

KRANKHEIT UND SCHICKSALSSCHLÄGE

Autorin: Brigitte Dengler

www.ehefamilienmentoring.de

KRANKHEIT UND SCHICKSALSSCHLÄGE

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Die Betroffenen	4
4	Die „Warum-Frage“	5
5	Die Mitbetroffenen	6
6	Entscheidungsmöglichkeiten	8
7	Mögliche neue Schritte	14
8	Wenn das Kind betroffen ist	15
9	Für Nichtbetroffene	15
10	Lebensleistung	16
11	Schlusswort	17
	Literaturangaben	17

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehfamilienmentoring.de

www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

KRANKHEIT UND SCHICKSALSSCHLÄGE

1 Überblick und Lernziel

Dieser Fachartikel beschreibt besondere Situationen, die Ehepaare in ihrem gemeinsamen Leben erleben können. Diese Situationen umfassen die körperliche oder psychische Erkrankung oder die Behinderung eines Partners oder Kindes. Eine besondere Situation besteht auch, wenn Ehepaare unter großen Belastungen, z.B. durch finanziellen oder zeitlichen Druck leben oder es familiäre Verpflichtungen gibt, wie z.B. die Pflege der Eltern. Welche Spaltungsgefahr besteht, weil ein Partner mit einer schweren Situation (z.B. Kinderlosigkeit, Fehlgeburten und Tod) anders umgeht als der andere? Was bedeutet es für das Paar, wenn Erlebnisse aus der Vergangenheit Schwierigkeiten in der Gegenwart verursachen? Oder wenn Paare (oder ein Partner) durch die Art der Verarbeitung es sich selbst schwer machen.

Der Fachartikel thematisiert außerdem, dass Paare in schweren Situationen manchmal durch ihre Umgebung Unverständnis oder Verletzungen erleben und welche Hilfe ihnen guttut.

Lernziel: Wissen im Umgang mit besonderen Situationen von Paaren mit Krankheiten und Schicksalsschlägen.

2 Einleitung

Immer wieder werden Sie als Mentor Personen und Paaren begegnen, die entweder krank sind oder einen schweren Schicksalsschlag zu verkraften haben. Egal ob Sie das Bedürfnis haben, diese Personen anzusprechen oder ob diese Menschen sich Hilfe suchend an Sie wenden: die außerordentliche Situation löst viele Gefühle, Gedanken und Unsicherheiten aus. Wie können Sie jemanden, der in Not ist, begleiten? Die Begegnungen sind oft geprägt von Unsicherheiten und Verletzungen auf beiden Seiten, bei Betroffenen und Nicht-Betroffenen.

In diesem Fachartikel möchte ich zunächst auf die Problematik der Betroffenen eingehen, um dann auch die Situation des mitbetroffenen Partners und der näheren Umgebung aufzuzeigen. Häufig liegen die Ursachen für Verletzungen in der Einschätzung der Situation durch Nicht-Betroffene. Einerseits besteht die Gefahr, zu schnell einen Ratschlag zu geben. Wenn es um Krankheit oder Schicksalsschläge geht, greifen viele ansonsten gute Ratschläge nicht. Es erfordert ein tieferes Verstehen der Geschehnisse und Konsequenzen. Andererseits handelt es sich in vielen Fällen um sehr persönliche Themen, sodass von den Betroffenen nicht alles erzählt wird. Auch dies kann zu Missverständnissen im gemeinsamen Gespräch führen.

Ein weiteres Problem ergibt sich durch die Reaktionen der Betroffenen. Manche Menschen reagieren mit Bitterkeit auf ihre Situation. Damit werden Sie als Mentor in den Begegnungen konfrontiert. Oder Sie erleben, dass Hilfe nur bei Ihnen selbst oder bei vielen Helfern gleichzeitig gesucht wird.

Ebenso werde ich biblische Beispiele und Gedanken von Viktor Frankl aufnehmen, da es möglich sein kann, dass Menschen, die Sie begleiten, Ihnen ihre Hoffnungslosigkeit mitteilen. Viktor Frankl hat sich mit dem Thema - auch aus eigener Erfahrung - intensiv beschäftigt.

Dieser Artikel ist Teil der Fachartikel, die Sie freiwillig vertiefen können und somit ein Angebot, sich mit dem Thema Schicksalsschläge und Leid näher zu beschäftigen. Im Abschnitt 9 werde ich noch einmal auf die Möglichkeiten eingehen, die ein Nicht-Betroffener in der Begleitung hat.

Vielleicht sind Sie Mentor geworden, weil Sie selbst Schweres erlebt haben und nun aus dieser Erfahrung heraus anderen Menschen Begleiter sein möchten. Dann kennen Sie die inneren und äußeren Nöte. Sie wissen um die Sensibilität, die es in der Begegnung benötigt, und die Fragen, die sich den Betroffenen in diesen Zeiten stellen. So können die Inhalte dieses Lernstoffs Ihnen vielleicht helfen, das Erlebte zu reflektieren.

3 Die Betroffenen

Hier in Kürze die schweren Situationen und Schicksalsschläge zu beschreiben, würde den Betroffenen nicht gerecht werden. Die Hintergründe sind zu verschieden. Und trotzdem muss man diese Situationen aufzeigen, um zu verstehen, warum Betroffene so unterschiedlich reagieren oder unterschiedliche Hilfe benötigen. Zu schnell erfolgt manchmal eine Einschätzung welcher Schicksalsschlag schlimmer und welcher weniger schlimm sei. Zu den schweren Situationen kommen oft noch das Vergleichen und verletzende Kommentare anderer Menschen hinzu. Auch die Betroffenen selbst reagieren manchmal mit Vorwürfen, Forderungen oder Rückzug. Der Betroffene muss sich oft erst selbst verstehen lernen. Im Folgenden eine Aufzählung, die das Verständnis den Betroffenen gegenüber fördern möchte.

So ist es z.B. ein Unterschied, ob jemand etwas Schwieriges erlebt, wie z.B. eine lange Arbeitslosigkeit, und dabei familiäre Unterstützung hat oder in seinem Leben Erfahrungen gemacht hat, die sehr stärkend und fördernd waren.

Andere erleben das Gleiche, sind aber auf sich selbst gestellt, ohne familiäre Hilfe (finanzieller oder zwischenmenschlicher Art). Manche Familien haben keinerlei finanzielle Reserven und sind schon froh, wenn das Geld bis zum Monatsende ausreicht. Das macht müde und ist ein monatlicher Kampf. Hier erfolgt oftmals ein Vergleich mit anderen Personen, die diese Situation auch schon gut bewältigt haben.

Vor einiger Zeit hörte ich von einem Selbstversuch: Eine Familie lebte einen Monat lang vom Sozialhilfe-Budget und probierte aus, wo sie kostenlose Angebote in Anspruch nehmen könnten. Das ist interessant und eine gute Idee. Ungeeignet fand ich den Rückschluss, den sie aus ihrem Selbstversuch gezogen hatten, weil sie ihre Erfahrungen auf alle anderen Familien übertrugen. Denn diese Familie musste nur einen Monat erleben, wie es ist, einen finanziellen Kampf zu haben und konnte auf Reserven zurückgreifen. Diese Reserven gehen bei langer finanzieller Not aber aus, wenn z.B. Reparaturen kommen. Vielleicht hat man nicht mal ein Auto oder das nötige Benzingeld, um z.B. ein kostenloses Angebot in Anspruch zu nehmen.

Zusammenhänge ergeben sich einerseits auch durch die eigene Persönlichkeitsstruktur. Eine Person, die sehr feinfühlig ist, erlebt Konflikte schwerer als ein sachlicher Mensch. Sie leidet unter der Missstimmung und benötigt evtl. länger, die Situation einzuordnen. Wer als Persönlichkeit Möglichkeiten und Alternativen sieht, kann sich schneller neu orientieren. Das bedeutet nicht, dass diese Persönlichkeiten besser sind. Jeder Persönlichkeitstyp hat seine Stärken und Schwächen. Aber in dieser speziellen Situation kann es sein, dass diese Personen sich schneller zurechtfinden.

Man weiß, dass jemand, der schon früh in seinem Leben Nöte und Streit erlebt hat, eher mit innerem Stress auf neuerliche Erlebnisse reagiert. Oder auch, dass es eine Neigung gibt, depressiv zu reagieren oder zu denken. Man schätzt deshalb eine neue Situation eher mit einer negativen Erwartung ein oder sieht keinen Spielraum für sich. Es fehlen die stärkenden Erfahrungen im Leben.

Manche Menschen leiden unter Mehrfachbelastungen. Sie erlebten schon früher Verluste und jetzt stirbt ihr Partner. Es scheint, wie eine Wiederholung früherer Situationen zu sein. Oder sie erkrankten im Laufe des Lebens an mehreren Krankheiten.

Ein Arzt erzählte in einem Vortrag über Bitterkeit mancher Menschen aus der ehemaligen DDR. Sie wurden aufgrund ihrer kritischen Haltung ins Abseits gestellt und nach dem Mauerfall von Firmen nicht übernommen bzw. entlassen, weil sie nicht in qualifizierter Stellung arbeiteten. Da ist es verständlich, dass Bitterkeit entstehen kann.

Man kennt dies auch von älteren Menschen, die den Krieg erlebt haben: Der eine lebt heute in Dankbarkeit, dafür, was er alles hat. Bei anderen ging die Erfahrung so tief, dass sie bis heute alles sammeln und sparen.

Es ist auch ein Unterschied, welche Krankheit man hat. Nicht jeder hat eine gute körperliche oder psychische Konstitution. Für manche Menschen ist das Leben sehr anstrengend. Es handelt sich vielleicht um eine chronische Krankheit, wie etwa chronische Schmerzen. Ständig Schmerzen zu haben zermürbt. Ein insulinpflichtiger Diabetiker muss nicht nur eine Diät halten. Er muss sein Leben lang in jeder Stunde, in jeder Handlung, jeder Bewegung überlegen, was es für seinen Blutzucker bedeutet. Egal, was er isst oder auch nicht isst. Jede Bewegung am Morgen und vor dem Schlaf, mit oder ohne Sport, muss er bedenken und Disziplin aufbringen, um nicht einen zu hohen Blutzucker zu bekommen oder in der Gefahr zu sein, bewusstlos zu werden. Dieses ständige Denken und Rechnen machen müde.

Eine Krankheit kann für manche auch in der Folge weitere Probleme mit sich bringen. Wer krank ist, muss vielleicht eine andere, schlechter bezahlte Arbeit annehmen und hat dann zusätzlich finanziell zu kämpfen.

Eine psychische Krankheit bedeutet auch, dass man diese erst einmal akzeptieren lernen muss. Oft bringt sie Einschränkungen durch Medikamente oder durch das Auf und Ab der verschiedenen Krankheitsphasen mit sich. Oftmals reagiert die Umgebung auf psychische Krankheiten mit Unverständnis oder Unsicherheit. Dies kann sehr einsam machen und erschwert den Prozess der Akzeptanz für den Kranken.

Nicht nur Krankheit ist schwierig. Für die Person, die ihre Lebensträume, z.B. durch Kinderlosigkeit, Scheidung, Berufsunfähigkeit, aufgeben und sich im Leben neu orientieren muss, ist das sehr schwer. Träume zerbrechen und man wird gezwungen, gegen seinen Wunsch neue Wege zu finden.

Ein wichtiger Gedanke noch: Wie schon erwähnt, erleben schon Kinder sehr Schweres in Form von Gewalt, Missbrauch, Nöte, Verlust. Oft entsteht bei ihnen das Gefühl, nichts wert zu sein.

Andere Menschen haben nicht gelernt, dass sie eine eigene Meinung haben dürfen. Manche reagieren auf viele Lebenssituationen mit Stress oder haben gelernt, dass nur eine bestimmte, vielleicht ungute, Verhaltensweise zum „Erfolg“ führt. Dieser „Rucksack“ beschwert auch die aktuellen Situationen.

Ein letzter Gedanke gilt dem Alter. Man bedenkt oftmals nicht, dass es für viele die bewegteste Zeit ist, durch Arbeitsende, evtl. Umzug, Krankheit oder Verlust von Partner, Kindern oder Freunden. Und diese Zeit bedeutet, eine innere Auseinandersetzung mit dem Thema Tod führen zu müssen.

4 Die „Warum-Frage“

Was viele Betroffene und ihre Angehörigen beschäftigt, ist die „Warum-Frage“. Sie als Mentor werden mit dieser Frage von Betroffenen vielleicht konfrontiert werden. Und wenn Sie diese Personen sehr eng begleiten und so die Umstände und das Leid direkt miterleben, kann es sein, dass Sie selbst sich diese Frage stellen. So werde ich im Folgenden einige Gedanken dazu schreiben.

Der Verlust und / oder die Einschränkungen schmerzen extrem. Wer etwas Schweres erlebt, weiß am Anfang nicht mehr, wie er denken und fühlen soll. Die meisten stellen sich dabei die „Warum-Frage“, was völlig verständlich ist. „Warum passiert mir dies?“ „Und warum trifft es mich / uns?“ Theologen und Philosophen kämpfen mit dieser Frage. Und auch ich werde sie in diesem Lernstoff nicht lösen können. Ein paar Gedanken

dazu: die Frage führt oft in die Einsamkeit oder in Resignation. „Warum ich?“, schließt aus, wie viele Menschen es ebenso betrifft oder betroffen hat („Davon wusste ich gar nichts“) oder noch betroffen wird. Der Blick verengt sich und man sieht nur noch diejenigen, denen es gut geht, die schwanger, gesund und verheiratet sind, usw....

Weil man auch Menschen kennt, die vor irgendeinem Unglück bewahrt wurden, eine Gebetserhörung oder etwas Schönes erlebten, fühlt man sich erst recht einsam und ist in der Gefahr, bitter zu werden.

Warum? Darauf gibt es keine befriedigende Antwort und die Frage hilft nicht weiter. Es ist manchmal der Versuch, an der Situation doch etwas ändern zu können, wenn man die Ursache wüsste. Der Grund liegt an den Gegebenheiten dieser Welt oder an der gefallenen Schöpfung, wie wir Christen wissen. Leider gibt es Krankheitskeime und Tod, Unwetter oder Menschen mit großen Defiziten oder Charakterschwächen, die an uns schuldig werden. So trifft es manchen von uns willkürlich in Form von Krankheit oder einer Naturkatastrophe. Oder wir erleben Bedingungen, in denen niemand uns geholfen hat und für uns da war.

Mancher Betroffene muss die Frage sich auch selbst beantworten und feststellen: „Teilweise bin ich auch selbst schuld.“ Die Ursachen könnten in einem zu hohen Tempo beim Autofahren liegen oder an 80 Zigaretten pro Tag oder an anderen Selbstschädigungen durch Genussmittel. Zuviel Arbeitspensum, zu wenig Schlaf, Neid oder Unfrieden tragen nicht zu einem körperlichen oder seelischen Wohlbefinden bei. Dies ist ein sensibles Thema, da es auch Betroffene gibt, die sich selbst die Schuld zuschreiben, obwohl sie nicht verantwortlich für ihre Situation sind.

Auch Menschen, die an Gott glauben, blenden aus, dass die Bibel viele Lebensgeschichten beschreibt, die von Leid geprägt waren. Ich weiß nicht, ob ich mit David tauschen möchte, der viele Jahre Ungerechtigkeit, Mordanschläge, Verfolgung, Verleumdung und Verrat erlebt hat und auch selbst schuldig wurde.

Aber für viele Menschen kommen die Situationen überraschend und verändern plötzlich das Leben. Andere trifft ein Schicksalsschlag bereits als Kind, sie erleben früh Verlust oder Nöte. Sie bekommen einen „schweren Rucksack“ mit ins Leben, wenn es um Missbrauch und Gewalt geht oder wenn sie in einer Alkoholikerfamilie aufwachsen. Und Täter verdecken Ihre Tat oft damit, indem sie dem Kind einreden, es sei selbst schuld an dem Vorfall.

Aus eigener Erfahrung und aus der Beratung weiß ich, dass es viele „Stellschrauben“ gibt, die das Ganze noch verschlimmern bzw. verstärken können. Beispielsweise in der Art, wie der Betroffene mit sich selbst umgeht und über sich denkt. In diesen Gedankenmustern liegt oft eine Verschlimmerung der Situationen. Hier ergeben sich Spielräume. Darauf werde ich später noch eingehen.

5 Die Mitbetroffenen

Wenn ein Partner beeinträchtigt ist, wird leicht vergessen, dass der andere Partner ebenso betroffen ist. Ich habe bewusst die Formulierung „der Mitbetroffene“ gewählt. Viele erleben, dass sich alles auf den Betroffenen konzentriert. Aber Partner, Kinder, Freunde usw. sind automatisch mitbetroffen vom Schmerz über die Umstände, der Krankheit, der Arbeitsplatzsituation und den Finanzen.

Manchmal kann es zu hohen Erwartungen des Betroffenen an andere, also auch den Partner kommen - dazu später mehr. Bisweilen können solche Ausnahmesituationen zu Missverständnissen und einer gewissen Hilflosigkeit im Umgang miteinander führen. So kommt es auch öfter zu verletzenden Gesprächen oder Trennung unter Freunden oder Nachbarn.

Kinder sind mit der Krankheit und Pflege der Eltern oft überfordert. Sie geraten in Konflikt zwischen dem Helfen-wollen und der Eigenständigkeit und Willensfreiheit der Eltern. Dazu machen es einige familiäre Konstellationen zusätzlich schwer. Vielfach wird in der Familie die Verantwortung einem ledigen Kind zugeschoben.

Da geschehen zusätzlich zu der Not noch weitere problematische Dinge. Es folgen Kommentare / Vorschläge von Menschen, die die Interna gar nicht kennen, wie man sich dem Betroffenen gegenüber zu verhalten habe. Dies ist verletzend. Ganz wichtig für Außenstehende: Nicht vorschnell Situationen beurteilen! Was „hinter einer Haustüre“ vor sich geht, weiß ein Außenstehender nicht!

In diesen belastenden Situationen ist es auch für den Mitbetroffenen sehr wichtig, Vertrauenspersonen zu haben, mit denen er die Situationen bereden kann. Oft steht die Scham, sich Hilfe zu suchen, im Weg.

5.1 Auswirkung auf die Paarbeziehung

Für Paare führen diese Ausnahmesituationen zu Belastungen speziell in der Partnerschaft. Es gibt verschiedene Faktoren, die Paare beachten sollten, wenn sie ihre Partnerschaft stabil halten wollen. Einer davon ist Stress. Stress hat immer Auswirkungen auf eine Beziehung. Darauf muss man sich einstellen und aktiv daran arbeiten. An den verschiedenen Belastungen für eine Ehe muss eine Partnerschaft nicht scheitern. Aber man muss darauf achten und es aktiv angehen.

In schweren Situationen geraten Beziehungen unter Stress. Einerseits durch die erlebten Belastungen, aber auch durch Missverständnisse, die sich zwischen dem Paar aufbauen. Ein Problem sind sogenannte Kreisläufe. Dies passiert in ähnlicher Weise auch in anderen Beziehungen. Hier ein Beispiel:

Ein Betroffener fühlt sich wertlos. Auf eine bestimmte Frage hin sagt der Partner z.B.: „Ich habe gerade keine Zeit.“ Das erlebt der Betroffene als vermeintliche Bestätigung, dass er nicht wichtig ist, und reagiert mit Rückzug oder Vorwurf. Der Partner ahnt das nicht, fühlt sich nicht verstanden und ist ärgerlich. Das wiederum ist „eine Bestätigung“ für den Betroffenen: „Ich bin mit meiner Krankheit eine Belastung“. Den gleichen Kreislauf könnte man jetzt durchspielen anhand des schlechten Gewissens des Arbeitslosen, wenn sich das Paar oder die Familie etwas nicht mehr leisten kann.

Vielleicht hat aber auch der mitbetroffene Partner in der Kindheit gelernt, sich immer schuldig oder verantwortlich zu fühlen, und interpretiert entsprechend das Verhalten des Betroffenen. Diese Kreisläufe erlebe ich in der Beratung oft. Und alle sind erleichtert, wenn diese Kreisläufe offengelegt werden und man eine neue Handlungsmöglichkeit entdeckt.

Schwieriger wird es, je intimer und verletzlicher das Thema wird, wie z.B. Sexualität. Schon „gesunde“ Paare tun sich oft schwer, offen zu reden. Paaren fällt es oft schwer, in ein gutes Gespräch zu kommen. Eher ziehen sich beide zurück und vermeiden Gespräche. Erst recht geschieht das, wenn durch Erschöpfung oder Krankheit Sexualität schwieriger geworden ist.

5.2 Unterschiedliche Bewältigung

Genauso gilt dies bei verschiedenen Problemen oder z.B. Kinderlosigkeit. Jeder braucht seine eigene Zeit, um etwas zu verarbeiten. Jeder hat eine andere Persönlichkeit. Der Sachliche kann evtl. schneller zu einem nächsten Schritt finden. Jedoch ist es unter Umständen notwendig, nochmals gründlicher zu klären, ob es sich tatsächlich so verhält oder ob es sich möglicherweise eher um eine Verdrängung der belastenden Situation handelt. Der Warmherzige ist viel stärker mit seinen Gefühlen beschäftigt, was in anderen Fällen ja sehr wertvoll ist.

Wenn ein Partner betroffen oder krank ist, richtet sich meist die ganze Aufmerksamkeit auf ihn. Man darf nicht vergessen, dass sich der nichtbetroffene Partner oft Zukunftssorgen (z.B. vor intensiver Pflege oder Verlust des Partners) macht und unter der derzeitigen Situation ebenso leidet. Dies wird vielleicht vom kranken Partner vergessen, oder die Umgebung signalisiert dies („Da musst du jetzt stark sein“). Diese Unterstützung haben sich viele Partner auch versprochen. Trotzdem kann der Mitbetroffene nicht über seine körperlichen oder psychischen Kräfte leben und benötigt ebenso Hilfe.

Manches Hilfreiche über die Hintergründe und den Umgang mit Missverständnissen wurde in den Lernstoffen zu den Themen, Kommunikation, Stress und Konfliktlösung beschrieben.

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, dass der betroffene Partner durch „das Schwere“ einen „Krankheitsgewinn“ hat. Durch die Situation bekommt er Aufmerksamkeit und Anerkennung. Oder er spielt ein falsches „Spiel“. Man kann sich als ständiges Opfer verhalten und den anderen immer in Situationen bringen, in denen er als der „Schuldige oder Unsensible“ wirkt. Es gibt Spiele, die mal offensichtlich und mal eher subtil sind. Die Unterscheidung zwischen „Spiel“ und einem „normalen Verarbeitungsprozess“ des Betroffenen ist schwer möglich. Hier benötigt es sicher ein beratendes Gespräch mit einem Arzt, Seelsorger oder Therapeuten.

Wenn keine Ausnutzung stattfindet oder beide die Probleme konstruktiv bearbeiten, kann es die Partner einander näherbringen. Es wirkt dann wie ein Wachstumsknoten, der eine Beziehung stärker macht. Oft ist das auch die Zeit, in der erstmals über wichtige Themen gesprochen wird. Diese werden aber oft verdrängt und jeder bleibt mit seinen Gedanken allein. Wenn ein Schicksalsschlag oder eine Not konstruktiv verarbeitet wird, können hinterher die Betroffenen, oder auch das betroffene Paar sehr wichtige Erkenntnisse an andere weitergeben.

- ? Haben Sie selbst schon eine der beschriebenen Situationen erlebt?
- ? Wie haben Sie diese Erlebnisse verarbeitet?
- ? Wenn Sie diese Erlebnisse von anderen erfahren haben, wie haben Sie reagiert?

6 Entscheidungsmöglichkeiten

Vielleicht sind Sie selbst schon einmal in eine schwere Situation gekommen oder haben es in Ihrem nahen Umfeld erlebt. Möglicherweise können Sie dann die Versuchung nachvollziehen, im Schmerz oder der Verletzung unfair oder verbittert zu reagieren. Wie aber kann man mit dem Zerschneiden von Träumen, nicht Erreichen von Zielen oder dem Verlust eines Menschen umgehen? Dazu möchte ich Sie auf einen Weg mitnehmen und einige Zusammenhänge aufzeigen. Hier ist wichtig zu betonen, dass Menschen und auch die Gesamtsituationen sehr unterschiedlich sind und daher die Reaktionen der Einzelnen nicht verglichen werden können.

6.1 Bitterkeit

Es ist völlig verständlich, dass der Betroffene sehr leidet und einen Ausweg aus seiner Situation sucht. Leider wählen manche dann die falschen „Hilfsmittel“. Es ist verständlich, dass er gefühlsmäßig durcheinander ist, wenn er in eine Krise gerät. Aber er kann seine schwere Situation durch schwieriges Verhalten anderen gegenüber verstärken.

Manche reagieren auf Schweres, indem sie sich selbst verletzen. Selbstverletzung kann sich äußern in körperlicher Form wie Vernachlässigung, Arbeit bis zur Selbstschädigung oder einem „Zudecken“ mit Suchtmitteln. Sie gehen mit ihrem Körper und ihrer Seele nicht mehr gut um. Manche machen sich selbst

nieder mit negativen Sätzen oder bitteren Gedanken („Mit mir kann man es ja machen ...“). In der Bitterkeit können auch Fluchtgedanken entstehen („Mich will ja sowieso keiner mehr“). Bittere Feststellungen fallen („Mir hilft ja keiner“).


Das ist insofern richtig, als man ihm die Problematik nicht abnehmen kann oder wenn jemand familiär tatsächlich wenig Hilfe hat. Aber oft helfen Freunde, Gemeinde usw. soweit sie können, aber im Schmerz, in der Hoffnung jemand könnte ihm die Not abnehmen, erkennt der Betroffene es nicht.


Verletzende Sätze sind z.B.: „Mit einem anderen Mann bekäme ich vielleicht Kinder“, „Wenn mein Mann / meine Frau nur anders wäre, würde er / sie mich stärken und tragen“. Für den Betroffenen ist es wichtig, zwischen den Problemen und Enttäuschungen, die er erfährt, zu unterscheiden und der aktuellen, vor ihm stehenden Person vor ihm. Oft bekommen andere Personen oder der Partner den Frust, Schmerz oder Vorwurf zu spüren.


Der Schmerz ist verständlich, aber die Bitterkeit führt oftmals zu Reaktionen, die nicht hilfreich sind und evtl. auch zu Trennungen. Beispiele für Bitterkeit sind Rückzug, Schweigen, beleidigt sein, still leiden und die anderen Enttäuschung spüren lassen. Weitere Beispiele sind vorwurfsvoll oder aggressiv sein, Schuldzuweisungen, unfair werden, andere entwerten, schlecht über andere reden, hinten herum reden, „Strippen ziehen“.

Manchmal geht es auch um Klärung von materiellen Gütern. Es ist keine einfache Entscheidung, wie man mit Rechtsmitteln umgeht. Da kann man jedem nur weise Ratgeber zur Klärung empfehlen, wann dies dran ist und wann nicht. Die Geschichten, bei denen sich jemand in Bitterkeit und Hass in Gerichtssälen verliert, sind bekannt.

Ein Beispiel aus der Bibel: Der Psalmschreiber hat Verständnis für diese Situation, kommt aber zu einer anderen Lösung.

 Psalm 73,2 Ich aber wäre fast gestrauchelt mit meinen Füßen; mein Tritt wäre beinahe geglitten.

 Psalm 73,12 Siehe, das sind die Gottlosen; die sind glücklich in der Welt und werden reich.

 Psalm 73,13 Soll es denn umsonst sein, dass ich mein Herz rein hielt und meine Hände in Unschuld wasche?

 Psalm 73,17 bis ich ging in das Heiligtum Gottes und merkte auf ihr Ende.

Im Folgenden werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Bitterkeit vermieden werden kann.

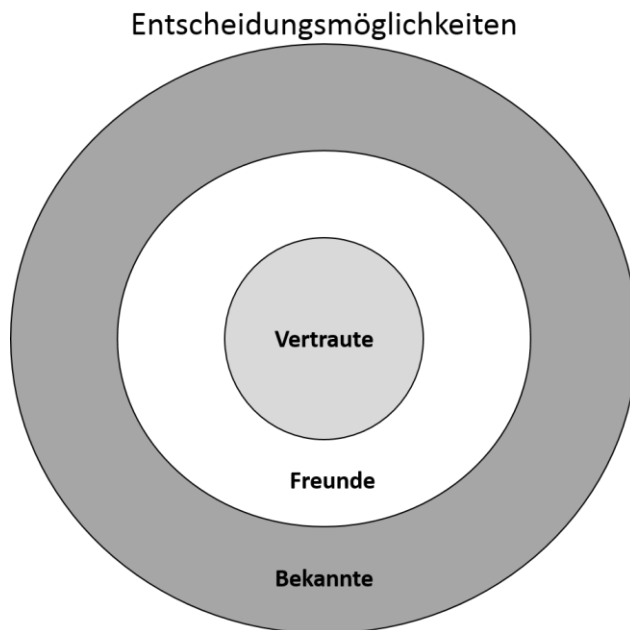
6.2 Die richtige Umgebung suchen

In der Not kann es sein, dass man mit jemandem über seine Situation reden möchte oder sich praktische Hilfe erhofft. Hierbei ergeben sich oft Missverständnisse und Verletzungen. Die anderen Menschen haben keine Zeit oder reagieren anders als erhofft. Enttäuschungen sind die Folge und das Gefühl, allein zu sein. Möglicherweise hat die Person an der falschen Stelle Hilfe gesucht. Nicht jeder muss „mein Seelsorger“ sein. Das klingt vielleicht hart, aber diese Erwartung an andere Menschen ist oft Realität und die Ursache von Enttäuschungen.

Aber auch umgekehrt entstehen Probleme. Wenn Menschen die Not eines anderen sehen, entsteht der Wunsch zu helfen. Dabei fallen oft unbedachte Sätze, die völlig an der Realität des Betroffenen vorbeigehen. So kann aus einer guten Absicht eine Verletzung werden.

Genauso verletzend kann die Reaktion ausfallen, wenn das Gegenüber mit dem Gehörten oder Erlebten überfordert ist.

Um dem zu begegnen, gebe ich gerne das Bild von drei Personenkreisen weiter. Dies kann Ihnen als Mentor helfen, dem Betroffenen andere Perspektiven aufzuzeigen. Vielleicht schützt es Sie selbst davor, etwas zu tun, was Sie gar nicht möchten. Sie können so die Art Ihrer Begleitung klären.



Im inneren Kreis sind nur sehr wenige Menschen zu finden. Ihnen kann sich der Betroffene öffnen und anvertrauen. Das sind je nach Situation Ärzte, Therapeuten, Seelsorger oder Mentoren. Unter den Freunden sind es meistens nur ganz wenige Personen, oft nur 1 bis 3 Personen. Ihnen gegenüber kann man sich ganz öffnen und darf sein, wie man ist. Sie halten aus, auch wenn man zum wiederholten Male seine Trauer, seinen Schmerz äußert oder über längere Zeit nicht ausgeglichen ist. Dies müssen nicht automatisch die bisherigen Freunde oder Verwandten sein. In manchen Fällen sind die Personen, denen man sich gerne anvertrauen würde, Mitbetroffene. Dies gilt besonders für den Ehepartner. Wie oben beschrieben benötigt er selbst oft Personen, die ihn stützen. Eine gute Idee ist es, ein gewünschtes Vertrauensverhältnis mit den jeweiligen Personen abzusprechen. So hat der Vertraute die Freiheit zu sagen, wieviel Zeit er hat, und der Betroffene lebt nicht in der Unsicherheit, ob die Hilfe wirklich in Ordnung ist.

Im zweiten Kreis befinden sich Menschen, die wirklich etwas für den Betroffenen tun möchten, aber zeitlich gebunden sind oder nicht unbedingt eine seelsorgerliche Begabung haben. Von diesen Menschen darf man das auch nicht erwarten und muss erkennen, dass sie ganz praktische Hilfe leisten (Autofahrten oder Einkaufen, Formulare ausfüllen, Adressen besorgen, etwas Reparieren, Telefonate, Besuche und Spaziergänge, usw.). Noch eine andere Gruppe kann sich in diesem Kreis befinden. Es ist die der anderen Betroffenen. So ist es oft hilfreich, sich mit ihnen (z.B. im Rahmen einer Selbsthilfegruppe für Kinderlose, Trauernde, spezielle Krankheiten, pflegende Angehörige, Menschen mit Alkoholproblemen, psychische Krankheiten usw.) auszutauschen. Sie verstehen die Zusammenhänge, haben vielleicht praktische Tipps, auch wenn Sie z.B. meinen Glauben nicht teilen. Weiter können es Freunde sein, die für mich im Gebet eintreten. Sie alle aber sind keine Seelsorger. Die angebotene Unterstützung dieser Menschen sollte jedoch wertgeschätzt werden.


Im dritten Kreis sind Personen, denen man sich nicht öffnen würde, die aber helfen, den Alltag zu bewältigen. So könnte es sein, dass man z.B. in der Zeit der Trauer langsam wieder im Alltag Fuß fassen muss. Verschiedene Gruppen, wie Frauenkreise, Hauskreise, Sportgruppen, Wandergruppen usw. können unterstützend sein. Sie sind auch keine Seelsorger, aber sie helfen das Beziehungsnetz aufzubauen, abzulenken und wieder in den Alltag zurückzufinden.

- ? Wenn Sie selbst schon einmal eine schwere Lebenssituation hatten, wie haben Sie Ihre Umgebung erlebt?
- ? Hat dieses persönliche Erleben Auswirkungen darauf, wie Sie diesen Menschen in Zukunft begegnen möchten?
- ? Haben Sie entdeckt, in welchem Kreis Sie als Mentor sein möchten?
- ? Haben Sie schon Erfahrungen gemacht, dass man an Sie Erwartungen herantrug, die Sie nicht erfüllen konnten oder wollten? Wie sind Sie damit umgegangen?
- ? Oder hatten Sie schon einmal die Erfahrung einer guten, vertrauensvollen Begleitung gemacht? Welche Auswirkungen hatte dies auf Sie?


6.3 Biblische Beispiele


Eine weitere Unterstützung im Gespräch mit Betroffenen können biblische Beispiele sein. Thomas Härry¹ beschreibt in seinem Buch „Das Geheimnis Deiner Stärke“ anhand drei biblischer Lebensbilder drei Entscheidungsmöglichkeiten. Ich kann zum Vermeider, Verletzer oder „Heiler“ werden. Manche Phasen überschneiden sich. Eventuell ist man übergangsweise gleichzeitig Verletzer oder Vermeider und „Heiler“. Es ist beeindruckend, wie seelsorgerlich die Bibel Lebensläufe beschreibt.


Als Beispiel für einen Vermeider sei Mose genannt: Aufgrund seiner persönlichen dramatischen Erlebnisse ist zunächst seine Reaktion auf Gottes Beauftragung: „Ich kann nicht“. Er hat seinen Mut verloren.

 2. Mose 3,11 Mose sprach zu Gott: Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehe und führe die Israeliten aus Ägypten?


Jeftah ist ein Beispiel für einen Verletzer, wird in Richter 11 und 12 beschrieben. Er wurde als Sohn eines Israeliten und einer Prostituierten geboren, nicht akzeptiert und auch nicht als Erbe anerkannt. So schließt er sich einer kriminellen Gruppe an. Als sich Israel in kriegerischen Auseinandersetzungen befindet, benötigen sie ihn mit seinen Leitungsbegabungen. Er erlebt Anerkennung und Erfolg, kann aber auch seine Bitterkeit nicht ablegen. Folgeschwer werden seine Reaktionen beschrieben. Er ist sarkastisch („jetzt in der Not kommt Ihr ...“) und wird zum Mörder.

 Richter 11,1-2 Jeftah, ein Gileaditer, war ein streitbarer Mann, aber der Sohn einer Hure. Gilead hatte Jeftah gezeugt. Als aber die Ehefrau Gileads ihm Söhne gebar und die Söhne dieser Frau groß wurden, stießen sie Jeftah aus und sprachen zu ihm: Du sollst nicht erben in unserer Familie, denn du bist der Sohn einer andern.

 Richter 11,11 So ging Jeftah mit den Ältesten von Gilead und das Volk setzte ihn zum Haupt und Obersten über sich.

 Richter 12,6 [...] ließen sie ihn sprechen: Schibbolet. Sprach er aber: Sibbolet, weil er's nicht richtig aussprechen konnte, dann ergriffen sie ihn und erschlugen ihn an den Furten des Jordans, sodass zu der Zeit von Ephraim fielen zweiundvierzigtausend.

Auch Joseph hatte eine dramatische Lebensgeschichte, die den Tötungsversuch durch seine Brüder, Verschleppung und viele Ungerechtigkeiten beinhaltete. Gerne würde ich mehr über seine Gedanken und Gefühle lesen. Er widersteht jedoch der Bitterkeit, versöhnt sich letztendlich mit der Familie und sagt am Ende:

 1. Mose 50,20 Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen, um zu tun, was jetzt am Tage ist, nämlich am Leben zu erhalten ein großes Volk.

¹Härry Thomas, *Das Geheimnis Deiner Stärke*, SCM R. Brockhaus

Auch Paulus, der viel persönliche und körperliche Angriffe erlebt hat, schreibt:

📖 2. Korinther 1,4 ... der uns tröstet in aller unserer Trübsal, damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.

Ich möchte empfehlen, diese Stellen nachzulesen und auf sich wirken zu lassen. Vielleicht betrifft es Sie persönlich in Ihrer Situation. Aber auch für Sie als Mentor ist es hilfreich, sich in die Situationen einzufühlen.

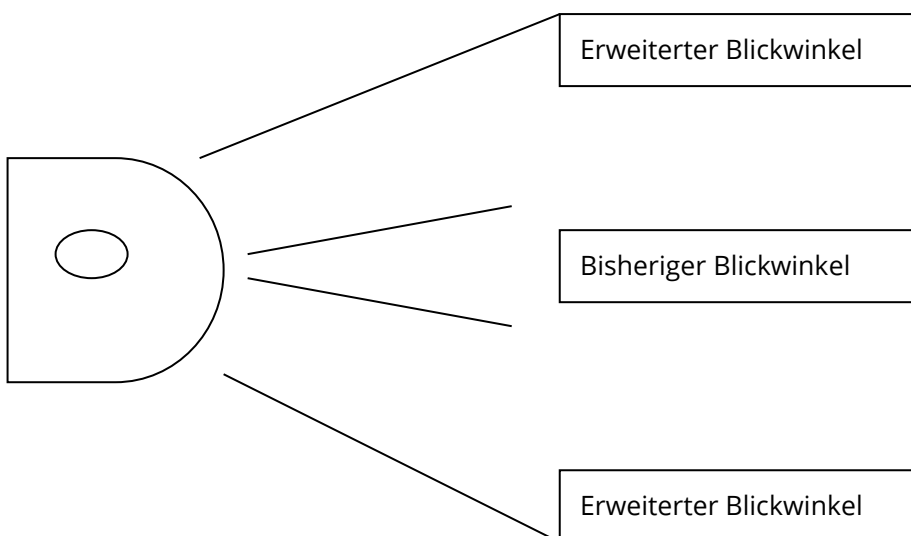
6.4 Was bleibt für mich noch übrig?

Dies ist oftmals eine Frage, die sich kranke Menschen stellen. Viktor Frankl war Arzt und Jude. Er bekam in der Nazizeit das Angebot, in die USA zu gehen, blieb aber aus Fürsorge gegenüber seinen Eltern in Deutschland. Er kam in mehrere KZs und stellte sich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Ihm wurde bewusst, dass er der einzige Arzt dort war, der helfen konnte, wenn er nicht resignieren würde. So organisierte er u.a. ein Netzwerk, um Selbstmordgefährdeten zu helfen. Aber er beschäftigte sich auch thematisch mit Leid.

Menschen, die Schweres erleben, verlieren Freiheit, Gesundheit, einen lieben Menschen und bisherige Lebensziele. Das Neue sollte eine Möglichkeit sein, die unabhängig von Intelligenz, Bildung, Finanzen, Alter, Geschlecht ist. Frankl bat sie, umzudenken und den Blickwinkel zu weiten. Was war es im Kern, was wichtig war im Leben? Was ist der Kern der Begabung oder Motivation? Wie kann man dies in das jetzige Leben „übersetzen“?

Als Beispiel will ich den Beruf der Krankenschwestern/-pfleger nehmen, die ihren Beruf nicht mehr ausüben können. Was war die Motivation oder Begabung der Betroffenen? Die Motivationen der Pflegepersonen sind sehr unterschiedlich. Erwarten würden wir wohl die Antwort: „Die Beziehung zum Menschen“. Andere würden sagen: „Ich möchte unbedingt in eine Notfallambulanz, denn mir gefällt es, wenn immer etwas los ist. Das langfristige Begleiten ist nicht meine Sache“. Weitere Pflegepersonen sind begabt in Organisationsarbeit oder Verwaltung, in Lehrtätigkeit oder Forschung. So ist nicht jede Krankenschwester gleich. Was könnte sich daher als neues Feld eröffnen? So beschließt z.B. eine chronisch kranke Frau, mit der Antwort, „Menschen sind mir wichtig“, in Zukunft Seelsorges Schulungen zu besuchen, um Besuchsdienste machen zu können. Hierbei kann sie sitzen und sich die Zeit frei einteilen.

Hier eine Darstellung, was es bedeutet, den Blick zu weiten. Bisher hat man nur in eine bestimmte Richtung geschaut. Nun gilt es, den Blick zu weiten, um zu erkennen, welche Möglichkeiten es sonst noch gibt.



Außerdem beschreibt Viktor Frankl drei Möglichkeiten, drei Werte, durch die das Leben trotz Einschränkungen wieder Sinn erhält. Unter welchen Gesichtspunkten kann man eine neue Aufgabe, einen neuen Sinn für sich finden, selbst wenn man z.B. arbeitsunfähig oder sehr krank ist?

Schöpferische Werte bedeuten, einen Sinn zu finden in dem, was ich tue. Möglichkeiten sind z.B.

- ◆ Einen anderen passenden Arbeitsplatz finden.
- ◆ Ein Ehrenamt auszuüben, um anderen zu helfen mit meinem Wissen über die Krankheit oder z.B. Computerkenntnisse, Verwaltungskennnisse, usw.
- ◆ Gesellschaftliches Engagement (Selbsthilfegruppen, Organisationen)
- ◆ Soziale Beziehungen fördern (z.B. Altersheimbesuche, Kinderorganisationen unterstützen durch Spiele, Basteln oder Vorlesen).
- ◆ Die nähere Umgebung, die Familie, die Kinder, andere Menschen in ihren Aufgaben mit den Fähigkeiten zu unterstützen.

Erlebniswerte sind für Frankl ein Weg für Menschen, die nicht genügend körperliche oder psychische Kraft haben. Es beschreibt das Erleben von Kunst, Natur oder Hingabe an Menschen, die man liebt. Es ist beeindruckend, was Menschen mit schwerem Lebensweg an Kunst schaffen. Vielleicht kennen Sie die berühmten Nanas der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930–2002). Diese Figuren müssen nicht jedem gefallen, aber es ist beeindruckend, wie sie ihre schwere Kindheit verarbeitet hat. Auch im Rahmen von Seelsorge oder Therapie entstehen viele Kunstwerke von Menschen, die diese Seite nie vorher entdeckt haben. Das Gleiche gilt für Musik, Lieder und dem Schreiben von Büchern. Es bewirkt beides, es lenkt ab und schafft einen Wert. Und es kann anderen Betroffenen Hoffnung geben.

Einstellungswerte beschreiben, wie man mit seiner schweren Situation umgeht, wie man Ja sagt, sich auf seine Situation einstellt und nach seinen Möglichkeiten lebt. Diese Menschen verletzen sich nicht selbst und legen sich keine zusätzlichen Steine in ihren „Rucksack“. Wahrscheinlich kennen die meisten von Ihnen einen Menschen, der so mit seiner Situation umgeht. Diese Menschen beeindrucken.

Menschen, die ihre Situation konstruktiv verarbeiten, haben viel zu sagen, sie sind sehr tiefgründig.

- ? Wie sind Sie bisher mit verletzenden Situationen in Ihrem Leben umgegangen?
- ? Haben Sie sich bei einem der biblischen Lebensbilder entdeckt? Sind sie Vermeider oder Verletzter?
- ? Wechseln Sie lieber Ihr Umfeld, als sich mit schwierigen Situationen auseinanderzusetzen?
- ? Schweigen Sie eher, als sich auf ein Gespräch einzulassen?
- ? Bemerkten Sie noch Ärger oder Wut durch bestimmte Erlebnisse? Haben Sie noch den Wunsch, jemandem Ihren Ärger deutlich spüren zu lassen?
- ? Gibt es Themen, bei denen Sie unangemessen hart reagieren?
- ? Haben Sie schon erlebt, dass Sie selbst heilsame Erfahrungen machen konnten und so auch hilfreich für andere Menschen waren?

7 Mögliche neue Schritte

Im Schmerz ist es oft kaum vorstellbar, dass Schritte aus dieser Situation möglich sind. Im Folgenden werden Ihnen drei Phasen vorgestellt, die jedoch nicht so organisch ablaufen, wie es diese Aufzählung erfordert. Damit können Sie jedoch den Betroffenen möglicherweise etwas Hoffnungsvolles aufzeigen und begegnen Momenten der Resignation, wenn sich vermeintlich „gar nichts ändert“.

7.1 Geschützte Räume

In der ersten Zeit benötigen die Menschen eine schützende Umgebung. Menschen, die sie in ihrem Schmerz aushalten. Man darf klagen wie in den Psalmen; diese sind ein gutes Vorbild. Sie beschreiben schonungslos die Nöte, in Worten, die man sich selbst nicht auszusprechen trauen würde. Man darf es den Vertrauten immer wieder erzählen.

7.2 Zusammenhänge sehen

Die Zeit des Trauerns ist für jeden individuell. Manche Verletzung rührt daher, dass verschiedene Personen mit vermeintlich ähnlichen Situationen verglichen werden. Irgendwann aber kann der Betroffene die Situation wieder differenzierter sehen. Was hat dazu geführt? Wie ist alles geworden? Auch der Christ erkennt, dass die biblischen Berichte schwere Lebenssituationen nicht verschweigen, sondern thematisieren, dass man Hilfe in Leid erfährt. Und er muss lernen zu akzeptieren, dass er in „der gefallenen Schöpfung“ lebt, in der es leider Unrecht, Krankheit und Tod gibt und nicht alles machbar und beeinflussbar ist.

Langsam begegnet er gelegentlich etwas Hilfreichem oder ein neuer Schritt wird möglich. Er probiert Neues aus. Auch werden unter Umständen Zusammenhänge klarer. Wenn es z.B. um persönliche Trennung geht, erkennt er möglicherweise allmählich, worin diese begründet gewesen sein könnte. Unter Umständen hat er selbst sogar einen Anteil daran. Auch in dem Bericht von Joseph wird klar, dass der Vater ihn bevorzugt hat und seine Auftritte gegenüber den Brüdern („Ihr werdet euch vor mir verbeugen“) unreif waren. Jeftah konnte nicht von Bitterkeit und Rachegedanken lassen. Wenn die Ursachen der Probleme Kindheitserlebnisse sind, kann er die Zusammenhänge und Auswirkungen auf sein heutiges Denken, Fühlen und Handeln erkennen und verändern. Auch das Thema Vergebung wird immer wichtiger. Er erkennt, dass es ihm selbst schadet, wenn er nicht vergeben kann. Ebenso schadet es, wenn er „sich selbst verletzt“ durch negative Gedanken („Ich bin ja so dumm“) und Festlegungen („Nie mehr werde ich mich jemandem gegenüber öffnen“).

Wie aus den vorhergehenden Beschreibungen hervorgeht, ist es für den Betroffenen selbst und seine Umgebung wichtig, dass er Erlebnisse und Verletzungen aufarbeitet. In dieser Phase lernt er viel. Aber er wird von dem Schmerz oder der Hoffnungslosigkeit immer wieder eingeholt und will einfach nicht akzeptieren, dass es wirklich geschehen ist.

7.3 Verschiedene Puzzlesteine ergeben ein neues Bild

Aus allen diesen Erfahrungen nimmt man etwas mit. Puzzlesteine fügen sich zu einem Bild zusammen. Man erkennt das Neue / das Andere. Man beginnt, wieder eine Hoffnung und Perspektive zu haben. Vielleicht bekommt man den Mut für eine neue Arbeit oder einen neuen Partner. Man merkt, wenn man z.B. krank ist, sich den erforderlichen Verarbeitungsphasen stellt und den Sinn des Lebens neu definiert, dass man etwas zu sagen und zu geben hat. Für manchen bleibt trotzdem eine Wehmut übrig, die aber nicht mit Bitterkeit zu verwechseln ist. Je nach Ereignis konnten Betroffene sagen, dass es für sie ein wichtiger Wendepunkt war und sie enorm gelernt haben. Meistens „verblasst“ das Geschehene immer mehr.

8 Wenn das Kind betroffen ist

Vieles, was oben beschrieben ist, gilt auch für Situationen, in denen die eigenen Kinder betroffen sind. Die Sorge der Eltern ist groß, wenn ein oder mehrere Kinder krank sind. Vielleicht ist sogar das Kind gestorben, dann muss neben dem großen Schmerz auch ein Lebensziel neu definiert werden. Wenn in der Krankheitszeit der Kinder von den Eltern Entscheidungen getroffen werden müssen, kommt die Unterschiedlichkeit zutage. Das können medizinisch bedingte Entscheidungen sein oder aber die Frage, wie man sich gegenüber dem drogenabhängigen Kind verhält. Manchmal kann die Reaktion auch persönlich verletzend sein („Dir ist das ja egal“). Beide sind zwar betroffen, reagieren jedoch oftmals verschieden. Das kann zu Missverständnissen oder den oben beschriebenen Kreisläufen führen. Beispielsweise möchte ein Partner vielleicht viel darüber reden und der andere zieht sich zurück. „Ich kann es nicht mehr hören“, sagt da der eine. „Du entziehst dich der Verantwortung“, der andere. Es ist hilfreicher, das Schwere nicht weiter zu verschlimmern, indem man sich gegenseitig Vorwürfe macht und sich trennend verhält. Auch andere Menschen richten hier durch unsensible Reaktionen viel Schaden an. „Ist ja nur eine Fehlgeburt“, ist ein sehr schmerzhafter Kommentar. „Das muss an der Erziehung liegen“, ein anderer. Eine Erfahrung, von der leider viele Eltern berichten.

Wie schon oben empfohlen, ist es für das Paar gut Hilfe anzunehmen.

9 Für Nichtbetroffene

Menschen mit Schicksalsschlägen zu begleiten, ist nicht einfach. Hier möchte ich abschließend diese Gedanken noch einmal aufnehmen. Dies können Gedanken für Sie als Mentor sein. Vielleicht können Sie auch vermittelnd tätig sein, wenn Sie mit anderen Menschen in der Umgebung der Betroffenen sprechen, die sich mit diesem Thema noch nicht auseinandergesetzt haben.

Wie auch im Lernstoff „Dilemma des Helfers“ möchte ich die Frage stellen: „Weiß ich alles?“ Hinter der Information, die der Nichtbetroffene hat, steckt oftmals noch viel Persönlicheres, das nicht geäußert wurde. Diese Information wäre aber nötig für das Gesamtbild und eine evtl. Hilfestellung. Manche Hintergrundinformation ist zu schambesetzt oder zu intim, sodass sie nicht erzählt wird. So sollte man mit Gedanken oder Vorwürfen, „Er will ja gar nicht“, vorsichtig sein. Ganz besonders bei Paaren weiß man oft zu wenig aus der Geschichte oder den ganz persönlichen Vorfällen. Es besteht die Gefahr, sich ein falsches Bild zu machen, um dann z.B. einen der Partner vor den Kopf zu stoßen. Daher wäre es besser, bei der praktischen Hilfe zu bleiben und (feinfühlig) zu empfehlen, dass sich die Person oder das Paar eine Vertrauensperson sucht, der sie alles erzählen kann. Und vielleicht gewinnt er durch die feinfühlige Reaktion auch das Vertrauen zu Ihnen.

Zuhören ist oft das Wichtigste, was ein Mentor für Ehe und Familie leisten kann. Seien Sie sich bewusst, dass Sie nicht alles erfassen können, was war oder ist. Schnelle Antworten und Ratschläge geben unter Umständen das Gefühl, man sei zu dumm, um selbst auf diese Idee oder Lösung zu kommen. Oft entsteht bei den Betroffenen eine Müdigkeit, immer jedem erzählen zu müssen, warum ein Ratschlag nicht funktionieren kann und man es eigentlich nicht noch mal erklären möchte.

Wenn Ihnen jemand etwas erzählt, ist das noch kein Auftrag zu reagieren. Lernen Sie zu unterscheiden, ob jemand seine Situation nur erzählen möchte, es um eine spezielle Frage geht oder ob es sich um einen Vorwurf oder eine Bitterkeit handelt. Lassen Sie sich dafür Zeit und urteilen Sie nicht zu früh. Im Lernstoff „Das Dilemma des Helfers“ gehen wir noch näher auf diese Problematik ein.

Ein Rat geht oft an der Lebenswirklichkeit des Betroffenen vorbei. Manche Ratschläge und Bemerkungen können sehr verletzend sein: „Kauft euch doch ein neues Auto.“ „Trink doch abends ein Bier.“ „Sei froh, wenn du nicht mehr arbeiten musst.“ Wer selbst Kinder hat, sollte sensibel sein und nicht solche Bemerkungen

äußern wie: „Man kann auch ohne Kinder glücklich werden“. Beim Tod eines Kindes sollten keine Sätze fallen wie: „Da kommt wieder eines, dann werdet Ihr den Schmerz schon vergessen“. Dies kann in dem Gegenüber Bitterkeit auslösen. Eine freundliche Geste wäre angebrachter.

In der Praxis hörte ich z.B. folgende Sätze: „Das habe ich auch erlebt.“ „Das kenne ich von einer anderen Person auch, die haben es dann so gemacht.“ Das ist nicht grundsätzlich falsch und kann im Einzelfall Verständnis vermitteln oder Hoffnung geben. Aber es sollte der richtige Zeitpunkt gewählt werden und nicht in einer belehrenden oder bevormundenden Haltung vorgetragen werden.

Auch Christen reagieren manchmal zu schnell und bieten „falschen Trost“ oder üben Druck aus, indem Sätze geäußert werden wie, „Du musst nur glauben...“, oder indem vorschnell gefährliche Schlüsse gezogen werden: „Bei Krankheit muss Sünde vorliegen“. Wieder hilft ein Blick in die Bibel. Neben schnellen Gebetserhörungen und Wundern gibt es auch Berichte von langem Warten (wie bei David) und langen Wegen (z.B. Elia).

Manchmal ist jemand verunsichert, wie er den Betroffenen etwas fragen kann und fällt deswegen „mit der Tür ins Haus“. Diese Unsicherheit könnte man folgendermaßen zum Ausdruck bringen: „Ich würde dich gerne fragen, aber bin unsicher, ob es dir recht ist.“ Es ist für beide Seiten eine Entlastung, das offen anzusprechen.

Immer wieder stellen sich die Fragen:

- ? Wie denken Sie über Krankheit und schwere Situationen? Wie ordnen Sie diese ein?
- ? Hat Ihnen eine Person schon einmal signalisiert, dass Ihre Reaktion unsensibel war?
- ? Welche Rückmeldungen haben Sie von Betroffenen schon erhalten? Haben Sie schon einmal die Rückmeldung erhalten, dass Ihre Gegenwart wohltuend war?
- ? Wie schätzen Sie sich selbst in Bezug auf Ihren Umgang mit Schicksalsschlägen ein?
- Erinnern Sie sich noch einmal an Ihr Persönlichkeitsprofil und Ihre Erfahrungen. Sind Sie lösungsorientiert, abwehrend oder der Meinung: „Wenn man will, kann man“? Denken Sie: „Ich hab ´s doch auch geschafft!“?

10 Lebensleistung

Den Begriff „Lebensleistung“ möchte ich Betroffenen und Nichtbetroffenen als Gedanke mitgeben. Viele negative Selbsteinschätzungen und Ratschläge sind von einem ganz bestimmten Leistungsverständnis geprägt. „Was bin ich noch wert, wenn ich nicht mehr arbeite oder mich in der Gemeinde nicht mehr einbringen kann?“ Wir denken oft nur über produktive oder bezahlte Arbeit nach. Es benötigt einen Blickwechsel.

Statt Leistung und Erfolg ist der Begriff „Lebensleistung“ hilfreicher. Wer Geld, eine unterstützende Familie, gute Startbedingungen hat und gesund ist, dem fällt es vermutlich nicht schwer, Leistung zu bringen. Wenn jemand dies alles nicht hat und trotzdem etwas tut, dann ist das bewundernswert. Wer trotz Krankheit, trotz behinderter Kinder, trotz Geldmangel, trotz schwieriger Startbedingungen sein Leben bewältigt, benötigt enorme Kraft. Die Kinder, die Eltern, den Partner helfend durchs Leben begleiten, ist enorm viel. Trotz Krankheit eine Aufgabe für sich zu sehen, ist zu würdigen.

Es kostet einer kranken Person oder Eltern mit kranken oder behinderten Kindern enorme Kraft, sich ständig auf neue Situationen einstellen zu müssen. Und es kostet Kraft, eine neue Aufgabe und einen neuen Sinn für sein Leben zu finden. Diese Menschen verdienen Bewunderung. Und der Betroffene muss seine mühsam erlernte Bewältigungsstrategie auch selbst entdecken, schätzen und leben.

11 Schlusswort

- ? Wie stark haben Sie sich bisher mit diesen Themen beschäftigt? Haben Sie den Eindruck gewonnen, Sie müssten sich mit den Themen Krankheit und Leid noch intensiver auseinandersetzen, um anderen helfen zu können?
- ? Hat dieser Lernstoff Ihre Sichtweise auf Menschen in Ihrem Bekanntenkreis verändert, die schwere Erfahrungen gemacht haben oder noch machen?

Ich hoffe sehr, dass dieser Lernstoff Entspannung in die Begegnungen zwischen Betroffenen und Ihnen als Mentor gebracht hat. Setzen Sie sich als Mentor nicht unter Druck, sondern erfahren Sie Entlastung durch das Ansprechen der Unsicherheit: „Wäre es in Ordnung, Dich zu fragen?“, oder durch das Ansprechen, welche Hilfe Sie geben können und welche nicht. So werden Verletzungen und manches Missverständnis vermieden.

Lernen Sie zu unterscheiden, ob es sich um eine Zeit der Verarbeitung oder um Bitterkeit handelt. Wenn jemand seinen Schmerz äußert und Sie ihn zu früh „darüber wegtrösten“ wollen oder sagen, „Du bist ja voller Bitterkeit“, wird dies sehr verletzend sein. Ich empfehle Ihnen, persönliche Unterstützung für Ihren Dienst zu suchen. Unterschätzen Sie nicht die große Wirkung eines freundlichen Wortes, einer Geste oder des geduldigen Zuhörens. Das wird die Person stärken.

Sehen Sie mit den Augen Gottes, welches Potenzial in diesen Menschen steckt und ermuntern Sie diese, es zu entdecken. Menschen mit aufgearbeiteten, schweren Lebensführungen haben viele neue Begabungen wie Sensibilität und Gerechtigkeitsempfinden entwickelt. Sie sehen oftmals schneller, wie anderen Menschen geholfen werden könnte und übernehmen soziale Verantwortung. Sie haben einen Reifungsprozess durchlaufen, erlangen Tiefgang und werden interessante Persönlichkeiten, deren Nähe man sucht.

Es wird aber auch immer sehr schwere Situationen geben, in denen Menschen oder Familien unsere ganze Unterstützung benötigen, wie es auch dem Auftrag für uns Christen entspricht. Daher benötigt es alle: die Betroffenen, die Gemeinde, die Gesellschaft, den einzelnen Stillen oder den starken Helfer. Vielleicht auch Sie als Mentor.

Literaturangaben

- ◆ Härry Thomas, Das Geheimnis Deiner Stärke, SCM R. Brockhaus

Weitere Hinweise zu verwendeter Literatur

- ◆ Jaffrin Rosemarie, Gott zuliebe zum Leben, Johannis
- ◆ Rohr Richard, Hiobs Botschaften, Claudius
- ◆ Alle Bibelzitate stammen aus der Übersetzung nach Luther