

Eltern-Geschwister-Seminar am 26. Oktober 2019 in Hamburg

*Verfasserin des Textes und Referentin: Dr. phil. Christiane Pohl,
Grindelallee 159, 20146 Hamburg, Tel: 040 / 4102766.*

Geschwister psychisch erkrankter Menschen

Erfahrungen aus der Beratungspraxis

Philosophische Praxis: Wie funktioniert das?

Zunächst möchte ich mich kurz vorstellen. Ich führe eine Philosophische Praxis. Was bedeutet das? Es bedeutet zum einen, dass ich Vorträge halte oder Seminare durchführe, und zum anderen, dass ich viele Gespräche mit Menschen führe, die sich in einer inneren Not befinden, die keinen Ausweg wissen, die eine schwierige Entscheidung treffen müssen, die sich fragen, wie sie ihr Leben führen sollten. Diese Gespräche sind das Herzstück meiner Arbeit. Es ist keine Psychotherapie, sondern eine Alternative zur Psychotherapie.

In meiner Philosophischen Praxis spielen psychische Krankheiten immer wieder eine Rolle. Entweder kommen psychisch Erkrankte selbst oder es kommen Angehörige, und so auch immer wieder Geschwister, um mit mir über ihre problematische Geschwisterbeziehung zu sprechen. Dadurch ist mir die Thematik vertraut und welche schwierigen Herausforderungen sich die Geschwister gegenüber sehen.

Die Familie als Ort der „Fürsorge, Liebe, Vertrauen“ (Hegel)

Es sind viele Themen, die die Geschwister mitbringen. Dabei ist die Fokussierung der Eltern auf den erkrankten Bruder oder die erkrankte Schwester für viele das zentrale Problem. Das zeigt ja auch das Logo des Geschwisterverbandes, das ein 11-jähriger Junge gemalt hat. Er sitzt alleine auf der einen Seite des Baumes, während die Eltern mit dem erkrankten Geschwisterkind auf der anderen Seite sitzen. So kam auch dieses Seminar zu dem Titel:

„Ihr seid auch meine Eltern.“

Ich möchte an dieser Stelle unbedingt kurz einschleichen, dass ich um die enorme Belastung, der Eltern mit einem psychisch kranken Kind ausgesetzt sind, wirklich weiß, und meine Hochachtung gilt den Eltern, die sich diesem Problem gestellt haben. Das Thema könnte zu Vorwürfen verführen, aber alles, was ich im Folgenden sage, ist selbstverständlich ganz ohne jeden Vorwurf.

Die Familie ist nach dem Philosophen Hegel ein Ort der Geborgenheit und das Fundament für „Fürsorge, Liebe, Vertrauen“ – jedenfalls als Idealvorstellung. Aber durch die Überforderung, welche die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds auslöst, ist die Geborgenheit immer wieder gefährdet oder verlorengegangen. Die Familie droht stattdessen, ein Ort des ständigen Kämpfens und ständiger Auseinandersetzungen zu werden. Viele Eltern versuchen wirklich alles, um ihrem erkrankten Kind jede Unterstützung

zukommen zu lassen, aber die Kraft reicht oft nicht mehr aus, um zu reflektieren, ob die gesunden Kinder emotional alles das bekommen, was sie brauchen oder ob sie vielleicht überfordert werden. Hegels Fundament „Fürsorge, Liebe und Vertrauen“ bricht unter den Belastungen immer wieder ein.

Ein Gespräch in meiner Praxis

Ich möchte Ihnen gern von einem sich über längere Zeit fortsetzenden Gespräch erzählen, das ich nur insoweit verändert habe, dass die betreffenden Personen vom Erkennen geschützt sind. Dieses Gespräch ist geradezu paradigmatisch für die Probleme, die meiner Erfahrung nach häufig auftauchen.

Eine junge Frau kam in meine Praxis, die allerdings gar nicht wie eine Praxis aussieht, sondern es ist mein gemütliches Arbeitszimmer mit vielen Büchern, alter Standuhr, Biedermeiersofa und natürlich trinken wir immer zusammen Tee. Sie ist etwa Ende 20, nennen wir sie einmal Anna. Es geht um ihren erkrankten Bruder, den wir Paul nennen wollen. Ihr erster Satz zu ihrem Problem ist mir noch ganz präsent: „Ich bin so wütend“, sagte sie, „immer nur geht es um meinen Bruder, nie um mich, denn ich, ich funktioniere ja.“ Und sie beginnt zu erzählen. Bis auf einige wenige schöne Kindheitserinnerungen – buddeln am Strand, gemeinsam in die Wellen springen, Kissenschlacht veranstalten – hat sie eigentlich keine schönen Erinnerungen an ihn. Paul begann schon früh Drogen zu nehmen, rauchte mit Freunden Marihuana, bis tief in die Nacht dröhnte die Musik durch die stille Straße. Die Eltern versuchten, dem Einhalt zu gebieten, aber alles vergebens. Er war 19 Jahre alt, als er an einer Psychose erkrankte, sie war damals 14. Die Eltern, die gehofft hatten, dass sie diese schlimme Drogenzeit irgendwie überstehen, waren zutiefst getroffen und versuchten alles, um ihrem Sohn zu helfen. Das Leben der Familie veränderte sich völlig. Alles stand unter dem Eindruck der Krankheit, der Alltag war ganz auf den erkrankten Sohn ausgerichtet. Oft war er aggressiv, warf z. B. beim Abendbrot einfach mal so den Tisch um und beschimpfte Anna auf äußerst verletzend Weise, zerschmiss eine Seltersflasche auf dem Küchenboden und bedrohte sie mit dem abgebrochenen Flaschenhals, während die Eltern entsetzt daneben saßen.

Nach solchen Erlebnissen kam es immer wieder zum Streit mit den Eltern. „Seht ihr denn nicht, was hier läuft? Warum schmeißt ihr ihn nicht endlich raus?“ schrie sie ihre Eltern an. Und wie immer kam dann sie Antwort: **„Es ist schwierig, aber Du musst doch verstehen, dass er krank ist.“** Diese Antwort brachte sie erst recht auf die Palme. Es machte sie unglaublich wütend, dass immer wieder um Verständnis für ihn geworben wurde, aber ihre Gefühle nicht wirklich ernst genommen und ihre Ängste bagatellisiert wurden. „Er hat es doch nicht so gemeint.“ Aber für Anna hat er es genau so gemeint und sie fand, dass seine Krankheit nicht alles entschuldigte. Irgendwo hatte er doch auch noch seinen Verstand, fand sie, stattdessen wurde er, wie sie auch fand, oft geradezu verhätschelt. Sie hingegen funktionierte ja – Anna wurde so wütend bei dem Thema, dass sie Mühe hatte, dass alles überhaupt zu erzählen.

Aber auch Depressionen stellten sich bei ihm ein, so dass zu den bereits vorhandenen Schwierigkeiten die Sorge und Angst hinzukam, dass er sich was angetan haben könnte,

wenn er einfach eine Nacht oder sogar länger weg blieb. Diese Angst war allerdings nur bei den Eltern vorhanden, meine Klientin war von deren Angst einfach nur genervt und heimlich sogar froh, dass er weg war. Auch hier kamen ihr wieder die Tränen: „Eigentlich ist das so schlimm, dass man das gar nicht erzählen kann, aber es ist einfach die Wahrheit.“

Durch diese alltäglichen Belastungen war sie, so ihr hauptsächlich Gemütszustand, vor allem unglaublich wütend auf den Bruder, aber auch auf die Eltern, die Therapeuten und auf das Leben überhaupt. Und so ging es jahrelang: Der Bruder blieb schwierig, stand immer im Mittelpunkt und sie funktionierte so, wie man es von ihr erwartete.

Inzwischen hat sich ihre Lage natürlich verändert. Der Bruder lebt jetzt in einer Einrichtung für chronisch psychisch Kranke. Sie ist ausgezogen, will bald heiraten, hat einen Beruf, den sie mag. „Alles super“ könnte man denken. Aber so super ist es nicht. Sie ist nach wie vor tief verletzt, weil sie den Eindruck hat, dass der Bruder alles bekam – nach Hegel: Fürsorge, Liebe, Vertrauen -, und für sie viel zu wenig übrig blieb. „Ich fühle mich wie der Bruder in der biblischen Geschichte „Der verlorene Sohn“, sagte sie. „Für den, der das Vermögen durchgebracht hat, wird ein Fest veranstaltet und dafür ein Kalb geschlachtet, aber für mich, die ich immer funktionierte, wird natürlich kein Kalb geschlachtet.“ Hier lachte sie ein bisschen und sagte: „Sie sehen, ich habe trotz allem meinen Humor nicht verloren.“ Und dann kam sie zu einem weiteren Grund, einem ethischen Problem, weshalb sie mich aufgesucht hatte. Ihre Eltern sind inzwischen beide ziemlich krank sind und haben sie gebeten, dass sie mehr Verantwortung für den Bruder übernimmt. Sie sollte für ihn als Ansprechpartnerin zur Verfügung stehen, mehr auf eine gute Versorgung in der Einrichtung achten und am liebsten sollte sie seine Betreuerin werden. „Muss ich das?“ fragte sie.

Die Zurücksetzung

Soweit erst einmal der Erfahrungsbericht aus meiner Praxis. Was machen wir jetzt damit?

Blicken wir zunächst auf den Satz, den die Eltern immer wieder zu Anna gesagt haben: „**Es ist schwierig, aber du musst doch verstehen, dass er krank ist.**“ Diesen Satz habe auch ich immer wieder in den Geschichten gehört. Und genau dieser Satz hat Anna auf die Palme gebracht. Aber warum?

Auf der Sachebene betrachtet, stimmt dieser Satz. Er bildet sehr gut ab, was los ist. Ja, es ist für die ganze Familie schwierig, und ja, es stimmt auch, dass der Bruder krank ist.

Unausgesprochen schwingt in dem Satz der Eltern jedoch auf der Beziehungsebene noch eine ganze Menge mehr mit: Es ist auch für uns schwierig, also mach es nicht für uns noch komplizierter, also ein moralischer Apell. Allein das wird Anna als Druck empfunden haben.

Aber noch bedeutsamer ist etwas anderes. Anna fühlt sich nicht in ihren Nöten verstanden, nach dem kurzen Eingeständnis, dass es für alle, also auch für Anna schwierig ist, dreht sich sofort alles wieder um den Sohn, denn er als Kranker wird in den Mittelpunkt gestellt. Was hier fehlt, ist das Bemühen oder die Kraft, Annas Situation wirklich zu verstehen und ihre schwierige Lage anzuerkennen. Es fehlt an Verständnis, an Verbindung oder philosophisch ausgedrückt: an Resonanz.

Resonanz

Dieser Begriff ist nun wichtig, weil er es uns erleichtern kann, das schwierige Geschwister- und Familienverhältnis zu verstehen. Fragen wir zunächst: Was ist das eigentlich: Resonanz?

Resonanz entsteht immer dann, wenn wir in Kontakt und in eine intensive Begegnung mit der Welt treten und wir das Gefühl haben, dass unsere Fragen oder Stimmungen irgendwie beantwortet werden, wir also eine Resonanz finden. Dieses Gefühl kennen wir alle, wenn wir z. B. in bedrückter Stimmung in die Natur gehen und uns irgendwie durch die Natur beruhigt fühlen oder wenn wir die Musik hören, die wir lieben. Das verändert etwas in uns. Ein ziemlich erstaunliches Beispiel für ein starkes Resonanzerlebnis ist, was dem Dichter Rainer Maria Rilke in Paris im Louvre widerfahren ist. Er sah dort einen Torso des Gottes Apoll, der war so angestrahlt, das er zu leuchten schien und Rilke fühlte sich davon so berührt, dass er eine tiefe Resonanz spürte und in sich die Antwort vernahm: Du musst dein Leben ändern! Natürlich machte er aus diesem Erlebnis sogleich ein Gedicht.

Ganz bedeutsam ist für uns als soziale Wesen die Resonanz in der Begegnung mit anderen Menschen. Wir kennen das alle, z.B. auf einer ganz einfachen Ebene: Jemand sagt zu uns ein freundliches Wort, wir nehmen das auf und unsere Stimmung ist aufgehellt – durch die Resonanz, in die wir miteinander getreten sind. Oder wir haben mit einem einfühlsamen Menschen unser Problem besprochen – und hinterher ist das Problem nicht mehr so drückend, einfach, weil wir uns verstanden fühlen oder auch weil wir zu einer etwas anderen Sichtweise unseres Problems gelangen konnten. Das kann in sehr unterschiedlicher Intensität stattfinden, Resonanz kann von einer sanften Berührung bis zu einem starken Erlebnis reichen.

Lässt sich Resonanz noch genauer fassen?

Stellen wir uns einmal zwei Stimmgabeln vor, die einander gegenüber stehen: Wenn ich die eine anschlage, dann beginnt auch die andere mitzuschwingen. Und umgekehrt kann die andere die Schwingungen der ersten verstärken. Jede Stimmgabel nimmt die Schwingung der anderen auf. Es ist ein Hin und Her, ein Ineinandergreifen von Schwingungen und damit ein schönes Bild für das, was auch in einer guten Begegnung und in einem guten Gespräch geschieht. Gegenwärtig ist das, was zwischen zwei Menschen passiert, ein großes Thema in der Philosophie und der Gehirnforschung.

Wir werden 1.) durch ein Wort, einen Gedanken berührt, angerührt, und manchmal nur durch eine kurze Bemerkung, und wir formen 2.) eine Antwort, reagieren selbstwirksam darauf. Wir lassen uns ein, wir sind mental aktiv dabei. Dadurch kann ein kurzes oder längeres Gespräch zustande kommen und 3.) - sehr wichtig -: Wir erleben dadurch eine Transformation, eine Veränderung unserer Gedanken, unserer Gefühlslage. Ein Beispiel: Ein Biobauer kam zu mir, auch er hatte Probleme mit zwei psychisch sehr angeschlagenen Geschwistern – verbunden mit Erbschaftsstreitigkeiten -, aber nach kurzer Zeit, nachdem er mir das mitgeteilt hatte und noch auf andere Schwierigkeiten zu sprechen kam, versackte das Gespräch. Er sprach einfach nicht mehr – die Resonanz blieb auf das, was ich sagte, völlig aus. Dann kam mir plötzlich in den Sinn, eine Strophe aus Eichendorfs Gedicht „Mondnacht“ zu zitieren: „Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus, flog durch die stillen Lande, als

flöge sie nach Haus.“ Eigentlich passte es gar nicht und doch war es in diesem Moment richtig. Diese Worte berührten ihn so sehr, dass er zu weinen begann. Er kam durch diese Worte dann aber in einen Prozess, der ihn befreite und er konnte Wege finden zu sprechen und auch im Gespräch dann Wege für sich selbst. Das anfangs völlig resonanzlose Gespräch wurde ein Gespräch mit intensiver Resonanz auf allen Ebenen.

Wenn man sich wirklich begegnet, - also kein oberflächliches Lari-fari-Gespräch - dem anderen offen zuhört, ernst nimmt, was gesagt wird, den anderen wertschätzt, dann befindet man sich in einer Schwingung, die beide berührt und in beiden etwas verändert.

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber hat das im 20. Jahrhundert so ausgedrückt: Solange keine Resonanzbeziehung zur Natur, zur Kunst (Eichendorff-Gedicht), zu einem Menschen gegeben ist, stehen wir in einer **Ich-ES-Perspektive** – wir schauen auf die Welt, analysieren sie, beurteilen sie aus unserer Perspektive etc., aber wir bleiben quasi Zuschauer, gehen nicht selbst in die Situationen rein. Und verändern tut sich in uns nichts.

Im Herzen berührt oder zu inneren Veränderungen bereit sind wir nur im in einem Antwort – bzw. Resonanzverhältnis zum anderen Menschen. „Ich werde am Du“ lautet einer von Bubers berühmten Sätzen. Mit anderen Worten: Wer wir sind, wie wir mit einem Problem umgehen, das bildet sich nur im Austausch mit der Welt heraus, vorzüglich mit anderen Menschen. Der Soziologe und Philosoph Hartmut Rosa hat über dieses Thema ein Buch mit mehr als 800 Seiten geschrieben. Ich zitiere mal einen Satz daraus. **„Menschen ... sind existenziell vom Verlangen nach Resonanzbeziehungen geprägt.“** (Im Ganzen: „*Erstens* bilden sich menschliche Subjektivität und soziale Intersubjektivität grundsätzlich über die Etablierung von basalen Resonanzbeziehungen heraus. Ohne Responsivitätserfahrungen ... sind weder Identität noch Sozialität möglich. *Zweitens* aber sind Menschen existenziell vom Verlangen nach Resonanzbeziehungen geprägt.“ (Hartmut Rosa: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2019, S. 293f.) **Dieses Verlangen begleitet uns vom ersten bis zum letzten Atemzug.**

Genau das macht auch die **Depression** so schwer erträglich, denn sie ist ja von einem teilweisen oder völligen Resonanzverlust begleitet. Die Depression, die als eine Lähmung der Seele beschrieben werden könnte, ist eine Lähmung, die den Kontakt zur Welt verhindert.

Entfremdung

Blicken wir auf die Geschichte von Anna, so ist, hoffe ich, deutlich geworden, dass Anna vor allem unter dem Verlust von Resonanz litt.

Philosophisch könnte man ihren Zustand vor allem mit dem Begriff „Entfremdung“ umschreiben: Hier ist es eine innere Entfremdung, die zu einer inneren Einsamkeit geführt hat, weil dem Bedürfnis nach wirklichem Kontakt, nach Wahrgenommen-werden, nach Wertschätzung zu wenig begegnet wurde. Schlimm war nicht so sehr, dass es immer wieder mit den Eltern Streit gab, sondern vielmehr, dass der Blick immer wieder sofort von Anna weg auf den Bruder gelenkt wurde. Sie saß und sitzt eigentlich immer noch alleine „auf dem Baum“. In ihrem existenziellen Resonanzbedürfnis fühlte sich Anna alleine gelassen und so wurde es für sie immer schwerer, die Konflikte zu bewältigen. Zusammengefasst ist ihr Problem ausgedrückt durch den Titel unseres Seminars „Ihr seid auch meine Eltern.“

Stress als Resonanzkiller

Wie aber kommt es dazu, dass Resonanzbeziehungen so dauerhaft ausbleiben, wie in Annas Geschichte?

Es kann dafür natürlich mehrere Gründe geben, aber ein ganz wichtiger Grund ist die permanente Stressbelastung, der alle Familienmitglieder ausgesetzt sind. Ich glaube, ich muss hier nicht so genau schildern, worin dieser Stress besteht, er ist Ihnen allen sicherlich nur allzu vertraut.

Die ständigen emotionalen Herausforderungen und die ständige Suche nach Problemlösungen - bei den Eltern gewöhnlich noch viel stärker als bei den gesunden Kindern – sorgen dafür, dass Resonanzbeziehungen leiden. Auch die Eltern sind natürlich in gleicher Weise davon betroffen. Man kann guten Gewissens den Stress als Resonanzkiller bezeichnen, denn Stress verhindert eine noch nicht erwähnte Voraussetzung für Resonanz, nämlich dass man mit sich selbst in gutem Kontakt steht. Unter Stress können wir unsere eigene innere Stimme oft nicht mehr hören – eine Stimme, die uns warnen kann, die uns selbst beruhigt, die uns die richtigen Worte eingibt.

Wie begegnet man dieser Situation?

Natürlich ist es schwer mit dem Stress umzugehen und es ist auch schwer, mit vergangenen Stress umzugehen, weil die Folgen bis heute reichen können.

Meiner Erfahrung nach ist es sehr wichtig, wieder in ein Resonanzverhältnis zu kommen. Ich weiß natürlich auch, wie schwierig das ist. Es gibt so viele Verletzungen und Enttäuschungen, es gibt auch Ängste, die einen hindern können. Trotzdem ist das ein Weg, auf dem man weiterkommen kann. Vielleicht kann dies über andere Themen gelingen, so dass man sich wieder näher kommt, vielleicht braucht man Hilfestellung von außen. Anna hatte Hilfe bei mir gesucht und es ist ihr im Anschluss auch ganz gut gelungen, wieder neue Brücken zu bauen. Das hat viel Mut gekostet, denn es ist klar, dass das Ganze auch scheitern kann. Aber die Chance, Probleme zu lösen, liegt genau darin, eine beziehungslose Beziehung zu überwinden.

Verantwortung

Blicken wir noch einmal auf ein weiteres Problem von Anna, weshalb sie kam: Ist sie verantwortlich für den Bruder, jetzt wo ihre Eltern nicht mehr so gesund sind und sich viel weniger kümmern können? Wir hatten in unserem Gespräch erst einmal diese Frage nach der Verantwortung zurückgestellt, aber nun, nachdem wir zusammen so vieles bedacht haben, tauchte diese Frage wieder auf – aber irgendwie ganz anders als zuvor. Anna war davon selbst ganz überrascht. Es war eine quälende Frage gewesen. Sie hatte sich mit rechtlichen Fragen abgemüht, aber als klar war, dass sie als Schwester rechtlich nicht verantwortlich ist, blieb die Frage hinsichtlich ihrer ethischen Relevanz immer noch bedrückend und irgendwie aussichtslos in ihrer Antwortsuche.

Resonanztheoretisch ist dies kein Wunder, denn sie versuchte, die Geschwisterbeziehung aus der Ich-Es-Perspektive, die Martin Buber beschreibt, zu begreifen. Sie versuchte, anders formuliert, zu verstehen „Wie bin ich für das Problem (Bruder) zuständig.“ Ich bin hier und da ► ist das Problem! Ist es meine Pflicht, sich um das Problem zu kümmern? Muss ich das? Und wenn ja, wie weit muss ich gehen?

Auf diese Weise quälte sie sich mit der Suche nach einer Antwort herum ohne weiterzukommen. Gefangen in der Ich-Es-Perspektive, gefangen in Begriffen wie Pflicht und Müssen, lässt sich kaum erkennen, wo in einer Geschwisterbeziehung Verantwortung anfängt und wo Verantwortung aufhört. Das ist so, als wenn die eine Stimmgabel schwingt, aber die Schwingung in den Raum hinausgeht und sich so verliert. Oder als ob man fragend in den Wald hineinruft und auch hier sich die Stimme verliert. In einer beziehungslosen Beziehung kann es zu keiner Antwort kommen.

Wir haben uns im Gespräch einen anderen Weg der Klärung gesucht. Begriffe des Müssens und Sollens und Verpflichtet-Seins (allein diese Begriffe wirken ja schon wie eine Drohkulisse) haben wir in die Ecke gestellt. Vielleicht holen wir sie da wieder heraus, so sagten wir, aber erst einmal nicht.

Ich habe dann vorgeschlagen, Verantwortung so zu verstehen, wie es das Wort selbst nahelegt:

Verantwortung ist Antwortgeben.

Aus meiner Situation, aus meinen Möglichkeiten, auch mit meinen Gefühlen, aus meinen Werten heraus suche ich Antwort auf das, was von anderen erwartet wird oder auch auf das, was ich von mir selbst erwarte. Auch meine Kraft, die ich habe, fließt mit ein in diesen Findungsprozess, und nicht zu vergessen meine Liebe, die vielleicht beschädigt ist, aber vielleicht auch noch da ist. Ich gehe ganz bewusst in Resonanz mit mir selbst, habe aber offene Antennen für die äußere Welt, für die Bedürfnisse und Nöte von anderen.

Es ist klar, dass es so nur eine individuelle Antwort geben kann, wieviel Verantwortung übernommen werden kann und es ist klar, dass es keine feststehenden Grenzen gibt, sondern nur einen zeitlichen Prozess, wo immer wieder auf veränderte Bedingungen reagiert werden kann.

Diese Überlegungen können auch helfen, Grenzland zu bestimmen. Ich bewusst „Grenzland“ und nicht Grenzen, denn Grenzen sind starr: Bis hierher und nicht weiter. Grenzland ist viel flexibler und zwar in beide Richtungen. Wenn man merkt, dass man sich übernommen hat, kann man zurücktreten und z. B. sagen: „Nein, jetzt erst mal keine weiteren Telefonate mit meinem Bruder, ich bin hinterher zu fertig“ oder man sagt, „Ach, eigentlich wollte ich meine Schwester nicht mehr sehen, aber ich fühle mich so stabil, ich will wieder auf sie zugehen“. Also es geht um die Wanderung im Grenzland. Damit übernimmt man Verantwortung und zwar immer wieder neu, immer wieder neu bestimmt, aber auf einem festen Boden, weil man bei sich bleibt.

Das ist, nebenbei bemerkt, auch der Weg, wo man seine eigene Würde wahren kann und auch die des anderen, des kranken Geschwisters oder auch die der Eltern. Denn der Bruder

oder die Schwester, die Eltern werden so nicht in einen zu bewältigenden Objektzustand versetzt, nach dem Motto „Dich als Problem muss ich nun irgendwie bewältigen!“ Auch die eigene Würde wahrt man, weil man sich von den vielen Schwierigkeiten nicht zum Spielball machen lässt, sondern ihnen aufrecht, mit einer offenen, reflektierten, vielleicht sogar souveränen Haltung begegnet. Man verhärtet sich nicht selbst und klammert sich an Grenzen, aber andererseits verliert man sich auch nicht selbst, indem man sich zu radikal öffnet und alles mitmacht und sich überall einspannen lässt - das wäre ein Weg, die eigene Würde zu verlieren, weil man selbst konturlos wird. Man hat immer das Recht, „Nein“ zu sagen, aber die Würde liegt darin, zu wissen, warum wir es sagen.

Bei sich bleiben heißt aber auch, einzusehen, dass wir nicht alles in der Hand haben. Das Leben ist so komplex, dass es eine maßlose Selbstüberschätzung ist zu meinen, wir könnten schon alles richten. Aber nicht alles können wir so gut lenken, wie wir möchten, nicht alles gelingt uns. Und: Das ist in Ordnung so, wir müssen es nämlich auch nicht. Das einzusehen schenkt eine unglaubliche Gelassenheit, die es uns ermöglicht, unsere Antwort zu finden.

Der Schriftsteller Willy Kremp sagt: „Das Sein insgesamt fragt uns mit tausend Fragen. Zu jeder Stunde anders.... Immerfort sind wir gefragt. Das ist unsere Gabe und Last als Mensch. ... Lebendig sein heißt: In jeder Stunde die ganz andere und neue Frage hören, die das Leben uns stellt und mit einem Wort antworten, das immer wieder ein gleichsam erstes Wort ist“.

Ich wünsche Ihnen allen von Herzen, dass Sie immer wieder für sich dieses Wort, ihre ganz eigene Antwort finden.