

Das wöchentliche GMG-Bulletin

05. Mail 2024

Verwundbar, nah und nackt

Meine lieben Freunde,

wir haben an dieser Stelle über etwas gesprochen, das ich "Heilige Erfahrung" genannt habe. Diese Woche möchte ich mit euch teilen, dass die Qualität meines Lebens exponentiell zunimmt, wenn ich bereit bin, verletzlich, nah und nackt zu sein - im Gegensatz zu völlig unverwundbar, verschlossen und immer bedeckt zu sein.

Ich merke, dass ich mir selbst nahe bin, wenn ich einem anderen nahe bin. Ich finde, wenn ich bereit bin, Intimität, Authentizität, mein wahres Ich und mein wahres Du zu teilen, erlebe ich mich selbst in vollem Umfang.

Aber lass mich das klarstellen. Ich spreche nicht von zügelloser Sexualität, von wahlloser Intimität oder von ausufernder Authentizität, die in die Nähe von TMI führt (gängige Abkürzung für "Too Much Information" = zu viel Information / unangemessene Intimität). Es geht auch nicht darum, dass du dich bei jedem gleich nach der Begrüßung an der Schulter ausweinst, auch wenn du ihn schon eine Weile kennst, oder dass du dich bei jedem Menschen in deiner Welt emotional oder körperlich ausziehst.

Es geht darum, für wahre Offenheit und echte Intimität mit jemandem zur Verfügung zu stehen - im Gegensatz dazu, dass man einen großen Teil seiner Zeit hier auf der Erde verbringt, ohne mit irgend jemandem offen und intim zu sein.

Es gibt einen Grund dafür, dass die schlimmste Strafe, die man im Gefängnis erhalten kann, die Einzelhaft ist. Die Strafvollzugsbeamten haben gelernt, dass über die Strafe hinaus noch eine weitere, noch schlimmere Strafe verhängt werden kann, nämlich die Einzelhaft zu ertragen.

Viele Menschen, die nicht im Gefängnis sind, bauen sich trotzdem ein "Gefängnis ihrer Wahl". Sie schließen sich selbst ein - in ihrer Wohnung oder in ihrem Kopf oder beides - und weigern sich, jemanden hereinzulassen. Ich sehe nicht, dass viele dieser Menschen übermäßig fröhlich sind.

Natürlich gibt es den einen oder anderen Einsiedler, der behauptet, er sei glücklich, wenn er ganz und gar allein ist. Und es gibt Menschen, die sich religiösen Orden oder anderen Gemeinschaften anschließen, in denen intime Begegnungen (ganz zu schweigen von sexuellen Kontakten) nicht zur Norm gehören. Aber für die meisten

Menschen führt der Weg zum wahren Selbst nicht über emotionale oder körperliche Isolation, sondern über Offenheit und Nähe.

Dafür gibt es einen Grund. Die Menschen haben ein Zellgedächtnis und damit ein intuitives Verständnis dafür, dass wir alle eins sind, dass Einheit die natürliche Ordnung der Dinge ist und dass Isolation und Trennung nicht nur ungewöhnlich, sondern unnatürlich sind.

Bei langfristiger Nähe kann es Momente geben, in denen das Alleinsein freiwillig herbeigeführt oder ermöglicht wird, aber der Schlüssel dazu ist "freiwillig". In einem solchen Kontext können Zeiten der Privatsphäre und des Getrenntseins wunderbar verjüngend sein und sind sogar gesund. Aber ein ganzer Lebensstil, der jegliche Intimität mit anderen Menschen ausschließt, kann sehr, sehr einsam sein - und in der Tat behindernd.

Einsamkeit ist tatsächlich heutzutage das größte soziale Problem auf unserem Planeten. Wir leben in einer Welt, in der die Isolation zunimmt, in der Großfamilien verschwinden und die Möglichkeiten, anderen Menschen nahe zu sein, immer weniger werden. Der plötzliche Anstieg und die fast schon süchtig machende Nutzung von sozialen Netzwerken im Internet durch Millionen von Menschen auf der ganzen Welt ist zweifelsohne ein kollektives Kompensationsverhalten der Menschheit.

Doch wir müssen keinen Computer anmachen, wenn wir stattdessen einen anderen Menschen anmachen können - und zwar für ihn oder sie selbst und für uns. Und nichts macht Menschen mehr an als Momente, in denen sie authentisch verletzlich, wirklich nah oder völlig nackt sind. Mein bester Rat ist, jemanden zu finden, mit dem du alle drei Dinge sein kannst.

Aber nicht einfach irgendjemand. Ich möchte dir dringend empfehlen, dass dies eine Person ist, die etwas ganz Besonderes für dich ist - und für die du bereit bist, etwas ganz Besonderes zu sein. Es gibt also zwei Fragen, die du dir immer stellen solltest, wenn du eine Person auswählst, mit der du alle drei Dinge sein kannst. Das gilt vor allem, wenn du mit dieser Person eine lebenslange Partnerschaft eingehen willst.

Mehr dazu nächste Woche. Bis dahin schicke ich dir...

Umarmungen und Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale'. The letters are fluid and connected, with a prominent loop at the beginning of the 'N'.

Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.

Humanity's Team Deutschland