

## **Eine Geschichte über Verpflichtung**

„Verpflichtung – das nervt, wieso sollen wir gerade darüber reden? Ich habe schon genug Verpflichtungen, denen ich mich nicht entziehen kann, da werde ich doch nicht freiwillig weitere eingehen!“ Martin ist sauer, dass Stefan ein so unangenehmes Thema zur Sprache bringt. Die beiden sitzen allein im Café und warten auf Peter.

Stefan fühlt sich wütend über den Angriff und will schon entsprechend reagieren, als er unter der Wut seine Angst wahrnimmt, dass er durch solch ärgerliches Rechtfertigen den tiefen Kontakt zerstören könnte, der zwischen den drei Freunden in den Gesprächen der letzten Monate gewachsen ist. Kurz spürt er Freude darüber, dass die Angst ihn wachsam macht. Offensichtlich hat sein Vorstoß nicht so funktioniert wie beabsichtigt. „Hat mein Hang zu Belehrung und Besserwisserei wieder durchgeschlagen?“, fragt er sich. Laut startet er einen neuen Versuch: „Mich beschäftigt das Thema, seit ich den Satz gelesen habe, dass sich Sicherheit und Verpflichtung gegenseitig ausschließen. Und wir können uns gern über anderes austauschen.“

„Hallo ihr beiden“, sagt Peter und setzt sich dazu. Er hat den letzten Satz mitgehört und fragt nach: „Was anderes? Über was habt ihr denn ausgetauscht?“

„Stefan hat vorgeschlagen, über Verpflichtung zu reden. Das hat mich genervt. Und mit diesem Satz, dass sich Sicherheit und Verpflichtung gegenseitig ausschließen, kann ich auch nichts anfangen“, informiert ihn Martin. „Doch jetzt bin ich neugierig, wie es euch damit geht.“

„Sicherheit und Verpflichtung?“, wiederholt Peter fragend. „Nun, ich würde mal sagen, Sicherheit gibt es nicht wirklich, oder? Also, ich habe schon lange alle Versicherungen gekündigt, die nicht Pflicht sind, und letztere soweit reduziert wie möglich.“

„Warum das? Hältst du das für verantwortungsvoll?“, fragt Martin.

„Ja. Und ich kann das nur für mich entscheiden. Ich habe gemerkt, dass ein Teil von mir immer mehr Sicherheit wollte, und dass mich das vom Leben abgehalten hat“, antwortet Peter. Und schweigt dann, während seine Freunde seine Tränen sehen, und respektvoll warten. Schließlich fährt er fort: „Als Yvonne mich verlassen hat, hat sie gesagt, ich sei nur auf Sicherheit aus, darauf, dass sie sich voll für die Beziehung verpflichte, während ich selbst nichts beitrüge. Ich fühle mich so traurig, weil etwas in mir spürt, dass sie damit etwas Wahres ausgesprochen hat, auch wenn ich es nicht gern wahrhaben möchte.“

Als die Kellnerin kommt, schnäuzt sich Peter und gibt seine Bestellung auf. Die drei warten, bis er seinen Tee bekommt und genießen eine Zeit lang still ihre Verbundenheit. Schließlich sagt Stefan: „Vielleicht geht es tatsächlich darum: Auf der Suche nach Sicherheit erwarte ich etwas von anderen, vielleicht gar vom Universum. Ob das funktioniert oder nicht, liegt nicht in meiner Hand. Im Grunde bin ich dann Opfer meines Wunsches nach Sicherheit und abhängig davon, dass er erfüllt wird. Wenn ich mich dagegen frei verpflichte, dann bin ich bereit, etwas zu geben, und bin in meiner eigenen Kraft und Verantwortung.“

„Hm, ich glaube, du verwendest das Wort Verpflichtung anders als ich“, sagt Martin. „Ich höre mehr Pflicht daraus, während es bei dir eher nach Engagement klingt.“

Stefan stimmt zu: „Engagement würde vielleicht auch ganz gut passen. Oder Hingabe, Einsatz, Bindung, etwas in der Art oder von allem etwas. Das englische 'commitment' trifft es besser, finde ich. Wenn ich es richtig verstehe, geht es darum, wirklich zu dem zu stehen, was ich mir vorgenommen habe, und mich auf dem Weg zu diesem Ziel nicht ablenken zu lassen, ja Hindernisse geradezu als Trittbretter zu nutzen.“

Martin ist skeptisch: „Klingt ja ganz nett, aber auch etwas abstrakt. Hast du ein Beispiel dafür?“

„Mir fällt die Verpflichtung ein, uns jeden Mittwoch um 17 Uhr hier zu treffen“, sagt Stefan. „Heute war ich echt müde nach der Arbeit und hatte nicht so richtig Lust. Dann habe ich mich erinnert, wie kraftvoll unsere letzten Begegnungen waren. Und dass ich mich frei und bewusst dafür entschieden habe, Teil dieser Kraftquelle zu sein. Ohne die innere Verpflichtung, ohne dieses Engagement würde die Trägheit manchmal siegen.“

Peter bestätigt: „Ja, gerade heute war das so bei mir. Deswegen bin ich auch zu spät gekommen. Ich könnte jetzt tolle Entschuldigungen dafür anführen, doch im Grunde war es einfach der Teil in mir, der gern die Sicherheit seiner vier Wände hat und solche Gespräche, die aufwühlen und berühren können, eher meiden möchte. Und am Ende hat die Verpflichtung für unsere Freundschaft und für die Experimente, die wir uns vorgenommen haben, gesiegt.“

„Also wenn das so ist, möchte ich das gern mal probieren“, sagt Martin. „Wie wäre es, wenn wir aufschreiben, wo wir Sicherheit suchen, wo wir an Gewohntem festhalten oder Erwartungen an andere oder ans Universum haben? Ja, ich werde das auf jeden Fall tun, ich glaube, dann sehe ich klarer.“

„Coole Idee“, sagt Stefan. „Wir könnten parallel auch unsere Verpflichtungsmuskeln stärken, indem wir kleinere oder größere Verpflichtungen eingehen und sie unabhängig von Umständen und Ablenkungen und Gewohnheitsmustern erfüllen. Wollen wir uns nächstes Mal dazu austauschen?“

„Ich bin dabei“, sagt Peter.

„Ja, ich auch“, schließt Martin sich an. Und bevor sie sich verabschieden, sammeln sie noch ein paar Beispiele für Verpflichtungen, die sie eingehen könnten, wie unerledigte Aufgaben bis zu einem vorgegebenen Zeitpunkt in Angriff nehmen und abschließen, eine gewohnte Alltagsroutine bewusst durchbrechen, Kontakt mit einem eher unbequemen Kollegen oder Nachbarn aufnehmen ...