



Der Verzicht auf Dauerklagen

Freilich ist die Erarbeitung der genannten Grundhaltungen schwer und noch dazu niemals abgeschlossen. An der eigenen Ausstrahlung ist ein Leben lang zu feilen, und stets wird es Rückfälle geben. Schon *Johann Wolfgang von Goethe* bezweifelte, dass wir uns auf Dauer wandeln können. In seiner Metapher von den Fröschen spöttelte er:

DIE FRÖSCHE

Ein großer Teich war zugefrozen.
Die Fröschlein, in der Tiefe verloren,
Durften nicht ferner quaken noch springen,
Versprachen sich aber im halben Traum:
Fänden sie nur da oben Raum,
Wie Nachtigallen wollten sie singen.
Der Tauwind kam, das Eis zerschmolz,
Nun ruderten sie und landeten stolz
Und saßen am Ufer weit und breit
Und quakten wie vor alter Zeit.



Immerhin haben wir Menschen den Fröschen einiges voraus. Der schöpferische Geist durchweht uns und gestattet zumindest kleine Korrekturen unserer selbst. Vielleicht ist es auch für uns ein bisschen hoch gegriffen, wie die Nachtigallen singen zu wollen, aber das „Quaken“ können wir uns abgewöhnen – und sollten wir, mit Blick auf unsere lieben Nächsten!

Es ist kein Zufall, wenn ich beim Thema „Abgewöhnen des Quakens“ sofort auf das Thema „Verzicht auf Dauerklagen“ zusteure. Nichts belastet eine Familie so sehr wie

ein riesiges Klagevolumen, das von einem oder mehreren Familienmitgliedern endlos repetiert und perpetuiert wird und die Köpfe und Herzen aller einnebelt. Um sich zu schützen, machen bald sämtliche Familienmitglieder dicht. Sie verschließen ihre Ohren, um nichts mehr davon hören zu müssen, das heißt, sie hören einander nicht mehr zu, was sie schnurstracks in die Entfremdung führt. Sie verschließen ihre Seelen, um nicht mehr daran zu leiden, das heißt, sie nehmen aneinander keinen Anteil mehr, was sie in die emotionale Abstumpfung drängt. Und sie verschließen ihre geistigen Wertkanäle, um die an sie heranbrandenden Entwertungen nicht zu spüren, was sie entweder zu chronischen Pessimisten oder zu boshaften Zynikern formt.

Damit will ich beileibe nicht behaupten, dass nicht gemeinsam über anstehende Sorgen gesprochen oder über schmerzliche Verluste geweint werden dürfte. Selbstverständlich darf sich einer an der Schulter des anderen anlehnen, dafür sind Partnerschaft und Familie ja da. Es dürfen auch gelegentlich alte Storys aufgewärmt werden, wenn einem danach zumute ist. Die eigene und gemeinsame Geschichte lädt immer wieder einmal zur Reflexion und Neuorientierung ein. Nur geht es nicht an, dass sie zum unauflösbaren, weil ständig von subjektiven (Fehl-)Deutungen, Schuldzuweisungen und Beschwerden genährten Dauerbrenner wird. Beziehungen sind lebende Systeme und wie jedes Leben zukunftsgerichtet. Beraubt man sie ihrer Zukunft und behängt man sie mit schweren Gewichten aus der Vergangenheit, verkümmern sie. Sie sind wie junge Bäume, die sich mit ihren langen, dünnen Wipfeln nach oben recken. Schütte man ihnen die Wipfel ab und bände ihre restlichen Äste rücklings an den Stamm, würden sie verwelken.

Ich besitze die Tagebuchaufzeichnung einer Dame, die jahrelang in psychotherapeutischer Behandlung gewesen ist und zuletzt bei mir Rat gesucht hat. In ihrer Familie krieselte es gewaltig. Die Zeilen, die (mit ihrem Einverständnis)

nachstehend abgedruckt sind, wurden von ihr nach unserem allerersten Gespräch niedergeschrieben:

TAGEBUCHAUFZEICHNUNG (AUSSCHNITT):

„Ich wollte am liebsten gar nicht hingehen. Noch an der Türe wollte ich umdrehen. Schon so viele Therapieversuche, und was haben sie geholfen? Es war immer dasselbe. Dann saß ich der Neuen gegenüber und wurde gefragt: ‚Was führt Sie zu mir? Was ist Ihr Problem?‘

Plötzlich kam alles wieder hoch. Sollte ich nochmals von vorne anfangen mit meiner elenden Kinderzeit? Das kann ich nicht mehr ertragen. Tränen sammelten sich in meinen Augen; ich brachte keinen Ton heraus. ‚Ich sehe, Sie haben manches durchlitten‘, sagte die Neue. ‚Dann möchte ich meine Frage anders stellen. Gibt es einen Bereich in Ihrem Leben, der gesund ist? Der gelungen ist? Über den Sie aufrichtig froh sein können?‘

Abrupt horchte ich auf. Diese Frage war mir noch nie gestellt worden. Etwas Frisches und gänzlich Ungewohntes klang in mir nach. Aufrichtig froh sein ...? Es weitete sich in mir, als verrutsche ein Panzer, der fest um meine Brust gelegen hatte. Ich wusste keine Antwort, aber die Frage begleitete mich nach Hause. Bestimmt haben wir viel Wichtiges besprochen, doch nur dies blieb mir in Erinnerung. Etwas Gelungenes in meinem Leben? Darüber muss ich nachdenken ...“



Der „Panzer“, den die Patientin erwähnte, war ihre eigene lang gehegte Tendenz, überall das Betrübliche und Misslungene zu betrachten, was bewirkt hatte, dass sie sich als Betrogene, als *eine vom Leben Betrogene* verstand. Als jemand, der auf dem Gabentisch seines Daseins jene

Geschenke vermisst, die er bestellt, erwünscht oder gar „verdient“ habe.

Das aber ist Irrtum über Irrtum! Nichts ist wahrhaft verdient! Und je insistierender wir Gaben herbeordern wollen, desto mehr entziehen sie sich uns paradoxerweise, wie wir bereits gelernt haben. Zugegeben, mitunter dünkt uns der Gabentisch einer Person ziemlich leer. Doch bedenken wir: Der Tisch selber ist das Geschenk! *Dass* wir zum Dasein erwacht sind, *dass* wir trotz zahlreicher Gefahren noch da sind, ist das Geschenk! Was wir daraus machen, liegt bei uns – *wir* füllen die Leere, *wir* decken den Tisch.

FORTSETZUNG FALLBEISPIEL:

Auch die tagebuchschreibende Patientin war bestens dazu in der Lage, wie sich nach einigen ernsten „Aufklärungsgesprächen“ herausgestellt hat. Sie gewöhnte sich – im Bild der Fabel – das „Quaken“ ab, woraufhin ihr Mann und ihre beiden Töchter aufatmeten und die Beziehungsdistanz zu ihr abbauten. Im Schoß der Familie geborgen, überwand diese Dame allmählich ihre Kindheitstraumata.



Man beachte: ähnliche Lebensläufe können bei unterschiedlicher Betrachtung verblüffend unterschiedliche Resultate in Bezug auf Lebensqualität und Beliebtheitsgrad zeitigen. Dies wurde mir einst beim Besuch einer Selbsthilfegruppe für Blinde überzeugend demonstriert.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNG:

Zwei Gruppenmitglieder waren relativ spät erblindet: ein Mann mit 17 Jahren, ein anderer mit 21 Jahren. Der eine

führte ein zurückgezogenes Leben in Einsamkeit, Introversion und finanzieller Abhängigkeit. Der andere bewegte sich ungezwungen unter seinen Kameraden, war aufgeschlossen für jeden Spaß und übte fleißig für seine Gesellenprüfung. Der basale, aller gegenwärtigen Befindlichkeit zugrunde liegende Unterschied bestand in der Stellungnahme beider Männer zur Tatsache ihrer Erblindung.

Der 17-Jährige erklärte mir beim Mittagessen mit gepresster Stimme, wie schwer es für ihn sei, dass er nicht von Geburt an blind gewesen war, sondern als Kind normal habe sehen können. Dadurch wisse er, was er verloren habe und vergesse nie, was ihm für immer verwehrt sei. Beim Nachmittagskaffee lächelte der 21-Jährige in meine Richtung und meinte: „Zum Glück besaß ich mein Augenlicht jahrelang, wenn es auch schwächer und schwächer wurde. Dadurch habe ich die innere Vorstellung von Formen und Farben und kann mir in der Fantasie ausmalen, was mir optisch entgeht.“

Kein Wunder, dass Letzterer perfekt in den Kreis seiner Kameraden integriert war. Eine Ausstrahlung wie die seine zieht magnetisch an, was Signale der Verhärmung und Bitterkeit niemals tun.



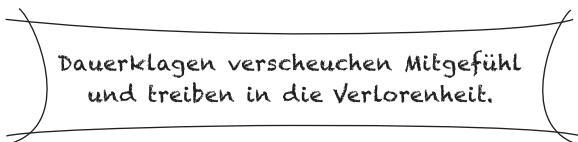
In meiner Arbeit erreichen mich kontinuierlich Anrufe und Hilferufe von Menschen, die sich vom Leben betrogen fühlen. Pausenlos bringen sie zum Ausdruck, dass man ihnen böse mitgespielt hat, welche schlimmen Ungerechtigkeiten sie erfahren haben und dass niemand genügend Verständnis für ihre Leiden aufbringt. Professionelle Helfer wie ich sind im Verständnis-Aufbringen gut durchtrainiert, trotzdem ermüden auch wir irgendwann bei Litaneien solcher Art. Es ist nicht zu leugnen, obwohl besonders tragisch, dass der Mitwelt die Kraft zur Empathie ausgeht, wenn sie regelmäßig mit langatmigen Jammertiraden überfordert wird. Wer

kann, der flüchtet. Wer nicht kann, schaltet ab. So oder so fließen neue Wasser auf die Mühlen der „Lebensbetrogenen“, und diese drehen sich immerfort ...

Goethe dichtete vom großen, zugefrorenen (Beziehungs-?) Teich und den Fröschelein, die in der Tiefe verloren sind. All jenen, die sich mit der Situation der Fröschelein identifizieren, kann man nur raten,

- 1) auf den Tauwind zu vertrauen, und
- 2) sich „im halben Traum“ – doch aus ganzem Herzen – zu versprechen, mit dem „Quaken“ endgültig aufzuhören.

Weil sie Menschen sind, weil der geistige Funke in ihnen glüht, haben sie eine hervorragende Chance, sich zu wandeln. Mehr noch: Ihre Wandlung wird – der Tauwind sein.



Dauerklagen verscheuchen Mitgefühl
und treiben in die Verlorenheit.