

WARUM WIR MEHR VERBINDLICHKEIT BRAUCHEN

Sie ist notwendig, um echte, ehrliche und starke Beziehungen zu führen. Allerdings wird sie auch immer rarer. Warum tun wir uns heutzutage so schwer damit, einfach mal Dinge zuzusagen und dann auch einzuhalten?

TEXT TINA EPKING



FOTO: PRAETORIANPHOTO - ISTOCK

Letzte Woche in der WhatsApp-Chatgruppe „Freundinnen“.

Mira: „Bleibt es bei morgen?“

Ella: „Ich melde mich noch mal gegen Nachmittag, ich habe im Büro so viel zu tun!“

Nadine: „Ich habe mich mit einem Termin vertan. Sorry.“

Vielleicht komm ich aber spontan noch.“

Mira war irritiert. Der Termin stand seit zwei Wochen fest, sie hatte sich darauf gefreut, ihre drei besten Freundinnen zu sehen. Wenn sie etwas zusagte, hielt sie sich daran. Allerdings hatte sie in letzter Zeit immer öfter das Gefühl, dass sie damit ziemlich alleine dastand.

Nicht nur sie fragt sich, ob das das schon immer so war: Rund 76 Prozent der Deutschen sagen, dass der Umgang der Menschen untereinander oberflächlicher und weniger verbindlich geworden sei. Nicht umsonst nennt man die heute zwischen 20- und 30-Jährigen „Millennials“, „Generation Y“ oder „Generation Maybe“. Alles muss und soll heute spontan und flexibel sein. Schließlich wartet die nächste, vielleicht bessere Option um die Ecke. Vielleicht. Wahrscheinlich. Eventuell. Eigentlich. Alles Füllwörter, die uns Möglichkeiten offen halten. Aber wie soll man sich auch entscheiden in Zeiten von 1000 möglichen Tinder-Dates und 80 verschiedenen Schokoladensorten im Supermarkt? Wir sind darauf konditioniert, ständig umzudenken. Die Welt um uns verändert sich so schnell, wir müssen

uns anpassen, um klarzukommen. Aber sind wir tatsächlich so viel unverbindlicher geworden?

„Wir als Menschen nicht. Was allerdings passiert ist, ist, dass wir mit einer neuen Kommunikationstechnologie konfrontiert worden sind, erst lernen müssen, mit dieser umzugehen – und somit kurz der Eindruck entsteht, wir hätten die zwischenmenschliche Verbundenheit verlernt“, konstatiert Trendforscher Tristan Horx vom Zukunftsinstitut in Frankfurt.

Tatsächlich kann man bei Facebook an Veranstaltungen interessiert sein – und sich dann noch schnell für fünf andere entscheiden. Im allerletzten Moment. Bei Instagram sieht man Storys nur ein paar Stunden, dann sind sie verschwunden. Das ist das Gegenteil von Verbindlichkeit. Die scheint nämlich leider out zu sein. Dabei ist sie etwas Wunderbares. Wenn ich etwas zusage und einhalte, zeige ich meinem Gegenüber damit, dass er oder sie sich auf mich verlassen kann, dass mir diejenige Person wichtig ist.

„Der Eindruck entsteht, wir hätten die zwischenmenschliche Verbundenheit verlernt“

„Verbindlichkeit bedeutet, sich zum anderen zu committen, loyal zu sein. Verbindlichkeit heißt, zu der Verbindung zu stehen. Verbindlichkeit fängt beim Worthalten an, geht über die Treue zur Loyalität, bis hin zum Unterstützen in schwierigen Lebenslagen“, erklärt Paartherapeutin Vera Matt aus Berlin schon mal grundsätzlich den Begriff. Zusammenfassend bedeutet das auch, dass eine große Portion Verbindlichkeit zu jeder glücklichen Beziehung gehört. Oder umgekehrt: Ohne Verbindlichkeit gibt es keine echte Verbindung. Was natürlich nicht bedeuten soll, dass jeder sofort heiraten, sich lebenslang feststellen lassen und zu allem Ja und Amen sagen soll – auch ein Nein kann sehr verbindlich sein.

So unzeitgemäß das Wort Verbindlichkeit nämlich klingt: Gerade in Zeiten, in denen uns unkalkulierbare Phänomene wie der Klimawandel, Donald Trump oder die AfD beschäftigen, ist es doch schön, wenn es etwas gibt, auf das wir uns verlassen können. „Versprochen heißt versprochen und wird auch nicht gebrochen“, sagen kleine Kinder gern, wenn sie sich einer Sache versichern wollen – und die haben meistens recht. Mal davon abgesehen, dass dieser Slogan absolut zeitlos ist.

Übrigens ist es ganz leicht, verbindlich zu sein. Man muss einfach nur ein paar „Vielleichts“ und „Wahrscheinlichs“ aus seinem Leben streichen und daraus ein „Definitiv!“ machen. Man kann

das üben und merkt in der Regel schnell, dass es sehr erfrischend ist, sich für eine von 1000 Möglichkeiten zu entscheiden – und dann auch dabei zu bleiben. Zwei echte eingehaltene Verabredungen fühlen sich nämlich besser an als 15, die man hätte haben können. Verbindlichkeit wirkt auf den ersten Blick, als würde sie die Freiheit einschränken, tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Sie macht das Leben leichter, lässt uns fokussierter sein, eine Sache abhaken, uns nicht mehr damit hadern, ob, wenn und wie wir etwas anders tun oder haben hätten können. Außerdem gibt sie uns die Chance, echte, ernste und starke Beziehungen zu anderen zu knüpfen.

„Verbindlichkeit hat immer etwas mit Wertschätzung zu tun. Wenn wir unsere Beziehungen nicht respektieren, schätzen wir uns selbst auch nicht. Und wir werden erleben, dass andere Menschen uns auch immer weniger vertrauen, weniger unsere Nähe suchen. Enge Beziehungen zu leben ist das größte Geschenk, das wir haben. Denn in diesem gemeinsamen Raum kann zwar viel Leid, aber auch sehr viel Glück entstehen“, sagt Coach und Buchautorin Christine Dohler aus Hamburg dazu. Und bringt damit genau auf den Punkt, warum wir vor allem mehr Verbindlichkeit brauchen: weil sie uns glücklich macht. ■