

Februar 2021

Das ist schon Dein's!

Bist du zuständig? Individualität und/oder Solidarität?



<https://youtu.be/reYOr3yYJdY>

Unsere Aufgabe ist es, immer wieder die **Balance** zu **finden** zwischen einem gesunden Individualismus und der Solidarität mit den anderen und der Gemeinschaft.

In jedem Einzelfall ist zu klären, ob ich hier zuständig bin oder nicht: Soll und kann ich hier helfen und unterstützen? Ist mein solidarischer Handeln gefordert? Oder: Habe ich hier die persönliche Lebenssituation des anderen zu respektieren? Habe ich hier dem anderen zu vertrauen und mich nicht einzumischen?

Wir sind **soziale Wesen**, wir haben **Mitverantwortung** für die Menschen unserer Umgebung, für unser Land, für die Menschheit und für den ganzen Planeten. Und in allen Religionen gibt es Begriffe wie: Barmherzigkeit, Gutes tun, Almosen geben, Nächstenliebe... Der Begriff aus dem Humanismus und den Menschenrechten heißt: Solidarität. In der Spiritualität heißt es: Wir sind alle eins und was wir in das Feld hineinschicken, kommt zu uns zurück.

Eine Gesellschaft, die die **extreme Individualität** propagiert, die den **Darwinismus** propagiert, die den **radikalen Kapitalismus** propagiert hat als „Ergebnis“: Egoisten, Narzissten, Rücksichtslose, Machtmenschen, Populisten und Egozentriker.

Selbstliebe oder Selbst-Annahme hat mit extremem Individualismus nichts zu tun. Meine Selbstliebe ist das wohlwollende Umgehen mit mir selber, die Annahme meiner Einzigartigkeit und Besonderheit. Diese **Zuwendung zu mir selbst** ist die **Voraussetzung** für die Zuwendung zu den anderen und zur Welt. Selbstliebe ist aus meiner Sicht die Voraussetzung, die Bedingung für gutes solidarischeres Verhalten; wer mit sich selbst liebevoll umgeht, dem ist es ein Anliegen, dass es den anderen gut geht und der geht ganz bewusst auch mit anderen liebevoll um.

Die **Balance** zwischen „drüben lassen“ und „übernehmen“ ist aus mehreren Gründen **nicht** immer **einfach**.

Hinter **fehlender Solidarität** steht vielleicht starkes **Ego**, vielleicht hindert uns die eigene **Komfortzone**, uns zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen.

Hinter **fehlender Abgrenzung** jedoch steckt oft eine **angelernte Zuständigkeit**, ein **übertriebenes Pflichtbewusstsein**. So ist es entstanden: In der Erziehung wurde besonderes Engagement und große Aufopferung erwartet. „*Nur wenn du brav bist, nur wenn du mithilfst, nur wenn du das und das für uns erledigst, ... dann...*“ bekommst du Zuwendung, Anerkennung, Liebe.“

Kinder sind **von Natur aus mitfühlend** und solidarisch. Und Kinder brauchen „lebens-not-wendig“ Zuwendung, Anerkennung und Liebe. Wenn aber das angeborene solidarische Handeln **missbraucht** wird und daraus ein übertriebenes Pflichtbewusstsein entsteht, so kommt es nicht zu einer gesunden Zuständigkeit den anderen Menschen gegenüber, sondern zu dieser angelernten Zuständigkeit, zu diesem angelernten Pflichtbewusstsein. Dieses Verhalten führt **sowohl zur Überlastung** der einzelnen Person, **als auch zur Einmischung** in die Angelegenheiten anderer.

So erzogene Menschen fällt die Balance schwer. Sie **übernehmen zu viel**, sie mischen sich zu oft in die Angelegenheiten der anderen ein. Sie haben nicht gelernt, anderen etwas zuzutrauen, anderen die Verantwortung zu lassen für Ihre Lebenserfahrungen. Aus dieser **Reflex-Haltung**: „*Da muss ich helfen! Da bin ich zuständig!*“ resultiert auch häufig die eigene Überlastung. Das tut dieser Person nicht gut und es fehlt auch dann oft die Kraft für notwendiges solidarisches Handeln.

In der Psychologie gibt es dazu den Begriff: **Helfersyndrom**. Manchmal ist das Helfersyndrom mit ein Grund für Burnout.

3 Fragen zum Nachdenken und zur Selbsteinschätzung:

1. **Übernehme ich Aufgaben nicht aus angelerntem Pflichtbewusstsein, sondern aus Überzeugung?**
2. **Denke und handle ich ausreichend solidarisch?**
3. **Halte ich gut Balance zwischen Individualismus und Solidarität?**