

Zufrieden leben: April 2015

## **Kontakte oder: Alles wirkliche Leben ist Begegnung**

Vor einigen Wochen besuchte ich eine Ausstellungseröffnung. Anlass war die Verleihung des Kunstpreises der Stadt Verden an die Künstlerin Freda Heyden ([www.fredaheyden.de](http://www.fredaheyden.de)). In Hamburg geboren, lebt sie inzwischen im Landkreis Rotenburg. Freda Heyden hatte die drei Etagen des lichtdurchfluteten Rathauses mit Acryl-, Tusche- und Bleistiftarbeiten und einigen Skulpturen gestaltet. Der Titel der Ausstellung lautete „Kontakt(e)“. Ganz prominent hingen u.a. die neun Bilder nebeneinander, welche der Ausstellung ihren Namen gaben: drei Köpfe, deren Augen meist abgewandt sind. „Ich arbeite viel mit dem Thema Anwesenheit und Abwesenheit“, sagte die Künstlerin. „Es soll sich die Frage stellen, wie die Kommunikation untereinander abläuft und wohin sich der Blick der Figuren richtet“, so Freda Heyden.



© Freda Heyden – Vervielfältigungsrecht bei der Künstlerin

Mich erinnerten die Bilder zunächst an das, was ich oft in der Bahn oder im Bus sehe: Menschen, meist junge, mit Kopfhörern auf oder in den Ohren, vermutlich Musik hörend, aus dem Fenster oder vor sich hinschauend, manche auch mit geschlossenen Augen. Oft wirken ihre Gesichter abwesend, mitunter auch abweisend. Eine Kontaktaufnahme scheint kaum möglich, da Menschen aufgrund von Kopfhörern nicht erreichbar sind. Schon mehrfach erlebte ich, dass sie nicht mitbekamen, dass jemand sie gebeten hatte, beiseite zu rücken oder der Zug an der Endstation angelangt war.

Nach der Ausstellung schaute ich in meinem Herkunftswörterbuch nach, was dort zu dem Wort ‚Kontakt‘ steht und erfuhr, dass es im 17. Jahrhundert dem lateinischen Wort *contactus* entlehnt wurde. Dies wiederum gehörte zum lateinischen *con-tingere*, was berühren bedeutet. Man findet es auch noch in dem Wort Tangente. Manche von Ihnen werden es aus dem Mathematikunterricht kennen: Eine Tangente ist eine Gerade, die eine gegebene Kurve berührt. Die Schiene ist z.B. für das Rad eine Tangente, weil der Auflagepunkt des Rades ein Berührungspunkt ist.

Es geht bei Kontakten also um ‚Berührung‘, um ‚Verbindung‘. Welche Art von Berührung oder Verbindung ist hier gemeint?

Einmal sicher die durch Gespräch und Treffen aufrechterhaltene Beziehung zu anderen Menschen, z.B. zu Freunden oder Bekannten. Zum anderen der Hautkontakt. Vielen Menschen fehlt es daran: Sie sind ohne Freunde oder ihnen nahe Menschen. Dies betrifft z.B. viele alte Menschen, deren Partner und Freunde inzwischen gestorben sind. Vielen mangelt es darüber hinaus an körperlicher Berührung: Eine Umarmung oder ein Streicheln der Hände können gut tun, bieten emotionalen Halt. Solch ein Gefühl von Einsamkeit aufgrund des Fehlens äußerer Kontakte zieht sich durch alle Altersgruppen und wohl auch durch alle Schichten. Leicht kann es passieren, dass diese Art von Einsamkeit chronisch wird, vielleicht verbunden mit Enttäuschung, verletzten Gefühlen und Groll. In der Folge ziehen Menschen sich zurück, leben isoliert. Mutter Teresa, die Ordensschwester und Missionarin, die 1997 in Kalkutta starb, zählte das Erleben von solcher Einsamkeit zur größten Armut in der Welt.



© Freda Heyden – Vervielfältigungsrecht bei der Künstlerin

Es gibt noch eine andere Ebene der ‚Berührung‘, der ‚Verbindung‘: nämlich die innere. Hier treten wir mit uns selbst in Kontakt, lassen es zu, von Ereignissen, Texten, Bildern, Musik, Stille u.a.m. berührt zu werden. Auch dies kann mit Einsamkeit verbunden sein, jedoch ist es dann ein Rückzug, der zeitlich begrenzt ist, selbst gesucht – er wird auf diese Weise zu einer Kraftquelle. Es ist eine wohltuende Einsamkeit, eine, die uns zur Gemeinschaft befähigt, einer Gemeinschaft mit uns selbst und mit anderen. Wir fühlen uns angenommen, spüren die innere Heimat und Geborgenheit.

Wer keinen Kontakt zu sich selbst herstellen kann, wird vor sich selbst davonzulaufen versuchen. Manche tun dies, indem sie sich abkapseln. Andere, indem sie mit sich nicht allein sein können. Vielleicht besteht darin die Kunst des Lebens: Die Balance zu halten zwischen Gemeinschaft und Rückzug, zwischen Geselligkeit und Einsamkeit, zwischen Nähe und Weite. Seinen persönlichen inneren Weg zu gehen, um im sozialen Miteinander fruchtbar zu sein. Erst die Begegnung mit sich selbst ermöglicht die tiefe Begegnung mit anderen.

Vor einigen Tagen fuhr ich mit dem Fahrrad durch die Stadt. Auf der großen Wiese nahe der Universität, der Moorweide, blühten bereits viele Krokusse und tauchten den Rasen in satte Farben. Ein kleiner Junge von vielleicht drei Jahren hockte inmitten dieser Blumen und betrachtete hingebungsvoll und genau eine der Blüten. Minutenlang, ohne sich ablenken zu lassen von dem Lärm der Autos auf der belebten Kreuzung oder von den Fußgängern, die an ihm vorbei gingen. Er schien die Blume mit allumfassender Aufmerksamkeit förmlich in sich aufzunehmen. Er lebte ganz in diesem gegenwärtigen Moment. Das ist für mich eine Begegnung mit sich selbst! Und indem ich ihn betrachtete, war auch ich ganz präsent für diesen Augenblick. Ohne dass es dem Jungen gewahr wurde, trat ich zu ihm in eine Art von Kontakt, nicht nur durch die Beobachtung, sondern auch, weil mich seine Versenkung so berührte. Die Magie seines Momentes wurde auch zu meiner.

Eine andere Art von Versenkung kann es sein, sich in einer vollbesetzten Bahn mit Kopfhörern von seiner Umwelt abzuschirmen und sich auf die Musik oder das Hörbuch zu konzentrieren. Vielleicht steckt darin jedoch der Versuch, sich sozial abzukoppeln, weil einem die anderen lästig erscheinen. Oder es fehlt an Mut, den Blick zu heben und mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten.

Doch nur, wenn wir das tun, nämlich uns einander und der Welt öffnen, können wir erleben, was der Religionsphilosoph Martin Buber zum Ausdruck brachte: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

14.03.2015 Regine Böttcher