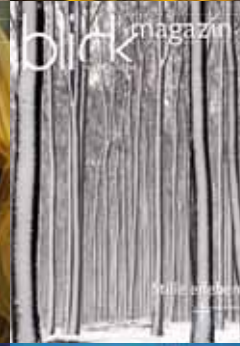


# Das Herz hinüberwerfen

Ratgeber-Texte von Rüdiger Haar  
aus zehn Jahrgängen *blick in die kirche*



# Ein Autor, dem man vertraut

Vorwort von *blick in die kirche*-Herausgeber Karl Waldeck

## Impressum

**blick in die kirche-magazin** ist eine Publikation der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck

### Herausgeber:

Pfarrer Karl Waldeck  
Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck  
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

### Redaktion:

Cornelia Barth, Lothar Simmank  
Evangelisches Medienzentrum  
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel  
redaktion@blick-in-die-kirche.de  
www.blick-in-die-kirche.de

### Beirat:

Reiner Degenhardt, Christian Fischer, Ralf Gebauer, Carmen Jelinek,  
Karl Waldeck (Herausgeber), Detlev Wolf

**Gestaltung:** Lothar Simmank

**Herstellung:** Druckerei Hesse GmbH

Eine eindruckliche Bilanz: 34 Beiträge in zehn Jahren – erschienen in jeder Ausgabe des „blick-magazins“, der Tageszeitungsbeilage der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck. Viermal erscheint sie im Jahr mit einer Auflage von mehr als 430.000 Exemplaren. Eine solche Bilanz ist Ausdruck des Vertrauens, das der Autor genießt – bei Herausgeber, Redaktion und Redaktionsbeirat, vor allem aber bei seinen Leserinnen und Lesern.

Rüdiger Haar gewinnt Vertrauen, indem er seine Leser an Lebensfragen teilhaben lässt. Das ist wörtlich zu nehmen: Er berichtet von Fragen, vor die Menschen in ihrem Leben gestellt werden, von Menschen und ihren Problemen, von Erfahrungen, die Rüdiger Haar in seinem Jahrzehnte währendem Dienst als Leiter der Kasseler Psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen und Hauptstellenleiter der Psychologischen Beratungsstellen erlebt hat.

Davon berichtet er in seiner Kolumne. Dies weckt Interesse, ohne dass man je als Leser in eine voyeuristische Rolle abgleiten könnte. Genauso wenig sind es „exotische oder sensationelle Fälle“, die wegen ihrer Besonderheit vordergründig Aufmerksamkeit erheischen wollen. Die Lebensfragen, von denen Rüdiger Haar berichtet, sind aus dem Alltag gegriffen. Es könnte der Freundes- oder Bekanntenkreis sein, in dem sich die Geschichten abspielen. Die Rede ist von Heranwachsenden und ihren Fragen, von Paaren, jungen wie alten, und ihren Problemen. Publizistisch gewendet wird in der Überschrift die Frage benannt, in einem kurzen Vorspann das Thema angerissen und sodann auf einer Seite entfaltet.

Rüdiger Haar deutet die Lebensfragen und benennt Horizonte, wie man sich den Problemen stellen kann. Es sind keine Patentrezepte; vielmehr werden Möglichkeiten skizziert, einen neuen eigenen Weg zu finden. Dabei gelingt es ihm, eine Brücke zwischen den jeweiligen Themen des „blick-magazins“ und seiner Kolumne zu schlagen. Ein Beispiel mag genügen: Im Pfingstheft 2006, das unter dem Titel „Begeisterung“ stand, berichtet er von einer jungen Frau, der es gelingt, Selbstvertrauen zu gewinnen, ihr Leben in einem neuen Geist zu führen. Rüdiger Haar kommentiert dies so: „Solch eine geistige Erneuerung kann Gott bei uns in vielen scheinbar aussichtslosen Situationen bewirken. Das Feuer scheint von außen zu kommen, wenn es uns ergreift, aber es ist doch auch schon tief in uns angelegt. Wir müssen es nur in uns entdecken und lodern lassen.“

Rüdiger Haar ist Psychotherapeut und Pastoralpsychologe. Er ist Pfarrer. Die Hoffnung des christlichen Glaubens ist in seinen Beiträgen immer spürbar; sie wird ausdrücklich benannt – ebenso ihr biblisches Fundament. Nicht als erbauliches Anhängsel, sondern als Quelle der Kraft, die Freiheit und Neuanfang ermöglichen.

Dem Lebensberater und Seelsorger, dem Psychotherapeuten und Pfarrer dankt stellvertretend für seine Leserinnen und Leser der blick-Beirat, Redaktion und Herausgeber. Er freut sich, am heutigen Tag, zur Verabschiedung Rüdiger Haars aus seinem offiziellen Dienst, seine gesammelten Beiträge in gebundener Form vorzulegen.

Kassel, im Februar 2010

# „Jeder kann den Weg nur für sich finden“

Pfarrer Rüdiger Haar gibt im blick-magazin Juni 2007

Auskunft über sich und seine Arbeit – zum Thema

„Anderen Orientierung geben – wie geht das?“



*Pfarrer Rüdiger Haar, geb. 27.02.1947, Pastoralpsychologe und analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, leitete von April 1999 bis März 2010 die Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Diakonischen Werks in Kassel*

Zu mir kommen Kinder und Jugendliche mit Versagensängsten und Schulproblemen, mit sexuellen Gewalterfahrungen und unbewältigter Trauer oder gar Suizidgedanken; Ehepaare mit massiven Beziehungsproblemen; Eltern, die ihre Kinder nicht mehr verstehen und das Vertrauen zu ihnen beinahe verloren haben.

Den meisten tut es gut, ihre Probleme endlich jemandem zu erzählen. Auch wenn sie zunächst lange drum herumreden. Das dient dem Schutz der Seele. Wer spricht schon gern über seine Schwächen und Schattenseiten, die er selbst kaum kennt? Aber dann schildert er mir, was ihn beschwert. Ich frage gezielt nach, gebe Aufklärung, mache bewusst, was da genau belastet. Manch einer hat ein Aha-Erlebnis, fasst neue Entschlüsse, sieht Zusammenhänge, Auslöser oder Ursachen. Die meisten fühlen sich wertgeschätzt, spüren mehr Kraft, haben einen anderen Gang, eine aufrechtere Haltung. Ich sehe das, weil sie den Raum anders verlassen, als sie ihn betreten haben.

Menschen finden Orientierung durch mich, aber ich orientiere sie nicht. Ich sage ihnen nicht, was sie tun oder lassen sollen. Ich speise sie nicht mit Ratschlägen ab. Das ist nicht meine Aufgabe. Jeder kann den Weg nur für sich finden. Ich zeige vielleicht Richtungen auf, die so hilfreich zur Orientierung sein können wie Himmelsrichtungen für einen Wanderer, der nach dem Weg fragt. Jeder holt sich aus den Gesprächen das raus, was für ihn wichtig ist. Ich erarbeite mit Jugendlichen oder Ehepaaren im Gespräch, welche

Ressourcen und kreativen Lösungsansätze sie selbst haben. Ich versuche, die Leute von innen heraus zu befähigen, ihre Konflikte anzugehen.

Manchmal weiß ich gar nicht mehr, was ich Leuten mitgeben konnte. Da kommt auf der Straße plötzlich eine Mutter auf mich zu und sagt, dass sie sich in meiner Beratung durch mich gestützt fühlte. Sie hatte im Gespräch erkannt, dass ihr heranwachsender Sohn sie gar nicht ablehnte, sondern liebe und sein grobes Verhalten ihr gegenüber nur momentaner Ausdruck großer Unsicherheit war. Aber es gibt auch Menschen – oft Ehepaare –, vor deren Verstrickungen ich selbst wie ohnmächtig stehe. Meist haben die Menschen eine große Kompetenz in der Bewältigung ihrer Probleme. Nach Gesprächen fühle ich mich manchmal eher demütig, habe große Hochachtung davor, wie Klienten Kräfte und Konzepte entwickeln, ihre scheinbar unlösbaren Probleme ertragen, ohne zu verzweifeln.

Mein Ziel ist es, bewusst auf die guten Möglichkeiten zu schauen, die in dem Hilfesuchenden stecken, auf seine Kraft und Kreativität. Mich als Spiegel zu sehen, wäre mir zu wenig. Vielleicht bin ich ein Mensch, in dessen Blick sich die Menschen wiederfinden können. Frei nach Dostojewski versuche ich, den Menschen so anzuschauen wie Gott ihn gewollt hat.

*Protokoll: Marlis Büsching*

## Inhalt

Undank ist der Welt Lohn	7
Leben im Dschungel	8
Wer sich ein Bild vom anderen macht ...	9
„Und die Mutter blickte stumm ...“	10
Grenzenlose Fabulierkunst	11
Angst regiert die Welt	12
Der Mensch wird am Du zum Ich	13
„Ja mein Engel ...“	14
Ein Schiff wird kommen ...	15
Wenn Neid in uns frisst	16
Festhalten oder loslassen	17
Vergangenheitsbewältigung	18
Ein Wort das hilft	19
Eins + eins = drei	20
Himmelsstürmer	21
Ausgelacht, ausgeschlossen	22
Einfach trennen	23
Macht und Verantwortung	24
Das Feuer lodern lassen	25

Noch einmal durchstarten	26
Wenn Stille zur Last wird	27
Kampf und Hingabe	28
Gibt es eine neue Heimat?	29
„Ihr könnt ja auch mal mithelfen“	30
Weihnachten in der Familie	31
Zu neuem Leben erwacht	32
Lebensgrauentferner	33
Der Scheinriese	34
Die Mutlosen beschenken	36
Das Herz hinüberwerfen	37
Wenn nicht jetzt, wann dann!	38
Abschied für immer?	40
Herzenswunsch	41
Ein Fremdling	43

## „Undank ist der Welt Lohn“

Versuchen Sie einmal, nicht nur die Schattenseiten in der Krise und die Lichtseiten im Glück zu sehen!  
Sehen Sie Ihren Partner und die Beziehung als Ganzes.

**E**s begann mit einem Streit, in dem Andrea und Steffen ihren Einsatz für die Versorgung von Haus und Garten verglichen. Jeder meinte, mehr für die Gemeinschaft geleistet zu haben. Die unterschiedlichen Vorstellungen führten dazu, dass sie in eine grundsätzliche Auseinandersetzung über ihre Ehe gerieten und schließlich die Ehe- und Partnerschaftsberatung aufsuchten.

„Früher warst du immer so geduldig, aber seit ein paar Jahren meckerst du nur noch“, sagt Andrea, und Steffen antwortet schnell: „Du hast dich auch geändert: Erst war ich der Beste von allen, und dann hast du mich nur noch müde angeguckt.“

Im Gespräch mit dem Berater erinnern sich die beiden an die wachsenden Enttäuschungen und zunehmenden Verletzungen, die ihre Beziehung belasteten. Dabei hatte alles so verheißungsvoll angefangen. In der Anfangszeit ihrer Beziehung hatten sie nur gute Gedanken füreinander und gegen Bedenken ihrer Eltern empört protestiert. Der Partner hatte sozusagen ein unbeschränktes Guthabenkonto – wie ein Paarforscher das einmal nannte.

Irgendwann aber kamen heimliche Gedanken, in denen der andere einer kritischen Betrachtung unterworfen wurde. Darüber redete man aber nicht, denn bald gab es ja wieder gute Zeiten und man wollte die Stimmung nicht vermiesen. Aber nach jeder kleinen Auseinandersetzung wurden die Kritikpunkte innerlich notiert und jetzt, in der Krise – hervorgerufen durch den läppischen Streit um die Hausarbeit – wieder aufgetischt. Das war nun plötzlich ein nicht zu bewältigender Berg von Anklagepunkten, die den Partner, die Partnerin überrollten. Sie führten zu Sprachlosigkeit und Kränkung, dann zu Rachegefühlen und Verteidigungsreden. Alles wurde aufgeführt, was einem schon lange zuwider war. Nach einiger Zeit war das Paar erschöpft. War jetzt alles zu Ende? Ihre Beziehung ein Irrtum?

Vielleicht haben Sie auch schon einmal eine solche Krise erlebt und gedacht: „Ich hab doch alles getan, was ich konnte. Und nun das. Da sieht man: Undank ist der Welt Lohn.“ Umgekehrt wird ein Schuh daraus: Versuchen Sie einmal, nicht nur die Schattenseiten in der Krise und die Lichtseiten im Glück zu sehen! Sehen Sie Ihren Partner und die Beziehung als Ganzes. Weder die Verliebtheit noch die Verbitterung geben für sich den richtigen Blick.

Schauen Sie auf das, was Sie sich gegenseitig schenken konnten. Bei der großen Abrechnung ist die Dankbarkeit für das, was Sie sich geschenkt haben, wichtig. Sie verhindert einseitige Kontenführung. Sie lässt selbst ungeschickte Bemühungen um Beziehung in einem besseren Licht erscheinen. Sie ermöglicht wieder eine liebevolle Sicht des anderen. Solche Dankbarkeit ist ein Zeichen für eine reife Partnerschaft.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus blick in die kirche „Erntedank“, 6/2001*

# Leben im Dschungel

Alexander wird kämpfen und all die Energie und Wut, die in ihm frisst, dafür aufwenden müssen, den Garten seines Lebens zu gestalten.

Der siebzehnjährige Alexander sitzt mir mit finsterem, trotzigem Gesichtsausdruck gegenüber: „Wenn ich meinen Realschul-Abschluss diesmal auch nicht schaffe, bringe ich mich um.“ Es fällt dem älteren und lebenserfahrenen Berater schwer, da nicht besserwisserisch oder moralisch mahnend zu werden und sich so über ihn zu erheben. Denn ist das nicht ein erpresserischer Umgang mit dem Leben – und auch mit den besorgten Eltern und Freunden? Die kommen mit ihren Angeboten und Ratschlägen nicht mehr an.

Alexander hat sich so richtig eingenistet in seine trübe, ja melancholische Stimmung. Wenn man ihn allerdings erst mal sprechen lässt, dann kann man nachfühlen, wie er in diese Situation gekommen ist. Alle Versuche, durch Wiederholung der Klasse und Schulwechsel aus den schlechten Noten herauszukommen, sind fehlgeschlagen. Seine abweisende Haltung hat ihn bei Mitschülern und Lehrern unbeliebt gemacht. Das Leben ist für ihn wie ein feindseliger Dschungel voller Fallen und unberechenbarer Gefahren geworden.

Sich umzubringen dagegen erscheint ihm als Lösung, ja Erlösung. Die Fantasie vom selbst gewählten Tod gibt ihm ein Gefühl der Macht über sich und andere. Das gefällt dem sonst sich ohnmächtig ausgeliefert fühlenden Jugendlichen. Wenn man ihn darüber reden lässt, zerrinnt die Erlösungsfantasie allerdings und macht der Erkenntnis Platz, dass ihm der Tod vielleicht gar nicht das erhoffte Paradies eröffnet. Und doch ist die Fantasie wahrscheinlich der Raum, der ihm auch gegenüber dem Leben mehr Macht zurückgibt. Will er tatsächlich wegen einiger für ihn ärgerlicher Lehrer oder wegen der angeblichen Verständnislosigkeit seiner Eltern das Geschenk des Lebens wegwerfen? Ist nicht das Leben ein Garten, den es wieder zu entdecken und einzurichten gilt?

Kürzlich habe ich von einem 85-jährigen Schweizer namens Walter Bartholomé gelesen, der 70 Jahre lang einen Felsengarten eingerichtet hat und nun flachst: „Der Himmel kann warten. Ich habe ja hier schon mein Paradies.“ Der Bericht über die mühevoll eroberte Eroberung dieses Stückchen Landes wird zu einer Liebeserklärung an das Leben, in dem einem auch nicht alles in den Schoß fällt, in dem man Beziehungen pflegen und aushalten muss – mit Treue und Pflichtgefühl, aber auch mit Freude über jede neue Entwicklung. Der zähe Kampf um die Schaffung eines Gartens in der Wildnis hat Bartholomé's Leben einen Mittelpunkt gegeben und lässt ihn die Enttäuschung über den trinkenden Vater und den Kummer um die Schwester, die sich das Leben nahm, überwinden.

Ob Alexander sich seinem Leben auch wieder zuwenden und es für sich zurückerobern kann? Er wird darum kämpfen müssen und all die Energie und Wut, die in ihm frisst, dafür aufwenden müssen, den Garten seines Lebens zu gestalten.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Paradiesgärten“, April 2002*

# Wer sich ein Bild vom anderen macht ...

Wie in der modernen Kunst sollte das Bild vom Partner bzw. von der Partnerin eines sein, das rätselhaft bleibt, voller Überraschungen steckt und veränderbar ist.

Hanne und Rolf sind schon seit fünfzehn Jahren verheiratet und haben zwei Kinder, die in die Pubertät kommen. Da häufen sich die Fragen nach der Zukunft als Paar. Die Gespräche darüber verlaufen wie das schlechte Remake eines Ingmar-Bergmann-Filmes: „Ich kenne dich doch ...“, sagt Hanne, und Rolf kontert etwas später: „Ich weiß genau, was du jetzt sagen wirst ...“ Da ist ja was dran: Nach so vielen Jahren gemeinsamen Lebens und miteinander Sprechens weiß jeder einiges über den Partner. Man hat sich sein Bild gemacht von ihm und ist auf der Hut vor dem, was – diesem Bild entsprechend – als nächstes auf einen zukommt. Für die Festlegung in einem Klischee fehlt dann nur noch der Satz: „Du bist wie ...“ (deine Mutter zum Beispiel). Die Zutaten für einen Ehekrieg sind gegeben.

Wer sich ein Bild vom anderen macht, versucht ihn festzulegen, damit er einem keine (üble) Überraschung mehr bieten kann. Als Psychotherapeut kenne ich mich aus mit Diagnosen, die auch Bilder der Problematik oder Störung eines Menschen sind. Sie erleichtern mir den Zugang zum anderen, bewahren mich davor, jedes Mal ganz von vorn anzufangen mit einem unbekanntem Menschen. Sie schenken mir das Gefühl von Vertrautheit mit den Symptomen, fast die Erleichterung eines Wiedererkennens: „Das habe ich ja schon einmal mit einem anderen Ratsuchenden erlebt.“

Wer so mit Bildern vom anderen Menschen umgeht, macht es sich im Alltag leicht, die Begegnung mit dem anderen wird bequemer. Aber gleichzeitig gerät man in die Gefahr, kurzfristig zu werden. Das prinzipiell Geheimnisvolle, Rätselhafte alles Seelischen, das Sigmund Freud im Studium des Unbewussten entdeckt hat, erinnert an das alttestamentliche Bilderverbot, das dazu da war, die Einmaligkeit und Unbegreiflichkeit Gottes zu bewahren. Jeder Mensch hat so ein Geheimnis, das keiner – nicht einmal er selbst – ganz ergründen kann. Der französische Philosoph Michel Foucault hat einmal gesagt: „Das geliebte Wesen ist ... im Stande dauernder Auferstehung. Unaufhörlich entziffere ich es, doch es bricht aus der Umzingelung aus, deckt sich nie völlig mit dem, was man über es sagt, erholt sich von allen meinen Bemühungen, es einzukreisen oder zu meinen Gunsten zu beeinflussen.“

Das muss ich vor Augen haben, wenn ich ein Bild vom anderen entwerfe, vor allem, wenn es meine Partnerin oder mein Partner ist. Im Grunde wird er mir immer ein Geheimnis bleiben, das ich achten und lieben muss. Wie in der modernen Kunst sollte dieses Bild vom anderen eines sein, das rätselhaft bleibt, voller Überraschungen steckt und veränderbar ist. Das Bild meines Partners kann nie fertig sein. Hanne und Rolf werden vielleicht weiter darum ringen, den anderen abzubilden, um ihn zu verstehen. Das ist auch in Ordnung, wenn sie bereit sind, dieses Bild immer wieder zu erneuern, darauf zu hören, wenn der andere sagt: „Das meinte ich doch gar nicht! So bin ich doch gar nicht.“ Wenn sie bereit sind, sich wechselseitig als einmalige Wesen anzuerkennen, können sie vielleicht erleben, dass es noch viele interessante Perspektiven und freudige Überraschungen in ihrer Partnerschaft gibt.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „KunstKult“ zur documenta 11, Juni 2002*

## „Und die Mutter blickte stumm ...“

Die eigentliche Aufgabe für uns Menschen ist es, unsere Zeit auszukosten, wie die Bibel sagt. Dazu gehört, dass wir alle unsere Ressourcen nutzen.

Philipp ist ein „Zappelphilipp“. Seine Geschichte ist beispielhaft für die „Karriere“ von hyperaktiven Kindern: Immer mehr Medikamente werden eingesetzt, um Verhaltensweisen zu korrigieren, die Folge von beunruhigenden Zuständen in ihnen und um sie herum sind. Philipps Mutter wurde als Kind jahrelang missbraucht; nun trägt sie Unrast und Lebensangst in sich und kann dem geliebten Jungen nicht mit Ruhe und Gelassenheit Grenzen setzen. Wenn der Sohn Ärger in der Schule hat oder wieder einmal ins Bett macht, dann weint sie mit ihm – unfähig, Zuversicht zu vermitteln oder einen Plan für das Leben zu machen. Wenn der Junge einmal Grenzsetzungen erlebt, wird er aggressiv, bedrohlich und läuft weg, weil er die Grenze als Zeichen von Lieblosigkeit sieht. Wenn er sich wohl fühlt, sagt er, er möchte tot sein. Er möchte bewahren, was er an Gutem erlebt, denn er befürchtet, das Wohlgefühl in der Hektik des Alltags zu verlieren. Philipps Wunsch, angenommen zu werden, ist groß. Aber genau so groß ist die Angst, kritisiert und angegriffen zu werden. Seine motorische Unruhe ist ein Zeichen dafür, dass er so wenig Halt in seinem Leben hat. Zu einer Psychotherapie kommt es nicht, weil Mutter und Lehrerin es nicht mehr ertragen, mit einem derart unruhigen, getriebenen Kind umzugehen und eine kurzfristige Lösung suchen. Philipp bekommt auf Verordnung eines Kinderarztes Ritalin – und gegen das Einnässen gibt es auch ein Medikament.

Sicher spielt in diesem Fall auch die genetische Anlage eine Rolle. Es gibt eben ruhige und hektische Zeitgenossen. Jeder versteht, wenn sich Eltern, Lehrer und Betreuer – auch zum Wohl des Kindes – wünschen, dass es Augenblicke der Ruhe gibt, Zeit für neue Erfahrungen. Aber hinter der Wahl einer pharmakologischen Therapie steckt auch der Wunsch, ein Symptom zu beseitigen, ohne sich weiter um mögliche Hintergründe und um den Sinn des Verhaltens kümmern zu müssen. Dies ist auch eine Entscheidung dafür, eine Phase des Lebens zu verkürzen und zu verformen. Denn die unbehaglichen Gefühle, die ein Junge wie Philipp erlebt, können – so die Kritiker – auch Quelle von Kreativität, Wunder und Fortschritt sein, und das Medikament wird dann ein Mittel zur eingrenzenden sozialen Kontrolle. Es schränkt die Verantwortung für den eigenen Zustand ein: Medizin statt Selbstdisziplin. So wird aktives kindliches Leben verkürzt und abgestumpft. Die durch das Medikament erreichte Beruhigung hat freilich auch positive Folgen. Sie verhindert vielleicht eine Heimeinweisung. Sie besänftigt überforderte Eltern und Lehrer und ermöglicht ein erhöhtes Selbstwertgefühl der Kinder – so die Befürworter.

Keiner kann aus einem Kind einen gleichförmigen, immer funktionierenden Menschen machen wollen. Allerdings sind Kinder, die Ritalin nehmen, weiterhin Gefühlen und Konflikten ausgesetzt, die sie beunruhigen können. Eltern sollten dafür sorgen, dass sie Hilfe für die Verarbeitung ihrer Probleme bekommen, indem sie mit den Kindern sprechen, unter Umständen auch Beratung und Psychotherapie zu Hilfe nehmen und die (sonst zur Abhängigkeit führenden) Medikamente nur als vorübergehende Stütze sehen. Die eigentliche Aufgabe für uns Menschen ist es, unsere Zeit auszukosten, wie die Bibel sagt. Dazu gehört, dass wir alle unsere Ressourcen nutzen und nicht ohne Not (medikamentös) verdrängen.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Auf Leben und Tod“, September 2002*

## Grenzenlose Fabulierkunst

Der einfühlsame Umgang mit fantasievollen Geschichten, die Kinder in einem gewissen Alter gern erzählen, ist wichtig, um sie zur Wahrheitsliebe zu führen.

Die Fabulierkunst mancher Kinder kennt keine Grenzen. Der eine macht Rollenspiele, in denen er einen großen Bus steuert und jede Station ansagt. Der andere vermischt seine Gedanken mit Selma-Lagerlöf-Abenteuern. Der nächste erzählt seinen Eltern auf glaubwürdige Weise, was er in der Schule erlebt hat, ohne dass die Lehrerin das bestätigen kann. Lügen Kinder besonders gern? Sind sie so unter Druck durch Eltern, Schule und Umgebung, dass sie sich nur noch in Fantasiegeschichten flüchten können? Verarbeiten sie Unerträgliches mit Hilfe von Symbolischem?

Es gibt eine Entwicklungsphase, in der Kinder besonders gern fabulieren. In der Fachsprache heißt ihre Erzählkunst „Pseudologia phantastica“. Die wird von Vorschulkindern gern eingesetzt. Sie stehen vor einem Entwicklungsschritt nicht nur in Richtung Schulkind, sondern auch in Richtung Realitätsorientierung. Während das Schulkind ganz genau darauf achtet, was wirklich sein kann oder nicht (und nun auch verschieden große Figuren in seinem Ritterspiel nicht mehr miteinander mischt) und sich kundig macht, wie ein Zaubertrick wirklich funktioniert, ist das Vorschulkind deutlich „freier“. Dabei spielt auch eine Rolle, dass die Normen und Werte, die die Umwelt in Bezug auf Wahrhaftigkeit anbietet, noch nicht internalisiert, das heißt zum geistigen Eigentum des Kindes gemacht worden sind. Das eigene Gewissen ist noch sehr bestechlich. Wenn keiner hinguckt, dann kann man auch schon mal was tun, was nicht erlaubt ist.

Diese Freiheit wird genossen und mit den frei erfundenen Geschichten getestet. Der einfühlsame Umgang mit den fantasievollen Geschichten der Kinder ist wichtig: Nicht moralisierend entwerten, sondern zeigen, dass man den kleinen Schwindler schätzt, aber seine Wahrheitsliebe auch kritisch prüft. Echte Geschichten und verantwortungsvoller Umgang mit der Wahrheit sind besser für die vertrauensvolle Beziehung. Das muss deutlich werden.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Geschichten erzählen“, Dezember 2002*

# Angst regiert die Welt

Die Angst ist ein schlechter Berater. Sie ist nur dann als Signal brauchbar, wenn wir ihre Hintergründe durchschauen.

Der 17-jährige Jan hat eine Frisur, die haarscharf an der Glatze vorbeigeht. Seine Töne sind militant. Er hält alle Politiker für Weicheier und wünscht sich einen Staat, in dem es keine „Parasiten“ gibt. Er ist sicher, dass die Gruppe der Skinheads, mit der er sympathisiert, bald unsere Lebenswelt beherrscht.

Auf der Suche nach den Gründen dieser für mich nahezu unerträglichen Ideologie des Jungen kam ich in einer Familiensitzung gemeinsam mit den Eltern und dem Sohn zu der Aufdeckung eines Familiengeheimnisses: Der Großvater war Mitglied der SS gewesen, und der Vater hatte sich geschworen, alles zu tun, um die Wiederkehr des Bösen in Gestalt von nationalistischen Gedanken zu verhindern. Die Angst vor dem Wiedererwachen der braunen Vergangenheit bestimmte sein Denken, aus der Erinnerung wollte er all dies verschwinden lassen. Mit dem Sohn hatte er bis zu diesem Zeitpunkt nie darüber gesprochen. Aber das Verdrängte hat die Angewohnheit, immer wieder lebendig zu werden. Dass es gerade der geliebte Sohn war, der die Vergangenheit wieder belebte, damit hatte der Vater nicht gerechnet. Er reagierte erst mit Wut und dann mit tiefer Enttäuschung.

Aber „die Gegenwart kann man nicht genießen, ohne sie zu verstehen und nicht verstehen, ohne die Vergangenheit zu kennen“, wie Sigmund Freud in einem Brief schrieb. Die Angst vor der Aufdeckung von Familiengeschichten verhindert häufig eine zuversichtliche Reise in die Zukunft. Die Angst ist ein schlechter Berater. Sie ist nur dann als Signal brauchbar, wenn wir ihre Hintergründe durchschauen. Wenn unser einziges Ziel ist, das Wiederaufleben vergangener Zeiten zu verhindern, dann können wir unseren Kindern keine Perspektiven bieten. Denn die Kinder wollen etwas aufbauen und eine Aufgabe für die Zukunft sehen. Wenn ihre Eltern Angst vor etwas haben, motiviert sie das, gerade da zu zeigen, dass sie sich nicht fürchten. Ja, sie verbünden sich sogar mit dem Befürchteten, um zu demonstrieren, dass sie stärker und unerschrockener sind als ihre Eltern. Eltern müssen sich darum bemühen, selbst Vertrauen, Zuversicht und Stärke zu entwickeln. Das können sie wohl am ehesten, wenn sie daran glauben, dass die Welt nicht von Angst regiert wird, sondern von einem Gott, der das Gute bestärken will und uns in seiner Hand hält.

In der besagten Familie ist nach Aufdeckung der geheimen Angst wieder Ruhe eingekehrt, und das heftige Agieren von Jan hat etwas nachgelassen. Sicher kann man seinen Kampf gegen den Vater auch als Nachwehe der ausgehenden Pubertät verstehen. Aber Jugendliche treffen bei ihren Attacken häufig auf die empfindlichen Stellen der Erwachsenen, und es lohnt sich, genau hinzuschauen, was da verborgen ist und verborgen bleiben soll, weil sonst die Angst regiert.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Wer regiert die Welt?“, April 2003*

# Der Mensch wird am Du zum Ich

Martin Buber sagte: „Das Ich wird am Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Die Begegnung mit dem anderen Menschen schafft eine neue Wirklichkeit.

An einem Nachmittag kam zunächst das junge Paar, das sich wegen eines unerfüllten Kinderwunsches voneinander entfernt, dann das alte Paar, das sich bei der Aufarbeitung seiner Beziehung ineinander verhakht hatte. Die Unvereinbarkeit von Argumenten, Persönlichkeitszügen und Erwartungen erzeugte Spannung. Jede Freundlichkeit, jeder Humor, auch die Sexualität als Band der Partnerschaft waren auf der Strecke geblieben. So viele Zweifel, so viel Resignation waren im Raum. Es schien in keiner der Beratungen auch nur einen Schritt weiterzugehen.

Solche Momente gibt es nicht nur im Alltag von Beratern oder Psychotherapeuten, sondern überall in den Partnerschaften, die einst mit dem Triumphgefühl liebender Einheit begannen. Die Trennung erscheint plötzlich als die bessere Lösung, weil die Liebesbeziehung der „Hoch-Zeit“ in ihrer Romantik, mit all ihren Illusionen und ihrem „wie en rose“ in Misskredit kommt. Ich will nicht sagen, dass die Trennung auf keinen Fall eine Lösung ist. In mancher Beziehung ist die Destruktivität, die aus Bitterkeit und Hoffnungslosigkeit erwächst, unüberwindbar, und ehe sie einen oder beide Partner kaputt macht, kann es auch ein Akt der Liebe sein, sich zu trennen. Aber interessanter finde ich die Frage, was Paare zusammenführt und zusammenhält.

Der Psychotherapeut Jürg Willi hat sich mit dieser Frage befasst und meint, dass es nicht nur und nicht einmal in vorderster Linie die Bemühung des einzelnen Menschen in einer Partnerschaft ist, die diese erhält. Es ist eher die Beziehung selbst, die sich erhält. Sie reizt dazu, sich dem anderen zu schenken. Sie gibt ein größeres Potenzial an Lebensmöglichkeiten, weil sie jeden Einzelnen um die Fähigkeiten, Einsichten und Kräfte des anderen ergänzt. Das führt nicht immer nur zum ungetrübten Glück, denn das Leben besteht nicht nur aus Glücksmomenten. Leiden und Einsamkeit, Ärger und Zweifel gehören dazu. Persönliche Reifung und Entwicklung werden durch eine Liebesbeziehung herausgefordert.

Martin Buber sagte: „Das Ich wird am Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Die Begegnung mit dem anderen Menschen schafft eine neue Wirklichkeit. Auch in der christlichen Form der Gottesbeziehung geht es um die echte Gegenseitigkeit einer Ich-Du-Beziehung, zumal sich Gott in einem Menschen als Gegenüber gezeigt hat, der andere herausfordert und berührt. Hier wie dort gilt: Gerade im Erleben des Partners als Gegenüber, als Anderen erfahren wir uns selbst in größerer Tiefe.

Die beiden Paare in der Krise wollen sicher keine Philosophie. Aber nur, wenn sie sich als Team, dem Miteinander, der Bündelung ihrer Kräfte, mehr zutrauen als sich selbst allein, nur dann behalten sie Kraft und Zuversicht für einen weiteren gemeinsamen Weg. Sie müssen als erstes daran arbeiten, die Andersartigkeit des Partners wertzuschätzen und als eine Chance für die Erweiterung der eigenen Möglichkeiten anzuerkennen. Das macht ihre Beziehung zur Liebesbeziehung. Der Kampf um die Durchsetzung der eigenen Ideen dagegen führt in die Sackgasse.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Hochzeit“, Mai 2003*

## „Ja, mein Engel ...“

Kinder können uns in besonderer Weise rühren –  
und sie können uns Gottes Liebe nahe bringen.  
Insofern sind sie wie Engel.

Cool und ziemlich herzlos redete die vierzehnjährige Sonja über ihre Eltern: Der Vater sei ein Weichei, und die Mutter wurde für neurotisch erklärt. Manches kann man mit der Pubertät erklären, aber bei Sonja hatte sich eine problematische Persönlichkeit entwickelt. In ihrer Kindheit war sie als Einzelkind der Sonnenschein der Eltern und besonders des Vaters gewesen. Wenn sie Wünsche hatte, hieß es in der Regel: „Ja, mein Engel ...“ Auf diese Weise lernte Sonja, Macht über ihre Beziehungspersonen zu bekommen. Aus dem Engelchen wurde eine raffinierte und ihre Möglichkeiten kühl abschätzende Person, die bei Nichterfüllung ihrer Wünsche auch nicht mehr engelsgleich war, sondern selbstbewusst die Zähne zeigen konnte.

Sind Kinder Engel? Wenn sie klein sind, kommen sie einem ja so vor: wie eine Gabe Gottes – und mit ihrer Offenheit und ihrem Charme seine Botschafter. Das stimmt mit der biblischen Geschichte überein, in der Jesus sagt, dass den Kindern das Himmelreich gehört. Andererseits sind Kinder aber ernst zu nehmende Beziehungspartner, die schnell lernen, wie viel Freiräume sie haben und wie sie Menschen in ihrer Umgebung beeinflussen können. Deshalb brauchen sie nicht weich und gerührt gestimmte Fans, sondern Verhandlungspartner, die es auch wagen, „Nein“ zu sagen. Die Kinder werden dadurch nicht weniger lieb und werden sich nach einem kurzen Grollen gern wieder den Eltern zuwenden.

Besonders wichtig ist es, dass die engelsgleichen Wesen nicht Bündnisse mit einem Elternteil gegen den anderen schließen können. Der umworbene Vater hat im Gegenteil die Aufgabe, dem Kind zu vermitteln, dass auch die augenblicklich als „böse“ empfundene Mutter verständliche Gründe für ihre Haltung hat und trotzdem liebenswert ist und bleibt. So wird die Welt für das Kind nicht in gute und böse Menschen aufgeteilt, sondern es lernt, dass Menschen mal gute und mal böse erscheinende Wesenszüge haben. Damit kann man besser leben als mit einem Weltbild, in dem es nur Engel oder Teufel gibt. Sonja hat es fast geschafft, die Familie zu spalten. Die Eltern haben schließlich in ihrer Verzweiflung das Jugendamt eingeschaltet, damit sie aus der Familie herausgeht. Sie hat also einen bitteren Lohn für ihre Engelsrolle bezahlen müssen.

Kinder können uns in besonderer Weise rühren – und sie können uns Gottes Liebe nahe bringen. Insofern sind sie wie Engel. Aber sie bleiben Menschen und auf Menschen angewiesen, die mit beiden Beinen auf dem Boden stehen.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Engel unter uns“, September 2003*

## Ein Schiff wird kommen ...

Sehnsucht trägt das schmerzliche Wissen um Leid und  
Enttäuschung in sich. Deshalb ist sie eine Stimmung,  
die uns antreibt, aber auch wehmütig machen kann.

Ein Schiff wird kommen und das bringt mir den einen, den ich so lieb wie keinen und der mich glücklich macht“ – so heißt es im Schlager von Nana Mouskouri. Die Sehnsucht nach Glück und Liebe ist angesprochen, die Sehnsucht nach einer Erfüllung des Lebens. So weit ist das vom Advent nicht entfernt. Aber die Sehnsucht kann zerstörerisch sein, wenn sie einen Menschen aus dem Alltag und den Bindungen herauskatapultiert.

Die junge Ehefrau und Mutter, die wegen ihrer Erschöpfungszustände und der dauernden Konflikte mit Mann und Kindern eine Kur antritt, lernt dort einen anderen Mann kennen, der ihr viel Verständnis und Zärtlichkeit gibt. Die Sehnsucht führt letztlich zu einer Liaison mit dem „Kurschatten“. Der ganze Hunger nach Leben und Glück wird in der Entlastungssituation der Kur übermächtig. Gemeinhin wird ein solcher „Seitensprung“ belächelt oder moralisch verurteilt.

In der folgenden Eheberatung aber wird deutlich, wie schwer dieses für die Frau zunächst beglückende Erlebnis auf Ehe und Familien lastet. Der Ehemann muss mit seiner Kränkung fertig werden, ehe er verstehen kann, was da mit seiner Frau passiert ist. Er erkannte, dass es sich nicht um ein mutwilliges Verlassen der ehelichen Gemeinschaft und um einen frechen Bruch des Treuegelöbnisses handelte. Das Problem lag tiefer: Wenn ein Mensch täglich aufs Neue an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit kommt und sich selbst mit Perfektionsvorstellungen unter Druck setzt, dann beginnt in ihm die Suche nach einer Wiederherstellung der eigenen Persönlichkeit, die lange unterdrückt wurde. Da die Lösung in Familie und Ehe nicht möglich erscheint, gehen die Gedanken in die Ferne. „Ein Schiff wird kommen ...“ Von irgendwo muss doch das Licht kommen, wenn man glaubt, dass es nicht mehr weitergeht. So spricht die Hoffnung, und da hat ein freundlicher Fremder, der zu Hause keine Chance hätte, plötzlich Zutritt zum Herzen.

Sehnsucht trägt in sich auch immer das schmerzliche Wissen um Leid und Enttäuschung. Deshalb ist sie eine Stimmung, die uns antreibt, aber auch wehmütig, ja melancholisch machen kann. In der Beratung wird sie zunächst einmal als Signal für die Wahrnehmung eines Defizits und für die Ahnung dessen genommen, was ein Mensch braucht. Die Verurteilung von Ehebruch hilft nicht. Wir müssen tiefer gucken und den Menschen hinter seiner Tat sehen. Das entbindet ihn nicht von seiner Verantwortung für das Unglück, das er anderen bringt, aber es hilft ihm auch, wieder zu sich zu finden. Wenn die Kerzen brennen, kommt die Sehnsucht. Eine Chance für uns alle, danach zu schauen, was uns wirklich fehlt.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Advent, Advent“, Dezember 2003*

## Wenn Neid in uns frisst ...

Ein altes Problem: Menschen, die mit sich nicht zufrieden sind und sich als Verlierer und Benachteiligte sehen – also als weniger wertvolle Menschen.

Der zwölfjährige Robin hat einen Freund geklaut. Dessen elektronisches Spielzeug hat ihn in Versuchung gebracht. Er selbst darf so etwas nicht haben, und außerdem hat er nicht so viel Geld wie sein Freund, um es sich selbst zu kaufen. Robin ist einfach neidisch auf ihn. Er meint auch, dass Millionäre glücklich sind, weil die Frauen auf sie fliegen. Sich selbst sieht er schon lange auf der Verliererseite. Sein jüngerer Bruder wurde seiner Meinung nach immer besser behandelt – deshalb hat er ihn manchmal heimlich gestriekt. Das hat eine gewisse Genußtuung gebracht, aber auch Schuldgefühle. Der Neid frisst in ihm. Er macht ihn gierig darauf, das Gleiche zu haben, was der Bruder hat oder auch so zu sein, wie der andere ist – schön, reich, berühmt, mächtig. Darüber vergisst er, dass er auch dankbar sein kann für das, was ihm gegeben ist oder was er an Vorzügen hat.

Ein altes Problem: Menschen, die mit sich nicht zufrieden sind und sich als Verlierer und Benachteiligte sehen – also als weniger wertvolle Menschen. Es schmerzt sie, dass sie nicht so ideal sind, wie sie es sich selbst wünschen und wie es der andere in ihrer Wahrnehmung ist. Sie können ihren Selbstwert nur durch wütende Attacken auf den wieder herstellen, der scheinbar das bessere Los gezogen und sie so übervorteilt hat. Eine gewisse Hoffnung ist allerdings auch dabei, doch noch zu dem beneideten Attribut des anderen zu kommen und so den eigenen Wert zu steigern.

In Seelsorge, Beratung und Therapie erlebt man häufig, dass neidische Menschen es sehr schwer haben, einen erfolgreichen Verlauf ihrer Behandlung zuzulassen, weil sie dann ja erst einmal auch Trauer über nicht gelungene Beziehungen zulassen müssten. Erst das Einfühlen in andere Menschen, das Anerkennen von Unterschieden zwischen den Menschen und das Angewiesensein auf andere können zur Bewältigung des Neides führen. Daraus kann die Fähigkeit zur Dankbarkeit erwachsen, die das große Gegengewicht zum Neid darstellt.

Robin hat das im Kreis seiner Familie erlebt, als ihm gesagt wurde, dass er zwar anders als sein Bruder sei, aber auf seine Weise eben auch sehr liebenswert. Und dass er dankbar sein könne für seine gute Entwicklung und seine verlässlichen Eltern. Das hat ihn nachdenklich gemacht und mindert hoffentlich künftig seine Gier auf das, was der andere hat.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Neidgefühle“, März 2004*

## Festhalten oder loslassen?

Eltern dürfen nicht immer nur bremsen, weil sie Angst vor Verusterlebnissen haben. Denn nur wer aufbricht, erfährt, was ihm bleibt.

Die vierzehnjährige Marie seilt sich ab. Sie will mit Familie scheinbar nichts mehr zu tun haben. Von der Mutter fühlt sie sich genervt, und der Vater prallt mit hilflosen Versuchen, seine Autorität einzuklagen, ab. Marie verfügt über eine enorme Energie, mit der sie die Eltern aggressiv an die Wand drückt. Einen Teil ihrer Kraft bezieht sie durch ihre Clique, mit der sie viel Zeit zusammen verbringt; manchmal wird auch gekifft. Das erscheint den Eltern höchst bedenklich: Sie befürchten, dass Marie abrutscht. Die Gruppe bedeutet für sie eine Quelle der Gefahr für ihre Tochter, und sie sparen nicht an skeptischen Bemerkungen über die Freunde.

Zweifellos sind solche Sorgen angemessen. Kinder in der Pubertät haben zunächst keine Perspektiven und häufig auch wenig Mut. In dieses Vakuum fließen nicht nur gute Ideen und positiver Geist ein. Es bleibt immer ein Risiko, wenn das Feuer der Inspiration gesucht und gefunden wird. Ohne die Gruppe der Gleichaltrigen aber würden viele Jugendliche nicht die Kraft haben, sich auf die eigenen Füße zu stellen und mit Selbstbewusstsein das Leben als ihre Aufgabe zu sehen.

Viele Gruppen geben den Jugendlichen Halt, sei es im Sportverein, in der Jugendgruppe der Kirchengemeinde oder im Computer-Club. Allerdings lassen sich Jugendliche nicht auf feste Strukturen einschränken. Ihr Lebensdrang und ihr Erfindungsreichtum suchen überall nach begeisternden Ideen, und sie finden meistens auch Weggenossen. Eltern können den Weg nur beratend und mahnend begleiten. Sie dürfen nicht immer nur bremsen, weil sie Angst vor Verusterlebnissen haben. Denn nur wer aufbricht, erfährt, was ihm bleibt. Junge Leute lassen scheinbar alles hinter sich, was die Eltern ihnen mitgegeben haben. Und sie haben auch nur die Chance, das wirklich Wichtige zu erkennen und wertzuschätzen, wenn sie sich erst einmal losreißen.

Die Eltern sollten auf einen guten Geist vertrauen, der sie und ihr Kind begleitet. Kinder wissen es zu schätzen, wenn sie Vertrauen und Zutrauen der Erwachsenen spüren. Misstrauen und Ängstlichkeit dagegen machen sie trotzig: Sie suchen die Gefahr, um zu beweisen, dass sie sich trotz aller Ängste und Zweifel durchsetzen. Marias Mutter tat sich schwer damit, ihrer Tochter etwas zuzutrauen und sie loszulassen. Deswegen zog sie sich ganz zurück und hätte es am liebsten gesehen, wenn Marie nach einer ihrer Eskapaden mal richtig auf die Nase gefallen wäre. In einer Beratung lernte sie, die Tochter zu begleiten, ohne sie mit ihren Zweifeln zu belasten, und sie zu halten, ohne sie zu hindern. Marie hat ihr das gedankt: Sie erzählt ihr jetzt mehr von den Freunden und akzeptiert die Mutter als aufmerksame Gesprächspartnerin.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Raus aus der Enge“, Juni 2004*

# Vergangenheitsbewältigung

Manchmal ist es sinnvoll, in die Vergangenheit zurückzugehen. Aber wenn es die Verbitterung nährt, hat die Reise in die Vorzeit etwas Zerstörerisches.

Als Roman von seiner großen Enttäuschung am Leben und seiner Todessehnsucht sprach, war klar, dass er das Heute gar nicht mehr an sich heranließ. Er war auf seiner Reise in die Vergangenheit stecken geblieben. Er versuchte alles anders zu machen, aber da war nichts mehr zu ändern: Die Ehefrau hatte seine introvertierte Art und seine Überempfindlichkeit nicht mehr ertragen und war ausgezogen. Die Tochter, seinen Augenstern, hatte sie mitgenommen. Da war seine Lebensuhr stehen geblieben. Er zog sich von der Welt zurück und versank im Dunkel seiner Verbitterung.

Manchmal ist es ja sinnvoll, für eine begrenzte Zeit in die Vergangenheit zurückzugehen. Je älter man wird, desto schöner kann es sein, in Erinnerungen zu schwelgen. Aber wenn es die Verbitterung nährt, sich alle Schicksalsschläge der Vergangenheit zu vergegenwärtigen, hat die Reise in die Vorzeit etwas Zerstörerisches. Wie bei Roman: Von seiner Wut lässt sich die Ex-Frau kaum noch beeindrucken – bestenfalls bemitleidet sie den depressiven Partner von einst.

Sören Kierkegaard hat Recht: „Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts.“ Die Reise geht in die Zukunft – und die beinhaltet Schönes und Spannendes, wenn ich mich ihr stelle. Luc de Vauvenargues hat das so formuliert: „Selten ist ein Unglück ausweglos. Die Verzweiflung ist trügerischer als die Hoffnung.“ Das erscheint wie eine Umkehrung unserer Erfahrungen, denn die Verzweiflung kommt uns doch so realistisch und unausweichlich vor, dass Hoffnung wie Hohn erscheint.

Man kann dies aber auch positiv betrachten: Roman muss die vitalen Kräfte seiner Wut nutzen und trotzig gegen die Widrigkeiten des Lebens auf Gott vertrauen, der ihm das Leben als Geschenk auf Zeit gegeben hat. Dazu braucht er das Gespräch, denn nur Kommunikation bietet die Chance, sich selbst am anderen zu erleben, zu prüfen und zu korrigieren. Er lernt dadurch, sich und der Zukunft zu vertrauen. Romans Tochter erhält Signale seiner Zuneigung, auch wenn sie manchmal ziemlich ablehnend reagiert. Er vertraut darauf, dass sie selbst ein Interesse an der Beziehung hat und den Kontakt zu ihm sucht. So lernt er wieder, vorwärts zu leben.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Zeitreise“, September 2004*

# Ein Wort, das hilft

Kinder sind darauf angewiesen, dass Erwachsene ihnen etwas sagen, was sie beruhigt und ihnen wieder eine Perspektive gibt.

Die Eltern waren gekommen, weil sie sich wegen des Rückzugs ihres Sohnes Max von anderen Kindern und seine untergründige Traurigkeit sorgten. Sie konnten sich das nicht erklären. Der Psychotherapeut sprach mit dem Kind, und es erzählte von seiner Angst, wenn die Eltern sich stritten. Max befürchtete, seine Eltern könnten sich wegen dieser Auseinandersetzungen trennen.

Als die Eltern davon erfuhren, waren sie erstaunt und erschrocken. Sie hatten ihren Streit um die Pflichten im Haushalt nicht so ernst gesehen und auch die Äußerungen über eine Trennung so nicht gemeint. Der Sohn hatte alles still beobachtet und mit den Erfahrungen aus dem Kreis Gleichaltriger gemischt. Er wurde ängstlich, passiv. Die Trennung der Eltern war für ihn in seiner Furcht schon fast beschlossene Sache. Angst kann lähmen und apathisch machen. Es gibt Kinder, die vor ihrem Erleben davonlaufen und mächtig agieren, um ihre Angst nicht aufkommen zu lassen, und es gibt solche, die ihr Erleben selbst vor den Eltern geheim halten.

Es ist wichtig, ihnen die Möglichkeit zum Sprechen zu geben, ihnen das Leben zu erklären und Beziehungen sowie die sich daraus ergebenden Probleme durchsichtig zu machen. Wenn Eltern sich streiten, denken sie oft nicht daran, dass ihre Kinder jene Situation anders erleben. Denn die Versöhnung bleibt den Kindern verborgen. Das lässt sie allein und überfordert ihre Seele. Kinder sind darauf angewiesen, dass Erwachsene ihnen etwas sagen, was sie beruhigt und ihnen wieder eine Perspektive gibt.

Ein ägyptisches Sprichwort sagt: „Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selbst sagen.“ Jetzt in der Weihnachtszeit werden viele Menschen stumm, weil sie mit dem Ansturm der Gefühle nicht zurechtkommen. Hohe Erwartungen führen zu großen Enttäuschungen. Weihnachten zeigt: Wir sind darauf angewiesen, dass jemand auf uns zukommt und uns auf erlösende Art deutlich macht, worum es geht. Das ist in Bethlehem geschehen, als das Wort „Fleisch wurde“.

Nach einem Gespräch in der Familienberatung konnten die Eltern ihrem Max sagen, dass sie zwar miteinander streiten, sich aber auch immer wieder vertragen und dass der Streit nichts mit ihm zu tun habe, sondern mit ihren Problemen und Sorgen, die sie klären müssten. Und dass sie immer für ihn da seien. Das war eine Erlösung für den Jungen. Er blühte auf, zeigte wieder Aktivität und Selbstsicherheit. Manchmal ist es ganz einfach, einem Menschen wieder eine Lebensperspektive zu bieten – mit einem Wort, das hilft.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Zeit des Lichts“, Dezember 2004*

## Eins + eins = drei

Die Ausschließlichkeit der Mutter-Kind-Beziehung trifft den Partner unvorbereitet. Er ist körperlich und seelisch nicht so sehr an das Kind gebunden wie die Mutter.

Seit der Geburt des Sohnes hat sich bei Luise und Bernd alles verändert. Der Ehemann nimmt alte Leidenschaften wieder auf, unter anderem die, begehrliche Blicke auf andere Frauen zu werfen. Luise wendet sich enttäuscht von ihm ab und widmet sich ganz dem Sohn. Sie kann sich Bernd auch nicht mehr körperlich hingeben, was ihn wiederum zum Rückzug veranlasst. Beide sind begeistert von ihrem Kind. Aber kann der Kleine ihre Beziehung zusammenhalten? So lautet die bange Frage, die das Paar in die Beratung führt.

Ein Kind ist ein Geschenk des Himmels, stellt aber auch hohe Anforderungen an die Eltern. Gerade die Mutter konzentriert sich intensiv auf den Säugling. Die Ausschließlichkeit dieser Mutter-Kind-Beziehung trifft den Partner unvorbereitet. Er ist körperlich und seelisch nicht so sehr an das Kind gebunden wie die Mutter. Der Nachwuchs, der eigentlich ein Segen ist, belastet die Eltern, weil er so viel Raum einnimmt, dass sich das Paarleben verliert.

Man muss schon gelernt haben, Platz für ein Drittes zu lassen, ohne sich missverstanden und gekränkt zu fühlen. Das lernen wir in der frühen Kindheit, wenn es neben der Mama auch den Papa gibt und wir ihre Verschiedenheit sehen und akzeptieren und erleben, dass beide sich gut verstehen, auch wenn wir gerade böse auf einen sind. Wir beginnen im Dreieck zu denken (der Psychoanalytiker sagt „Triangulieren“) und nicht in einer Zweierbeziehung. Wir erfahren, dass sich die Eltern lieben, aber auch wir von ihnen geliebt werden (wenn auch auf eine andere Art und Weise). Später helfen diese Erfahrungen dem Vater, die zeitweilige Mutter-Kind-Einheit zu verstehen, und helfen der Mutter, die Eifersucht des Vaters zu begreifen.

Für Bernd und Luise kam es in der Beratung darauf an, aufmerksam zu werden für die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse der Partnerin bzw. des Partners. Sie lernten, über ihre Enttäuschungen, ihr Misstrauen zu sprechen. Ihnen wurde deutlich, welche Belastung und welche ein Segen ein Kind ist und dass man für die Pflege des kleinen Erdenbürgers mitunter eigene Bedürfnisse zurückstellen muss – in der Zuversicht, dass es wieder einmal mehr Zeit und Ruhe für Partnerschaft und Intimität geben wird.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Kindersegen“, April 2005*

## Himmelsstürmer

Es ist manchmal so, als hielten wir das Elend für ansteckend, als würde es uns am Boden festhalten, wo wir doch immer stolz den Kopf oben tragen wollen.

Der junge Mann war auch äußerlich in einem schlechten Zustand. Zerfurchte Stirn, ausweichender Blick. Obwohl er auf der Schwelle zu einem eigenständigen und Freiheit verheißenden Leben war, schaute er finster in die Zukunft. Alexander hatte aufgrund der Überforderung durch ein Praktikum im Altenheim seine fast schon hochmütige Selbstsicherheit verloren. Depressive Reaktion, nennen das Ärzte und Psychologen.

Der niederländische Arzt Piet Kuiper beschreibt im Buch „Seelenfinsternis“, wie er selbst an einer Depression erkrankte. „Es ging nicht länger aufwärts“, so schildert der bekannte Seelenheiler und gefragte Vortragsredner die Wende in seinem Leben, als er nach einer körperlichen Krankheit auch seelisch behandlungsbedürftig wurde. Jeder Mensch behält ein kindliches Ich – auch wenn die Erinnerungen an Ängste, Kränkungen und moralische Mahnungen eingeschlossen und vergessen scheinen. Bei Kuiper kehrten sie im beruflichen Höhenflug zurück und zerschlugen sein Seelenleben.

Wir denken nicht gern daran, dass eine solche Krankheit uns ergreifen könnte. Wie Alexander lieben wir den „Himmelsstürmer“: ohne Grenzen nach oben strebend. Wir gehen nicht gern in Krankenhäuser und Altenheime, setzen uns nicht gern mit dem Elend anderer Menschen auseinander. Es ist manchmal so, als hielten wir solches Elend für ansteckend, als würde es uns am Boden festhalten, wo wir doch immer stolz den Kopf oben tragen wollen. Aber es gibt Situationen, in denen unser Selbstbewusstsein erschüttert wird und in denen wir keinen Mut mehr zum Leben haben. Dann geht es uns wie dem biblischen Propheten Elia (1. Könige 19), der vor seinen Gegnern flieht und sich wünscht zu sterben – und todmüde zu Boden sinkt und schläft. Er ist ausgebrannt und muss lernen, dass Stolz und Aktionismus nicht helfen, sondern dass er zur Ruhe kommen muss. Wer sich auf die Suche nach den leisen Tönen macht, findet in ihnen Gott.

Alexander ist mit dem Schrecken davongekommen. Wenige Gespräche genügten, ihm deutlich zu machen, dass eine Erschütterung des Selbstbewusstseins und das Entsetzen über das Leiden von Menschen angemessen ist und dass man nicht immer lässig und cool durchs Leben gehen kann. Seine panische Angst vor Schwäche und Krankheit wich. Er konnte ruhig werden und wieder Zuversicht schöpfen. So hat er nach dem Abitur noch einmal eine „Reifeprüfung“ durchgemacht. Jeder Himmelsstürmer landet letztlich bei sich selbst. Ängste und Zweifel kann man nicht ohne Schaden überspringen. Aber man kann sie nutzen, um festzustellen, was einem Kraft und Zuversicht gibt, was den Anker des eigenen Lebens darstellt.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Himmelhoch“, Juni 2005*

## Ausgelacht, ausgeschlossen

Nicht dazuzugehören, ist für Jugendliche besonders schlimm. Das Gefühl, willkommen und anerkannt zu sein, ermöglicht es, aufrecht zu gehen.

In der Schule kommt Mobbing leider immer häufiger vor. Es wundert also nicht, dass dies jetzt öfter der Grund ist, eine Beratungsstelle aufzusuchen. So auch die 15-jährige Manuela. Angefangen hat es mit der Kritik der Mitschüler an ihrer Kleidung, die in den Augen der anderen nicht trendy genug war. Manuela hatte zunehmend das Gefühl, abgelehnt zu werden, und das ist bitter. Obwohl ihre Leistungen gut und die Lehrer bemüht sind, beginnt sie, den Unterricht zeitweise zu schwänzen und macht so den hilflosen Eltern Sorgen.

Nicht dazuzugehören ist für Jugendliche besonders schlimm, denn die Gleichaltrigen bestätigen in der Regel den eigenen Lebensstil und die Art und Weise zu denken. Jugendliche trauen sich selbst noch nicht ausreichend, sie brauchen Menschen, an deren Handeln und deren Überzeugungen sie sich orientieren können. Die Furcht, nicht zu genügen oder „nicht richtig“ zu sein, ist groß.

Von früh an ist eine sichere innere Bindung wichtig für Selbstwertgefühl und Vertrauen in die Welt. Wer beides verloren hat, neigt dazu, sich zurückzuziehen und sich zu isolieren, wird misstrauisch und kleinlaut. Manuela braucht einen Ort, an dem man sich ihr zuwendet und ihr hilft, ihre Enttäuschungen und Ängste zu erkennen. Zuwendung und Vertrauen, das in sie gesetzt wird, geben ihr neue Selbstsicherheit. Ich habe einmal gelesen: „Aus dem Zutrauen, das ich zu mir selbst habe, wächst das Vertrauen, das ich in andere setze.“ Umgekehrt geht das auch: Aus dem Vertrauen, das ich in andere setzen kann, wächst das Zutrauen, das ich zu mir selbst habe.

Manuela hat dieses Vertrauen in der Beratung genutzt und gleichzeitig viel Zuwendung und Bestätigung in einer evangelischen Jugendgruppe erhalten. Das Gefühl, dort willkommen und anerkannt zu sein, ermöglicht es ihr, wieder aufrecht zu gehen und den Lästern in der Schule ins Auge zu blicken. Die hämischen Bemerkungen blieben bald aus. Ich glaube, das liegt daran, dass ein Mensch, der sich (wieder) geachtet fühlt, Würde ausstrahlt, die andere beeindruckt. Ich halte es für möglich, dass Manuela auch das Gefühl (wieder) entdeckte, zu Gott zu gehören.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Dazugehören“, September 2005*

## Einfach trennen?

Es geht darum, die Beziehung als eine Aufgabe für das Leben ernst zu nehmen. Es gehört Liebe dazu, dass zwei Wesen eins werden und doch zwei bleiben.

Nach zehn Ehejahren hatten Martin und Eva keine Idee mehr, wie es weitergehen könnte. Häufige Streitigkeiten um die Versorgung des achtjährigen Sohnes zermürbten ihr Verhältnis. Sie fühlte sich angesichts seiner massiven beruflichen Belastungen mit ihren häuslichen Problemen nicht ernst genommen.

Tatsächlich nervte sie ihn mit ihren Beschwerden über seine häufige Abwesenheit. Er hatte das Gefühl, dass sie nur noch den Jungen mochte und er von ihr nicht mehr geliebt wurde. Zärtlich konnte sie mit ihm nicht mehr sein, seit fast einem Jahr lebten sie keine Sexualität mehr miteinander. Er fühlte sich missverstanden und einsam. In dieser Situation traf er eine jüngere Frau, die nicht abgeneigt schien, mit ihm eine Beziehung aufzunehmen. Sollte er darauf eingehen? Mit einer neuen Liebe wäre doch vielleicht alles einfacher. Hatte sich die Beziehung zu seiner Frau nicht totgelaufen? Lebten sie nicht aneinander vorbei?

Einfache Lösungen gibt es in der Beziehung von Menschen selten. Zwar trägt die Liebe über viele Differenzen und Spannungen hinweg, aber es gibt immer komplizierte Verhältnisse – vor allem, wenn ein Kind in das Paarleben hineinkommt. Die Trennung ist da nur scheinbar der beste Weg. Jeder Mensch schleppt seine Bindungserfahrungen und seine Beziehungsbilder mit sich herum.

In Beratungen wird häufig deutlich, dass die Wahl des nächsten Partners nicht das Problem löst. So wird Martin vielleicht seine Neigung behalten, die sich an ihn klammernde Frau abzuschütteln und Distanz zu suchen. Und seine Partnerin wird die Rolle der hinter ihm herstrebbenden, allmählich aber auch nörgelnden Frau abbekommen – auch in der neuen Verbindung. So würde er von einem Teufelskreis in den anderen geraten. So einfach geht es also nicht. Die Beziehung wird eine Herausforderung bleiben zu Gespräch und Abstimmung. Es besteht ja die Chance, die gewohnten Beziehungsspiele aufzugeben: Martin könnte seiner Frau entgegenkommen und ihre Beschwerden ernst nehmen. Vielleicht auch, indem er mit ihr eine Partnerschaftsberatung beginnt. Und Eva könnte versuchen, ihm mehr Spielraum zu lassen und seine Bemühungen anerkennen.

Es geht (einfach) darum, die Beziehung als eine Aufgabe für das Leben ernst zu nehmen – „... sich im Streben nach Selbstverwirklichung gegenseitig zu unterstützen und sich in der Autonomie und Unabhängigkeit zu respektieren“, wie der Paartherapeut Jürg Willi vorschlägt. Einfacher gesagt: Es gehört Liebe dazu, dass zwei Wesen eins werden und doch zwei bleiben.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Einfach leben“, Dezember 2005*

## Macht und Verantwortung

Hunde spiegeln nicht selten das, was in der Familie geschieht: achtsame Sorge füreinander, fröhliches Miteinander – oder Spannungen und verdeckte Auflehnung.

Der elfjährige Christoph macht seiner Mutter Sorgen. Er ist sehr lebhaft in der Schule, spielt dort viele Streiche und hat deswegen ständig Ärger, obwohl er für seine Arbeiten gute Noten bekommt und mit seiner Intelligenz glänzt. Zu Hause ärgert er den kleinen Bruder, und zu allem Überfluss nässt er nachts noch ein. Wütend wird seine Mutter, wenn sie beobachtet, dass er den Hund der Familie heimlich piesackt, wenngleich er ihn offensichtlich liebt. Es ist, als reize es Christoph, seine scheinbare Überlegenheit dem Tier gegenüber zu demonstrieren, zu zeigen, dass er alles mit ihm machen kann. Der Hund wiederum hängt an ihm, obwohl er unter der Willkür des Jungen leiden muss.

Hunde sind die besten Freunde des Menschen, und das liegt wohl daran, dass sie sich ganz auf ihre Besitzer einstellen. Sie spüren genau, wer in der Familie das Sagen hat und belohnen den, der sich ihnen liebevoll zuwendet, mit Treue und Zuneigung. Andererseits können sie sich durchaus abweisend gebärden und sich mit einem Familienmitglied anlegen. So spiegeln sie nicht selten das, was in der Familie geschieht: sowohl achtsame Sorge füreinander und fröhliches Miteinander, als auch Spannungen zwischen Vater und Mutter und verdeckte Auflehnung der Kinder gegenüber ihren Eltern.

Tiere in der Familie sind der Macht der Menschen ausgesetzt – Macht, mit der es gilt, verantwortungsvoll umzugehen. Im Zusammenleben mit Tieren kann man lernen, was Verantwortung heißt und welche negativen Folgen es hat, wenn man ihr nicht gerecht wird. In seiner Therapie hat Christoph das begriffen, weil er selbst im Rollenspiel den Part des Hundes übernahm. Dabei machte er die Erfahrung, dass er zwar weglaufen konnte, dann aber doch gern wieder zurückkehrte, um Zuneigung zu erfahren ... sich beispielsweise streicheln zu lassen. Der wilde kleine Mann merkte also, dass man eine verlässliche und wohlwollende Beziehung braucht. Diese im Spiel erworbene Erkenntnis zahlte sich doppelt aus: Christoph wurde nicht nur ein verantwortungs- und liebevoller Hundebegleiter, sondern er entwickelte sich auch in der Schule zu einem sympathischen Klassenkameraden.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Osterzeit“, April 2006*

## Das Feuer lodern lassen

Das Feuer scheint von außen zu kommen, wenn es uns ergreift, aber es ist doch auch schon tief in uns angelegt. Wir müssen es nur entdecken und lodern lassen.

Meistens fangen die Geschichten in einer Beratung mit tiefer Verzweiflung und Ratlosigkeit an. Viele Erwartungen richten sich dabei auf den Berater, der aus der Problematik heraushelfen soll, der wissen muss, was weiterbringt.

So ging es auch der jungen Frau, die noch sehr an ihre Eltern gebunden und über deren Streitigkeiten unglücklich war und deshalb sogar in der Schule nachließ. Sie fühlte sich hilflos, aber sie hatte Vertrauen, dass von irgendwo Hilfe kommen könnte. Mit jeder Sitzung wurde sie offener und innerlich freier, weil sie im vertraulichen Gespräch ihre Angst vor Scham und Unsicherheit ablegte und „reinen Tisch“ machte. Schließlich war nicht nur die Stimmung zuversichtlicher, sondern auch die Einstellung zu den häuslichen Problemen veränderte sich: Sie musste nicht mehr Verantwortung für die Eltern übernehmen, sondern konnte freundlich aber distanziert zur Regelung ihres eigenen Lebens übergehen.

Es sind nicht unbedingt nur die Berater, die zu einer Wende im Leben eines Menschen führen. Sie bieten eigentlich nur eine Situation an, in der Rat suchende selbst Rat für sich finden. Sie sind so etwas wie Katalysatoren, die einen Prozess ermöglichen, in dem ein neuer Geist entsteht. Sie helfen, dass er sich Bahn bricht und zu neuen Lösungen führt.

Ähnliches kann Musik leisten: „Wie im Himmel“ fühlt man sich, wenn man in einem Chor durchatmen kann und die Unsicherheiten und den Kleinmut los wird, wenn man aus voller Brust singt. So wie in dem gleichnamigen Film, in dem ein Chordirigent in der schwedischen Provinz nichts anderes tut, als den Sängerinnen und Sängern des Kirchenchors Zutrauen und Glauben an sich selbst zu vermitteln. Sie alle kommen im Leben ein Stück weiter und finden eine neue Perspektive für sich. So wird es auch wieder mit den Fußballmannschaften und ihren Fans sein, die trotz Unsicherheit und Verzagtsein ihren „Mannschaftsgeist“ entwickeln und zuversichtlich in das Spiel gehen oder (wie häufig) kurz vor Schluss das Steuer herumreißen und die Zuschauer damit begeistern.

Solch eine geistige Erneuerung kann Gott bei uns in vielen scheinbar aussichtslosen Situationen bewirken. Das Feuer scheint von außen zu kommen, wenn es uns ergreift, aber es ist doch auch schon tief in uns angelegt. Wir müssen es nur entdecken und lodern lassen.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Begeisterung“, Juni 2006*

## Noch einmal durchstarten

Das Alter bringt eine geschärfte Erinnerung an die jungen wilden Jahre mit sich – und damit auch Konflikte und Verlusterfahrungen in das Bewusstsein.

Als die über 70-jährigen Eheleute damals streitend in meinem Beratungszimmer saßen, fühlte ich selbst mich von diesem Alter noch so weit weg, dass ich ihr Problem nur mit einem inneren Kopfschütteln aufnehmen konnte. Ein Eifersuchtsdrama aus uralten Zeiten, nämlich aus der Zeit, als sie in den Zwanzigern waren, wurde wieder aufgewärmt, und die Erinnerung machte beide leidenschaftlich wütend.

Selbst in die Jahre gekommen, habe ich inzwischen erkannt, dass wir im Alter immer mehr an die emotionalen Hoch-Zeiten des Lebens zurückdenken und dabei auch die entsprechenden Gefühle wieder beleben. Das kann die Erinnerung an berührende Momente sein, auch an Krisen und Verluste. Das kann auch der Versuch sein, noch einmal durchzustarten und das Leben neu zu wagen.

„Angstblüte“ nennt Martin Walser das in seinem gleichnamigen Roman und beschreibt, wie ein Mann in den Siebzigern noch einmal aufblüht in der Liebe zu einer jüngeren Frau, um dann zu merken, dass sie ihn für ihre eigenen Zwecke einspannt, so wie er sie zum Aufblühen seiner letzten Lebensträume und zur Vertreibung seiner Angst vor dem Ende benutzt. Die Erotik nimmt im Kopf dieses Mannes eine beherrschende Rolle ein: Alt und kein bisschen weise ist er, so wie Curd Jürgens das einmal über sich gesagt hat.

Das Alter bringt also eine geschärfte Erinnerung an die jungen wilden Jahre mit sich und damit auch entsprechende Konflikte und Verlusterfahrungen in das Bewusstsein. Manche Psychotherapeuten behaupten, dass man im Alter keine Therapie mehr zu machen braucht, weil sich im emotionalen Bereich sowieso nicht mehr viel tut. Welch ein Irrtum! In keinem Lebensalter bleibt die Entwicklung stehen – auch nicht im Seniorenalter. Das wissen wir jetzt auch von den Hirnforschern. Es bleibt nur der stehen, der emotional starr geworden ist und sich weigert, weiter an sich zu arbeiten. Martin Buber hat einmal gesagt: „Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heißt.“

Die Eheleute haben damals begriffen, dass ihre Erinnerung ein Schatz ist – wenn sie nicht darauf aus sind, sie mit angstvollen Vorwürfen und Eifersuchtszenen zu zerstören, sondern diese reiche Gefühlswelt dankbar wieder aufschließen: So leidenschaftlich haben wir geliebt und können immer noch leidenschaftlich sein! Lass uns mit dieser Erinnerung einen neuen Grund für unser Zusammenleben legen – auch wenn unser Ende absehbar ist. Die Erinnerung kann ein Schatz für immer sein.

Zu dieser Erinnerungsarbeit gehört die Besinnung auf das, was uns in unserem Leben getragen hat. Jesaja lässt Gottes Wort hören: „Auch in eurem Alter bin ich derselbe, denn ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.“ Mit dieser Gewissheit muss ich keine Angst mehr vor der Aufarbeitung meines Lebens haben – und auch nicht vor der Zukunft.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Zukunft Alter“, Oktober 2006*

## Wenn Stille zur Last wird

Die Stille ist eine belastende Forderung nach Auseinandersetzung und Neuordnung, aber damit auch eine Chance für älter gewordene Paare.

Fast zwei Jahrzehnte lang war das Haus von Geschrei erfüllt gewesen – mal fröhlich, mal fordernd. Wie oft hatten die Eltern gestöhnt und sich Ruhe vor ihrem anspruchsvollen Kind gewünscht! Nun war es still. Der Sohn hatte sie verlassen, studierte in einer anderen Stadt. Und sie hatten das ganze Haus für sich allein. Wie still es auf einmal war! Seltsam: Das, wonach sie sich oft gesehnt hatten, war ihnen heute gewöhnungsbedürftig, ja fast unangenehm.

Die Stille schien auf dem Haus zu lasten und brachte sie ins Grübeln darüber, was nun Sinn und Inhalt ihres Lebens sein könnte. Sie hatten ihre Beziehung weitgehend auf die Erziehung des Kindes abgestellt. Der Vater hatte sich zusätzlich in die Arbeit vergraben, und das Gespräch zwischen ihnen war sehr kurz gekommen. Als die Mutter in einem Augenblick des Alleinseins verzweifelte, beschlossen sie, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Jetzt stellten sie ihre Entfremdung voneinander fest, ihre mangelnde Zuversicht auf eine verheißungsvolle Zukunft. Sie mussten erst wieder lernen, miteinander zu reden und zu leben.

Stille ist keine eindeutige Situation. Sie kann wohltuend und Frieden schaffend sein. Aber die Stimmung kann auch bedrückt und von Sorgen, Trauer und Sinnfragen beladen sein. Erst wer sich mit diesen Fragen auseinandersetzt, hat die Chance, neue Zuversicht zu gewinnen. Erst wer mutig in die Stille hineingeht, statt vor ihr zu fliehen, wird merken, dass sie Kraft und Hoffnung gibt.

Viel Lärm und Ablenkung durch die Kinder decken Krisen in der Partnerschaft oft zu. Sie werden über Jahre nicht bearbeitet, obwohl es deutliche Anzeichen dafür gibt, dass das Zusammensein nicht mehr wirklich lebendig ist: Das Gespräch schrumpft auf den Regelungsbedarf zusammen, die Aufmerksamkeit für den anderen geht zurück, die sexuelle Gemeinschaft wird selten. Dann wird manchmal gesagt, dass man bis zum Auszug der Kinder aushalten will.

Nun sind sie weg – und die Stille ist da, und das Gespräch steht an. Das ist ein wichtiger Augenblick, eine Schwelle zu einem neuen Abschnitt des Paarlebens. Die Stille ist eine belastende Forderung nach Auseinandersetzung und Neuordnung, aber damit auch eine Chance für das Paar.

Die Eltern, von denen anfangs die Rede war, haben sich im Beratungsgespräch über die Aufgabe, das Zusammenleben neu zu begründen, unterhalten und haben ihre Vorbehalte und die vergangenen – aber noch nachwirkenden – Enttäuschungserlebnisse mitgeteilt. Gerade ihre Bereitschaft und Fähigkeit, sich dem anderen wieder zu erklären und sich auch Klagen anzuhören, hat zu neuer Nähe und Vertrautheit geführt. Nun können sie die Stille nutzen, um in sich hineinzuhorchen und sich dem Partner aufmerksam zuzuwenden. In diesem Raum kann etwas Neues entstehen.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Stille erleben“, Dezember 2006*

## Kampf und Hingabe

Das ewige Ringen um die Anerkennung lässt nicht wirkliche Beziehung zu, die von der Begegnung mit dem Du lebt.

Die junge Frau zeigte in der Beziehung zu ihrem wesentlich älteren Partner während der Beratung völlig unterschiedliche Reaktionen. Einerseits machte sie ihm wütende Szenen, in denen sie ihn mit scharfen Worten angriff und sich vor seinen gelassenen und etwas arrogant wirkenden Rückzugsgefechten schützte. Andererseits aber bewunderte sie hingebungsvoll seine Fähigkeiten als Künstler und identifizierte sich da voll mit seinen Ansichten. Das Zusammenleben war, so die Schilderung beider, ein ständiges Auf und Ab von Herabsetzung und Bewunderung, Hingabe und Abgrenzung. Eine narzisstische Kollusion, so sagt der Paartherapeut dazu. Auch die Beratung erschien wie ein Duell, bei dem die Partner versuchten, den Berater auf ihre Seite zu ziehen.

Beziehungen wie diese gleichen eher Kämpfen als Liebesverhältnissen. Aufseiten der Frau spielt dabei unter Umständen der von klein auf (also schon als Tochter gegenüber dem Vater) geführte Kampf um Anerkennung und Akzeptanz eine Rolle. Und ihre Zuneigung ist einerseits von Wut über die Enttäuschung dieser Ziele und andererseits von Hingabe an den Mann, durch den die Ziele erreicht werden könnten, geprägt. Das ewige Ringen um die Anerkennung lässt natürlich nicht wirkliche Beziehung zu, die von der Begegnung mit dem Du lebt. Wenn die Frau die Anerkennung des Mannes braucht und der Mann von ihrer Bewunderung lebt, dann hat eine Beziehung keine Chance. Theodor Adorno hat gesagt: „Geliebt wirst du einzig, wo schwach du dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren.“

Ihre ganze Fähigkeit zu Hingabe und aufopferungsvolle Liebe hat die junge Frau, von der anfangs die Rede war, später gezeigt, als ihr Mann an einer schweren Krankheit litt. In der Fürsorge für den Partner ist sie über die Fragen ihrer eigenen Identität hinausgewachsen und hat ein Stück ihrer Kraft und ihres Lebens an den anderen gegeben. Fast könnte man damit eine Parallele zur Geschichte Elisabeths von Thüringen sehen, die nach dem Tod ihres Mannes ihr Leben und ihren Besitz den Armen gewidmet hat. Das Wissen, dass man nicht selbst für seinen Wert sorgen muss, sondern bei Gott aufgehoben und anerkannt ist, kann dazu helfen: „Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil“ (Psalm 73,25f.).

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Nächstenliebe“, März 2007*

## Gibt es eine neue Heimat?

Der Aufbruch in ein gelobtes Land ist verheißungsvoll, aber wenn die Wurzeln abgerissen sind, gibt es häufig ein Gefühl von Unstetheit und Unverbundenheit.

Die junge Frau, die wegen Unruhezuständen und Schlaflosigkeit vor einigen Jahren in die Beratungsstelle kam, sprach akzentfreies Deutsch. Dabei war sie doch schon erwachsen, als sie aus ihrer Heimat flüchten musste. Sie hatte zielstrebig die neue Umgebung für sich erobert, mit Erfolg studiert und auch eine Anstellung erhalten.

Eine Traumkarriere für eine Migrantin. Aber auf dem langen Weg verlor sie immer wieder einmal das Gefühl von Sinn und Zukunftshoffnung. Was sollte denn ihre Zukunft sein in einem im Grunde genommen fremden Land, so fragte sie sich. Wie sollte sie Kraft schöpfen, ohne ihre Heimat je wieder betreten zu können? Wie sollte sie das schreckliche Schicksal ihrer Freunde und Verwandten in der Diktatur verwinden? Das ließ sie wie gelähmt sein – und sie war unfähig, eine Perspektive für das Morgen zu entwickeln und sich zu binden.

Wir kennen diese Affektzustände von Menschen, die ihre Heimat durch Flucht oder Vertreibung verloren haben. Das Gefühl, am falschen Platz zur falschen Zeit zu sein, befällt sogar noch ihre Kinder. Unerklärliche Schuldgefühle – so als hätten sie die Macht haben müssen, das Schicksal zu verändern. Heute zeigen Forschungen mit älteren Menschen der Kriegsgeneration in unserem Land, dass diese Phänomene regelhaft bei traumatisierten Personen vorkommen.

Der Aufbruch in ein neues – gelobtes – Land ist verheißungsvoll, aber wenn die Wurzeln abgerissen sind, gibt es häufig auch ein fortwährendes Gefühl von Unstetheit und Unverbundenheit. Das Volk der Hebräer hat auf dem Weg durch die Wüste diese Gefühle durchlebt. Es fand Orientierung am Sternenhimmel, aber vor allem in der Gewissheit, nicht allein zu sein. Ein Gott ohne Namen empfahl sich im brennenden Dornbusch. Sein Name stellte nur klar, dass er existent sei: „Jahwe“, „Ich bin, der ich bin“, hieß er. Er stellte den inneren Kompass für die durch wegelose Gebiete führende Reise. Wir sind angewiesen auf solche Gewissheiten, wenn wir nicht auch unter einem klaren Sternenhimmel einsam und ohne Perspektive leben wollen.

Die junge Frau vergewisserte sich in der Beratung ihrer Ressourcen – Freunde, die sie lieb hatten, Kollegen, die sie schätzten, Zukunftspläne, die ihrem Leben Sinn geben konnten. Sie lernte, ihre Erinnerung an die Heimat als einen Schatz zu bewahren, stolz auf ihre Widerstandskraft und ihren Willen zur Dennoch-Durchsetzung zu sein und gleichzeitig aufzubrechen in das Land des Lebens mit der Hoffnung darauf, nicht allein zu bleiben.

Wenn ein Mensch so seine Kräfte sammelt, dann kann er die Begrenztheit und Verzagtheit überwinden und braucht für seine Geborgenheit nicht mehr das eigene Dach über dem Kopf und die Idylle seines Dorfes. Dann kann er in die Welt gehen und doch in Gott Halt und Orientierung haben.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Orientierung finden“, Juni 2007*

## „Ihr könntet ja auch mal mithelfen!“

Ein Kind muss lernen, Verantwortung zu übernehmen, muss sich als Teil des Teams verstehen und zunehmend auch die Lasten der Gemeinschaft mittragen.

Martin und Nicole wanden sich, und der Familientherapeut hatte Sorge, dass die Sitzung in der Beratungsstelle zu einer pädagogischen Lehrprobe entgleiten könnte. Papa und Mama hatten sich gerade warm geredet und sprachen zu ihrem Lieblingsthema: „Ihr könntet ja auch mal mithelfen!“ Es ging also um die den Kindern schon hinlänglich bekannte Klage, dass sie bei der Heimkehr ihre Schuhe in die Ecke schleudern und sich dann aus dem Gemeinschaftsleben mit seinen Verpflichtungen zurückziehen. Dabei müssen doch der Mülleimer rausgebracht und die Geschirrspülmaschine geleert werden! Immer wenn zu Hause daran erinnert wurde, verschwanden Martin und Nicole unter fadenscheinigen Gründen, wurden plötzlich von einer wenig altersgemäßen Vergesslichkeit heimgesucht oder forderten einen Aufschub, weil es nun gerade überhaupt nicht passte. Die Eltern redeten sich in Rage. Es muss doch etwas passieren, und wenn die Kinder das jetzt nicht lernen, sich an den Gemeinschaftsaufgaben zu beteiligen, wann sollen sie es denn überhaupt lernen?! Der Vater mahnte, die Mutter klagte. Sie hatten ja recht!

Ein Kind muss lernen, Verantwortung zu übernehmen, muss sich als Teil des Teams verstehen und zunehmend auch die Lasten der Gemeinschaft mittragen. Seltsamerweise allerdings sind es in der Familie nur kleine unbeliebte Hilfsleistungen, die den Kindern angedient werden. Die Kinder werden auch in der Regel nicht gefragt, an welcher Aufgabe sie mitarbeiten wollen. Vielleicht bügelt der Sohn lieber als Abfall herauszutragen. Vielleicht würde die Tochter gern mal die Zubereitung einer warmen Mahlzeit übernehmen oder einen Wochenendausflug vorbereiten. Mit der Frage danach, welche Form des Mitmachens ihm liegen würde, zeigen die Eltern gegenüber dem Kind, dass sie seine Meinung und Kreativität hoch schätzen.

„Zur Liebe gehört immer, dass sie einen Menschen da aufsucht, wo er ist, und nicht dort, wo man ihn schon haben möchte.“, so hat der Theologe Adolf Köberle einmal gesagt. Das gilt besonders für den Umgang der Eltern mit ihren Kindern – schon gar, wenn sie in die Nähe des Erwachsenenalters kommen und sich gar nicht mehr als Kinder und Abhängige fühlen.

Jedes Mitglied ist gleich wichtig, hat aber unterschiedliche Funktionen, Rechte und Pflichten – dieser Teamgedanke wurde in der Familientherapie mit Martin, Nicole und ihren Eltern eingebracht. Zum Beispiel haben die Eltern das „Privileg“, Auto fahren zu können, dafür dürfen sie aber auch oft genug „Taxi“ spielen. Die Kinder wiederum genießen so mehr Freizeit und können locker ihren Hobbys nachgehen. Im Gegenzug machen sie für die Mama mal Besorgungen in der City oder für den Papa eine Arbeit am PC (die er hasst). Es sind also nicht alle gleich, aber jeder hat etwas für das Team zu bieten. Es war eine spannende Sitzung, in der die Familie vom gegenseitigen Klagen und Anklagen zu lustvoller Planung kam. Trotzdem wird es natürlich auch in Zukunft zu Auseinandersetzungen kommen. Aber die Einstellung hat sich ein wenig gewandelt.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Gemeinsam den Kurs bestimmen“, Sept. 2007*

## Weihnachten in der Familie

Weihnachten sollte nicht dazu ausgenutzt werden, Angst und Autoritätsgläubigkeit zu schüren, sondern deutlich machen, dass Zuneigung und Treue da sind.

Der Beschluss steht fest: Diesmal fällt Weihnachten aus. Der Sohn soll die ganze Härte seiner Eltern spüren. Maik ist 14 und macht seinen Eltern Sorgen, weil er in der Schule nicht viel Erfolg hat und mit Verweigerung von Leistung und einem Privatkampf gegen einige Lehrer die Schulkarriere gefährdet. Er lässt sich auch von seinen Eltern nicht in die Karten gucken und drückt sich um die notwendigen Schularbeiten. Vater und Mutter haben das Gefühl, dass er ihnen entgleitet und reagieren mit harten Strafen wie monatelanger Computer-Sperre, die ihn aus der Kommunikation mit den Gleichaltrigen ausschließt. Die Stimmung wird immer schlechter, Maik fühlt sich ungerecht behandelt und als Opfer einer ungerechten Kampagne. Die Eltern sind verunsichert und enttäuscht und reagieren mit noch mehr Härte und Unnachgiebigkeit. Sie meinen, dass der Junge keine Vergünstigungen oder Milde verdient hat. Zu Weihnachten soll er keine Geschenke bekommen und auch die Großeltern sollen daran gehindert werden, ihm ein Trostpflaster zu geben.

Pädagogik ist in den Augen vieler Eltern die Führung ihres Kindes mit Hilfe von Belohnung und Bestrafung. Gerade in der Pubertät kann dieser Umgang der Erwachsenen mit dem Jugendlichen aber in die Sackgasse führen, denn der beginnt sich von den Eltern innerlich abzulösen und zweifelt an ihrer Autorität und Zuneigung, experimentiert auch mit eigenen Wegen und Aktionen. Wenn die Eltern nur auf die Karte eines harten Kurses setzen, dann können sie ihr Kind verlieren. Wenn sie nur lieb und nachgiebig sind, werden sie ausgespielt. Jugendliche können gerade in dieser Entwicklungsphase die Erwachsenen an den Rand ihrer Geduld und Liebe bringen. Der so unzuverlässig und illoyal reagierende Junge scheint keine Liebe zu brauchen. Er scheint die Macht der Eltern spüren zu müssen.

„Ein Kind braucht deine Liebe am meisten, wenn es sie am wenigsten verdient“, so hat die Schriftstellerin Erma Bombeck gesagt. In diesem Sinne verlief meine Beratung der Eltern, die darauf aufmerksam gemacht wurden, dass allein Macht und Autorität durch Härte nicht genügt, um einen Jugendlichen in seinem kurvenreichen Agieren zu stützen und die Beziehung zu ihm zu halten. Es ist wichtig, aufmerksam und konsequent ein pädagogisches Ziel zu verfolgen (in diesem Fall die kontinuierliche Arbeit an den Schulleistungen) und es mit der ganzen Kraft der eigenen Persönlichkeit zu vertreten. Aber das darf für einen Christen nicht bedeuten, dass er sein Kind unbarmherzig wie einen Gegner behandelt, mit dem er im Krieg ist.

„Schwarze Pädagogik“ schafft keinen eigenständigen und vorwärtstrebenden Geist. Gerade Weihnachten sollte nicht dazu ausgenutzt werden, mit oder ohne Knecht Ruprecht Angst und Autoritätsgläubigkeit zu schüren, sondern deutlich machen, dass die Zuneigung und Treue der Eltern zu ihrem Kind immer wieder die Oberhand behalten. Das passt ja auch zum Geschehen in der Heiligen Nacht, als Gott ein kleines Kind in die Welt gab, das Gnade vor Recht ergehen ließ und die verstehende Liebe lebte. Das kann uns in jedem Kampf lehren, barmherzig zu sein, und Barmherzigsein fängt zu Hause an.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Weihnachten“, Dezember 2007*

## Zu neuem Leben erwacht

Es kann dann passieren, dass ich in der Schwere meines Daseins steckenbleibe, während der andere von mir wegfliegt. Das kränkt und entwertet mich.

Sie hatten sich an ihrer Arbeitsstelle kennengelernt. Marie war eigentlich gar nicht auf eine Beziehung aus gewesen. Aber die wunderbare Leichtigkeit und der Charme des Kollegen André hatten sie beeindruckt. Bei einer Betriebsfeier waren sie sich dann nähergekommen, und schließlich hatten sie beschlossen, beieinander zu bleiben.

Eine Familie wurde gegründet. In den ersten Jahren beschäftigten sie der Haushalt und die Kinder. Sie opferte sich förmlich für diese Aufgaben auf, während ihr Mann sein bisheriges Leben weiterführte, seine Freunde traf und mit dem Motorrad wegfuhr – auch wenn die Kinder mal wieder ganz schwierig waren. André kränkte sie dann auch mit Ratschlägen, wie sie besser zu Hause zurechtkommen könnte.

Schließlich hatte er eine Freundin. Marie litt und weinte – aber selbst als er zu der anderen zog, konnte sie sich innerlich nicht von ihm lösen. Die faszinierende Leichtigkeit, mit der er sein Leben führte, hatte sie in eine regelrechte Abhängigkeit ihm gegenüber gebracht.

Die Auswahl des Partners kann auf eine Gleichartigkeit der Interessen zurückgehen, aber auch dem Wunsch entsprechen, ein Defizit auszugleichen und zu kompensieren. Was der andere hat – in diesem Fall die „Leichtigkeit des Seins“ –, das möchte ich auch für mich gewinnen. Wenn ich es beim anderen suche, mache ich mich von seinen vermeintlich interessanten Eigenschaften abhängig. So bin ich nur vollständig und lebendig, wenn er in meiner Nähe ist.

Es kann dann passieren, dass ich in der Schwere meines Daseins steckenbleibe, während der andere von mir wegfliegt. Das kränkt und entwertet mich. Eine heilsame Aufgabe ist es dann, den eigenen Mangel zu erkennen. Was der andere uns zeigt, kann zum Ansporn werden, sich weiterzuentwickeln. Seine Leichtigkeit ist etwas, was ich noch lernen kann. So können die bewunderten, aber auch zum Leiden führenden Möglichkeiten des Partners die eigenen verborgenen Fähigkeiten bei uns hervorbringen. Nelly Sachs hat einmal gesagt: „Alles beginnt mit der Sehnsucht.“ Diese Sehnsucht kann der Schlüssel bei der Suche nach dem wahren Selbst werden.

Die Beratung von Marie setzte an ihrem verletzten und herabgesetzten Selbstbewusstsein an. Sie konnte ihren eigenen Wert als ein liebenswertes Geschöpf Gottes wiederentdecken. Sie trennte sich von ihrem Mann, obwohl sie ihn noch liebte. Es war nicht die Kränkung, die sie zu diesem Entschluss brachte, sondern die Einsicht, dass sie selbst etwas in ihrem Leben ändern musste: nicht nur ein Opfer für andere zu bringen, sondern aktiv für die Erfüllung ihres Lebens sorgen. Sie wurde frei zu neuem, eigenem Leben.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Ostern“, März 2008*

## Lebensgrauentferner

Als Berater entdeckte ich die schönen bunten Umrahmungen und Maskierungen eines Menschen, um ihn zu einem neuen Blick auf sich zu führen.

Der 45-jährige Michael ist ein erfolgreicher Bankfachmann. Er dominiert mit seinem sicheren Auftreten, seinem eleganten Anzug mit passender Krawatte und seiner schnellen, intelligenten Reaktion die Situation in der Beratungsstelle, und der arme Therapeut hat Probleme, ihm gegenüber noch etwas darzustellen. Die Situation ändert sich allerdings, als der Manager über seine privaten Sorgen redet. Er berichtet, dass seine Ehefrau ihn verlassen will, weil er so wenig auf sie geachtet hat und die berufliche Karriere ihm zeitweise wichtiger war als die Beziehung zu seiner Frau. Da wird sein Gesicht grau und sorgenvoll.

In kurzer Zeit wird deutlich, dass die Partnerschaft eine Möglichkeit war, aus der beherrschenden Beziehung zu seiner Mutter herauszukommen, die ihren Stolz über seinen beruflichen Erfolg vor sich her trägt und ihn damit auch zur Bürde macht. Die Maske der Selbstsicherheit und Überlegenheit schützt Michael vor Selbsterkenntnis und vor der Einsicht, dass er auf Bindung und Liebe angewiesen ist. Im Kern ist er das nach Stolz und Lob sich sehrende Kind. Dass er sich das eingestehen kann, eröffnet die Chance für einen neuen Blick auf seine Situation, seine Beziehung, seine Zukunftsperspektive.

„Lebensgrauentferner“ hat Malgorzata Konwerska ihre Bilderausstellung im Stammelbach-Speicher in Hildesheim genannt, die ich letztens besucht habe. Sie hat ihre Werke so entwickelt, dass über das eigentliche Bild immer neue Passepartouts gelegt wurden, so dass hinter diesen Ausschnitten das Urbild verschwand. Man müsste die bunten Papierrahmen alle abblättern, um zum Kernbild zu kommen. Das erinnert mich an meine Arbeit als psychoanalytisch ausgebildeter Berater, der vorsichtig und liebevoll die schönen bunten Umrahmungen und Maskierungen eines Menschen entdeckt, um ihn zu einem neuen Blick auf sich und zu neuem Selbstbewusstsein zu führen.

In der Bibel wird an einer Stelle die verdeckte Sicht des Menschen mit dem Blick in den Spiegel verglichen, der ein dunkles Bild gibt, stückweise Erkenntnis zulässt (1. Kor. 13,12). Für viele ist solche Erkenntnis erschreckend und ängstigend. Das Bemühen eines Menschen ist ja häufig darauf angelegt, anderen zu imponieren oder doch jedenfalls ein positives Bild zu liefern. Dieses Bemühen zerfällt in dem Augenblick, in dem ein Mensch es wagt, sich dem anderen in einer Beratung, in einer Seelsorge oder Therapie zu öffnen.

Gänzlich unsinnig wird aber diese Image-Pflege, wenn ein Mensch sich vor Gott stellt. Da bleibt ja nichts von dem, was ich anderen vormachen kann, denn Gott ist der in mich hineinblickende Lebensbegleiter. Vor dem kann ich mich nicht verstellen. Aber in seinem Blick wird das Selbstbild und alle darauf gelegten Rahmungen bunt und lebensvoll und annehmbar.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Kirchen entdecken“, Juni 2008*

# Der Scheinriese

Wir sollten innerlich auf das, was uns Angst macht, zugehen mit der Frage: Worin besteht eigentlich die Gefahr, vor der ich gewarnt werde?

Corinna ist 19 Jahre alt und hat ein gutes Abitur gemacht. Aber nach der Feier hat sie bei einer Fahrt in den Studienort, den sie ausgewählt hat, plötzlich einen Angstanfall bekommen. Sie konnte sich an einem Platz in der Stadt nicht mehr weiterbewegen: Herzrasen, Engegefühle, Hitzewallung und schneller Atem bedrängten sie. Mit Hilfe eines Passanten konnte sie den Ort verlassen und wieder mit ihrem Auto nach Hause fahren.

Das Erlebnis hat sie erschreckt und verzweifelt gemacht. Sie kann die neu gewonnene Freiheit und die spannende Aussicht auf neue Lebenserfahrungen im Studium gar nicht mehr genießen. Sie möchte am liebsten alles absagen und zu Hause bleiben. Ihre Mutter bringt sie in die Beratungsstelle. Sie selbst ist noch nicht so überzeugt, dass Gespräche etwas helfen, denn sie versteht doch selbst gar nicht, was eigentlich mit ihr los ist und mag auch kaum darüber reden.

Es ist gar nicht so selten, dass Menschen in sogenannten Schwellensituationen, also bei grundlegenden Veränderungen in ihrem Leben, mit Angst zu kämpfen haben. Jeder neue Schritt, jede Entscheidung für einen neuen Weg, ja alles Neue überhaupt birgt ja die Gefahr, Sicherheit und der Geborgenheit zu verlieren, die man bisher gehabt hat.

Angst begleitet unser Leben. Ob es die Beklommenheit im dunklen Wald oder der Schwindel-Kitzel auf dem hohen Turm oder die Beklemmung in einem Fahrstuhl ist: Wir alle kennen Ängste oder ängstliche Reaktionen. Angst ist etwas, mit dem wir leben müssen. Wir brauchen diesen Begleiter sogar, um leben zu können, nämlich als einen Affekt, der uns vor Überforderung und Gefahr warnt.

Deshalb ist es eigentlich unverständlich, dass wir versuchen, der Angst die kalte Schulter zu zeigen, ihr zu entfliehen oder sie zu vermeiden. Sie will uns ja warnen und beraten. Es kommt also eher darauf an, genau hinzugucken, was sie einem eigentlich sagen will. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud hat es als einen wichtigen Fortschritt in unserer Selbstwahrnehmung gesehen, wenn eine traumatische Situation von Hilflosigkeit nicht abgewartet, sondern vorhergesehen, erwartet wird. Das Angstsignal ist dann lebenserhaltend für die Existenz des Menschen.

Das bedeutet, dass wir innerlich auf das, was uns Angst macht, zugehen sollten mit der Frage: Worin besteht eigentlich die Gefahr, vor der ich gewarnt werde? Und auch praktisch sollten wir auf das Angstobjekt zugehen und der Angst mutig und aktiv begegnen. Es ist gut möglich, dass sie dann mit der Zeit kleiner wird.

Lukas, der Lokomotivführer, von dem Michael Ende erzählt hat, hat auch Angst gehabt. Am Horizont erschien ein Riese, der den ganzen Himmel auszufüllen schien. Aber je näher Lukas an diesen scheinbar unbesiegbaren Riesen heranging, desto kleiner wurde er. Er war eben ein Scheinriese. Wer vor ihm zurückschreckte oder weglief, sah ihn noch größer. Wer auf ihn zuging, der konnte bald in Augenhöhe mit

ihm sein und brauchte sich nicht mehr zu fürchten. Mancher braucht für diesen Weg auf die scheinbare Gefahr zu einen Begleiter, der ihn an die Angst heranführt und ihm Mut macht. Aber der ist nur hilfreich, wenn man selbst bereit ist und sich aufmacht, um dem Angstgegner ins Auge zu schauen.

Schon in der ersten Beratungsstunde entwerfen wir zusammen eine Strategie zum Umgang mit der Angst und versuchen sie zu verstehen. Corinna bewältigt ihre Angst, weil sie sich auch noch einmal versichert, was ihr an Sicherheiten und Handlungsmöglichkeiten bleibt.

Teresa von Avila hat ihre Sicherheit so ausgedrückt: Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken. Alles vergeht. Gott bleibt derselbe.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Angst überwinden“, Oktober 2008*

## Die Mutlosen beschenken!

Alle, die glauben, ob Berater, Freunde oder Nachbarn, sind dazu aufgerufen, ihren Glauben in kleine Gesten zu verwandeln, mit denen sie die Mutlosen beschenken.

In einigen Punkten waren sich Viola und Norbert ähnlich, obwohl sie gar nichts miteinander zu tun hatten: Sie kamen an einem grauen Tag in die Beratungsstelle, der schon deutlich kürzer war als die langen Sonnentage im Sommer. Sie waren beide alleinstehend. Sie wirkten sehr bekümmert. Sie waren in den besten Jahren. Sie fürchteten in den Anforderungen des Lebens unterzugehen. Sie hatten wenig Selbstbewusstsein und keine Zuversicht mehr. Zwei Menschen aus der großen Zahl von Ratsuchenden in einer Beratungsstelle.

Erfahrene Psychotherapeuten denken bei der Aufzählung an eine Winterdepression, also an die jahreszeitlich auftretenden Verstimmungen, die mit dem Mangel an Licht und Bewegung zu tun haben, die Aktivität lähmen und den Mut zum Schaffen verringern. Alles scheint dann zu viel zu werden, man wälzt sich im Bett, mag aber nicht aufstehen. Man denkt an alle Probleme, sieht aber keine Lösung. Man weiß, dass man etwas tun muss, traut sich aber nichts zu. Keiner ist vor einem solchen Absturz sicher. Jeden kann das in Momenten oder Tagen oder Wochen treffen.

Viola und Norbert haben es geschafft, aus sich herauszugehen und auf Hilfe zu vertrauen. Der Gang zur Beratungsstelle oder zum Psychotherapeuten oder auch zu einem guten Freund ist die Chance, wieder in Fluss zu kommen. Dabei sind nicht gleich die großen Erlösungen zu erwarten, aber jede Begegnung richtet den Gebeugten auch ein klein wenig auf. Mit den Worten von Martin Gutl: „Nach der Begegnung: ein anderer Mensch. Seine Schultern sind aufgerichtet, einige Falten sind verschwunden. Ein Mensch kümmert sich um ihn, Anfang einer langen Hoffnung.“

Manche der mutlosen Menschen kommen allerdings gar nicht so weit, weil Sorge, Armut und Chancenlosigkeit sie schon gefangen halten. Sie brauchen eine Hilfe von außen, vielleicht auch nur eine Geste, eine Aufmerksamkeit, ein kleines Geschenk, wie es Nikolaus, der Bischof von Myra um 350 den Kindern in seiner Gemeinde zusteckte. Das kann wieder aufmerksam machen und zum Leben erwecken. Depression und Mutlosigkeit gehen einher mit Misstrauen, Resignation und Glaubenszweifeln. Glaube ist der Vogel, welcher singt, wenn die Nacht noch dunkel ist (Rabindranath Tagore).

Alle, die glauben, ob Berater, Freunde oder Nachbarn, sind dazu aufgerufen, ihren Glauben in kleine Gesten zu verwandeln, mit denen sie die Mutlosen beschenken – nicht nur am Nikolaustag. Viola und Norbert haben wieder einen Weg gesehen, nachdem sie in die Beratung gekommen waren. Ihn zu gehen, war nicht ohne Hindernisse und Schwierigkeiten, aber durch die Begleitung auf dem Weg hatten sie ein wenig mehr Mut, neue Schritte zu wagen.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Der unbekannte Nikolaus“, Dezember 2008*

## Das Herz hinüberwerfen

Ehepartner müssen einig sein, mit ganzer Kraft nach vorn gehen und das Herz schon über das Hindernis geworfen haben, ehe sie hinüberspringen – wie Springreiter.

Wilfried und Dorothea sind schon dreißig Jahre ein Paar. Sie sind in die Beratungsstelle gekommen, weil Dorothea es nicht mehr aushält: Wilfried ist immer wortkarger geworden, hat sich aus der Beziehung zurückgezogen und macht sein eigenes Ding, während Dorothea immer kritischer und aggressiver wird. Beide wirken bitter und in sich gekehrt. Es ist kein Schwung mehr in der Beziehung, jeder beobachtet den anderen misstrauisch wegen der vielen Enttäuschungen, die im Alltag allzu gegenwärtig sind. War's das? Sollen die beiden aufgeben und ihr Leben auf das Alleinsein in Beziehung einrichten? Die Stimmung hatte einen Sogcharakter. Als Berater hatte ich auch keine große Lust mehr, mitzuspielen und die beiden zu animieren.

Bilder, die uns wirklich mitreißen, sehen anders aus: der Fußballer, der mit seiner Mannschaft alles gibt, wenn das Spiel schon verloren scheint und nach dem erfolgreichen Tor vor Freude einen Salto schlägt. Bei dem kann man sagen, dass er mit Leib und Seele dabei ist. Der zaudert nicht, sondern setzt sich voll ein. Wenn wir eine schwierige Aufgabe bewältigen wollen, dann genügt es nicht, nur den Kopf einzuschalten. Dann dürfen nicht Abwägen und Bewerten im Vordergrund stehen. Dann muss man einig sein, mit ganzer Kraft nach vorn gehen und das Herz schon über das Hindernis geworfen haben, ehe man hinüberspringt – wie Springreiter aus Erfahrung wissen. Manchmal finden Politiker die richtigen Worte, wenn es darum geht, ein Volk zusammenzubringen. Wie der amerikanische Präsident John F. Kennedy, der gesagt hat: „Wenn wir uneins sind, gibt es wenig, was wir tun können. Wenn wir uns einig sind, gibt es wenig, was wir nicht tun können.“

Das gilt auch in der Ehe. Die Partner müssen erkennen, dass es neben ihren beiden persönlichen Einstellungen und Möglichkeiten noch etwas Drittes gibt, das sie nur zusammen hinkriegen. In der Beratung des Ehepaars hat sich der Therapeut entschieden einzusteigen. Und die beiden haben dadurch Abstand von sich und ihren absurden Streitigkeiten nehmen können. Und gemeinsam mit dem Dritten haben sie über sich selbst lachen können. Das war etwas Neues und hat Einigkeit aufleuchten lassen.

Vielleicht war das der Anfang für einen neuen Geist in der Beziehung. Sie haben gelernt, zusammen nach vorn zu gehen. Der Berater aber hat erfahren, dass er vertrauen darf, wenn er selbst schon nicht mehr an seine Fähigkeit zur Reparatur der kaputten Beziehung glaubt. Blaise Pascal: „Es ist nicht auszu-denken, was Gott aus den Bruchstücken unseres Lebens machen kann, wenn wir sie ihm ganz überlassen.“

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Mit Leib und Seele“, Februar 2009*

# Wenn nicht jetzt, wann dann!

Es kommt für uns darauf an, dass wir aufmerksam werden und bleiben für das, was Gott in uns und mit uns neu schaffen will.

Eigentlich wollte sich Elisabeth schon lange für eine Beratung anmelden, aber sie hatte es immer wieder aufgeschoben. Eigentlich hatte sie schon oft das Gefühl, dass etwas passieren müsse, weil ihr Lebensgefährte sie abwertend und lieblos behandelte und sie schon lange nebeneinander her gelebt hatten. Eigentlich hätte sie auf ihre innere Stimme hören müssen, die ihr geraten hatte, nach vorn zu gehen, statt in Resignation und Unschlüssigkeit zu verharren. Eigentlich wusste sie, dass der Partner sich nur ändern würde, wenn auch sie sich stärker und entschlossener für ihre Wünsche und Interessen einsetzen würde.

Aber der Schritt zur Veränderung war schwer: Beim ersten Anruf in der Beratungsstelle legte sie den Hörer wieder auf, als sie die Stimme am anderen Ende hörte. Beim nächsten Mal war sie erleichtert, dass nur der Anrufbeantworter geschaltet war und beendete das Telefonat schnell.

Heute nun war sie nach einem spontanen Entschluss in die offene Sprechstunde gekommen. Als ich sie aus dem Wartezimmer abholte, hatte sie eine halbe Stunde warten müssen. Ihr erster Satz war: „Beinahe wäre ich schon wieder weg gewesen, weil ich gar nicht weiß, ob ich hier richtig bin.“ Aber innerhalb von kurzer Zeit machte sie in dem Gespräch die Erfahrung, dass es keine Schmach ist, wenn man sich mit einem anderen Menschen berät und dass sie immer noch zurückgehen kann, auch wenn sie einen Schritt nach vorn getan hat.

Ängstlich zu sinnen und zu denken, was man hätte tun können, ist das Übelste, was man tun kann, so habe ich einmal gelesen. Das Wörtchen „eigentlich“ steht für diese Ausbremsung von Dynamik, Leben und Aufbruch. Das Wort sagt ja zweierlei aus: Es steht für ein mögliches Ziel und gleichzeitig für die Entscheidung, nicht darauf zuzugehen. Vielleicht ist es manchmal sinnvoll, den Aufbruch zu verschieben, wenn noch nicht genug Kraft und Schwung dafür da ist, das, was man sich vorgenommen hat, in die Tat umzusetzen. Aber andererseits ist das Aussitzen und Abwarten auch eine Gefahr. „Menschen, die das Risiko scheuen, gehen das größere Risiko ein“ (George Kennan). Denn die Angst wird größer, wenn man die Begegnung mit ihr vermeidet. Die Depression nimmt zu, wenn man im Bett bleibt und die Resignation pflegt. Die Beziehung verschlechtert sich, wenn man sich hängenlässt und alles vom Partner abhängig macht. Der Schuldenberg wächst, wenn man nicht die Wirklichkeit ernst nimmt und fachkundige Hilfe beansprucht. Die Kinder entgleiten einem, wenn man sich nicht entscheidet, sie zu lenken. Die Krise verschärft sich, wenn man nicht Gegenmaßnahmen ergreift.

Seltsamerweise werde ich entschlossfreudiger, seitdem ich alt bin. Früher habe ich gedacht, dass viele Dinge unumstößliche Tatsachen sind: Die Mauer wird ewig stehen, die Freundschaft wird ewig halten, das Böse ist ewig auf der anderen Seite der Grenze. Heute meine ich zu wissen, dass nur Gott für die Ewigkeit steht. Ich glaube jedenfalls nicht mehr daran, dass unsere Welt an irgendeinem Punkt starr, festgelegt und abgeschlossen ist. Die Wirklichkeit bietet immer wieder neue Möglichkeiten und Gelegenheiten, etwas zu verändern. Allerdings muss ich für den Aufbruch den richtigen Moment finden

und ich muss mir (und anderen an meiner Seite) etwas zutrauen. Große Politiker zeichnen sich dadurch aus, dass sie mit ihren Worten eine Situation erfassen und den Nagel auf den Kopf treffen. Gorbatschow sagte auf dem Höhepunkt der politischen Krise der DDR: „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.“ Obama sagte mitten in weltweiter Krise und Rezessionsgefahr „Yes, we can.“ Diese Worte sind zu geflügelter Weisheit geworden.

Sie zeigen Realismus bei der Einschätzung der Situation und Zuversicht in der Einschätzung der persönlichen und gemeinschaftlichen Möglichkeiten. Sicher sind Zweifel angebracht an einer euphorischen Bewegung, wenn ihr nicht wirksame Taten folgen. Aber zunächst hat der Schwung der Bewegung seinen eigenen Sinn. Ich muss mich und andere bewegen, wenn ich Großes leisten will.

So groß muss in meinem alltäglichen Leben der Schwung nicht immer sein. Der Griff zum Telefonhörer kann meinen Aufbruch kennzeichnen. Ich will nicht allein vor mich hin brüten, sondern mit anderen überlegen, was zu tun ist. Ich will den Kairos, also den rechten Augenblick, nutzen. Dabei hilft mir die Erkenntnis: „Heute ist der erste Tag der Zeit, die mir noch zum Leben bleibt.“ Mit dem Lied „Wenn nicht jetzt, wann dann“, hat unsere Handballmannschaft ihren Aufbruch beschworen und dann sich selbst und viele andere mit ihrem Erfolg begeistert.

Als Christen hilft uns bei unserem Aufbruch die Gewissheit, dass wir nicht allein sind. Für mich ist Gott nicht einer, der vom Himmel aus der Ferne zuguckt und regiert, sondern der mit uns und in uns ist. In uns steckt die Kraft einer Macht, die eine neue Welt erschaffen will. So steht es beim Propheten Jesaja (43,18 f.): „Denkt nicht mehr an das Vergangene und achtet nicht auf das Vorige. Denn seht: Ich schaffe ein Neues, jetzt sprosst es auf! Merkt ihr es nicht?“

Es kommt für uns darauf an, dass wir aufmerksam werden und bleiben für das, was Gott in uns und mit uns neu schaffen will. Eigentlich war es seit einiger Zeit Elisabeths Ziel, etwas Neues zu machen. Aber mit dem „eigentlich“ hat sie sich lange ausgebremst – aus Bequemlichkeit, aus Angst, aus Mangel an Vertrauen. Dann, gerade noch im rechten Augenblick, hat sie angerufen, ist sie losgegangen. Sie hat Beharrlichkeit gezeigt und die Begegnung mit dem Berater gewagt.

Sie hat etwas aus ihrem Leben gemacht. Sie hat ihren Lebensgefährten damit konfrontiert, dass sie Wertschätzung und Zuwendung will. Sie hat entschieden, dass sie eher von ihm weggeht, als die Situation zu belassen wie sie ist. Sie hat den Aufbruch gewagt.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Aufbruch“, Mai 2009*

## Abschied für immer?

Der Tod ist nicht zu fürchten: Es geht um die Bereitschaft, mit Leidenschaft zu leben und dabei über die engen natürlichen Grenzen hinauszuwachsen.

Vor einiger Zeit kam ein Vater – nennen wir ihn Jan – zu mir, weil seine kleine vierjährige Tochter an einer Krebserkrankung litt und die Ärzte ihm keine Hoffnung darauf machten, dass sie wieder gesund werden könnte. Er setzte alles daran, das Kind gut zu betreuen und seiner Familie den Abschied leichter zu machen. Es wurden Gespräche geführt und therapeutische Begleitung geplant, und die Atmosphäre zu Hause war von großer Fürsorge geprägt.

Das Mädchen starb. Von nun an änderte sich das Familienklima. Während seine Frau weinte und das Grab des Kindes besuchte, vergrub sich der Vater in seine Arbeit und verweigerte sich den Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern. Er, der sich so viel Mühe gegeben hatte, die Familie um das kranke Kind herum zusammenzuhalten, gab diese nun auf. In gewisser Weise gab er sich selbst auch auf, hatte keine Zuversicht und keine Zukunftsgewissheit mehr. Und er gab auch das verstorbene Mädchen auf. Er konnte nicht um sie weinen, besuchte nicht ihr Grab und stellte alle Konzentration auf seine alltägliche Arbeit um. Für ihn war ihr Tod ein Abschied für immer.

An dieser Geschichte habe ich die Brutalität und Gewalt des Todeserlebens erkannt, die uns gnadenlos erscheint, Kinder nicht schont und uns fassungslos zurücklässt. Der Tod ist uns nicht verfügbar, und wir haben keine Sicherheiten ihm gegenüber. Er weist uns auf Vertrauen und Hoffnung als einzige positive Einstellung. Ich habe einmal den Satz gelesen: „Möge der Tod uns lebendig finden und das Leben uns nicht tot.“ Neben der Hoffnung braucht es tatsächlich einen Geist, der über die organischen Grenzen unseres Lebens auf die Zukunft zugeht und mehr für möglich hält als das einfache Existieren in dieser Welt.

Erich Fromm hat gesagt: „Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind.“ Es geht um diese Bereitschaft, mit Leidenschaft zu leben und dabei über die engen natürlichen Grenzen hinauszuwachsen. Mit dieser Leidenschaft kann der Mensch sich von einem geheimen Anbeter des Todes, der nur das irdische Leben anerkennt, zu einem Christen mit neuem Bewusstsein entwickeln: ein Bewusstsein, dass der Tod nicht zu fürchten ist, weil er das Leben nicht besiegen kann, das in Gott ewig ist.

Jan hat lange Zeit gebraucht, um den Tod seiner Tochter zu verwinden und die Gefahr einer depressiven Reaktion zu bannen. Das Kind tot, der Vater auf dem Weg in die Starre der Depression – das war der Ausgangspunkt einer schweren Beratung, in deren Verlauf viele verbitterte Anklagen gehört werden mussten. Die Wende kam, als schließlich in der Erinnerung an die wunderbare und bis zu ihrem Tod lebens- und liebevolle kleine Tochter eine Rührung geschah und der tobende Mensch weicher und zugänglicher wurde für das Leben. Erst die Dankbarkeit für das, was das Kind ihm geschenkt hatte, machte ihn wieder bereit, zu fühlen und sich zu öffnen für wahres Leben.

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Die letzten Dinge“, Oktober 2009*

## Herzenswunsch

Welche Lebensperspektive habe ich? Wer sein Herz an den Besitz hängt, ist in Gefahr, das Sein und die Beziehung zu sich selbst zu verlieren.

Die Kinder sind erwachsen und möchten an der Weihnachtsfeier etwas ändern: Es sollen nicht mehr alle möglichen Geschenke zwischen den Familienmitgliedern ausgetauscht werden, weil das so hektisch ist. Es soll fortan ein Herzenswunsch von jedem ausgesprochen werden, und alle dürfen sich überlegen, wie sie ihn erfüllen können. Diese Idee findet in der Familie Anklang, weil alle ein Problem mit der Vielzahl von Päckchen haben. Denn es soll nun darum gehen, dem zu Beschenkenden ins Herz zu schauen, eine direkte Beziehung zu ihm aufzunehmen und ihn zu beglücken, so wie er sich das vorstellt. Als ich überlegte, welchen Herzenswunsch ich hätte, fiel mir keiner ein, den man mit materiellen Mitteln erfüllen kann. Ich dachte an Brita.

Um einen Herzenswunsch ging es auch in der Beratung von Brita. Nach dem Auszug ihres Mannes lebt sie mit ihren drei Kindern in einem Dorf. Das Haus konnte sie nach der Trennung nicht mehr halten, ihre finanziellen Mittel sind begrenzt. Sie wünscht sich Gesundheit für ihren durch eine Herzkrankheit behinderten Sohn. Dieser Wunsch – den kein Mensch erfüllen kann – ist berührend und macht auch mich als Berater so betroffen, dass ich ihn mitnehme in meine Gebete. Der Wunsch wird auf diese Weise weitergetragen. Er bekommt Flügel. Ein solcher Wunsch für einen anderen Menschen schafft Beziehung auch zu Gott als dem Unbegreiflichen, der schreckliche Krankheiten zulässt und uns doch auch Kraft geben kann, sie zu ertragen und Hoffnung zu behalten.

Wünsche müssen nicht auf materielle Dinge gerichtet sein. Geschenke müssen nicht Bedürfnisse nach dem Habenwollen befriedigen. Erich Fromm, ein bekannter Psychoanalytiker, hat den Unterschied zwischen Haben und Sein herausgearbeitet und uns gesagt, dass auch bei unseren Wünschen nach Reichtum und Besitz andere, wichtigere Dinge eine Rolle spielen. Haben steht für Privateigentum im Sinne von Selbstbeweisen à la „Mein Haus, mein Auto, meine Scheckkarte ...“. Sein steht für die Möglichkeit eines erfüllten, nicht entfremdeten Lebens, das Freiheit, Unabhängigkeit und selbstkritische Vernunft beinhaltet. Da kommt der Mensch zu sich selbst. Diesem Menschen gilt Besitz nichts, Liebe aber alles. Mit dieser Einstellung kommt Fromm dem spätmittelalterlichen Theologen Meister Eckhart nahe, der gesagt hat: „Die Menschen sollen nicht so viel nachdenken, was sie tun sollen, sie sollen vielmehr bedenken, was sie sind.“ Vielleicht kommt uns diese Sicht recht idealistisch vor, aber sie regt zum Nachdenken an.

Wünsche und die Antwort in Form von Geschenken spielen vor Weihnachten eine große Rolle. Das geht auch darauf zurück, dass das Kind in der Krippe nicht nur von den einfachen Leuten vom Feld Besuch bekam, sondern sogar von hochgeehrten und klugen Persönlichkeiten. Die brachten Geschenke mit: Gold, Weihrauch und Myrrhe. Mir ist bei diesem Gedanken aufgefallen, dass das Edelmetall zwar auch an Besitz denken lässt, doch hier eher eine Erhöhung des Kindes zum König der Menschenherzen darstellt. Denn Weihrauch und Myrrhe waren damals ebenfalls kostbar, aber sie waren nicht lange im Besitz des Menschen – sondern lösten sich in Wohlgerüche auf. Es ging tatsächlich nicht darum, dem Kind eine Aussteuer zu verschaffen, sondern seine Bedeutung für die Welt darzustellen und mit ihm an-

# Ein Fremdling

Wir Menschen brauchen einen Liebes-Mantel,  
eine Beziehung zu anderen, die uns umhüllt und  
mit Zuversicht und Wärme erfüllt.

erkennend in Beziehung zu treten. Die Geburtsgeschichte ist so der richtige Anfang für einen Menschen, der einen Herzenswunsch für andere hatte: dass es ihnen gut gehen möge, dass sie von den Geißeln der Krankheit und des Todes befreit werden, dass sie Frieden und Erfüllung finden in einer vertrauensvollen Beziehung zu Gott. Diese Beziehung hat er sich nicht als ein sicheres Haben vorgestellt, sondern als eine Glaubensbeziehung, die sogar bedeuten kann, dass einer sein Leben für Jesu Botschaft einsetzt. Wer aber sein Herz an den Besitz hängt, ist in Gefahr das Sein und die Beziehung zu sich selbst zu verlieren. Jesus hat gewarnt: „Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, sich selbst aber verliert und an seiner Seele Schaden erleidet.“

Brita ist längst klar, dass das Haben im Angesicht einer lebensbedrohlichen Krankheit unwichtig wird. Es geht darum, wie sie für ihre Familie eine Lebensperspektive behalten kann. Daran hindert sie die Sorge um die Zukunft ihres kranken Kindes. Aber dessen Krankheit hat ihr auch gezeigt, wie wichtig es ist, auf das zu schauen, was wirklich das Dasein ausmacht. Ich wünsche ihr und allen, die Angst haben, dass sie sich gehalten und geliebt wissen von ihren Mitmenschen und von Gott. Jochen Klepper, selbst vom Tod bedroht, hat als zuversichtliches Gebet ausgesprochen, was er sich in der Not vor allem gewünscht hat:

*In jeder Nacht, die mich umfängt,  
darf ich in deine Arme fallen.  
Und du, der nichts als Liebe denkt,  
wachst über mir, wachst über allen.  
Du birgst mich in der Finsternis,  
dein Wort bleibt noch im Tod gewiss.*

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Wünsche“, Dezember 2009*

Martin war 15, ein großer, höflicher, gut aussehender Junge. Er unterhielt sich vernünftig mit mir, zeigte ein großes Allgemeinwissen und spezielles Wissen über Lokomotiven und Bahnen, kannte alle Baujahre mit ihren technischen Feinheiten. Er war ein guter Schüler, hatte in den mathematischen und naturwissenschaftlichen Fächern Superzensuren. Ein Vorzeige-Jugendlicher, konnte man denken. Wo war das Problem, das seine Eltern dazu veranlasst hatte, mit ihm eine Beratungsstelle aufzusuchen? Nun, er eckte im wahrsten Sinne des Wortes bei Gleichaltrigen an, weil er nicht locker auf sie zugehen konnte, sondern ihnen erwachsene Fragen stellte und ihren Themen (Mädchen, Motorräder, HipHop-Musik) verständnislos gegenüberstand und so unbeholfen und neben der Spur erschien. Seiner etwas jüngeren, viel kichernden pubertierenden Schwester gegenüber war er manchmal etwas grob, weil er ihre Albernheiten überhaupt nicht verstand. Er selbst konnte nur mäßig ärgerlich werden, wenn sich Menschen in seiner Umgebung – auch seine Eltern – nicht berechenbar verhielten.

Trotz seiner großen Fähigkeiten und seinem Bemühen in der Beziehung blieb er sogar in seiner Familie ein Fremdling. Das erfüllte mich nach einer längeren Zeit der Begleitung manchmal mit Trauer und dem Wunsch, ihm Wärme und Gefühl zu vermitteln. Denn das fehlte ihm. Er litt unter einer fehlenden Fähigkeit zum Mitschwingen und zur Einfühlung. Asperger-Syndrom, so hieß die wenig sprechende Diagnose, eine Form des Autismus, des In-sich-selbst-Bleibens. Menschen mit dieser Behinderung versuchen mit immer gleichen Handlungen, Bewegungen oder auch – wie Martin – mit erstaunlich genauen Kenntnissen und Gedächtnisleistungen ein Defizit auszugleichen. Es besteht darin, dass ihnen eine gefühlsmäßige Umkleidung ihrer Wahrnehmungen und Informationen fehlt, die wir normalerweise wie selbstverständlich mit auf den Weg bekommen: Beziehung, Bindung, Wärme, Zärtlichkeitsempfinden, Empathie, Scham, Trauer. Wem dieses Kleid fehlt, wer einen solchen Mantel an Empfindsamkeit nicht hat, der kann sich nur an der Vernunft festhalten. Nur mit Hilfe seines Intellekts ist er dann fähig, dem Leben um ihn herum einen Sinn zu geben. Aber alles, was er dann wiedergibt, wirkt fragmentarisch und unverbunden. „Dismanteling“ hat ein Forscher diese Demontage des Menschen als Ganzem genannt. Wörtlich übersetzt heißt das „Abnahme des (Schutz-)Mantels“.

Wir Menschen brauchen einen Liebes-Mantel, eine Beziehung zu anderen, die uns umhüllt und mit Zuversicht und Wärme erfüllt. Manchmal ist uns das wohl auch zu viel, aber letzten Endes wollen wir nicht einsam auf der Insel leben, sondern gut aufgehoben und sicher geborgen. Für viele von uns ist das auch ein religiöses Gefühl, so wie Paulus es beschrieben ist: „So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld ... über alles aber zieht an die Liebe, die da ist das Band der Vollkommenheit.“ (Kol. 3, 12).

Lange hat es gedauert, bis Martin in vielen Gesprächen über die Seele und das Erleben der Menschen um ihn herum ein gewisses Zutrauen zu sich und seinen Gefühlen bekam. Als Erwachsener fällt er nicht so auf, weil er inzwischen vieles versteht und sogar ein wenig Humor gelernt hat. Wir werden ja als Erwachsene auch wieder mehr Fremdlinge, wenn wir uns einkapseln und nicht mehr auf die Liebe hoffen. Es könnte unser Ziel sein, wieder unter den Mantel zu kommen. Wir hasten und fliehen, bis wir uns selbst finden (hoffentlich)!

*Ratgeber-Text von Rüdiger Haar aus dem blick-magazin „Ostern“, April 2010*

# blickmagazin

in die kirche

