

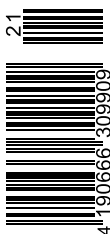
No. 21

VERBUNDENHEIT

Das neue Wir

maas THEMENBAND No. 21

*Wie wir **gemeinsam**
über uns hinaus **wachsen***



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de



Wie können wir die **Spaltung** in der Gesellschaft überwinden?

—
INTERVIEW MIT
STEFFEN LOHRER

Die Corona-Zeit hat wie ein Wirbelsturm an allem gerüttelt und geschüttelt und Vieles ist dabei zerbrochen. Auch unsere Beziehungen zu Freunden, Familienmitgliedern und Kollegen werden teilweise auf eine harte Probe gestellt, wenn es z.B. um die Einstellungen zur Impfung geht. Es sind mitunter tiefe Gräben entstanden, die wir erst wieder überwinden müssen, um wieder näher zueinander zu finden und gemeinsam den Weg in eine neue Zeit zu beginnen.

Angesichts der aktuellen Situation zeigt sich die Trennung der Menschen deutlicher denn je. Wie kommt es, dass wir uns so sehr voneinander entfernt haben?

Die Spaltung fühlt sich tatsächlich sehr groß an. Eine Hauptursache dafür liegt für mich daran, dass wir unterschiedliche Informationen aus verschiedenen Medien erhalten. Unsere Mainstream-Medien beeinflussen uns sehr und lassen kaum kontroverse Diskussionen zu. Im Social Media-Bereich wird unsere Aufmerksamkeit sehr stark durch künstliche Intelligenz gelenkt. Diese Plattformen sehen genau, welche Themen uns interessieren und registrieren, was wir wie lange anschauen. Wir werden immer wieder mit Informationen bespielt, die uns gefallen, und erhalten dazu passende Werbung. Um Werbeeinnahmen zu generieren, ist es für Social Media-Unternehmen wichtig, dass die Viewer so lange wie möglich auf der Plattform sind, denn so erhöht sich der Werbebeitrag, den sie von ihren Industriekunden erhalten. Deswegen sehen wir immer mehr von

demselben und bekommen nichts von einer anderen Seite mit anderen Meinungen mit. Da wir keine neutralen, sondern immer auf uns zugeschnittene Informationen sehen, sind wir dieser künstlichen Intelligenz ausgeliefert. Wenn ich also beispielsweise schon immer pro Impfung war, erhalte ich nur Informationen pro Impfung und umgekehrt. Das entfernt die Gesellschaft immer mehr voneinander, weil jede Seite jeweils immer mehr Informationen erhält, die die eigenen Argumente füttern. Diese einseitige Informationszufuhr bestärkt Jeden in seinem Standpunkt und es schrumpft das Verständnis für die Meinung der anderen. Wir kommen immer mehr ins Ego und bemerken gar nicht, dass unser Gegenüber seine Meinung auf anderen Informationen bildet.

Der Dokumentarfilm ›*The Social Dilemma*‹ beschäftigt sich kritisch mit den Auswirkungen der sozialen Medien auf die Gesellschaft und lässt Social Media-Experten und auch Mit-Gründer der bekannten Plattformen selbst zu Wort kommen. Hier erfahren wir: Alles ist User-angepasst und kalkuliert. Ziel ist die Dopamin-Ausschüttung, was bedeutet, unser Belohnungssystem wird aktiviert und wir werden dazu verleitet, immer öfter online zu sein, »gefällt mir« zu klicken, Reaktionen anderer auf unsere Kommentare zu sehen. So entwickelt sich schnell eine Sucht. Die Gründer selbst geben zu, dass das so geplant war. So nützt es uns einerseits, dass wir nur zu den Themen informiert werden, die uns wirklich interessieren. Wenn es aber dadurch zu Spaltung führt und unterschiedliche Lager entstehen, die sich immer weiter voneinander entfernen, dann wird es gefährlich.

Was hilft uns dabei, die andere Seite besser zu verstehen?

Hinter der Haltung und den Handlungen der meisten Menschen liegen ihre Gefühle. Wir haben aber unterschiedliche Ängste, die wiederum andere Aktionen triggern. Es gibt Menschen, die die Freiheit lieben oder vielleicht irgendwo aufgewachsen sind, wo Freiheit begrenzt war – beispielsweise im Osten Deutschlands. Diese sind eher getriggert, wenn es darum geht, dass Grundrechte oder die Freiheit beschnitten werden. Andere

Menschen haben große Angst vor dem Tod und davor, jemanden anzustecken. Sie sind eher für die Maßnahmen. Und dann gibt es noch eine dritte Gruppe mit Angst vor materiellem Verlust und Existenzangst wie Künstler, Restaurant- oder Kinobetreiber, die in ihr Angstthema kommen, weil Umsätze und Zuschüsse der Regierung fehlen. Es kommt also immer darauf an, aus welcher Perspektive ich das ganze Bild betrachte. Und wenn ich erkenne, dass dahinter unterschiedliche Motivationen und Ängste liegen, kann ich andere besser verstehen. Darum ist es unglaublich wichtig, dass wir uns gegenseitig fragen: »Wie geht es dir denn?«, »Warum bist du dieser Meinung?« Das haben wir vergessen. Wir beharren auf unserer Meinung und interessieren uns nicht dafür, was andere Menschen denken oder fühlen.

Das geht so weit, dass man sich voneinander bedroht fühlt. Beispielsweise jemand, der vor einer Infektion Angst hat, vor jemandem, der die Maske unter der Nase trägt.

Die Spaltung entsteht aus den unterschiedlichen Informationsständen, unterschiedlicher Konditionierung und Grundüberzeugungen mit dahinter liegenden Ängsten. Das fängt im Kleinen an, wenn zum Beispiel innerhalb der Familie das Thema der Impfung unterschiedlich betrachtet wird und festigt sich weiter, solange wir nicht aufeinander zugehen.

Wie schaffen wir also das große Miteinander und verhindern, dass sich die Spaltung weiter manifestiert?

Es beginnt immer bei uns selbst. Es ist Gedankenhygiene gefragt, indem wir bei uns selbst beobachten: Wann stellen wir uns gegen andere Meinungen oder gegen andere Menschen? Und sind wir wirklich offen für das, was der andere sagt? Merken wir, dass wir das nicht sind, können wir dazu übergehen, den anderen verstehen zu wollen, auch innerhalb der Familie. Fragen zu stellen wie: »Was sind deine Gründe für die Entscheidung?«, »Was sind deine Ängste?« Im Austausch über unsere Ängste, Sorgen und Gefühle schaffen wir sowohl Verständnis für Entscheidungen als auch Bindung, denn diese entsteht in





der Verletzlichkeit, wenn ich mich öffne und über meine Gefühle spreche. Lege ich meine Meinung auf den Tisch und argumentiere, wird der andere nicht zuhören und sich verschließen. Missionieren und Überzeugenwollen von meiner Ansicht baut eine Mauer zwischen mir und anderen. Fragt mich jemand nach meiner Meinung, bleibe ich offen, weil ich weiß, dass ich nicht die vollumfängliche Wahrheit kennen kann. Ich hole von verschiedenen Seiten so viele Informationen ein wie möglich und entscheide mich dann nach Wahrscheinlichkeiten. Zur Maskenpflicht zum Beispiel habe ich verschiedene Studien und Erfahrungen recherchiert und für mich kristallisierte sich heraus, dass Masken keine große Wirkung haben. Das wurde dann meine Meinung basierend auf meinen Informationen. Und trotzdem trage ich aus Solidarität im Supermarkt eine Maske. Ich bleibe dann auch immer offen, meine Meinung aufgrund neuer Erkenntnisse wieder zu ändern. Mit der Haltung »Ich weiß, dass ich nichts weiß« würde automatisch Offenheit entstehen, ohne den Anspruch darauf, dass meine Position die Richtige ist.



Wie gelingt es, die eigene Meinung nicht als absolut richtig hinzustellen?

»Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns!« sagt Rumi. Jenseits davon bedeutet, jenseits des Egos. Das Ego möchte gerne Recht haben, gewinnen, seine Meinung durchsetzen. Dort wo ich weich werde, fließe, das Ego draußen lasse und im Hier und Jetzt bin – da entsteht der Ort, den Rumi meinte: Verbunden mit meiner wahren Natur gibt es kein Recht haben oder bewerten, sondern hier ist es einfach okay, das Leben lebt sich. Es ist, wie es ist, und wie kann ich damit jetzt umgehen und auch anderen Menschen mit Liebe und Verständnis begegnen? Damit lassen wir Raum für beide Positionen in dem Wissen: Wer weiß schon, was richtig ist? Dazu gibt es eine chinesische Geschichte, die mich gerade intensiv begleitet:

Der Sohn eines Bauern vergisst abends das Gatter richtig zu schließen und das Pferd ist morgens verschwunden. Das ganze Dorf sagt zu ihm, dass er so arm dran wäre. Er erwiderte: »Wer weiß?« Am nächsten Tag kommt das Pferd plötzlich zurück – im Schlepptau drei Wildpferde. Alle sind voller Freude: »Was für ein Glück!« Der Bauer antwortet nur: »Wer weiß?« Am Tag darauf reitet der Sohn mit einem der Wildpferde aus, stürzt und bricht sich das Bein. »Was für ein Unglück!«, sagen alle bestürzt, »nun kann dir dein Sohn nicht mehr helfen«. Der Bauer antwortet wieder: »Wer weiß?« Und dann kommt der Krieg und alle jungen Männer werden eingezogen, doch der Sohn des Bauern bleibt zu Hause. Und alle sagen: »Was für ein Glück!« Aber der Bauer bleibt in seiner Nicht-Bewertung: »Wer weiß?« Und so geht die Geschichte immer weiter.

Das heißt, wir könnten unser Augenmerk, egal in welcher Position wir sind, darauf richten, dass die Situation wie sie ist auch für etwas gut sein wird?

Oh ja! Die meisten Menschen sehen jetzt das große Drama. Wer weiß aber, ob da nicht noch anderes kommt? Beispielsweise kann Erwachen oft dann geschehen, wenn wir die dunkle Nacht

der Seele durchleben, also viel Leid erfahren haben. Dann entsteht der Druck, den es braucht, um Dinge zu ändern. Immer mehr Menschen kommen nun ins Denken, ob das bekannte System valide und zukunftsfähig ist. Es ist ein großer Umbruch mit viel Potential und guten Möglichkeiten für einen ganz neuen Blick auf die Welt. Für mehr Verbundenheit und gegenseitiges Unterstützen, für mehr Menschlichkeit. Mit der Zeit zeigen sich neue Werte und ich glaube, es können auch wundervolle Dinge passieren, nicht nur die, vor denen wir Angst haben.

Vielleicht sollten wir tatsächlich mehr nach vorne schauen und nicht danach, was uns trennt.

Wir alle stehen vor einem Feld, das wir neu bereiten können. Ein Neustart wartet und die Frage: Wie wollen wir unsere Zukunft miteinander gestalten? Der Fokus ist unglaublich wichtig. Viele Menschen sind noch verhaftet in der Vergangenheit. Was ist passiert und warum? Da sind Grübeleien über die täglichen, schrecklichen Infektionszahlen und wenn ich mich nur darauf fokussiere, ist klar, dass das mein Energiesystem belastet.

Die Kunst ist, den Fokus zu ändern. Wir haben Schöpferkraft: Schauen wir uns an, was wir ändern und bewegen können und wie wir die Situation nutzen können, um Neues zu kreieren. Ändern wir den Fokus, ändert sich sofort das Gefühl und es ändert sich die Grundstimmung. Gehen wir in diese Kraft, stecken wir andere Menschen an. Und dann finden wir den Ort, um diese Situation aufzulösen, jede*r für sich. In die Mitte kommen und den Fokus ändern von Drama auf Möglichkeiten.

Das kostet viel Kraft. Wie kann das gelingen?

Es ist ganz wichtig, bewusst Pausen von jedweden Nachrichten zu machen, um Abstand zu gewinnen und sich neu auf die Zukunft und das Positive auszurichten. Jede*r für sich darf dabei auf eben diese Gedankenhygiene achten. Wenn wir also eine halbe Stunde kritische Nachrichten in den Medien konsumieren, sollten wir mindestens die gleiche Zeit bewusst das Energiesystem auffüllen mit Dingen, die uns gut tun – Meditation, ein Spaziergang oder ein schönes Buch zum Beispiel. Dann können Kraft und Lust entstehen, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken und gemeinsam etwas Neues zu gestalten.

Das Interview führte Anita Maas.



Podcast »Maas macht Mut« Hör dir auch die Podcast-Folge mit Steffen Lohrer »Wie wir die Spaltung überwinden können« an!



Steffen Lohrer ist Wirtschaftsingenieur und Unternehmensberater. Er arbeitet als »Coach für Inneren Frieden, Erfolg und Gesundheit« und wird von der internationalen Vermittlungsstelle für herausragende Heiler empfohlen. Er ist Therapeut für buddhistische Psychotherapie.