Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | Ausgabe 3-2022 | #90

WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

WENN DIE LIEBE SCHMERZ BEREITET

Verwitwet sein

Grenzen in der Partnerschaft

Mit Alleinsein umgehen

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

WENN DIE LIEBE SCHMERZ BEREITET

Liebe Leserinnen und Leser,

von der Liebe wird viel erwartet. Mit Recht! Wenn sich zwei Menschen finden, die miteinander ihr Leben teilen wollen, ist dies ein großes Geschenk. Geliebt zu sein ist eines unserer tiefsten Bedürfnisse. Liebende denken aneinander und sorgen füreinander. Sie schenken sich gegenseitig Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit, teilen ihre Sexualität. In stabilen Liebesbeziehungen kann eine Vertrautheit wachsen, die ihresgleichen sucht.

Aber gerade weil die Liebe so nah, so tief und so erfüllend sein kann, ist sie auch mit schmerzlichen Erfahrungen verbunden. Immer dann, wenn einer der Partner sein Leben beschließt, bleibt der andere verwitwet zurück. Nicht minder schmerzlich, wenn auch auf andere Weise, wird meist eine Scheidung erlebt. Für manche bleibt die Liebe des Lebens ein unerfüllter Traum. Körperliche oder seelische Gebrechen können es schwermachen, Liebe und Intimität zu erleben. Die verschiedenen Erfahrungen von Schmerz, Verlust und Verzicht auf dem Gebiet der Liebe und der Sexualität sind Thema dieser Zeitschrift.

Rita Arnold widmet sich den Verlusterfahrungen, die durch den Tod eines der Ehepartner wie auch durch eine Trennung entstehen, und gibt aus ihrer Beratungspraxis fachliche Impulse für die Begleitung betroffener Menschen.

Anke und Andreas Karpinski skizzieren, wie schmerzliche Erfahrungen in der Lebensgeschichte die Intimität in der Ehe herausfordern können. Dabei gehen sie offen auch mit eigenen Erfahrungen um und machen diese für die Beratungsarbeit fruchtbar.

Nikolaus Franke zeigt auf, wie in der Persönlichkeitsentwicklung Weichen für das Beziehungsverhalten gestellt werden. Enttäuschungen in Beziehungen können in dysfunktionalen Strategien wurzeln, die bereits früh erlernt wurden. Und zugleich ist es möglich, solche verborgenen Faktoren aufzufinden und ein Stück weit zu entmächtigen.

Dirk Hölzer nimmt uns mit in eine geistliche Reflexion über den Wert, den bewältigte Erfahrungen der Trauer und des Verlustes für die Entwicklung der Persönlichkeit und des Glaubens haben können.

In den Theologischen Notizen gehe ich vor dem Hintergrund mannigfaltiger Erfahrungen des Verzichts und des Verlustes der Frage nach, was die biblische Ewigkeitshoffnung dafür bedeutet und wie sie mehr und anderes sein kann als eine schnell ausgesprochene Vertröstung. Einblicke in das, was uns als Weißes Kreuz gerade besonders bewegt, und verschiedene Bildungsangebote vervollständigen dieses Heft.

Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen. Wir wünschen Ihnen eine gewinnbringende Lektüre!

Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich.

Bezugspreis:
12 Euro jährlich
(Ausland 18 Euro)

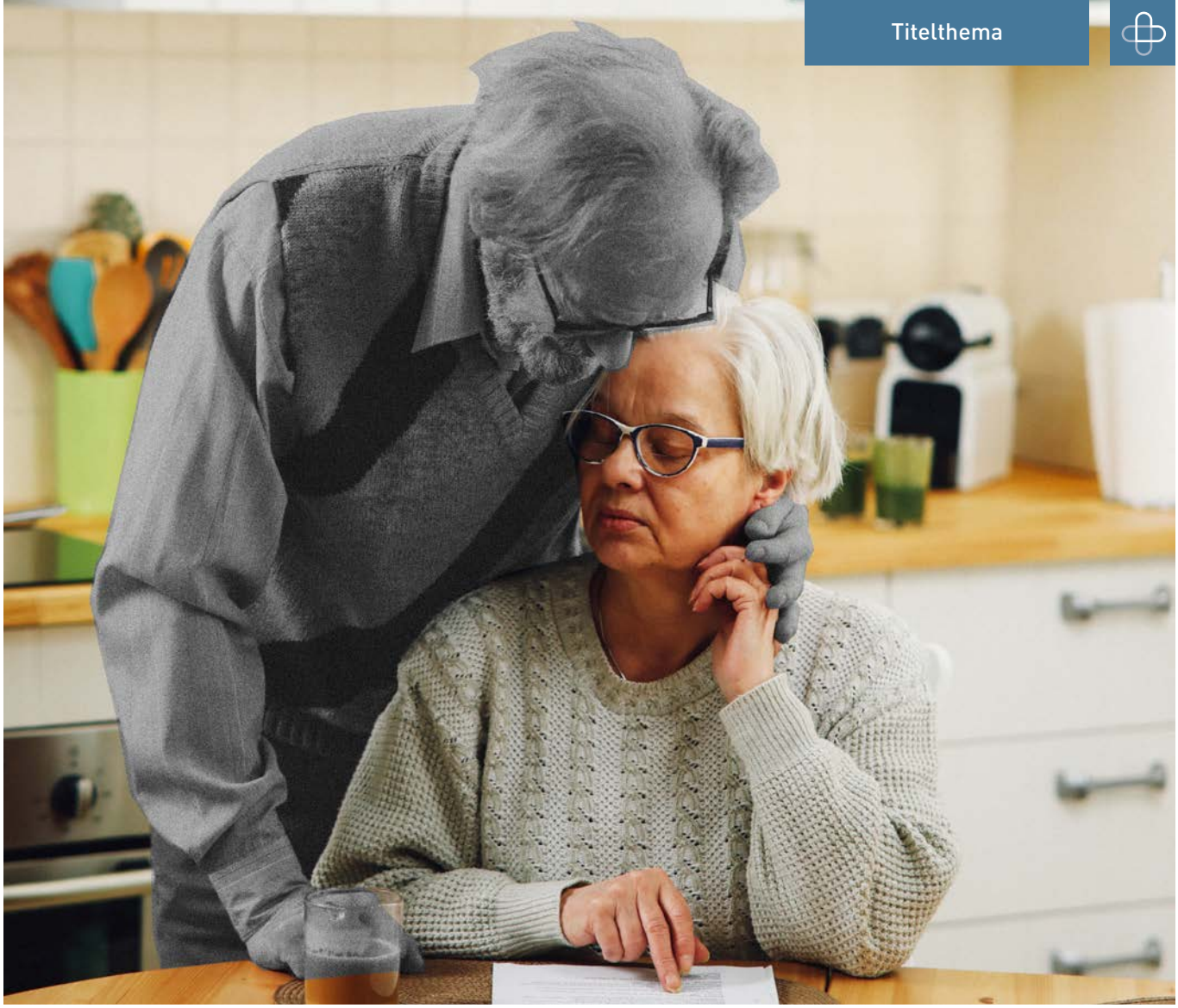
Konto:
Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:
Martin Leupold

Titelbild:
Pavel Danilyuk / pexels.com

Auflage: September 2022
6.000 Exemplare

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013



A Koolshooter / pexels.com

PLÖTZLICH WIEDER ALLEIN

Von Rita Arnold

Wenn du beginnst zu lieben, sagst du schon ja
zu den Tränen des Abschieds,
sagst du ja zu Enttäuschungen, die nicht ausbleiben,
zu Hoffnungen, die sich nicht erfüllen,
zu Anfängen, die unvollendet bleiben.

Wenn du beginnst zu lieben, sagst du schon ja
zu den Schmerzen des Abschieds,
zu der Einsamkeit nach der Zweisamkeit.

Wenn du beginnst zu lieben, sagst du schon ja zu jemand,
der seinen eigenen Weg geht,
den du nicht halten kannst,
der sein eigenes Ziel hat.

(Ruth Rau)

„Theoretisch wusste ich, dass einer von uns früher sterben würde, … aber ich hätte es mir nicht so schwer vorgestellt“, sagt Herr A. und sitzt zusammengesunken mir in der Beratung gegenüber. Seine Frau war vor sieben Monaten an Krebs verstorben.

„Mein Mann ist einfach gegangen. Er hat eine Neue.“, erzählt Frau B. mit wütender Stimme.

Zwei völlig verschiedene Lebensgeschichten begegnen uns in Herrn A. und Frau B. So individuell wie Leben nun mal ist, so unterschiedlich wird auch der Verlust des Partners/der Partnerin erlebt. Ein Mann hat seine Frau durch den Tod verloren. Er wird ganz andere Gefühle und Bedürfnisse haben als jemand, der sich trennt oder verlassen wird. Kein Schema passt und ein Vergleichen wäre völlig fehl am Platz. Manche sind tief traurig, bei anderen steht die Wut im Vordergrund und andere blühen auf. So ungleich Herr A. und Frau B. auch sind, gibt es dennoch eine Überschneidung. Beide haben einen Verlust erlebt und sind wieder allein.

Herr A. ist nicht mehr verheiratet, sondern verwitwet.

Frau B. ist nicht mehr in einer Partnerschaft beheimatet, sondern geschieden und wieder Single.

Schon diese Begriffe zu denken oder auszusprechen kann so schmerzhaft sein.

WENN ICH WIEDER MIT MIR ALLEIN BIN

Das Bett neben mir ist leer. Aber nicht nur das Bett, sondern auch das Sofa und der Stuhl. Ein klaffendes Loch. Darüber hinaus kann auch noch einiges mehr verloren gegangen sein.

- Schlummernde Träume: Herr A. erzählt von dem Traum mit seiner Frau Südamerika zu bereisen.
- Ungestillte Sehnsüchte: Herr A. vermisst die Gespräche mit seiner Frau und leidet unter Einsamkeit.
- Unerfüllte Bedürfnisse: Frau B. kann ihre sexuellen Wünsche zurzeit nicht in einer vertrauensvollen Partnerschaft leben.
- Zerplatzte Zukunftshoffnungen: Frau B. wünscht sich Kinder, aber die biologische Uhr steht auf fünf vor zwölf.

WAS PASSIERT NACH EINEM VERLUST MIT MIR?

Als erste natürliche Reaktion gehen Menschen nach einem Schock in einen Schutzmodus. Manche funktionieren einfach weiter, andere gehen in Aktionismus, erstarren oder fühlen sich wie im falschen Film.

Darüber hinaus verfügen wir über eine Art „Programm“, um das Weiterleben und die Neustrukturierung unter veränderten Bedingungen zu ermöglichen – das ist der Trauerprozess. Trauer ist somit eine wichtige und wertvolle Ressource auf dem Weg, von einem Leben mit diesem Menschen zu einem anderen Leben ohne ihn zu finden. Oft ein einsamer, schmerzhafter Prozess, der viel Zeit und Kraft kosten kann.

Konzepte zur Trauerbewältigung zielen darauf ab, loszulassen und weiterzugehen.

Für Scheidungspaare kann das Loslassen ein nötiger Schritt sein. Für Frau B. steht später die Frage im Raum: „Was wäre für mich wichtig, loszulassen?“ Beispielsweise die Erwartung, mit dem Ex-Mann ein offenes und emphatisches Gespräch führen zu können.

Für Menschen, deren Partnerschaft durch den Tod auseinander gerissen wurde, regt sich jedoch beim Gedanken des Loslassens oftmals Widerstand. Sie möchten nicht loslassen. Durch den Unfalltod meines Sohnes war ich selbst herausgefordert, mich mit der Notwendigkeit des Loslassens auseinanderzusetzen. Dadurch ergibt sich eine andere Fragestellung: Wie ist es möglich, mit dem schmerzlich Vermissten verbunden zu bleiben und wieder Sinn und Lebensfreude zu entwickeln? Das folgende Trauerkonzept verbindet beide Aspekte zu einem Weg.

SCHMERZHAFTE REALISIERUNGSARBEIT UND KREATIVE BEZIEHUNGSARBEIT WECHSELN EINANDER AB

Bei der Realisierungsarbeit wird die Abwesenheit des Anderen – und damit auch die Leere – immer mehr wahrgenommen. Geburtstage und andere Feste werden als sehr schwer und einsam empfunden: alles zum ersten Mal ohne sie/ihn zu erleben. Das Unbegreifliche mit den eigenen Händen zu spüren und zu fühlen kann hilfreich sein. Einige Beispiele dazu: Ehering ablegen, Kleiderschrank ausräumen, das Grab kreativ gestalten und zu pflegen, das Zerschneiden der Kleider, um eine Decke daraus zu nähen. Darüber hinaus wird sich die Akzeptanz dieses Verlustes und der jetzigen Situation in dem ganz eigenen Tempo entwickeln. Aber es ist und bleibt eine Zumutung!

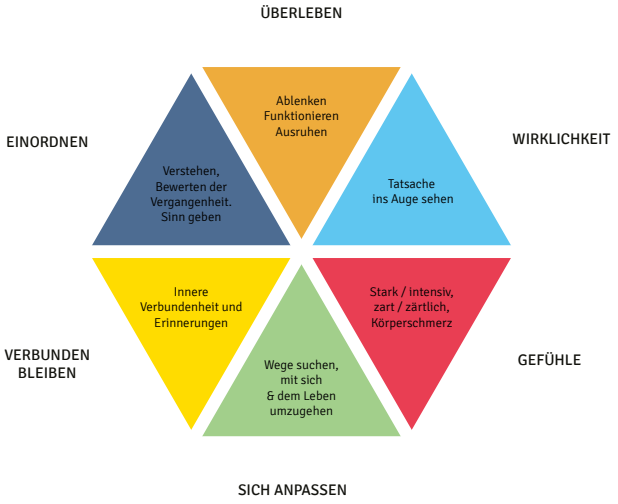
Bei der kreativen Beziehungsarbeit wird eine innere Beziehung zu dem Vermissten gehalten, trotz Abwesenheit. Wie kann ich die/den Vermisste/n spüren und ihr/ihm nahe sein? Manche tragen den anderen Ehering am Finger oder an der Kette, ziehen den Pullover des anderen an, sprechen mit ihr/ihm, schauen alte Bilder an, träumen in der Nacht. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Somit kann ich in mir einen sicheren Ort für den Anderen einrichten. Alle aufkommenden Gefühle wie Schmerz, Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht, Wut, Kummer, Sehnsucht, Verklärung, Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit usw. dürfen sein.

Als dies Herr A. in unserem Gespräch hört, atmet er regelrecht auf. Wenn er sonst die Aufforderung „Loslassen“ laut oder zwischen den Zeilen hört, sträubt es sich in ihm. Er wolle doch seine Frau nicht noch ein zweites Mal verlieren, sagt er. Der Wunsch mit seiner Frau verbunden zu bleiben ist ein Ausdruck seiner Liebe. Trauer muss nicht abgeschlossen werden, sondern wird ins Leben integriert und kann sich wandeln. Es ist ein Entwicklungsprozess mit unberechenbarem Verlauf. Ist es da nicht verständlich, dass die Trauer die Betroffenen und auch das Umfeld verunsichert? Manchmal empfinden sich Trauernde als schwächlich oder gar krank. Doch Trauer ist keine Krankheit; wiederum kann nicht gelebte Trauer krankmachen. Nicht die Tränen, die geweint werden, sind das Problem, sondern die ungeweinten. Wir sollten aber die Klugheit der Trauer auch nicht unterschätzen. Findet sie aktuell keine Möglichkeiten im seelischen Raum, dann sucht sie sich andere Felder. Verkleidet sich zum Beispiel in körperlichen Symptomen, wählt Hintertüren oder geht erst mal auf Tauchstation. Auch wenn wir keine Ahnung haben, wie diese Schmerzen und Unsicherheiten überstanden werden könnten - die Fähigkeiten liegen im Menschen. Trotzdem kann es manchmal nötig werden Hilfe und Unterstützung von außen anzunehmen.

TRAUERN IST DIE LÖSUNG, NICHT DAS PROBLEM

Eine Methode für die Trauerbegleitung ist „Das Kaleidoskop des Trauerns“ von Chris Paul. Hierbei dient das Kaleidoskop als Metapher. Schaue ich in ein Kaleidoskop, sehe ich je nach Drehung ein anderes Muster und neue Farbzusammenstellungen. Überraschend, unplanbar, unkontrollierbar. Obwohl ich nicht immer alle Farbfacetten sehen kann, sind sie doch im Kaleidoskop vorhanden. Verdeckt, überlappend, nebeneinanderliegend. Die Variationsmöglichkeiten sind vielfältig. In den definierten Facetten, der Zufälligkeit der Muster und der Geschwindigkeit des Entstehens finden sich Trauernde oftmals wieder. Schon mit einigen Schlagwörtern kann ein kleiner Einblick auf die farblichen Facetten und deren zugeordneten Bedeutungen gewonnen werden.

Diese Facetten dienen als Einladungen zur Wahrnehmung und Orientierung.



Quelle: Kaleidoskop des Trauerns, Chris Paul

WIE KANN ICH DAS ANWENDEN?

Ich nehme mir die sechs verschiedenfarbigen Dreiecke zur Hand. Nun frage ich:

Wie fühle ich mich und was mache ich? Welche Dreiecke zeigen sich gerade bei mir? Dann lege ich die Dreiecke in die empfundene Formation. Vielleicht gelb, hellblau, rot – ich gehe zu unserem Lieblingsplatz, allein, bin unruhig und traurig. Als weiteren Schritt könnte ich mich fragen: Möchte ich noch andere Farben hervorholen? Zum Beispiel das Grüne – ich nehme jemanden dorthin mit und erzähle von früher.

Mit den Dreiecken kann regelrecht gespielt werden … morgens, abends, zwischendurch. Frei nach dem Motto: Ich lebe mit meiner Trauer!

Frau B. entdeckt bei dem roten Dreieck, dass sie nicht nur wütend ist, sondern auch traurig. Die Frage nach dem „Warum“, somit das dunkelblaue Dreieck, liegt lange mit oben.

Bei Herrn A. liegt gerade die quälende Einsamkeit, das hellblaue Dreieck, oben. „Obwohl mein Sohn mit Familie in Reichweite wohnt, fühle ich mich einsam. Mir fehlen ihre Fürsorglichkeit, unsere Gemeinschaft, ihre Zärtlichkeit und Wärme.“ Nicht jedes Bedürfnis wird befriedigt werden, aber darf gewürdigt sein. Er denkt über den Besuch in einer Trauergruppe nach.

Auch in der Trauer sind wir Menschen mit Wünschen und Bedürfnissen. Die Frage, wie ich mit dem Verlust an Nähe, Zärtlichkeit und sexuellen Bedürfnissen umgehe, wird ganz individuell beantwortet. Zum Beispiel kann sich Herr A. zurzeit überhaupt nicht vorstellen mit einer anderen Frau nochmals körperliche Nähe zu erleben. „Ich will keinen Ersatz für meine Frau.“ Aber der Kontakt zu den Enkelkindern, beim Vorlesen auf dem Schoß sitzend, gibt ihm Nähe und Wärme anderer Art. Oder ein warmer, haltender Händedruck oder eine Umarmung.

Anders bei Frau B.: Der Mangel an körperlicher Nähe schmerzt und sie wünscht sich ihre sexuellen Bedürfnisse zu leben. Zurzeit lebt sie mit unerfüllten Wünschen und hofft auf eine neue Beziehung. Ob sie jemanden findet, mit dem sich eine vertrauensvolle und verlässliche Beziehung aufbauen lässt? Könnte sie auch andere Wege entdecken, um ihre Liebesfähigkeit im Geben und Nehmen auszuleben?

Pavel Danilyuk / pexels.com

Herr A. und Frau B. werden ihren ganz eigenen Weg gehen. Denn das Trauern ist und bleibt ein individueller Weg. Ergebnisoffen. Ohne Fahrplan. Weder richtig noch falsch.

Die Schlussworte überlasse ich einer Trauernden, die einige Bitten an uns richtet:

- Redet meine Nöte nicht weg.
- Schmälert nicht das Geschehen.
- Seid sprachlos mit mir, wo es keine Worte gibt.
- Akzeptiert meine Art und mein Tempo zu trauern, damit ich nicht das Gefühl habe mich rechtfertigen zu müssen.
- Gebt mir Nähe: Ein Händedruck, eine Umarmung, die Schulter zum Anlehnen.
- Begrenzt mich, wenn ich mich in der Opferrolle verliere.
- Lasst uns zusammen lachen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.

Literatur:
Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer
Gerlinde Ruth Fritsch: Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator
Roland Kachler: Hypnosystemische Trauerbegleitung

Rita Arnold ist Therapeutische Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet in eigener Beratungspraxis „Gesprächsraum“ in Hamburg.

Alena Darmel / pexels.com

TRENNENDE ENTTÄUSCHUNGEN IN PARTNERSCHAFTEN ÜBERWINDEN

Aspekte aus unserer Praxis

Von Anke und Andreas Karpinski

In unserem Beratungsalltag erleben wir Paare, deren Beziehung trotz bester Vorsätze und beidseitiger großer Anstrengungen zu einer nicht bewältigbaren Enttäuschung geworden ist. „Symptome“ dieser Beziehungen, wie dauerhafter Streit, unkontrollierte Wut, schweigender Rückzug, emotionale Entfremdung oder Gleichgültigkeit, sind Mechanismen, mit denen sie versuchen diese schwere Situation zu überstehen.

Nicht selten suchen Paare erst dann professionelle Hilfe, wenn sie diese als letzten „Rettungsanker“ für ihre Beziehung sehen. In unserer Praxis treffen wir auf Menschen, die eine tiefe Enttäuschung über sich selbst, den Partner und manchmal auch über Gott mitbringen und deren Partnerschaft von Hoffnungslosigkeit und Resignation bestimmt wird.

Wir machen den Paaren bewusst, dass sie bereits allein dadurch sich Hilfe zu suchen, einen wichtigen, vielleicht entscheidenden Schritt geschafft haben. Diese Entscheidung hat Kraft und verändert die Realität. Wir ermutigen die Paare, die Bedeutung ihrer Entscheidung wahrzunehmen und sie als gute Grundlage der gemeinsamen Arbeit zu verstehen.

Neben der Paarberater-Perspektive teilen wir im Folgenden auch einiges unseres eigenen Ehe-Weges. Wir haben erlebt, dass sich unser Entschluss, in Veränderung, in Zukunft und Frieden in

unserer Ehe zu investieren, gelohnt hat – egal, wie schwer es war. Wir finden drei wesentliche unterschiedliche Ursachen bzw. Arten von Enttäuschung:

1. ENTTÄUSCHUNG AUFGRUND EINER DYSFUNKTIONALEN BZW. FEHLENDEN KOMMUNIKATION IN DER PARTNERSCHAFT

Selbst wenn in einer Partnerschaft ein gutes Wissen über Kommunikation vorhanden ist, sogar Seminare dazu besucht wurden, kann eine Verständigung, die die Beziehung betrifft, ohne sich gegenseitig zu verletzen, unmöglich sein. „Man kann nicht nicht kommunizieren." – und gerade in einer Partnerschaft gestaltet oft die nonverbale Kommunikation durch Körpersprache, Haltung, Mimik und Gestik die Paardynamik.

In der gemeinsamen Beratungsarbeit leiten wir die Paare an über Fragen ins Gespräch zu kommen wie:

- Kennt mein Partner meine Bedürfnisse überhaupt?
- Wenn nein, wie sollte er diese dann erfüllen?
- Habe ich sie verständlich geäußert oder ist es eher „Zufall", wenn er sie doch wahrnimmt?

Das Aussprechen bedeutet noch nicht, dass der Partner mein Bedürfnis aufgenommen und verstanden hat!

Wir hätten uns diese und weitere Fragen „allein" und ohne Hilfe in den sehr schwierigen Phasen unserer Ehe nie stellen, geschweige denn beantworten können, ohne Verletzungen zu verursachen! Zu viel Druck war in unserem „Ehekessel" durch langanhaltende Reibereien bereits entstanden und konnte nicht mehr reguliert werden. Wir haben uns professionelle Hilfe gesucht und davon profitiert.

2. ENTTÄUSCHUNG DARÜBER, SICH PARTNERSCHAFTLICH RELEVANTES MITEINANDER SCHULDIG ZU BLEIBEN

Warum sind Paare nicht in der Lage einander zu geben, was jeder braucht, auch wenn sie durch gute Kommunikation ihre Bedürfnisse äußern können und diese sogar verstanden werden? Warum verhindern unüberwindbare Grenzen, dass die Partnerschaft von Vertrauen, Nähe, Intimität und Sexualität getragen ist und man einander geben kann, was sich Gott als Geschenk dafür gedacht hat? Die Ursache finden wir häufig in der Biographie.

Wie war es bei uns?

Ich, Anke, habe in meiner Jugend schwere sexuelle Gewalt erlebt, deren Folgen uns erst im Lauf der Aufarbeitungsjahre bewusst wurden. Wir beide wussten, dass schlimme Dinge passiert waren. Doch weder das Ausmaß der entstandenen Narben noch den Einfluss, den das Erlebte auf unsere Partnerschaft haben würde, haben wir erahnt.

Ich, Andreas, suchte Nähe, Zeit zu zweit, Intimität und natürliche Körperlichkeit. Ich, Anke, wünschte mir auch Nähe – aber mehr die eines „guten Freundes", also ohne intime Begegnung.

Mit viel Hilfe, Arbeit, Geduld, Schritten nach vorne, aber auch zurück, manchmal mit Humor und dem Mut zu versagen, haben wir Grenzen erweitert und sind unserem Bild von Ehe/Partnerschaft nähergekommen. Für uns brauchte das gemeinsame Weinen und Trauern über das, was der Mangel, der Verlust, das Nicht-Gehabte für unsere Ehe bedeutete, viel Raum und Zeit. Wir lernten, dass das gegenseitige Mitteilen des Schmerzes möglich sein kann, ohne uns einander dafür die Schuld zuzusprechen. So entstand eine neue Herzensverbindung, der wieder Vertrauen, das verloren gegangen war, folgen konnte. Es tat gut, dem anderen sagen zu können, was einem fehlte, und von ihm zu hören, dass er es so gerne gegeben hätte, wenn er dazu in der Lage gewesen wäre. Dennoch bleibt für uns als Ehepaar, trotz aller Heilung, ein Schmerz über Dinge, die wir nie haben können werden. Diesen müssen wir mal mehr und mal weniger betrauern und auch erneut befrieden.

In der Arbeit mit Paaren, deren Partnerschaften aus solchen oder vielfältigen anderen Gründen (z.B. Krankheit, emotionale Unerreichbarkeit durch Bitterkeit und Härte, „Ersatzpartnerschaften" oder Süchte …) belastet sind, geben wir Raum, das Schwere miteinander zu teilen, indem jeder Worte findet, die in angemessener Weise die innere Not ausdrücken. Oft ist es erst im schützenden Rahmen der Paarberatung möglich nach langem Schweigen wieder sprachfähig zu werden und dabei vom Partner nicht direkt be- oder verurteilt zu werden. Als Beratende unterstützen wir die Paare einander wirklich zuzuhören, ohne sich mit „schnellen", aber nicht umsetzbaren Lösungsangeboten neu zu verletzen. Es gilt: „Was ist, darf sein. Was sein darf, kann sich verändern!"

3. ENTTÄUSCHUNG DURCH UNERFÜLLTE ODER ÜBERHÖHTE ERWARTUNGEN

Aus den Bedürfnissen, die jeder Partner in die Beziehung einbringt, entwickeln sich Erwartungen an das Gegenüber. Diese gründen sich in der Regel darauf, welche frühen Erfahrungen ein Mensch in seinen Bindungssystemen (meist dem Elternhaus) gemacht hat. Wir betrachten sozusagen unseren Partner durch die „Brille" unserer eigenen Bindungserfahrungen: Wie wurde mit meinen Bedürfnissen umgegangen? Welche „Antwort" bekam ich, wenn ich sie geäußert habe, und wie habe ich darauf reagiert – und auch mein Gegenüber? Solche Beziehungsmuster bringt jeder mit in die spätere Partnerschaft. Sie sind wie ein „Lebensskript" in uns verankert.

Diese Erfahrungen machten wir:

Als ich, Andreas, realisierte, welche Auswirkungen die erlebte sexuelle Gewalt für unsere Partnerschaft haben würde, war für mich zunächst klar: Die Probleme in unserer Ehe gehen allein auf Ankes Konto. Doch auch ich brachte eine Geschichte mit, die Einfluss auf meine/unsere Zufriedenheit hatte: Meine Eltern sind „Kriegskinder" und konnten mir aufgrund ihrer Fluchterlebnisse und Waisenschaft nicht die Bindung und Sicherheit geben, die ich als Kind gebraucht hätte. So brachte auch ich seelische Verwundungen mit. Ich hatte ein erhöhtes Bedürfnis nach „sichtbarer" Stabilität. Diese dachte ich in erfüllten Träumen oder klaren, teilweise starren Vorstellungen, wie – und wie nicht – etwas zu sein hatte, zu bekommen. Entsprach das Verhalten von Anke nicht diesen Vorstellungen, wurde dies für mich schnell zu einer existentiellen Bedrohung.

Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter
www.weisses-kreuz-hilft.de

Für mich, Anke, führte dies wiederum zu einer Enttäuschung, da ich merkte, meinem Ehemann, trotz bester Vorsätze und Bemühungen, nicht genügen zu können.

Besonders die unausgesprochenen Enttäuschungen entwickeln eine starke Dynamik. Solches Schweigen kann sich wie Gift ausbreiten und Partnerschaften instabil, anstrengend und angreifbar werden lassen. Oder die Enttäuschung sucht sich irgendwann einen Weg ins Außen, z.B. durch Wutausbrüche oder kalte abwertende Zurückweisung.

Wir leiten die Paare an, die Zusammenhänge zwischen früheren Verletzungen und den heutigen Problemen zu verstehen. Manchmal ist dafür eine zeitweilige Einzelberatung nötig.

Für „unseren" Eheweg wurden durch die Beratungszeit einige erreichte „Meilensteine" besonders kostbar und ganz neu beziehungsstiftend:

Für mich, Andreas, wurde es möglich meine Erwartungen, Bedürfnisse und möglichen Enttäuschungen „auf den Punkt" zu bringen. Ich übte sie klarer zu kommunizieren und dabei meine Gefühle kennenzulernen und auszudrücken. Dies hatte mir meine Herkunftsfamilie nicht mitgegeben. Ich lernte zu unterscheiden, welche Enttäuschungen tatsächlich in unserer Partnerschaft begründet sind und deshalb auch nur im Miteinander bewältigt werden können, und sie von denen zu trennen, die ich z.B. aus meiner Persönlichkeitsstruktur oder Herkunftsfamilie mitbrachte und in Einzelgesprächen bearbeiten musste.

Ich, Anke, lernte, dass die in meiner Ursprungsfamilie erlernte „Strategie", bei Konflikten zu schweigen und tagelang in den Rückzug zu gehen, keine wirkliche Lösung war. Ich erfuhr, dass es nicht „gefährlich" war sich auseinanderzusetzen und angemessen zu streiten.

Versöhnung nach erlebter Enttäuschung geschah nicht „im Handumdrehen". Manchmal ging es schnell und wir fanden Abkürzungen, manchmal traten wir auf der Stelle und es schien nicht weiterzugehen. Trotz des wellenartigen Aufs und Abs sahen wir, dass es uns besserging. Wir wurden mehr und mehr „sprachfähig" über das, was wir fühlen und uns für unsere Ehe wünschen.

Und (wo) hat der Glaube, die Gottesbeziehung bei erlebter Enttäuschung in Paarbeziehungen Relevanz?

Wir sind sicher, dass es ohne Gott und seinen Schutz für unsere Ehe kein „Wir" mehr gäbe!

Dennoch wurde unsere Gottesbeziehung durch die Not auf dem persönlichen, aber auch auf dem Ehe-Heilungsweg immer wieder auf die Probe gestellt. Anklagen gegen Gott waren nicht selten:

„Ich, Andreas, wurde um Lebensglück, das mir zusteht, betrogen!"
„Ich, Anke, beklage: Du hast das Schlimme/Schwere nicht verhindert! Warum?"

Ich, Andreas habe viele charismatische Konferenzen und Heilungsveranstaltungen besucht. Ich habe mich ausgestreckt nach sofortiger „Erlösung ", möglichst schmerzlos, diese aber so nicht gefunden. Aufgrund meiner religiösen Prägung war eine Trennung keine Option. Doch erst, als in der Beratung der Gedanke an die Möglichkeit einer Trennung sein durfte, merkte ich, was mir ohne Anke verloren gehen würde. Das war ein Wendepunkt – es war der Schritt vom Aushalten zum Genießen.

Unser Weg zu einer gesunden Beziehung war geprägt von kleinen und großen Vor- und Rückschritten. Neue Denkmuster mussten einen manchmal endlos lang erscheinenden Weg vom Kopf ins Herz bewältigen und dadurch in Existenz gebracht werden. Dabei blieb die Konfrontation mit unserem Stolz, unserer Opferhaltung und dem eigenen Begrenzt-Sein nicht aus. Gott ist ein treuer Begleiter unserer Prozesse. Manchmal zeigt er Abkürzungen auf oder er beleuchtet wie mit einer Taschenlampe die relevanten Themen – aber er hat uns bzw. unsere Ehe nie „aufgegeben".

Wenn Paare die Hilfe, den Trost und die Wiederherstellung von Gott nicht als Ressource nutzen können, werden andere Lösungswege und Hilfen benötigt, um Mut- und Hoffnungslosigkeit nach erlebter Enttäuschung zu bewältigen. Wir versuchen gemeinsam (wie natürlich auch mit den Paaren, die als Christen zu uns kommen) ehestärkende Ressourcen zu entdecken, zu etablieren und alternative Rituale zu finden, die den Prozess der Heilung unterstützen.

Solange Paare gemeinsam als (wenn auch sehr angeschlagene) Verbündete unterwegs sind, können sie gemeinsam Wege in ein Morgen, eine Zukunft, in ein neues „WIR" finden – prozesshaft und individuell.

Für uns bedeutete das auch zu betrauern, was wir nie gehabt, schmerzlich vermisst oder zu viel erlebt hatten – für uns selbst sowie auch in der Würdigung des Schmerzes unseres Partners.

Wir erleben heute in unserer Ehe, dass es immer noch „Jahreszeiten" wie den „Leichtigkeits-Sommer" und „Herbst-Stürme" wie auch den „Aufbruch-Frühling" und die „Winter-Eiszeit" gibt – dass aber die „schönen" Jahreszeiten deutlich überwiegen. Veränderung braucht Zeit und Achtsamkeit – und die „Kraft der kleinen Schritte!"

Es ist nicht dienlich, jeden Tag eine „Bestandsaufnahme" zu machen, um zu erkennen, wie man miteinander unterwegs ist. Darin liegt sogar die Gefahr, dass wir eine im Heilen begriffene Wunde dabei unbeabsichtigt neu aufreißen und so die Heilung verzögern.

Wenn Sie bzw. Ihre Partnerschaft unter Enttäuschung und/oder Trauer über erlebte Enttäuschung leiden, möchten wir Sie anfeuern, ein „Dennoch" auszusprechen und sich (vielleicht zum wiederholten Male) zur Wiederherstellung Ihrer Partnerschaft aufzumachen.

Andreas Karpinski, systemischer Coach und Berater, und **Anke Karpinski**, Praxis für heilkundliche Psychotherapie und Lebensberatung mit Arbeitsschwerpunkt Traumatherapie, sind u.a. g emeinsam als Paarberater tätig.

Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.

Einfach unter
www.heissethemen.de
unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

Maksim Goncharenok / pexels.com

BÜRDEN DES LEBENSLAUFS

Von programmierter Enttäuschung und unerwarteter Freiheit

Von Nikolaus Franke

„Die Menschen sind zur Individualisierung verdammt.“ (Ulrich Beck & Elisabeth Beck-Gernsheim, 1994). Wo vormals auf der Lebensreise eine Tradition die Ziele und verinnerlichte Ideale die Möglichkeiten zur Erreichung dieser Ziele wie ein Kompass vorgaben, steht der moderne Mensch vor der Pflicht, sich beides selbst zu geben: Ziel und Weg.

Dies führt dennoch nicht zur Beliebigkeit: Stationen auf dem Weg des Lebens – Schulabschluss, Auszug aus dem Elternhaus, Auslandsjahr, Beruf, Partnerfindung, Heirat, Familienidyll, Eigenheim – fallen weiterhin ähnlich aus und sind zugleich mit Bedeutsamkeit aufgeladen.

Damit lastet die Verantwortung für Gelingen und Scheitern auf der eigenen Schulter, ohne zu wissen, wann und wie es als gelungen gelten wird. Nicht selten folgt daraus ein intensives Explorieren, ohne innere Verpflichtungen einzugehen. Übervorsicht, Selbstschutz, Fremdschutz und Vulnerabilität der Biografie lassen viele weder loslaufen noch unverbrüchlich an einer Richtung festhalten. Zugleich wird alles vom Gedanken einer „Fitness“ (Zygmunt Baumann) dominiert, die nie an ihrem Endpunkt ankommt. Man könnte immer noch fitter sein, noch nachhaltiger konsumieren, noch empathischer oder bildungsreicher scheinen. Die Social Media tun das Ihre, um den Leistungsdruck zu erhöhen.

Ich kenne viele Menschen, die sich nicht auf die Wagnisse einlassen – sei es aus Bindungsängsten oder weil sie am jugendlichen Möglichkeitsraum festhalten. Sei es aus Takt gegenüber anderen, für die meine Entschlüsse Konsequenzen haben würden, oder aus der Sorge, am Ende für einen Lebensweg voller Individuationsirrtümer die Verantwortung zu tragen oder sich irgendwo im Mittelmaß einrichten zu müssen. Man scheint besser in den Spiegel schauen zu können, wenn man niemals wählt, als wenn man falsch wählt. Denn dann könnte man ein Scheitern nicht mehr Vätern und Traditionen und starken Vorbildern zuschreiben, sondern nur sich selbst. Doch auch ein Nichtstun ist eine Entscheidung.

VOM ENTSCHLUSS, NICHT GEHEILT ZU WERDEN

Gustavs Vater war Alkoholiker. Er war oft abwesend, machte es der Mutter schwer und ging grob mit seinem sensiblen, fehlervermeidenden Jungen um. Die große Schwester verheimatet sich rasch außerfamilial und bindet Gustav damit fest an die Mutter, damit er ihr Weggefährte und eine Quelle von Hilfe und Sorglosigkeit sei. Als Gustav 17 Jahre alt ist, stirbt der Vater und die Schwester bricht den Kontakt zur Familie ab.

In den folgenden Jahren ist Gustav wie eine Metallnadel zwischen zwei Magneten. Ein ungesagtes Versprechen des Unbewussten bindet ihn an die Mutter, die er als bedeutsamste und vom Leben bereits genug gezeichnete Person atomisiert zurücklassen würde. Und da ist der Zug zu einem eigenen Leben, der als nächstes Kapitel eine Jugendzeit, Beziehungsanbahnung und irgendwann einen Entscheid für ein eigenes Lebensmodell vorankündigt und zur individuellen Reifung beauftragt.

Doch Gustavs inneres Pflichtgefühl bekommt Verstärkung durch eine große Verletzung in der Liebe. Trotz seiner Tendenz zur Zurückhaltung trägt er auf eigentlich scheue, für ihn selbst jedoch tollkühne Weise einer jungen Frau seine Liebe und Bindungsbereitschaft an. Sie aber spielt mit ihm, sendet Gunstsignale und nutzt seine achtsame Zuwendung zur Heilung eigener Verletzungen. Sie verletzt ihn schnöde und herzlos, und das zerstört seine heimliche Sehnsucht, das Startverbot vom Flughafen Kernfamilie irgendwie umgehen zu können. Da er in seiner Verletzung für schlechte Stimmung sorgt und die gemeinsamen Freunde die Heftigkeit seiner emotionalen Krise nicht verstehen können, ziehen sie sich zurück. Das wirft ihn umso mehr auf seine Mutter zurück. Alles beim Alten, nur diesmal ohne Hoffnung.

Diese Episode gab Gustav die Erlaubnis, fortwährend die innere Bindung an einen dynamisierten Lauf des Lebens zu suspendieren. Er hatte es versucht. Er hatte sich eingelassen - und das auch wirklich ehrlich und mutig, wie es durchaus nicht alle jungen Männer schaffen, die von ähnlicher Parentifizierung betroffen sind. Doch nun nutzte sein Unbewusstes die Verletzung funktional wie ein erlernt Hilfloser, der ein Alibi für Stagnation braucht. Fünf Jahre lang pflegte er eine intensive Aufarbeitung der kurzen Episode, die aus der Jugendliebe schließlich ein Introjekt von boshafter Weiblichkeit an sich machte, auf dass sich die Wunde niemals schließen möge. Und die ausstehende Reparatur der fortwährend beschädigten Startbahn erlaubte ihm als Pilot, sich nicht mehr aus der Gravitation der Mutter zu lösen.

Als Corona die Pflicht zur Solidarität mit der Mutter auf alle anderen Kontakte und Vergemeinschaftungsräume ausdehnte, beschloss das Herz wohl ganz auf ein Recht zur biografischen Dynamisierung zu verzichten. Die Rückseite all der gezahlten Solidaritätszuschläge auf seiner Lebensuhr war Bitterkeit, Neid und eine steigende Selbstverurteilung.

Was können wir aus Gustavs Geschichte lernen?

DIE WIDERSPRÜCHLICHEN IDEALE UND INNEREN AUFTRÄGE

Da ist zunächst der Aspekt der widersprüchlichen Ideale und inneren Aufträge. Man kann es sich wie einen Kreis innerer Richter vorstellen, die über unserem Leben und unseren Zielen Urteile aussprechen. Diese Richter sind wie Stimmen in unserem Kopf.

Manchmal sind diese inneren Appelle im Widerstreit und das lähmt uns. Dann haben wir biografisch sehr verschiedene Gesetzessammlungen aufgehäuft, die nicht in Deckung zu bringen sind. Die Richter sprechen Urteile aus verschiedenen Rechtsauffassungen. Auch unsere Gesellschaft idealisiert teils vollkommen widersprüchliche Ideale: „Das Leben genießen kann man nur allein.“ vs. „Ohne Ehe und Familie kann man nicht glücklich werden.“

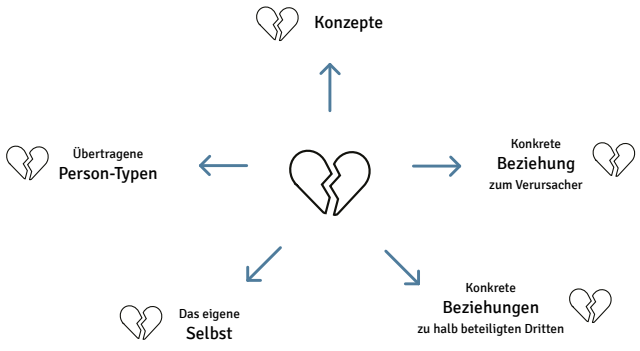
Widersprüche lösen Dissonanzen aus und die Seele neigt dazu, Dissonanzen unbewusst durch unweise Kompromisse, Umdeutungen oder Selbst- bzw. Fremdbeschädigungen zu reduzieren. Das Resultat ist nicht selten eine Ausweitung der Jugendphase, die als Sachwalterin den Auftrag bekommt, möglichst lange unreif zu bleiben, nichts zu entscheiden, um von keinem inneren Richter verurteilt zu werden.

Doch das funktioniert nicht: Das Zifferblatt der Lebensuhr können wir nicht durch Dissonanzreduktion verbiegen. Bedürfnisse nach Liebe, Beziehung und Sexualität bleiben bestehen, wenn auch romantisiert und idealisiert, als Hort und Refugium in einer sich beschleunigt verändernden Welt. Sie sind wohl auch - als eine der wenigen „Schöpfungsordnungen vor dem Fall der Sünde“ (Helmut Thielicke) - allen Menschen und Kulturen als universelle Primär-Lebensweisen ins Herz geschrieben.

Insofern braucht es nicht selten die Einsetzung eines inneren Ober-Richters, der die Führungsansprüche der anderen Richter entmachtet und in den Rang von Beratern, Anwälten oder Geschworenen verweist. Der Ober-Richter nimmt die disparaten Urteile der inneren Geschworenen bewusst wahr, notiert sie mitsamt ihren Argumenten, gewichtet und verbindet die inneren Appelle. Er denkt die Beurteilungen von ihrem Ende her und wägt ab, welche ihrer Resultate den angestrebten Fundamentalzielen des Lebens zuträglich sind oder sie auch torpedieren. Dazu kann es auch gehören, Lebensphilosophien und Ziele in ein neues Licht zu rücken. Mancher Glaubenssatz war eine Zeit lang hilfreich, kann dann aber in den Ruhestand entsendet werden. Unsere Lebensphilosophien sind im ersten Lebensdrittel nicht in Stein gemeißelt, sondern in Lehm.

FÜNFFACH VERLETZTES VERTRAUEN BRAUCHT FÜNFFACH HEILUNG

Was wir an Gustavs Beispiel auch lernen und illustrieren können, ist der fünffach beschädigende Charakter von Vertrauensbrüchen. Indem die junge Frau sich Gustavs Zuwendung zur Selbstheilung bedient hat, um dann ohne kommunikative Klärung und Entflechtung in die eigene Weite zu streben (was vielleicht mit Gustav in dieser Weise auch nicht möglich gewesen wäre), hat sie Gustavs Innerlichkeit in fünf Dimensionen in Mitleidenschaft gezogen:



Verletztes Vertrauen zur verletzenden Person (1): Je nach Schwere des Vertrauensbruchs kann die Beziehung zu einer Person verletzt und somit belastet oder ganz unmöglich gemacht werden. Im Falle Gustavs resultiert die Verletzung weniger auf der Zurückweisung an sich, sondern stärker in den Erfahrungen, vom anderen instrumentalisiert worden zu sein und mit der Verletzung kommentarlos, ohne freilassende Klärung zurückgelassen zu werden.

Verletztes Vertrauen zu mitbeteiligten Dritten (2): Viele Verletzungen machen nicht Halt in der beschädigten Zweierbeziehung, sondern ziehen weitere Kreise. Mancher Freund erträgt den Schmerz des Freundes nicht und geht auf Abstand. Bisweilen entzieht sich der Bekümmerte auch selbst. Auch wenn mitbeteiligte Dritte den Verletzenden nicht auf das Fehlverhalten aufmerksam machen und keinerlei Anwaltschaft für die verletzte Emotionalität erkennen lassen, wird das Vertrauen auch in sie zurückgehen.

Verletztes Vertrauen zum Selbst (3): Die wohl tragendste Achse des Vertrauens, die bei Vertrauensbruch bricht, ist das Zutrauen und die Achtung zum Selbst. Kein Mensch darf benutzt werden: „Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden andern jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchest.“ (Immanuel Kant).

Niemand von uns möchte Werkzeuggebrauch eines anderen sein.

In Gustavs Fall wirkt hier in besonderer Weise die vorenthaltene Klärung entpersonalisierend. Verletzungen und Fehler gehören in einem nicht-klinischen, nicht durch Technikbeziehungen entstellten Begegnungsraum dazu. Doch diese reziproke Bezogenheit schuldet dem anderen eine *Anerkennung der Person* in Form *der Anerkennung seiner Erfahrung, seiner Wahrnehmung und seiner Sehnsüchte*. Indem man sich in der eigenen Innerlichkeit ausdrücken, sich in seinem Erleben vergewissern, um eine Erklärung bitten und ein Bedauern der bewirkten Verletzung erleben darf, wird man re-personalisiert.

> „Unsere Lebensphilosophien sind im ersten Lebensdrittel nicht in Stein gemeißelt, sondern in Lehm."

Wird einem dies vorenthalten, reift eine Ansicht, wonach man wohl „mit einem so umgehen“ dürfe und dass man es demnach „anscheinend nicht wert“ war, eine grundsätzlich humane Behandlung zu erfahren. Auf diese Weise entsteht ein chronisch-vergiftendes Misstrauen, das auf das Selbst gerichtet ist. Ein neuer, potentiell schöner Kontakt wird als potentiell erneut verletzender bedrohlich erlebt und das geminderte, als vormals wirkungslos erlebte Selbst ebenso.

Verletztes Vertrauen zu Übertragungsobjekten (4): Verletzungen werden nicht selten in ähnliche Beziehungen „exportiert“. Das Gefühlserbe aus der Beziehung mit einer Person wird auf eine andere Person übertragen, die sich vergleichbar verhält, und bestimmt die neue Beziehung entscheidend mit.

Im Bereich der Liebe ist dieser Mechanismus besonders fatal: Denn wir verlieben uns ja in der Regel in eine Person, die zu uns passt, die uns gefällt, deren Wesen uns begeistert und die wir als plausible Einladung zu einem gemeinsamen Leben lesen. Wird nun ein solcher Personentyp zu einem Symbol, das per se Verletzungen der Vergangenheit als Echo auslöst, ruft das Argwohn, Abwehr und Flucht dort auf den Plan, wo wir sie am wenigsten wünschen: Bei Partnern, die zu uns passen. Statt in diesen verheißungsvollen Konstellationen nun unsere schönsten Seiten zu zeigen, reinszenieren wir die krankmachenden Szenarien von früher und bringen uns womöglich um eben jenes Glück, welches wir ursprünglich gesucht haben. Es ist so, als stiege der Räuber von damals in eine Zeitmaschine, um uns auch in der Gegenwart das Glück zu rauben.

Dann hilft womöglich eine vollumfängliche Umdeutung: Übertragungsgefühle sind kein Warnhinweis. Sie sind eine Zeigerpflanze für zweite Chancen! Denn manchmal führt uns das Leben an einen biografischen Schlüsselplatz ein zweites oder auch drittes Mal. Als zweite Chance für das Glück ist es auch eine Chance auf Heilung. Gerade Begegnungen mit diesen Menschentypen zeigen uns unsere Verletzlichkeit. Dort liegt aber auch der Zugang zum Herzen und damit der Bypass zur Heilung, wo biografisch Verkalktes uns die Lebendigkeit nimmt und fortwährendes Absterben bewirkt. Es lohnt sich, negative Affekte mutig zu hinterfragen.

Verletztes Vertrauen zu Konzepten (5): Verletzungen können sich auch dadurch chronifizieren, dass sie nicht nur die Beziehung zu *Personen* oder *Persontypen* zerstören, sondern das Vertrauen in Konzepte. Wer beispielsweise in einer Kirchgemeinde Machtmissbrauch erlebt hat, misstraut in der Regel den Konzepten, die beteiligt waren: Dem Konzept verbindlicher Gemeinschaft. Dem Konzept von Macht. Dem Konzept von geistlicher Leitung. Nicht selten spielt auch das Konzept von Vaterschaft eine unbewusste Rolle. Und wer einer schrecklichen Ehe entkommt, misstraut womöglich jedem Schritt in Richtung Standesamt.

Manchmal wurde auch das Vertrauen in das Konzept „tragende Beziehung“ insgesamt erschüttert. Dann bleibt man lieber allein. Nicht nur als menschliche Universalie, sondern gerade in seiner Verletzung und Einsamkeit braucht der Mensch dann tragende Bezogenheit zu bedeutsamen, nicht austauschbaren Anderen. Im selben Konzept, wo die Verletzung erfolgte, ist in der Regel die größte Wiederherstellung möglich. Man sollte das Konzept nicht in Haftung nehmen für das, was Menschen mit ihm gemacht haben, sondern in der persönlichen Lebensgeschichte einen neuen Absatz für ein gelingendes Beispiel jenes Konzepts anlegen.

EINE KRITISCHE INVENTUR: VERLETZTHEIT ODER VERLETZUNG

Manchmal ist es an der Zeit, kritische Inventur zu halten. Gustav steht mit seinem Lebensflugzeug heute im Wesentlichen an selber Stelle wie vor acht Jahren. Weder nimmt er seine Situation konstruktiv an und entscheidet sich für eine bewusst gelebte Ehelosigkeit. Noch entscheidet er sich, die schwermütigen Vorhaltungen abzulegen, die er wie einen Unterpfand gegen das Leben hegt. Da ist noch das Introjekt des Vaters, das ihn bis heute an die Abarbeitung einer männlichen Schuld gegenüber der Mutter bindet. Da ist das Pfand gegen die verletzende junge Frau, die durch eine Nega-

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren?

Stöbern Sie einfach in der Mediathek des Weißen Kreuzes unter
www.weisses-kreuz.de/mediathek

tivbindung den Platz einer etwaigen Real-Frau besetzt hält wie ein abgebrochener USB-Stick im PC.

In der Regel halten wir nicht grundlos an Vergangenem fest. Wer an sich Verletztheit statt Verletzung beobachtet, kann sich fragen: Herz, was gewinnst du durch deinen Groll?

Nicht selten wird aus Verletzung eine chronische Verletztheit, damit sie uns von der eingangs geschilderten Last der Verantwortung entbindet, die das Individualisierungsparadox der Moderne auf unsere Schultern legt. Das kann uns weitere Erlaubnisse geben: Sich nicht verändern zu müssen. Im Komfort zu bleiben. Mutter nicht dem Wettbewerb mit einer Schwiegertochter auszusetzen. Weiter Pornografie schauen zu dürfen. Gott gegenüber berechtigte Vorwürfe machen zu können.

> „In der Regel halten wir nicht grundlos an Vergangenem fest.

Mancher hält sich in der Zelle der Vergangenheit gefangen und will von da die Reparationen für die von anderen vorgenommenen Plünderungen erhalten. Doch die Vergangenheit zahlt nichts aus. Wenn wir wie Gustav (an- oder abwesende) Menschen in Vorhaltung gebunden halten, berauben wir uns vornehmlich selbst. Wir tragen die Strafe für die Vergehen anderer, damit wir ein Recht haben, ihnen weiterhin böse zu sein. In einem solchen Szenario scheitern wir fortwährend und in zunehmenden Eskalationsstufen, bis unser Unglück vor jedermann sichtbar wird und somit auch die Schuld des Verletzers größer. Wir wollen ihn vor Gott und Menschen schuldiger machen, als er es womöglich wirklich ist.

Diesem Mechanismus ist schwer zu entkommen: Es ist eine *fortwährende Leblosigkeit, sozialen Tod* gebärendes Negativ des Konzepts *Sühne*. *Doch die Sühne steht Kopf*, indem das Opfer für die Verfehlung des Schuldigen sühnt und die zudem ohne die Anwesenheit der Beteiligten vollzogen und somit niemals gewährt wird. *Die Verletztheit frisst und frisst am Acker des Lebens und je mehr sie zerfressen hat, umso größer darf sie sich als berechtigt aufspielen*. Dabei weiß der Verletzende vom Unglück in der Regel gar nichts, sondern ist meist längst weitergezogen, ja manchmal sogar verstorben. Diesen Mechanismus zu verstehen und zu durchkreuzen, gelingt meist nur mit qualifizierter Unterstützung in Seelsorge oder Beratung.

EIN GOTT, DER SICH MAXIMAL VERLETZEN LÄSST, DAMIT WIR MAXIMAL HEIL WERDEN

Am Kreuz vollzieht Christus einen rätselhaften Tausch. Durch seine Strafe werden wir gerecht. Durch seine Wunden werden wir geheilt (Vgl. Jesaja 53,5) Gern sehen wir das geistlich und körperlich, aber nicht psychisch-sozial. Dabei ist es ein Trugschluss, Christi Verletzung und Marter auf körperliche Schmerzen zu reduzieren. Er wurde von seinen engsten Freunden sozial betrogen und verlassen. Sein eigenes Volk liefert ihn an verhasste Besatzer aus und macht ihn zum Outlaw. Judas‘ und Petrus‘ Verrat trifft sein Herz ebenso wie das Einschlafen der Jünger in der Stunde seiner größten Not. Durch Worte kürt der Mob einen mehrfahren Mörder Barnabas zur besseren Wahl einer Begnadigung. Die Peitschung vollzieht sich als körperliche Marter und psychische Folter. Die große Schar seiner Nachfolger ist eingedampft am Kreuz auf zwei treue Seelen. Vielleicht hat das stärker geschmerzt als die durchbohrten Hände. (Wie einsam wäre er ohne Maria und Johannes gestorben!) Die Demütigungen sind gerade im Horizont der jüdischen Kultur gravierend: Er wird isoliert, von den Seinen verstoßen, verhöhnt und in einer Kultur der Scham exponiert – in seiner Genitalität vor seiner Mutter und der ganzen Welt entblößt - in der Hauptstadt seines Kulturraums hingerichtet. Eine Kreuzigung war so entwürdigend, langsam, quälend und ehrlos, dass es verboten war, römische Bürger überhaupt zu kreuzigen. Es sind seine Landsleute, die exakt diese Hinrichtungsform für ihren vormals als König Empfangenen kompromisslos einfordern.

Und Christus? Spricht den Henker Pilatus frei, erfleht als letzten Willen auf Erden Vergebung beim Vater für jene, die nicht wissen, was sie tun, bevor er auch von ihm, jenem himmlischen Vater, in der Todesstunde endgültig allein gelassen wird. Zu all dem trifft ihn nun der Zorn Gottes in voller Wucht. Der treuste aller Diener wird auf das Schäbigste behandelt.

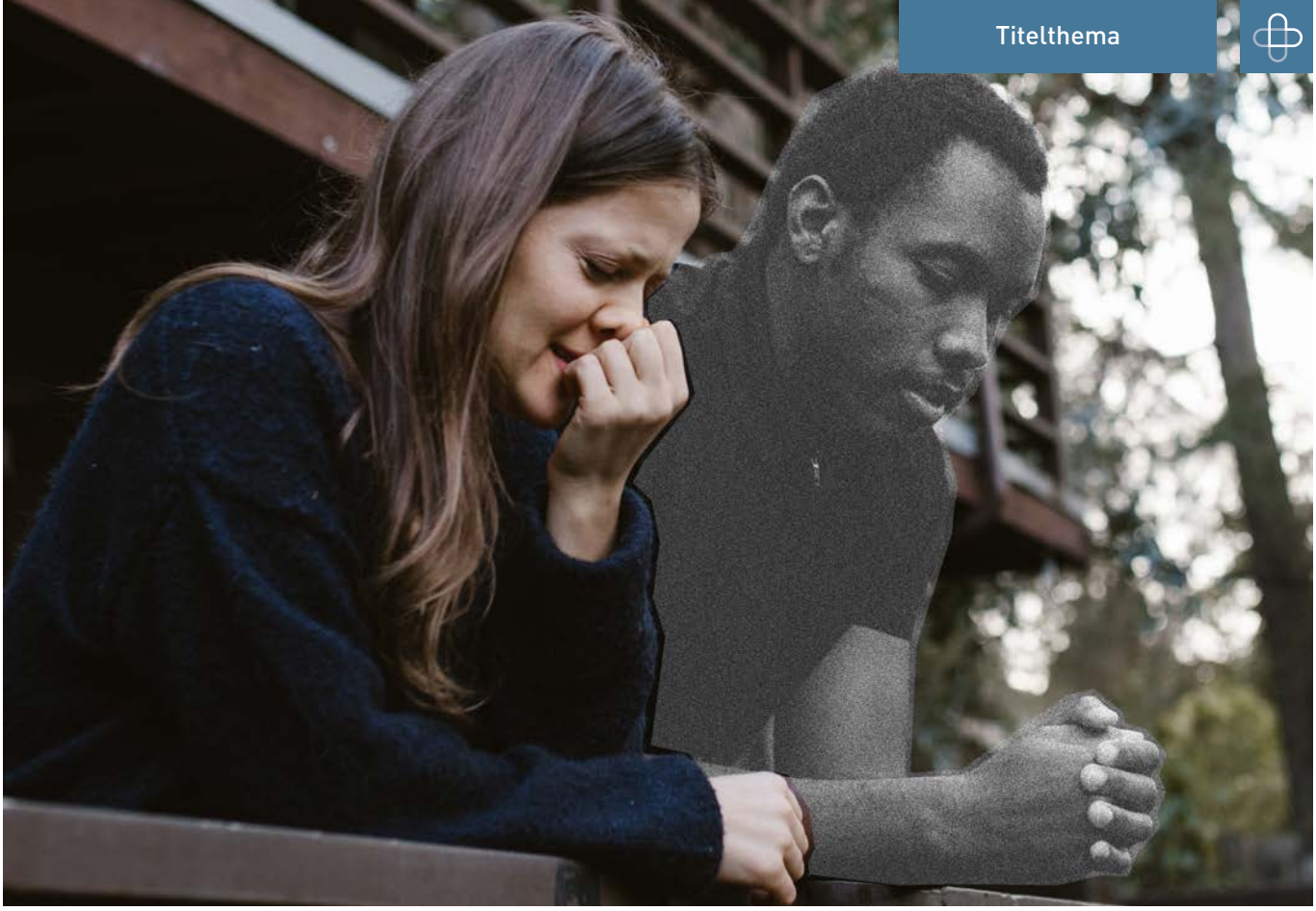
Kein messianisches Indiz ist dem Zufall überlassen. Der Turm der seelischen Last auf Christus ist womöglich genau deswegen so gewaltig und umfassend, damit das Heilsgeschehen all den unendlich vielen Schäbigkeiten, Beschämungen, Folterungen und Sitzenlassungen der Menschheitsfamilie ein Gegengewicht geben kann.

Und das ist der Grund zur Freude: Keiner von uns muss weiter seelisch belastet bleiben, der sich in Demut, Bitte und Heilungsbereitschaft an unseren Löser wendet: „Durch seine Wunden seid ihr heil geworden. Denn ihr wart wie die irrenden Schafe; aber ihr seid nun bekehrt zu dem **Hirten und Bischof eurer Seelen**.“ (1.Petr. 2, 24). Auch wenn Beratung und Therapie manches leisten können, diese geistliche Befreiung kann keine Psychotherapie der Welt ersetzen. Wer noch immer von Verletzungen geschunden und gebunden ist: Am Kreuz liegen Heilung und Freiheit.

ELASTISCHES HERZ

Sia beschreibt in ihrem Lied „Elastic heart“ die Verarbeitung einer verletzenden Beziehung mithilfe einer „dicken Haut“ und eines „elastischen Herzens“. Mir gefällt dieses Bild: Nicht steinern zu werden. Offen zu bleiben, wieder verletzt zu werden. Doch die Haut etwas dicker werden lassen. Das Herz versehen mit einer Knautschzone. Ich wünsche allen, die bei Christus Heilung gefunden haben, sich zugleich auch Strategien anzugewöhnen, wie sie sich trotz eines seelischen Schmerzgedächtnisses einlassen können auf den dynamisierten Lauf des Lebens, dessen Stationen erst dann Bedeutung gewinnen, wenn einzelne Menschen uns wichtig, unersetzlich und halsbrecherisch nah sein dürfen.

Nikolaus Franke,
39 Jahre, Politik- und Bildungswissenschaftler, Mitarbeiter bei return – Fachstelle Mediensucht in Hannover und bis Anfang 2022 Jugendreferent des Weißen Kreuzes



Rodnae Productions / pexels.com

DER VERBORGENE SCHATZ DER TRAUER

Von Dirk Hölzer

Ich liebe Jesus. Ich bin dankbar für seine konsequente Hingabe, mit der er uns den Weg in die Gemeinschaft mit Gott geöffnet hat. Ich bin fasziniert von seiner brillanten Gesprächsführung, wie er die hinterlistigen Fallen der Pharisäer enttarnt hat: „Sagt, ist die Taufe des Johannes vom Menschen oder vom Himmel?“ (Mt 21,25) Ich bin begeistert, wie er Gnade und Wahrheit zusammenbringt: Der ohne Sünde soll den ersten Stein werfen und er selbst, der Einzige, der das Recht hätte zu werfen, verzichtet darauf (Joh 8,7 ff).

Aber die Stelle, bei der Jesus mir auf eine besondere Weise nahekommt, ist, als er vom Berg der Verklärung hinabsteigt. Er sieht, wie seine Jünger sich vergeblich mit einem Dämon abmühen und ruft darauf aus: „Wie lange soll ich noch bei euch sein? Wie lange soll ich euch noch ertragen?“ (Mt 17,15) Wie – dem Sohn Gottes geht die Geduld aus? Er ist enttäuscht von der Wirkungslosigkeit der Aktion seiner Jünger; hätte er das nicht wissen können? Gerade noch in der göttlichen Verklärung, erleben wir hier zutiefst menschliche Wesenszüge in Jesus Christus: Frustration und Enttäuschung.

Noch mehr darf man sich die Augen reiben, wenn man den Kontext des kürzesten aller Bibelverse liest. In Joh 11,35 steht: „Jesus weinte.“ Und zwar, wie die Leute meinen, um seinen verstorbenen Freund Lazarus. Schaut man nur diesen Vers an, scheint das verständlich. Jedoch wusste Jesus zu diesem Zeitpunkt schon, dass er Lazarus vom Tod auferwecken würde. Warum weint er dann, wenn er doch vom glücklichen Ausgang der Geschichte weiß? Und noch bizarrer: Ein paar Tage früher, als Lazarus noch lebte, wurde Jesus gerufen, den Kranken zu heilen. Jesus blieb aber ganz bewusst noch ein paar Tage an dem Ort und provozierte damit geradezu das Sterben des Lazarus, um die Herrlichkeit Gottes noch deutlicher herauszustreichen. Da darf man sich schon fragen, wie das Weinen, der Ausdruck von Schmerz und Trauer, zu diesem aktiven Herbeiführen der Situation passt.

Dazu bieten sich verschiedene Interpretationen an. Ich nehme für mich vor allem mit, dass Jesus um den Ablauf der Dinge und um das gute Ende weiß und gleichzeitig ganz in seinem persönlichen Erleben, dem exakten Moment lebt, alle Empfindungen dabei zulässt, auch wenn sie Schmerz und Leiden bedeuten. Ursache dafür mag nicht einmal der Tod des Freundes sein, sondern dass keiner so recht den Glauben und das Vertrauen hat: Jesus ist Herr über Leben und Tod und kann die Geschichte von Lazarus entscheidend wenden.

Was heißt das nun für uns, wenn wir einen Verlust betrauern?

Der Weg der Trauer ist dazu da, diesen Verlust zu verarbeiten, sodass wir wieder im Frieden sind. Der Friede ist unser Ziel und die Bibel steckt voller Verheißungen, diesen zu empfangen (Phil 4,7; Eph 2,14a; Joh 14,27). Das Beispiel Jesu lädt uns meiner Ansicht nach dazu ein, nicht nach Abkürzungen zu suchen, sondern

Alena Darmel / pexels.com

die Emotionen und Phasen dieses Weges auszuleben. Das mögen Frustration, Enttäuschung, Schmerz, Wut oder Depression sein. Erst danach können sich wirkliche Annahme und umfassender Friede in uns ausbreiten.

Die Herausforderung dabei ist, dass wir alle viel lieber schöne Gefühle hätten und die Sehnsucht danach uns schwer versucht, die nächstbeste lockende Abkürzung einzuschlagen. Welche Motivation könnte uns dazu bringen, den ganzen notwendigen Weg ohne Eile zu gehen?

ZUR FREIHEIT (BE)RUFEN

WEISSES KREUZ

Online-Schulung: Pornokonsumenten beim Ausstieg begleiten

Pornografie – eine Kraft, die viele christliche Männer und Frauen immer wieder zu Dingen motiviert, die sie selbst unethisch und unpassend finden. Das Ergebnis ist eine Zerrissenheit zwischen Überzeugungen und Verlangen. Manche haben eine Sucht entwickelt, andere schauen Inhalte, die sie selbst ablehnen. Bei vielen von ihnen drängt sich die Pornografie mehr und mehr zwischen sie und ihren Glauben, ihre Partner, ihre Mitarbeit in der Gemeinde.

Das Weiße Kreuz bietet eine konzentrierte Online-Schulung für Menschen an, die Jugendliche und Erwachsene auf diesem Weg in die Freiheit begleiten:

2. November, 15 Uhr, bis 3. November, 15 Uhr

In insgesamt 9 Zeitstunden werden Fakten, Hintergründe und Hilfsmöglichkeiten vermittelt sowie eigene Sichtweisen und Erfahrungen diskutiert. Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

- aktiver persönlicher Glaube an Jesus Christus
- stabile Persönlichkeit
- seelsorgliche Grundkenntnisse und Ersterfahrungen
- aktive Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde/Kirche
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Rahmen der Online-Schulung

Die Teilnahme kostet 195 EUR. Ermäßigungen für Mitglieder des Weißen Kreuzes und für Studierende sind möglich. Mehr Infos und Anmeldemöglichkeit unter **www.weisses-kreuz.de/service/termine.**

Glaube an Liebe.

Der Verstand könnte uns vernünftig zureden, dass ein echter Friede eben erst durch das vollständige Durchleben der einzelnen Stationen entstehen wird. Nur hat der Verstand gegen den starken Wunsch nach einer schnellen Lösung oft das Nachsehen.

Was könnte uns zusätzlich helfen, bewusst in der Situation zu bleiben und die anstrengenden Gefühle zu ertragen? Es ist die einzigartige Möglichkeit, im Schmerz Jesus Christus zu finden. In seinem menschlichen Handeln auf der Erde hat er gezeigt, dass er nicht immun gegen Schmerz, Leid und Enttäuschung ist. In unserem Schmerz dürfen wir ihm auf einer tiefen Ebene begegnen. Der Heilige Geist ist uns gegeben, um genau darin mit Jesus bewusst Kontakt aufzunehmen, im Vertrauen darauf, dass er kein distanzierter Gott, weit entfernt im Himmel ist.

Der Schreiber des Hebräerbriefs weiß: „Wir haben nicht einen Hohenpriester, der mit unserer Schwachheit nicht mitleiden könnte, sondern der genau wie wir versucht wurde.“ (Hebr 4,15) Das ist der verborgene Schatz der Trauer: eine innige Begegnung mit Gott, der unseren Schmerz teilt. Eine Begegnung, wie sie in dieser Intensität sonst nicht im Leben zu finden ist.

So ist der Sinn des Trauerwegs nicht nur im Ziel der Akzeptanz zu sehen, sondern auch, auf ihm in eine tiefere Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott zu kommen.

Wie kann das praktisch vonstattengehen? Es sind meistens eher Bilder als Worte, die unsere Seele ansprechen. Und wenn es um Verluste, Enttäuschung und Trauer geht, ist es vielmehr die Seele als der Verstand, die im Verarbeitungsprozess eingebunden ist. Darum kann es ansprechend sein, sich die Szene, in der Jesus weinte, bildlich vorzustellen: die Grabhöhle, die Schar der Trauernden mit ihren Erwartungen und ihrem Schmerz, den Staub der Straße, der Horizont, inmitten darin Jesus, der weint.

Dann darf sich die Szene erweitern: Die Grabhöhle als Symbol für meinen Verlust.

Wie mag ich mich da positionieren – vielleicht kniend am Grab?

Oder bin ich ganz weit weg und schaue in eine andere Richtung?

Traue ich mich in die Nähe Jesu? Vielleicht sogar, mit ihm zu weinen?

Wo auch immer ich mich intuitiv positioniere und was ich in dieser imaginierten Situation tue, sagt viel über meine Haltung bezüglich meines Verlusts und mein Verhältnis zu Gott in so einer schwierigen Situation aus.

Wo wünsche ich mir Veränderung?

Wie kann ich Jesus darin näherkommen?

Was möchte er an und in mir tun?

Diese Wege sind so vielfältig, wie wir Menschen vielfältig sind; der Verlauf ist nicht vorherzusagen und manchmal überraschend. Oft werden wir einen solchen Weg nicht allein schaffen, sondern qualifizierter Seelsorge oder Beratung bedürfen. Aber die Frage bleibt: Will ich den nächsten Verlust, die nächste Enttäuschung in meinem Leben nutzen, um den geheimen Schatz der Trauer zu heben?

Dirk Hölzer, Jahrgang 1966, ist verheiratet, hat einen erwachsenen Sohn und führt eine Beratungsstelle des Weißen Kreuzes in Karlsruhe. Dort begleitet er Männer in verschiedensten Lebenssituationen (dth4men.de) und zusammen mit seiner Frau Susanne Ehepaare und solche, die es werden wollen (mutiglieben.de).

VERÄNDERUNGEN IN DER BUNDESZENTRALE DES WEISSEN KREUZES

Seit April 2022 ist **Gabriel Kießling** als Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz tätig. Inzwischen hat er sich engagiert in verschiedene Aufgabenbereiche eingearbeitet und bereichert unsere Arbeit unter anderem durch seine pädagogische Erfahrung und Kompetenz und durch innovative Impulse, zum Beispiel auf dem weiten Feld der elektronischen Kommunikation. Er wird Kontakte und Mitwirkungsmöglichkeiten für junge Menschen weiterentwickeln sowie insbesondere in Jugendgruppen, Schulen und theologischen Ausbildungsstätten als Referent unterwegs sein.

Im nächsten Jahr werden wir unsere langjährige Mitarbeiterin **Ulrike Kargoll** in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden. Wohl jeder, der das Weiße Kreuz kennt, weiß, dass dies ein wirklicher Einschnitt in der Zusammenarbeit unseres Teams der Bundeszentrale sein wird. Seit 35 Jahren sorgt Frau Kargoll für die Pflege unzähliger Kontakte und ein breites Spektrum organisatorischer Aufgaben. Darüber hinaus hat sie ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Mitglieder und Berater. Sie ist die erste Anlaufstelle für Beratungsanfragen und kümmert sich an mancher Stelle darum, dass es in unserem Haus rund läuft. In diesem Zusammenhang werden wir auch unsere langjährige Mitarbeiterin **Angelika Grebe** verabschieden, die seit 2020 im Ruhestand ist, uns aber im Minijob bei Gehaltsfragen weiter unterstützt.

Wir nehmen diese Veränderungen zum Anlass, die Arbeit unserer Bundeszentrale insgesamt daraufhin anzuschauen, wie wir die vielfältigen Herausforderungen auch in der Zukunft gut bewältigen können. Die Anforderungen an unser Werk haben sich ja immer wieder verändert, nicht zuletzt im digitalen Bereich. So haben wir in den letzten Jahren mehrere neue Online-Bildungsangebote auf den Weg gebracht. Deshalb suchen wir ab Januar 2023 eine Person, die als Verwaltungsleiter/in mit einem Stellenumfang von 50 % engagiert und kompetent Kontakte und Abläufe managt und verschiedene Verwaltungsabläufe verantwortlich gestaltet.

Wir möchten, dass das neue Teammitglied auch die geistliche Leidenschaft des Weißen Kreuzes teilt. Deshalb möchten wir Sie als Leserinnen und Leser unserer Zeitschrift darüber informieren. Vielleicht kennen Sie ja Menschen, die für die Mitarbeit in unserem Werk geeignet und motiviert sind. Dann freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme! Und natürlich sind wir dankbar, wenn Sie für die Neubesetzung beten.

Nähere Infos finden Sie auf unserer Webseite unter **www.weisses-kreuz.de/mitarbeiten**

Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Alles wird gut

Seit den Anfängen unserer Geschichte suchen wir Menschen das Paradies. Die Bibel schildert auf den ersten Seiten, dass Gott dem Menschen ein vollkommenes Leben geschenkt hat. Die Erschaffung der Geschlechter und die Stiftung ihrer besonderen Gemeinschaft hebt sie sogar besonders hervor (1.Mose 1,27; 2,18-25). Kein Wunder, dass Menschen bis heute das vollkommene Glück in der Liebe suchen! Mitunter wird der Partner dabei mit Erwartungen überfrachtet, die niemand erfüllen kann und die deshalb zwingend Enttäuschungen produzieren.

Wie alles im Leben stößt auch die Liebe an Grenzen. Manche finden keinen Partner oder verlieren ihn viel zu früh. Ehen zerbrechen und hinterlassen Verletzungen und Groll. Je enger die Gemeinschaft war und je größer die Hoffnungen, die daran geknüpft waren, desto schmerzhafter fühlt sich in der Regel der Zerbruch an. Aber auch in langjährigen und guten Ehen bleiben sich die Partner manches schuldig.

Es geht dabei nicht nur um unabsichtliches oder absichtliches Fehlverhalten, das mit gutem Willen veränderbar ist. In uns können Hindernisse sein, dem anderen Liebe, Zärtlichkeit und Lust zu geben, die unüberwindbar scheinen. Deshalb braucht jede Ehe die Bereitschaft, die Grenzen des anderen anzunehmen und bei schuldhaftem Versagen zur Vergebung bereit zu sein.

Zur Lebenskunst gehört, nicht nur auf das Defizit zu blicken, sondern sich bewusst immer wieder an dem zu freuen, was das Leben und die Liebe mir persönlich bieten oder wenigstens geboten haben. Man mag an seinem Ehepartner manches vermissen. Aber meist gibt es auch Dinge, die schön sind, die mich einmal begeistert haben und die vielleicht auch neu zu wecken sind. Es geht nicht darum, sich über wirkliche Belastungen oder vermeidbares Fehlverhalten zu täuschen. Freude und Leid gehören gleichermaßen zum Leben und wollen wahrgenommen sein. Das Leid widerlegt die Freude nicht, so wie die Freude das Leid nicht einfach ungeschehen macht.

Es gibt in dieser Welt keine Vollkommenheit in der Liebe und es braucht sie auch nicht zu geben. Denn die Bibel zeichnet unser Leben in einen größeren Horizont ein, der über unsere biologische Existenz hinausreicht. Dabei können wir uns ewiges Leben nicht wirklich vorstellen. Zu sehr sind unsere Bilder und Begriffe von gelingendem Leben von unserer diesseitigen Erfahrung durchtränkt. Ewiges Leben wird nicht einfach die Fortsetzung dieses irdischen Lebens sein. Das gilt auch für die Liebe, wenn Jesus einmal sagt, dass im Himmel nicht geheiratet werden wird (Mt 22,30).

Klar ist aber auch: Wir werden nichts vermissen. Im Gegenteil! Was wir auf dieser Erde nur bruchstückhaft erleben, wird am Ende der Zeiten von Gott vollendet werden. Wir können wohl nur ahnen, was das heißt. Die Offenbarung des Johannes zeichnet skizzenhaft ein großartiges Hoffnungsbild der neuen Gottesstadt, in der Gott alle Tränen von unseren Augen abwischen wird (Offb 21,1-4). Wenn es Tränen gibt, werden Leid und Schmerz nicht einfach vergessen sein. Vielmehr wird Gott einen Weg finden, alles zu heilen, was in dieser Weltzeit verletzt worden ist. Am Ende macht er alles gut. Wie er das schaffen will, wird wohl sein Geheimnis bleiben, bis wir diese neue Welt selbst sehen dürfen.

Martin Leupold