Universitäten, Krankenhäuser. Im Streik der Erzieherinnen, bei dem es um bessere Bezahlung ging, fiel immer wieder das Wort »Wertschätzung«. Das gilt für alle Berufe vom Taxifahrer bis zum Musiklehrer. Unsere Größe und unsere Schwäche

hängen von unserem Bedürfnis nach Resonanz und Spiegelung in anderen ab. Wir benötigen einander als Resonanzkörper. Das gilt sowohl im Guten wie im Schlechten: Auch in unseren Feinden widerspiegeln wir uns, erhalten wir Resonanz. Auch sie sind Teil dessen, was uns ausmacht.

Für alle Lebenslagen gibt es reichlich Literatur, nur für eines wenig: den Umgang mit Resonanz (Rosa 2005). Natürlich existieren unzählige Ratgeber für Manager, Lehrer, Studenten, Frauen, Kinder, Verliebte, Verlassene. Unterm Strich geht es aber meist darum, wie wir am geschicktesten unsere Ziele erreichen. Zweckfreies Verhalten oder Tun scheinen nicht vorzukommen, allenfalls sind es Ratgeber zum Entspannen, um dann gut erholt neue Ziele erreichen zu können. Nicht das Verhalten selbst, sondern das Ziel soll glücklich machen.

Dieses Buch will etwas anderes. Es beleuchtet das Phänomen der Resonanz nicht zielführend, strategisch eingesetzt, sondern als etwas, das sich zwischen Menschen ereignet. Resonanz geschieht, wenn sich die seelischen Frequenzen zwischen Menschen annähern: im Miteinander, beim Lesen von Gedichten, beim Musizieren, beim Musikhören, in Galerien. Von klein auf begleitet uns dieses Resonanzbedürfnis. Es ist so menschlich und gleichzeitig so störanfällig. Nämlich dann, wenn wir einander als Mittel zum Zweck, als Ressource sehen und nicht als Gegenüber.

Man kann die Nase darüber rümpfen, dass die neuen Resonanzarenen, all die interaktiven Formate des Fernsehens mit ihren Talk- und Realityshows, die Chatrooms, Blogs und Smartphones, heute im sprichwörtlichen Sinn wie Pilze aus dem Boden schießen. Was früher nur den Mächtigen, Reichen, Schönen vorbehalten war, kann heutzutage jeder haben: sich öffentlich zeigen, gesehen werden und mit anderen in Verbindung treten. Bevor wir zeitdiagnostisch urteilen und bewerten, sollten wir besser verstehen, wie Menschen

heute in Beziehungen leben. Und wie sie sich mit den Fragen auseinandersetzen: Wer bin ich? Wer will ich sein? Wie werde ich gesehen und wie sehe ich mich selbst?

Menschen versuchen, sich selbst zu vergewissern. Dahinter steht der Wunsch nach Kontakt, Begegnung und Rückmeldung - nach Resonanz. In der Erwartung, von anderen gesehen zu werden, zeigt man nicht nur, wie man ist oder gern sein möchte; man erhofft vor allem Antwort und Resonanz aus der Umwelt. Wir alle brauchen solche Antworten, weil wir Auskunft über uns selbst benötigen, weil wir ein »Jemand« sein wollen. Wir suchen und finden Resonanz, weil wir beachtet und gespiegelt werden wollen, um unsere Persönlichkeit zu entwickeln, zu gestalten und zu verändern. Resonanz ist persönlichkeitsbildend. Es trifft uns alle, deswegen klammere ich niemanden aus und kann nur sagen: Es ist von einem weiblichen Menschen geschrieben - für Menschen.



I SEHNSUCHT RESONANZ

Resonanz rettet

Die Welt heute ist ein lauter, schneller, medialer Ort geworden. Allgewaltig sind die Geräusche der Umwelt, der Lärm im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz, das unaufhörliche, unentrinnbare Gerede der Menschen, das von den Medien unendlich verstärkt wird. Ganz zu schweigen von der entfesselten Kommunikationsflut, in der alles viel zu schnell geht, bei der man nur mitkommt, wenn man selbst mitrennt. Wir sind Teil dieser Lebenswelt, aus der wir nicht hinausfallen wollen. Es ist zwar unendlich viel möglich, aber es gibt keine Orientierung mehr. »Das musst du selbst entscheiden!«, sagen die Alten. »Keine Ahnung!«, »Weiß ich auch nicht!«, sagen die Jungen.

»Die Welt ist kalt, arschkalt«, seufzte ein Student. Steckt hinter diesem Seufzen nicht ein tiefer Wunsch? »Menschen bestehen darauf, das Beste wiederhaben zu wollen«, so drückt es der Philosoph Peter Sloterdijk aus (Sloterdijk 2007). Diesen Wunsch deute ich als tiefes Bedürfnis nach Resonanz. Wir sind nicht nur Objekte, sondern zugleich Subjekte dieses Wandels und wollen die eigene Sehnsucht nach einer Antwort, nach Anerkennung aktiv mitgestalten. Wir wollen nicht nur applaudieren, sondern auch selbst Beachtung und Resonanz finden, weil wir uns danach sehnen, getragen, gehalten und gewollt zu sein. Auch wenn wir mit der rasanten Beschleunigung und Modernisierung oft hadern und am liebsten das Rad der Geschichte zurückdrehen würden, so haben wir heute viel stärker als früher die Chance, unsere Begegnungen, Aufgaben, Dinge

und Herausforderungen so zu gestalten, zu verändern oder neu zu entwerfen, dass wir Resonanz Erfahrungen machen.

Resonanz ist lebenswichtig. Schneller als jedes Wort ruft es zum anderen: Ich bin da! Ich sehe dich! Ich höre dich! Ich spüre dich! Vielleicht fühle ich mich ähnlich wie du, die nur eine Stimme bräuchte nach einem langen, anstrengenden Tag. Wer auf das Gesicht, die ausgesprochene oder unausgesprochene Frage antwortet, stößt Resonanz an, die den anderen in einen Austausch lockt. Nicht nur der Chef ist wohlgelaunt, wenn seine Resonanzangebote erwidert werden, auch das Baby in der Kinderwiege strahlt, wenn plötzlich das Gesicht der Mutter erscheint. Jede Geste des Antwortens ist die unmissverständliche Aufforderung: Sei willkommen! Ich brauche dich! Ich mag dich! Spontan lächeln wir, wenn uns jemand anlächelt. Man müsste schon sehr aggressiv gestimmt sein, um nicht zurückzulächeln, weil Lächeln ansteckend ist. So wie jede Geste der Resonanz ein Element der Ansteckung enthält. Wer Resonanz schenkt, gibt nicht nur Zuwendung. Er heißt willkommen und beschwichtigt, weil Resonanz den anderen entspannt, weil wir Solidarität spüren. Ohne ein Wort ist klar: Du bist nicht allein!

Resonanz - was ist das?

In meinen Seminaren an der Salzburger Universität Mozarteum stellte ich meinen Studenten diese Frage. Ich zitiere einige ihrer Einschätzungen:

- »Wenn ich mit jemanden die gleiche Wellenlänge habe«
- »Wenn mehrere Gleichgesinnte Gedanken aussenden«
- »Wenn ich gehört werde«
- »Wenn wir uns konzentrieren auf das, was jetzt das Wichtigste ist«

- »Wenn ich mit jemandem eins werde«
- »Wenn ich für jemanden bete«
- »Wenn wir uns aufeinander einstimmen«
- »Wenn wir zusammen atmen«
- »Wenn wir im Chor gemeinsam singen«
- »Wenn wir über das Gleiche lachen«
- »Wenn wir einander beim Spielen finden und ›es‹ uns spielt«
- »Wenn ich nach meinem Auftritt einen unverhofften, anerkennenden Brief erhalte«
- »Wenn mir jemand sagt, wie mein Spielen nachgewirkt hat«
- »Wenn ich jemanden inspiriert habe, selbst zu spielen«
- »Wenn sich jemand nach einem gemeinsamen Essen bei mir herzlich bedankt«
- »Wenn mir jemand über die Schulter streicht, weil er meine Traurigkeit spürt«
- »Wenn ich berührt bin, weil etwas mich unmittelbar angeht und betrifft«
- »Wenn mich jemand liebt«

Vielleicht fallen Ihnen selbst spontan ein paar Resonanz-erfahrungen ein. Der Soziologe Hartmut Rosa umschreibt sie treffend als »vibrierenden Draht zum Leben« (Rosa 2013). Sie werden erkennen, dass es diese Erfahrungen gibt, und dass sie Ihr Leben bereichern, auch wenn sie nicht mess- und rechenbar sind. Resonanz ist das, was wir vor allem brauchen – für Körper, Geist und Seele.

Fällt Ihnen nichts ein, so erinnern Sie sich vielleicht, was Resonanz einmal für Sie war: das erlösende Gespräch, das Ballspiel auf der Wiese, die warme tröstliche Hand, der Duft, der Ihnen die Sinne raubte, der warme Sonnenstrahl auf der Haut, der Freund, der im richtigen Moment anruft.

All das ist Resonanz, die uns füreinander und das Leben wärmt. Weil wir spüren, wir brauchen sie.

Es tut gut, sich an Resonanzerfahrungen zu erinnern, wenn neue noch nicht oder nicht mehr spürbar sind, wenn Wunden schmerzen oder vernarbte Wunden sich wieder melden. Weshalb? Um sich zu vergegenwärtigen, dass das Leben götig, wärmend sein kann, auch wenn es momentan eher karg oder einsam ist.

Resonanz ist nicht zufällig ein musikalischer Ausdruck. Beim Musizieren, im Konzert werden Menschen berührt, ergriffen, weil Musik unser Innerstes betrifft, weil die Macht des Klanges uns vom ersten Moment unseres Lebens an aufhorchen ließ. Ob wir musikalisch oder unmusikalisch sind, wir sehnen uns nach Resonanz, die etwas in uns zum Klingen bringt. Ob im Theater, im Film, in Kunst und Natur oder im Dialog mit anderen Menschen. Wir sehnen uns nach Erfahrungen, die uns mit diesem tiefen inneren Ort verbinden, der uns die Welt als antwortende, atmende, berührende erleben lässt, wodurch wir zeitweise das Gefühl des inneren und äußeren Getrenntseins verwischen und abmildern können. Wir fühlen uns belebt, alles Festgefügte verflüssigt sich. Die Grenzen der Dualismen, in denen wir existieren, werden durchlässig: die von Ich und Welt, von Innen und Außen. Wir sind nicht mehr getrennt.

Warum berühren uns solche Erfahrungen, die uns mitschwingen lassen? Musiker nennen sie – voreilig oder nicht – die bessere Welt. Jeder von uns kennt sie, und nicht nur in besonderen Zeiten, auch im Alltag, beim Waldlauf, wenn die Bäume zu uns sprechen, wenn wir eins werden mit dem perkussiven Klang fallender Regentropfen, wenn wir am Strand eine Sandburg bauen, die Stille einer Kirche in uns aufnehmen oder abends bei einem Glas Rotwein Frieden mit der Welt schließen. Bei all dem sind wir sowohl außen als auch innen ganz nahe bei uns selbst. Da brauchen wir nicht das modisch strapazierte Wort