



Ansprache zum 3.4.2011 in St. Michael
in der Fastenpredigtreihe zum Thema:
“Macht Glaube gesund – trotz aller Beziehungslast? “

Warum Menschen trotz gefährdeter Beziehungen ein tragfähiges
Beziehungsnetz brauchen?

Von der Beziehung als vierfacher Bezogenheit.
Sich selbst verstehen, vom anderen verstanden werden, den anderen verstehen, auf ein Größeres bezogen sein.

Verehrte Anwesende!
Liebe Gemeinde!

Das eigene Fühlen, Denken und Handeln überdenken zu können, **reflektieren** zu können, ist wohl eines der Wesensmerkmale des Menschseins und wo gelänge uns dies besser als **im Spiegel des anderen** Menschen. Bei anderen sehen wir ja immer recht schnell, was nicht so gut gelingt und woran das liegt. Der **distanziert urteilende Blick** auf andere ist recht einfach. So ein Urteil trägt meist nur gar nicht zur Verständigung bei, sondern vergrößert den Abstand. Was tun, wenn wir eigentlich gar nicht möchten, dass sich die Gräben vergrößern, sondern wenn wir eigentlich gehört, gesehen und verstanden werden möchten?

Vom anderen verstanden werden wollen, heißt gleichzeitig auch den anderen verstehen zu wollen. **Verstehen gelingt selten einseitig**. Und es gelingt nicht, wo ich mich selbst nicht verstehe.

In der demnächst 40 Jahre alten ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle „Münchner Insel unter dem Marienplatz“ machen wir Beraterinnen und Berater seit einigen Jahren die Erfahrung, dass immer mehr Menschen ihr Leben **nicht im Alleingang** meinen meistern zu

müssen. Früher begegneten uns oft Menschen, denen die Probleme schon über den Kopf gewachsen waren, die erst kamen, wenn fast alles schon zu spät war. Sie waren der festen Überzeugung, sich einem anderen an zu vertrauen, sei ein Zeichen von Schwäche. Man müsse seine Probleme alleine lösen können. Sich einem anderen an zu vertrauen, einen anderen um Rat zu fragen, sei ein Armutszeugnis. Vermeintliche Unabhängigkeit, Scham und Angst lenkten diese Alleinänge.

Oder es suchten Menschen zwar Unterstützung, aber nur mit der Absicht, dass der andere, mit dem sie Probleme hatten, sich ändern solle und dazu wollten sie unsere Hilfe.

Heute machen wir die Erfahrung, dass immer mehr Menschen aller Generationen es als **Zeichen der Stärke** und Souveränität erleben, sich in einer überfordernden Situation, in einer Krise jemandem an zu vertrauen, sich Rat zu holen. Dass sie bereit sind, die **eigenen Einstellungen anhand der Rückmeldungen des anderen zu überdenken**. Dass sie eine Blickrichtungsänderung als Bereicherung erleben und als Chance, mit ersten eigenen kleinen Schritten selbst etwas zu ändern und nicht auf die Änderung des anderen zu warten. Einen anderen Menschen können wir nicht ändern, so schwierig und unerträglich sein Verhalten auch sein mag. Selbst die größte Liebe vermag nichts, wo der andere sich ihr nicht öffnen kann. Wir können nur **bei uns selbst anfangen**.

Was ist es aber, was gerade unsere nahen Beziehungen zu Familienangehörigen, zu Freunden und Lebenspartnern oft **so schwierig** macht? Wo man sich nicht mehr versteht, wo ein gegenseitiges Geben und Nehmen (im geistigen, emotionalen, also ideellen Sinne) nicht mehr gelingt?

Die Fallen der Beziehungen tun sich da auf, wo Menschen in den Strudel von **Wertung und Entwertung** geraten. Dann geht der Respekt verloren und man beginnt einen Kampf von Angriff, Verteidigung und Gegenangriff. Es kostet einiges an Mühe, das Anderssein des Anderen nicht als falsch oder richtig, gut und böse ein zu stufen, sondern im Anderssein die Unterschiedlichkeit zu sehen. Ich sage das ganz oft zu Paaren: Ihr Partner oder Partnerin macht es nicht besser oder schlechter als sie, sondern nur anders. Vielleicht gravierend anders, vielleicht nicht aushaltbar anders... Es gibt also große Unterschiede zwischen Ihnen, die gilt es erst einmal als solche auf einer tieferen Ebene zu verstehen.

Wie hört und fühlt sich das an, wie der **andere** denkt und handelt? Warum tut er oder sie das wohl so? Was veranlasst ihn oder sie dazu, was hat es für Vorteile oder Nachteile aus seiner und aus meiner Sicht?

Und dann kann ich genauso **meine Haltung** vermitteln und der andere ist aufgefordert, zu zu hören, es nach zu vollziehen, was mich bewegt, wie ich fühle, welche Bedürfnisse ich habe.

Und dann können die Unterschiedlichkeiten im besten Falle so gar Anlass sein, eine andere Haltung als Bereicherung zu erleben. Oder beides bleibt in der Unterschiedlichkeit bestehen und es gilt mühsam einen Konsens zu erringen, wie man mit der Unterschiedlichkeit zusammen weiter leben will.

Das führt uns zu einer weiteren Beziehungs-Falle: Beziehungen werden da zur Last, wo ein **Machtgefälle** aufgebaut wird, wo nur einer die Definitionsmacht hat, wo eine Freundschaft oder Ehe zur Abhängigkeitsbeziehung wird von dem, der bestimmt, kontrolliert, misstraut und dem, der sich anstrengt, der Angst hat, der sich nicht zu widersetzen wagt. Nicht selten halten gerade die scheinbar Schwachen in einer solchen Beziehung besonders lange an dieser Form des Oben - Unten fest.

Jahrelang opfert sich einer auf, stellt die eigenen Bedürfnisse immer mehr zurück, versucht mit immer noch mehr Anstrengung, den unermesslichen Forderungen des anderen gerecht zu werden.

Außenstehende fragen sich oft, warum macht sie oder er das nur, warum hat einer nicht schon längst alles hingeworfen und sagt: nicht mehr mit mir! Um die Dynamik einer solchen Beziehung zu verstehen, braucht es viel Geduld und die Bereitschaft, **nicht den anderen ändern zu wollen**, den "Tyrannen" oder die "Tyrannin", sondern sich selber zu hinterfragen, warum man/frau denn all die Jahre **diese Spiel mitspielt**, was man/frau davon hat, es so zu belassen?

Ist es die Angst vor dem Alleinsein, dann sich doch lieber weiter entwerten und tyrannisieren lassen? Ist es die trügerische Hoffnung, irgendwann doch noch mal dafür entlohnt zu werden? Ist es die tiefe alte Sehnsucht, die schon der ausbleibenden Liebe der Eltern galt, wenn man/frau sich nur genug anstrengt, dann werde man schon dafür geliebt? Ich selbst bin mir nichts wert! Ich muss mir die Liebe anderer erst verdienen?

Solche Freundschafts- und Liebesbeziehungen ändern sich erst, wenn einer so viel leidet, dass er oder sie nicht mehr kann. Derjenige, der machtvoll fordert, hat ja keinerlei Anlass etwas zu ändern, der hat ja alles, es wird für ihn gesorgt, gearbeitet und Verantwortung übernommen.

Warum sollte er oder sie etwas ändern? Nur derjenige, der sich der Demütigungen und seiner Erschöpfung bewußt wird, der den Schmerz der Verletzungen an sich ranlässt, kann die Kraft finden mit der ermutigenden Hilfe anderer, aus zu steigen aus dieser Konstellation, was nicht heißt aus der Kommunikation oder gar der Beziehung gleich aus zu steigen, sondern das "Spiel von oben und unten, von Macht und Ohnmacht" nicht mehr mit zu spielen.

Eine vielleicht weniger dramatische, aber nicht minder belastende Beziehungsfalle ist die der **Ausschließlichkeit des anderen**. Wo es für mich nur einen anderen Menschen gibt, wo ich mir von diesem die lebenslange Erfüllung aller Wünsche und Sehnsüchte erhoffe, da bin ich ebenfalls abhängig vom Freund oder einer Partnerin. Da wird aus der

anfänglichen Verliebtheit und dem Gefühl, der andere allein genügt, eine Spirale enttäuschter Erwartungen. Wo ich es nicht gelernt habe, selber auf mich acht zu geben und auch andere Freundschaften zu pflegen, da endet eine Beziehung nicht selten in endlosen Vorwurfsschleifen oder gelangweilter Beziehungslosigkeit.

Der **Mystiker Bernhard von Clairvaux** hat auf so eindrucksvolle Weise beschrieben, wie Beziehungen, also dieses Geben und Nehmen zwischen Menschen gelingen kann, wie Liebe nicht als Akt der Abhängigkeit, sondern als gegenseitiges bedingungsloses Geschenk möglich sein kann. Er beschreibt das Geben und Nehmen einmal mit dem Bild des **Kanales** und einmal mit dem Bild der **Schale**. Da wo ich gebe wie ein Kanal, also wo das Wasser von der einen Seite herkommt und auf der anderen Seite abfließt, da gebe ich sofort weiter, was ich empfangen habe. Wenn ich nichts mehr empfangen, tritt rasch Erschöpfung und Leersein ein. Die Schale hingegen wartet, bis sie erfüllt ist und gibt auf diese Weise nur das weiter, was bei ihr überfließt. Wenn die Quelle von unten unterbrochen ist, dann fließt oben auch nichts mehr über (den Rand), also ich gebe auch nichts mehr ab und mir bleibt dennoch etwas, was mich vor dem Leersein schützt.

Clairvaux sagt so treffend: "Lerne auch Du nur aus der Fülle aus zu gießen und habe nicht den Wunsch, freigiebiger als Gott zu sein"....und weiter: "Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt zu überströmen und nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich." Wie modern und zeitlos ist diese Ermahnung, dieser Rat doch, der um etwa 1130 formuliert wurde.

Clairvaux zeigt uns eindringlich, wie Beziehung nicht in erschöpfender Einseitigkeit oder gegenseitiger Abhängigkeit funktioniert. **Die Basis aller gelingenden Beziehung muss mein Kontakt, meine Beziehung zu mir selber sein und damit auch zu meiner Quelle, aus der ich schöpfe, die mich trägt.**

D.h. es gilt, zuerst wahr zu nehmen, wer ich bin, was ich brauche, was mich vielleicht ängstigt und klein macht und wonach ich mich sehne und was mich groß macht, was mich nährt, was ich gerne weitergebe, ohne mich zu erschöpfen oder falsche Versprechungen zu machen. Es gilt auch wahr zu nehmen, was ich nicht will und wo meine Grenzen sind und wie ich diese deutlich machen kann?

Das alte wie das neue Testament sagt es ganz einfach: **liebe deinen Nächsten wie dich selbst**. Und vielleicht ertappen sie sich auch dabei, wie sie dieses: "wie dich selbst" zwar automatisch mitsprechen, es aber als entscheidende Grundlage der Liebe zu einem anderen nicht ernstnehmen. Kennen wir nicht alle die Bewertung anderer: Selbstliebe sei Egoismus und der ist per se negativ? Selbstliebe heißt eigentlich: ein Gefühl dafür zu

haben, was mir gut tut und was nicht. Immer wieder zu erspüren, was für mich Sinn macht, wofür ich Verantwortung übernehmen will, auch wenn das dann mal schmerzt und unbequem ist, für mich aber wahrhaftig ist. Es geht bei diesem Bezogensein auf sich selbst gerade **nicht** um ein endloses **bedauernd um sich Kreisen**, sondern sich den eigenen Realitäten zu stellen, dafür Verantwortung zu übernehmen und damit in Beziehung zu treten mit anderen.

Es geht auch **nicht um selbstverliebten Größenwahn**, der meint, alles sei machbar, sondern im Kontakt mit den eigenen Werten zu sein, die größer sind als ich. Eine Gewissensentscheidung die jeder von uns im Leben wohl schon einmal treffen musste, gelingt nur im tiefen Kontakt mit sich und der eigenen Quelle, setzt ein bedachtes Abwägen voraus und anerkennt auch die Grenzen der eigenen Machbarkeit. Da wo ich meine Grenzen anerkenne, achte ich auch die Grenzen anderer Menschen und dann kann ein respektvoller Austausch gelingen.

Es geht also um dreierlei Aspekte von Beziehung: die Beziehung zu mir selbst, die Beziehung zum anderen und die Beziehung zu einer Quelle, die größer ist als ich, aus der ich schöpfe!

Das kann der eigene Glaube sein, die Beziehung zu Gott als einem Du. Das kann die Erfahrung sein, selber Abbild Gottes zu sein, um einen göttlichen Kern in mir zu wissen. Das kann die Erfahrung eines Geliebten und Getragenseins auf einer tieferen Ebene sein. Das kann die Erfahrung sein, rückgebunden zu sein an eine unerschöpfliche Kreativität, Fülle, Lebendigkeit, stetige Entwicklung.

Und diese tieferen Erfahrungen können uns begegnen im Kontakt mit der Natur, im achtsamen Leben des Momentes, in der Dankbarkeit für Geschenke des Lebens, im Zulassen der Stille und dann im Hören auf unsere eigenen existentiellen Fragen und tiefen Gewissheiten. Und sie können uns auch geschenkt werden in der beglückenden Begegnung mit anderen Menschen.

Die neuesten therapeutischen Ansätze in der Arbeit mit schwerst traumatisierten Menschen, mit Menschen die seelische, körperliche oder sexuelle Gewalt erlebt haben, sagen ganz deutlich: Das Geschehene kann niemals ungeschehen gemacht werden, es kann nicht wegtherapiert werden, sondern die Grundlage einer langwierigen therapeutischen Arbeit mit den verletzten Persönlichkeitsanteilen kann überhaupt erst beginnen, wenn die Betroffenen wieder in Kontakt gekommen sind mit ihren unverletzten Seiten, eigenen heilenden Kräften, die gespeist sind aus einer tieferen Quelle.

Da wo ich in Kontakt mit mir bin, wo ich rückgebunden bin an ein Größeres, wo ich mir meiner Grenzen, aber auch meiner Kräfte und Fähigkeiten bewußt bin, da kann ich auf wirklich partnerschaftliche Weise in Kontakt mit

anderen Menschen treten und es kann ein sich nicht erschöpfender Austausch von Geben und Nehmen stattfinden.

Im heutigen Evangelium von der Heilung des Blinden kriegen wir ein anschauliches Bild davon. Jesus war ja ein Beziehungsmensch schlechthin. Seine Heilungen leben von der Beziehung, die er zum anderen aufbaut, in dem er sich auf die Not des anderen wirklich einlässt und nicht vorschnell urteilt (selber schuld, bräuchte sich nur anstrengen, selber schuld, hat halt gesündigt, so wie damals das Denkschema noch war...). Er weiß wovon der andere spricht, da er selber Not und Leid am eigenen Leib erfahren hat. Und die Kraft zu diesen mitfühlenden Beziehungen gewinnt er daraus, dass er um seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen weiß. Die Kraft zur Heilung gewinnt er daraus, dass er verbunden ist mit Gott, mit seiner tiefen Quelle, die er liebevoll "Vater" nennt. Und damit bringt er auch den anderen in Kontakt mit dieser Quelle. Bei der Heilung des Blindgeborenen im heutigen Evangelium zeigt uns Jesus, wie einem Mensch im wahrsten Sinne des Wortes die Augen geöffnet werden für sich und seine Realitäten, für die auch schmerzlichen Auseinandersetzungen mit den anderen und für die eigentliche Quelle, aus der er schöpfen kann.

Ich wünsche uns in dieser Fastenzeit und in der kommenden Osterzeit, in Kontakt zu kommen mit dieser inneren Quelle und daraus zu schöpfen für uns selbst und für andere.

Sybille Loew