

Einführung

Vor einigen Jahren entdeckte ich in einer verstaubten Kiste alte Schmalspurfilme, die mein Vater in den ersten Monaten meines Lebens gedreht hatte. „Das ist ja wie Goldstaub“, meinte mein Bruder, als ich ihm von meinem Fund erzählte. Und tatsächlich: Als ich einen der Filme zu einem Geburtstag mit Freunden anschaute, verfolgten wir, wie meine Mutter mich als Säugling badete. Jemand machte mich darauf aufmerksam, dass man deutlich sehen könne, mit wie viel Liebe und Hingabe sich meine Mutter mir widmete.

Ich war auf ein Beweisstück für das, was ich schon immer gesucht habe, gestoßen: Spuren der Liebe, die mir helfen, noch sicherer und geborgener durch mein Leben zu gehen. Ich habe die Liebe meiner Mutter zu mir zwar niemals und keineswegs infrage gestellt, doch ich fühlte mich in einer zerrütteten Familie wenig aufgehoben und hatte in meiner Kindheit einige psychische Probleme. Heute geht es mir so gut, dass ich mein Glück manchmal kaum fassen kann. Umso mehr bewegt mich, was um mich herum passiert.

Schon die Schlagzeile eines Artikels der heutigen Tageszeitung schockiert mich: „Keine Beziehung mehr zu irgendwem“. Hier geht es nicht um Ereignisse in fernen Ländern, sondern um die wohl größte Not in unserer Gesellschaft: die Unbeständigkeit familiärer Beziehungen und deren Auswirkungen. Etliche Kinder (12% der Mädchen und 18% der Jungen) sind von Verhaltensauffälligkeiten oder psychischen Erkrankungen betroffen, wie eine Studie des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2010 belegt.

„Jahr für Jahr steigt die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme. Die Techniker Krankenkasse hat ausgerechnet, dass im Schnitt bei jeder fünften Erwerbsperson mindestens einmal im Jahr eine psychische Erkrankung diagnostiziert wird. 36% der Frühverrentungen sind psychisch bedingt. In den Kliniken hat die

*Behandlung seelischer Probleme – gemessen an der Therapiedauer – den Herzpatienten bereits von Platz eins verdrängt.*¹

Weil uns das betrifft oder betreffen könnte, ist es sehr dringlich, wirksame Vorgehensweisen zur Stärkung unserer Beziehung zu anderen, aber auch zu Gott und uns selbst zu finden. Wir alle sind gefordert – in der persönlichen Prophylaxe und gegenseitigen Unterstützung. Aber wie?

So nett die Filmdokumente auch sind – im Grunde geht es ja um die „Filme“ in unserem Kopf, die wir bewusst oder unbewusst ständig „abspielen“. Die Aufgabe besteht nun darin, die übersehene Liebe zu entdecken, damit sie unser Herz erreicht und uns erleichtert unseren Weg gehen lässt. Dies ermöglicht die *Systemische Seelsorge*, die in diesem Buch vorgestellt werden soll.

Dabei handelt es sich nicht um ein Fach- oder Lehrbuch, sondern um ein Praxisbuch, das vor allem denjenigen gewidmet ist, die sich Unterstützung in ihrem persönlichen Beziehungsalltag wünschen.

Diesem neuen Lebensgefühl nähern wir uns Schritt für Schritt, indem wir

- dankbarer und gelassener durch den Tag gehen, weil wir die Bedeutung und Kostbarkeit unserer **Beziehungen** vermehrt wahrnehmen und schätzen lernen,
- unsere Potenziale stärker ausschöpfen und nach bislang ungenutzten **Ressourcen** Ausschau halten,
- uns der Bewältigung unserer Probleme nähern, da wir uns auf die **Lösungen**, statt auf die Schwierigkeiten konzentrieren,
- Zerrissenheit und Minderwertigkeitsgefühlen eine **ganzheitlich** ausgewogene Betrachtung unseres Seins und unserer Beziehungen entgegensetzen,
- durch einen **Perspektivenwechsel** neue Möglichkeiten im Denken, Fühlen und Handeln erschließen.

1 Stief, Gabi: „Keine Beziehung mehr zu irgendetwas“. In: Oberhessische Presse vom 14.08.2010. S. 13.

Doch werfen wir zunächst kurz einen Blick auf die **Entstehungsgeschichte der Systemischen Seelsorge**. Wie viele andere helfende (insbesondere beratende) Tätigkeiten ist auch die Seelsorge von wissenschaftlichen Entdeckungen der Psychologie und Psychotherapie inspiriert, um dann auf der Grundlage eines biblischen Welt-, Menschen- und Gottesbildes eigene Handschriften zu finden.

Als um das Jahr 1890 Sigmund Freud seine Thesen vorstellte, war der Startschuss für die Psychotherapie gefallen. Einige Jahrzehnte später wurde die Verhaltenstherapie entwickelt. Nach und nach kam es zu einer breiten Palette therapeutischer Schulen.

Seit den Sechziger- und Siebzigerjahren des vorigen Jahrhunderts gewann – unter anderem durch die Arbeit der amerikanischen Familientherapeutin Virginia Satir – eine Einsicht in Therapie und Beratung immer mehr Aufmerksamkeit: Wir sind so stark auf andere Menschen bezogen, dass es zu kurz greift, Probleme nur von der betroffenen Person her erklären und lösen zu wollen. Denn stets sind die Beziehungsgeflechte (die Systeme), in denen das Unerwünschte entstanden ist und sich erhalten hat, ausschlaggebend. Deshalb ist es Ziel der Systemischen Beratung, Probleme im Beziehungskontext der Ratsuchenden zu betrachten sowie aus diesem die Lösungen zu schöpfen.

Zu einem Merkmal der systemischen Arbeit wurde außerdem, sich nicht an Problembeschreibungen aufzuhalten, sondern sich gleich auf die bislang ungenutzten Ressourcen und Lösungen zu konzentrieren. Auch deshalb erwies sich dieser Ansatz als besonders wirkungsvoll und effektiv.

So wurden seit den 1990er-Jahren Systemische Therapie- und Beratungsformen in einem rasanten Tempo weiterentwickelt und sehr populär. Dies schlägt sich u.a. darin nieder, dass mittlerweile in Deutschland Hunderte von Instituten systemisch orientierte Weiterbildungen anbieten.

Als Christen folgen wir solchen Entwicklungen meist mit einer zeitlichen Verzögerung.² Dies soll nicht beklagt werden. Doch es ist

2 Vgl. dazu Michael Dieterich: Der Mensch in der Gemeinschaft. Grundpositionen linearer und zirkulärer Prozesse. In: Dieterich, Michael (Hg.): Der Mensch in der Gemeinschaft. Friedensau 1997. S. 26.

an der Zeit zu fragen, wie auch im Umfeld christlicher Kirchen und Gemeinden von den Entdeckungen systemischer Arbeit profitiert werden kann. Dies ist umso naheliegender, als systemische Instrumente durch Verknüpfungen mit den Möglichkeiten, die uns in der Verbindung zu Gott anvertraut sind, noch fruchtbarer eingesetzt werden können. Im Ergebnis dieser Verbindung zwischen Systemischer Beratung und biblischem Gedankengut hat sich eine spezielle Form von Beratungstätigkeit herausgebildet – die *Systemische Seelsorge*.

Um die weitere Professionalisierung dieser Seelsorgeform voranzutreiben, habe ich ein Weiterbildungsinstitut für Systemische Beratung und Seelsorge gegründet. So können qualifizierte SeelsorgerInnen³ Ratsuchenden helfen, mehr Sicherheit in den Beziehungen zu Gott, dem Nächsten und sich selbst zu finden. Da alle in der Seelsorge auftretenden Probleme auf irgendeine Weise mit unseren Beziehungen zu anderen, zu Gott und zu uns selbst zu tun haben, sind Ratsuchende mit jeglichen Schwierigkeiten in der Systemischen Seelsorge gut aufgehoben.

Gegenüber der Therapie grenzt sich die Systemische Seelsorge dadurch ab, dass ihr Ziel nicht in der unmittelbaren Behandlung psychischer Erkrankungen besteht.

Zur Standortbestimmung ergibt sich natürlich auch die Frage, wie die systemische Beratungstätigkeit überhaupt zu den christlichen Grundwerten passt.

Wer andere dabei unterstützt, auf dem eigenen Lebensweg mehr Stabilität zu gewinnen, wird das mit einem bestimmten **weltanschaulichen Verständnis** tun. Dabei muss der Berater diesen Rahmen für seine Tätigkeit nicht neu erschaffen, sondern folgt den religiösen oder philosophischen Überzeugungen, die sein Leben ansonsten bestimmen.

Die säkulare Systemische Beratung steht historisch auf dem Boden der Humanistischen Psychologie, in der man – im Gegensatz zu christlichen Grundüberzeugungen – davon ausgeht, dass der Mensch

³ Im Folgenden werde ich, um den Sprachfluss nicht zu stören, in der Regel nicht gleichzeitig männliche und weibliche Formen benutzen. Da Frauen in der Seelsorge aktiver sind, habe ich mich für die weibliche Form entschieden. Allerdings sollten sich Männer gleichermaßen angesprochen fühlen.

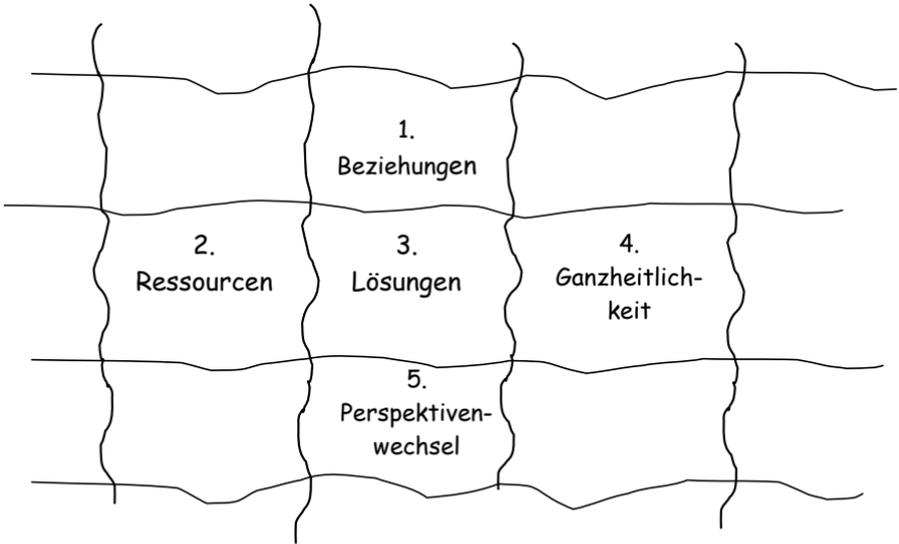
von Natur aus gut ist und daraus alle Kräfte erwachsen, die für ein gelingendes Leben nötig sind. Als es darum ging, der Arbeit einen theoretischen Überbau zu geben, entschied man sich für die philosophische Strömung des Konstruktivismus. Hier geht man in seiner radikalen Variante davon aus, es gäbe gar keine objektive Welt. Stattdessen konstruiert der Mensch diese erst durch seine Wahrnehmungen und Deutungen.

Doch die Praxis Systemischer Beratung ist in keiner Weise von diesem Über- oder Unterbau abhängig, sondern kann ebenso gut auf ein anderes Fundament gestellt werden.

Wer sich als Christ mit den Grundaussagen systemischer Beratungstätigkeit beschäftigt, dem wird auffallen, dass die systemischen Grundaussagen mit den biblischen Wahrheiten so weit übereinstimmen, dass sich das Wort Gottes als Fundament für systemisches Gedankengut sehr eignet. Dies braucht uns nicht zu wundern, wenn wir davon ausgehen, dass Gott der Architekt unserer Beziehungen ist.

So werden wir beim Lesen immer mehr entdecken, dass systemisches Denken noch spannender und gewinnbringender ist, wenn wir bei aller Beziehungsklärung mit der Weisheit und Liebe eines uns ganz zugewandten Gottes rechnen. Umgekehrt stärkt auch jenes systemische Denken, das sich in Gottes Schöpfungsideen gründet und ein umfassendes Verständnis von Versöhnung vermittelt, die Beziehung zu unserem himmlischen Vater.

Zum Aufbau des Buches



Fünf bereits genannte Ausrichtungen bestimmen den Inhalt dieses Buches: Beziehungen, Ressourcen, Lösungen, Ganzheitlichkeit und Perspektivenwechsel. Für jeden dieser Schwerpunkte werden vier Facetten beschrieben. So wird in 20 Kapiteln jeweils eine Grundannahme Systemischer Beratung vorgestellt. Davon sind natürlich einige auch in anderen Beratungsansätzen anzutreffen. Manche erscheinen auch selbstverständlich. Doch zusammengenommen ergeben sie eine starke Dynamik für heilsame Lösungen und bilden hier die Grundlage für das Profil der Systemischen Seelsorge.

Nach der Beschreibung **einer systemischen These** wird im zweiten Teil eines jeden Kapitels dargestellt, inwiefern diese Gedanken schon in der **Bibel** ihren Platz haben.

Der umfangreichste Teil eines Kapitels trägt die Überschrift **Beobachtungen** und stellt Erkenntnisse vor, die fruchtbares systemisches Denken im Alltag fördern.

Mit **Zum Einüben** ist der darauf folgende Abschnitt überschrieben, der Impulse beinhaltet, die man für sich allein leicht ausprobieren kann und die allgemein das systemische Denken im Alltag unterstützen. Weitere Übungen können Sie auf eine **konkrete Schwierigkeit** beziehen, die Sie gerade belastet. Wählen Sie am besten gleich eine Situation aus, für die Sie sich Erleichterung erhoffen und in der es tatsächlich um Sie geht (und nicht vor allem darum, dass sich jemand anderes verändern soll).

Zum Schluss wird in **Aus der Seelsorgepraxis** beschrieben, wie das aufgezeigte systemische Prinzip angewandt wird. Auch wenn manche Vorgehensweisen in der gebotenen Kürze der Beschreibungen nicht vollständig nachvollzogen werden können, geben die ausgewählten Beispiele einen Einblick in die Wirksamkeit systemischer Arbeit.

Empfehlenswert ist auch, jedes der 20 Kapitel jeweils an einem Tag zu lesen und dann bis zum nächsten Tag immer wieder die neue Einsicht auszuprobieren.

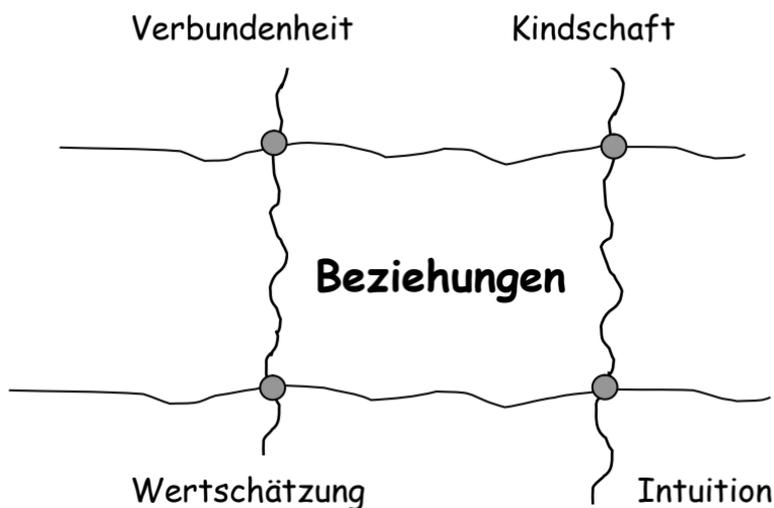
Ich hoffe, dass diese Seiten bei Ihnen das gleiche Gefühl auslösen, mit dem ich dieses Buch geschrieben habe – das Staunen über den unermesslichen Reichtum, der sich uns eröffnet, wenn wir systemisch (oder mit einem anderen Wort: ganzheitlich) denken.

Vorab noch eine Warnung: Systemisches Denken rüttelt an unserem Bild von dieser Welt, das wir gewohnt sind. Sollten Ihnen all Ihre bisherigen Denkmuster über Ihre Beziehungen heilig sein, dann lesen Sie lieber nicht weiter. Denn es braucht eine Portion Entdeckersfreude und Mut, um sich manchem Ungewohnten zu nähern und von der Systemischen Seelsorge reichlich profitieren zu können.

Ausrichtung: BEZIEHUNGEN

Täglich erleben wir, dass die meisten unserer Probleme unsere Beziehungen betreffen. Doch es ist uns auch bewusst, dass ein Leben ohne Beziehung belanglos wäre und uns jegliche Erfüllung rauben würde. Deshalb nehmen wir lieber Beziehungsprobleme in Kauf, als beziehungslos zu sein.

Wir übersehen dagegen schnell, dass aus unserem Miteinander nicht nur Probleme erwachsen, sondern auch Lösungen. Deshalb sollten wir unseren Beziehungsgeflechten mehr Wertschätzung entgegenbringen.



1. Einsicht: Wir sind überraschend stark miteinander verbunden

Eine systemische These ...

Unter Systemen versteht man einen Zusammenschluss von Teilen, die aufgrund ihrer engen Verbundenheit unweigerlich aufeinander reagieren. Solche Systeme sind nicht nur in unseren Beziehungen anzutreffen, sondern überall in der Schöpfung. Deshalb wird beispielsweise auch in der Regeltechnik und Kybernetik auf der Grundlage von Systemtheorien gearbeitet.

Für uns ist hier die Einsicht wichtig, dass wir überraschend stark miteinander verbunden sind. Deshalb gilt in unseren Systemen – oder weniger technisch ausgedrückt: in unseren Beziehungsgeflechten: Wenn sich einer in irgendeiner Weise bewegt, hat das auf alle anderen eine Auswirkung. Auch wenn es uns nicht immer angenehm ist, so verbunden zu sein, ist es verhängnisvoll, die Stärke unserer Beziehung zu leugnen.

So ist unsere Existenz maßgeblich davon geprägt, in Beziehung zu sein. Denn für uns genommen fühlen wir uns bedeutungslos. Weil wir das völlige Alleinsein nicht aushalten würden, tun wir alles Mögliche, um miteinander in Beziehung zu kommen und zu bleiben.

... und die Bibel

Dass wir bis über beide Ohren beziehungsorientiert sind, hat Gott selbst in uns hineingelegt. Die Bibel stellt die Gleichung auf: „Gott ist Liebe“ (1. Joh. 4,8.9). Nur damit lässt sich das Wesen des eigentlich unüberschaubar großen Gottes auf den Punkt bringen. Gemeint ist dabei auch, dass sich alles Handeln Gottes aus seinem Wunsch erschließt, in Beziehung zu treten. Aus welchem anderen Grund hätte er uns Menschen sonst jemals erschaffen, als mit uns Gemeinschaft zu haben? Denn als Akteure in einem himmlischen Unterhaltungsprogramm taugen wir nicht. Deshalb kann es als ein bedeuten-

des geistlichen Anliegen angesehen werden, einen tieferen Einblick in die Bedeutung unserer Beziehungen zu bekommen.

Es ist nicht zu übersehen, dass die Beziehung zu Gott, ebenso wie die Beziehung zueinander, das bestimmende Thema der Bibel sind. Dementsprechend ist das Alte Testament von der Geschichte eines Volkes bestimmt, das um Zusammenhalt ringt. Darin waren die Israeliten so erfolgreich, dass alle Versuche, sie auszurotten, scheiterten. Andererseits gibt beispielsweise das erste Buch der Bibel Anschauungsmaterial für wenig erfolgreiche, verstrickte Familiensysteme. So treffen wir in der Familie von Isaak und Jakob an verschiedenen Stellen Betrug und Günstlingswirtschaft an.

Im Neuen Testament spielen Beziehungen durch Jüngerschaft und später die Entstehung von Gemeinden eine große Rolle. Immer wieder geht es um Beziehungsklärung jeglicher Art, daraus können auch für systemisches Denken viele Anregungen geschöpft werden.

Beobachtungen

Manchmal wollen wir mehr Klarheit darüber, wodurch unser Leben eigentlich seinen Sinn bekommt. Harald Lesch, Professor für theoretische Physik, wurde in einem Radiointerview⁴ gefragt, was Materie eigentlich sei. Seine Antwort darauf lautete: „Materie ist Beziehung.“ Er begründete dies so: Wenn wir uns ein Atom in der Größe eines großen Fußballstadions vorstellen, ist der Atomkern als das größte Elementarteilchen so groß wie ein Reiskörnchen auf dem Anstoßpunkt. Drum herum schwirren ein paar noch winzigere Teilchen. Abgesehen davon ist das Stadion leer. Im Makrokosmos sieht es genauso aus: Das Weltall ist leer. Nur verschwindend selten ist irgendetwas anzutreffen.

Unter diesem Blickwinkel ist es verwunderlich, zwischen dem kleinen Nichts und dem großen Nichts überhaupt etwas vorzufinden.

Sowohl die Teilchen eines Atoms als auch die Himmelskörper füllen für sich allein den Raum in keiner Weise aus. Nur durch ihre Beziehung zueinander ergeben sie etwas Bedeutungsvolles. So ist es

⁴ Sendung Doppelkopf im Hessischen Rundfunk am 02.07.2008.

möglich, dass die Trillionen von Atomen in unserem Körper nicht nur etwas Funktionales, sondern auch etwas Ansehnliches ergeben.

Darum macht das Einzelne immer nur in seinem Kontext (gemeint ist der Beziehungszusammenhang) Sinn. Beispielsweise führt eine isolierte Betrachtung einzelner Worte zu absurden Schlussfolgerungen. Einer unserer Pflegesöhne illustrierte uns das einmal, als unsere Familie nur ein paar Hundert Meter von unserem Haus in einem Naturschutzgebiet spazieren ging. Er muss wohl unsere Gespräche nicht sonderlich interessant gefunden haben, als er anmerkte, dass es hier verboten sei, sich zu unterhalten. Als wir ihn sichtlich verduzt anschauten, verwies er uns auf ein Schild, auf dem tatsächlich stand: Feuer anzünden oder unterhalten verboten. Der Wortlaut stimmte, der Zusammenhang jedoch nicht.

Noch mehr als Worte können auch menschliche Verhaltensweisen nur im Zusammenhang ihrer Beziehungen wirklich verstanden werden. Aufgrund dessen begleitet uns die Suche nach dem Verbindenden unser Leben lang. Wir fürchten nichts mehr als die Bedeutungslosigkeit, die sich aus der Vereinzelung ergeben würde. Denn wie die Elementarteilchen haben auch wir nur durch unsere Beziehung zueinander Bedeutung. Für uns allein genommen sind wir zu winzig, um nicht verloren zu gehen. Deshalb ist es so bedeutungsvoll, wenn wir u.a. durch systemisches Denken das Verbindende erkennen können.

So suchen wir unter allen Umständen Beziehungen. Da es nicht alle Jahre wieder ein so bedeutendes Ereignis der Verbundenheit wie das der Wiedervereinigung Deutschlands zu feiern gibt, nutzen wir auch banalere Ereignisse, um unserer Verbundenheit Ausdruck zu verleihen. So wird beispielsweise lediglich ein Stück Leder aufgepumpt und weltweit wird beobachtet, wohin es gerade fliegt. Schon lange hat man in Deutschland nicht mehr so viele Fahnen gesichtet wie bei einer Fußballweltmeisterschaft. Doch worum geht es dabei eigentlich?

Mit Freunden habe ich ein WM-Spiel angeschaut. Eine hochgebildete Ärztin im Rentenalter erzählte dabei, dass sie zum ersten Mal ein Fußballspiel verfolgte und sich nun fragte, wer der Mann auf dem

Spielfeld sei, der ein ganz anderes Trikot trägt und so dicht am Ball nicht mitspielt. Mit ihr haben wir herzlich über die kuriose Frage nach der Person des Schiedsrichters gelacht. Doch die erheblichen Wissenslücken waren überhaupt nicht tragisch. Denn von Bedeutung war für uns nicht das Spiel an sich, sondern die Verbundenheit, die es erzeugte. Es zählte, dass wir gemeinsam für eine Sache fieberten. Dass dabei der Gegenstand der Betrachtung als austauschbar angesehen werden konnte, beeinträchtigte das Miteinander und die entstandene Verbundenheit nicht.

Letztlich können wir uns der Verbundenheit sicher sein. Das wird deutlich, wenn wir Familien oder andere Systeme mit Reagenzgläsern vergleichen, die unten so miteinander verbunden sind, dass die Flüssigkeit in der einen Röhre ungehindert in die andere fließen kann. Kommt etwas Neues irgendwo hinein, vermischt sich das im gesamten System. Und wenn an einer Stelle Druck auf den Flüssigkeitsspiegel ausgeübt wird, steigt der Pegel auch in allen anderen Röhren.

Unser Alltag ist von solchen Kettenreaktionen bestimmt, die an jeder Stelle eines Systems losgehen können. Wenn z.B. unser Hund einen epileptischen Anfall bekam, konnte unsere Tochter nicht schlafen. Bei meiner Frau klagte sie dann ein, etwas dagegen zu unternehmen. Diese bezog mich ein, sodass auch ich davon etwas gestresst war. Oder ich wurde – um das System zu stabilisieren – immer ruhiger und gelassener. Auf jeden Fall reagierten wir alle aufeinander.

Natürlich vollzieht sich ein solcher Dominoeffekt ebenso durch positiv empfundene Auslöser. Wenn jemand einen Erfolg erringt oder eine versöhnlichere Sicht einnehmen kann, wirkt sich das auf alle anderen aus, die mit dieser Person eng verbunden sind. Was auch immer einer Person in einem System passiert, beeinflusst alle, die dazugehören.

Oft sind Angehörige gerade durch Probleme miteinander verbunden. Dann bleiben die Schwierigkeiten allzu lange erhalten. Dafür seien einige Beobachtungen kurz skizziert:

- Konfliktpartner streiten heftig, weil sie auf diese Weise sicher und intensiv in Verbindung bleiben. Sie müssen ständig aneinander denken. Einen gesunden Abstand voneinander zu gewinnen, ohne die Beziehung zu verlieren, scheint noch zu gewagt.
- Ein Kind versucht durch massive Verhaltensauffälligkeiten zu verhindern, dass sich die Eltern streiten oder gar auseinandergehen.
- Eine Frau hat ein Kind abgetrieben. Um mit ihrem toten Kind in Verbindung zu bleiben, traut sie sich nicht, die Möglichkeiten ihres Lebens auszuschöpfen.
- Ein junger Erwachsener verweigert Schritte in die Selbstständigkeit. Er will seiner Mutter, die Schwierigkeiten hat, ihn loszulassen, nicht wehtun.
- Ein 38-jähriger Mann führt einen Lebensstil, der völlig rücksichtslos gegen sich selbst ist. Schließlich bekommt er eine Herzkrankung – genauso wie seine Mutter. Weil in der Beziehung zu ihr etwas unversöhnt ist, erlaubt er sich unbewusst nicht, es sich besser gehen zu lassen, als es ihr geht.
- Eine 25-jährige Frau trinkt zu viel Alkohol. Auf diese Weise ist sie mit ihrem alkoholkranken Opa (dem Vater ihrer Mutter) über die Sucht verbunden. Damit versucht sie auszugleichen, dass ihre Mutter ihren Vater hasst.

Solche Beobachtungen, auf die wir in unseren Begegnungen immer wieder stoßen, erscheinen zunächst völlig unsinnig. Schlüssig werden solche Reaktionen nur, wenn wir systemisch darauf schauen – d.h. beachten, dass Beziehungen in unserem Leben oberste Priorität haben. Deshalb leiden wir lieber, als den Eindruck haben zu müssen, nicht (stark genug) verbunden zu sein.

Eine Lösung wird dann möglich, wenn wir erkennen, dass das problematische Verhalten nicht die einzige Möglichkeit ist, miteinander in Verbindung zu sein und zu bleiben. Auf diese Weise wird die Angst vor dem Neuen oder die Sorge, zukünftig weniger verbunden zu sein, verringert, sodass man es wagen kann, auf das Problem zu verzichten. Dann wird auch deutlich, dass das neue Denken, Fühlen und Verhalten die Beziehung nicht schwächt, sondern stärkt.

Zum Einüben

Impuls 1:

Denken Sie an eine konkrete Anstrengung zurück, die Sie in der letzten Woche beschäftigt hat. Mit welchen Beziehungen hatte Sie direkt oder indirekt zu tun? Können Sie sehen, dass Sie mit Ihren Bemühungen in ein Netz gegenseitiger Dienstleistungen eingebunden sind, das auch ein Stück Verbundenheit schafft?

Impuls 2:

Wenn Sie beobachten, wie andere Menschen in ihren Beziehungen leben, achten Sie mal darauf, ob Sie Folgendes beobachten können: Das Verhalten einer Person wird von einer anderen größtenteils unbewusst nachgeahmt. Daran erkennen Sie, dass sich das, was einer Person im Beziehungsgeflecht passiert, auf alle anderen auswirkt.

Denken Sie nun darüber nach, dass solche Zusammenhänge nicht nur für Negatives, sondern auch für Positives gelten. Überlegen Sie: Welche guten Vorbilder haben Sie? Wer erachtet Sie in welchem Zusammenhang als nachahmenswert? Inwiefern profitieren Sie von dem Guten, das anderen widerfahren ist?

Impuls 3 (insbesondere zur Glaubensstärkung):

Lassen Sie folgende Tatsache auf sich wirken: Gott hat uns so geschaffen, dass wir gar nicht beziehungslos leben und ohne Beziehung auch nicht glücklich sein können. Er hat uns so unausweichlich beziehungsorientiert geschaffen, obwohl er wusste, wie viele Schwierigkeiten wir haben würden, seinen Idealen in unseren Beziehungen zu folgen.

Welche Gefühle ruft das hervor? Inwieweit können Sie Gott zustimmen, dass es trotz aller Probleme gut ist, wie es ist?

Denken Sie, dass Gott Sie damit ärgern wollte oder dass er es aus Liebe gerade so getan hat? Vielleicht hilft Ihnen dabei ein wenig der Gedanke, dass Gott uns ja für die neue Erde geschaffen hat, in der wir unsere Beziehungen völlig uneingeschränkt genießen können.

Für eine konkrete Schwierigkeit

Impuls 4:

Mit welchen Ihrer Beziehungen steht das Problem in Verbindung? Was bedeuten Ihnen diese Beziehungen? Sind Sie Ihnen wertvoll genug, dass Sie nicht auf sie verzichten möchten – auch wenn die Verbindung Schwierigkeiten mit sich bringt?

Impuls 5:

Gehen Sie dem Gedanken nach, was Ihnen in dieser schwierigen Situation Ihr Beziehungsnetz bedeutet. Damit sind die Menschen gemeint, die versuchen Ihnen zu helfen, wenn Sie eine angemessene Bitte an sie haben. Können Sie Spuren von Zuneigung zu Ihnen entdecken?

Aus der Seelsorgepraxis

Das folgende Beispiel soll anreißen, wie die Verbundenheit – manchmal über mehrere Generationen – zu unbewussten Verstrickungen und dazugehörigen Symptomen führen kann und wie dies in der systemischen Arbeit aufgedeckt und gelöst werden kann:

Eine Ratsuchende machte sich große Sorgen um ihren sechzehnjährigen Sohn Martin⁵, der zeit seines Lebens Panikattacken bekam, die ihn manchmal sogar einige Momente bewusstlos werden ließen.

Während wir nach einem auslösenden Ereignis suchten, war die stärkste emotionale Betroffenheit in dem Moment zu spüren, als die Mutter berichtete, wie sich bei seiner Geburt die Nabelschnur um den Hals gewickelt hatte und er blau angelaufen war. Es wurde deutlich, wie schwer es schon bei der Geburt für Mutter und Sohn war, voneinander loszukommen. Martins Panikattacken reinszenierten dieses Trauma und sorgten bis heute durch die Ängste der Mutter für eine nahezu symbiotische Verbindung.

Im systemischen Prozess konnte die Ratsuchende schließlich würdigen, dass damals während der Geburt das Leben gesiegt hatte. So war sie in der Lage, emotional ihren Entschluss zu vertiefen, Martin nach und nach loszulassen.

5 Natürlich sind die Namen und einige äußere Faktoren geändert.

Doch nun war noch ein weiterer Schritt nötig. Es zeigte sich bei der Ratsuchenden nämlich eine Überlebensangst, die noch einen anderen Ursprung hatte als die dramatische Geburt Martins. Denn nach einigem Nachfragen und Nachspüren wurde auch eine symbiotische Beziehung zwischen der Ratsuchenden und ihrem Vater erkennbar. Dieser war in Russland im Krieg und anschließend sechs Jahre in Kriegsgefangenschaft gewesen. Diese Erfahrung des Vaters war die Ursache für die existenzielle Angst der Ratsuchenden. Doch dass sie heute noch diese Angst spürte und sie sich sogar in Martins Panikattacken widerspiegelte, war natürlich völlig unangemessen.

Die Lösung bestand nun darin, dass die Ratsuchende sich vergewisserte, dass auch damals für ihren Vater das Leben gesiegt hatte. Durch ein kleines Ritual legte sie die Angst in der Vergangenheit ihres Vaters ab. Ihr wurde dabei klar, dass ihr Vater wollte, dass es ihr gut ging. Mit ihm konnte sie sich verbunden fühlen – auch ohne sich der Angst als Bindeglied zu bedienen.

2. Einsicht: Unser Reichtum liegt in der Kindschaft

Eine systemische These ...

Dass wir so stark miteinander verbunden und auf Beziehungen angewiesen sind, zeigt sich unübertroffen zwischen einem Kind und seinen Eltern. Da diese Beziehung für jeden Menschen die erste ist, handelt es sich bei ihr um eine Schlüsselerfahrung für alle weiteren Beziehungen.

So ist es nicht verwunderlich, dass in der überwiegenden Zahl systemischer Prozesse das Thema Kindschaft in den Mittelpunkt rückt. Selbst bei Themen, von denen man es nicht erwartet, gewinnt die Beziehung zu den Eltern eine Bedeutung. Beispielsweise spielt in Entscheidungen auch die Meinung von Mutter und Vater eine bedeutende Rolle. Viele momentane Sorgen und Ängste können in frühkindlichen Zweifeln verwurzelt sein, ohne ausreichend versorgt oder gesehen zu werden.

In der Systemischen Beratung ist nun – so säkular der Kontext auch sein mag – der Begriff der Versöhnung sehr zentral. Ganz besonders im Hinblick auf unsere Kindheit besteht Handlungsbedarf, das Wertvolle – trotz aller Einschränkungen – zu entdecken und so das Gefühl des Aufgehobenseins zu stärken.

... und die Bibel

Gott hat es gefallen, leibliche und geistliche Kindschaft miteinander zu verknüpfen, sodass sie einander beeinflussen. Deshalb kann eine gestörte Beziehung zu den Eltern auch die Wahrnehmung der Liebe Gottes beeinträchtigen. Doch die Verbundenheit wirkt natürlich auch im Guten. Jeder Wachstumsschritt in der Versöhnung mit den eigenen Wurzeln kann auch das Vertrauen zum himmlischen Vater stärken. Umgekehrt gilt auch: Wer in seiner Beziehung zu Gott emotional aufgetankt hat, bekommt Schubkraft, die Wurzelschäden seiner Persönlichkeit aufzuarbeiten.

In der Bibel geht es sehr viel um das Thema Kindschaft. Dort werden wir von Gott aufgefordert, sein Kind **zu sein**. Es kommt auf das Sein an, nicht auf das Tun. Wir sollen uns nicht als Gottes Berater, Lückenbüßer, Besserwisser engagieren, sondern einfach „nur“ die Beziehung als sein Kind leben.

Als Adam und Eva im Sündenfall ihr uneingeschränktes Vertrauen – und damit ihre Kindschaft – aufkündigten, nahm das Unheil seinen Lauf. Seitdem sehnen wir uns nach dem verlorenen Paradies, in dem die Menschen als Gottes Kinder die Geborgenheit bei ihm uneingeschränkt genießen konnten. Diese Sehnsucht wird in Psalm 131 beschrieben: *„Meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter.“* Was für ein erquickendes Bild ist ein zufriedener Säugling in den Armen seiner Mutter. Für ihn ist die Welt in Ordnung, nicht ein für alle Mal, aber für den Augenblick. Obwohl dieser Zustand von der Wirklichkeit eines Erwachsenen weit entfernt ist, gibt es diese Sehnsucht in unserem Herzen, uns noch mal so sicher zu fühlen. Mit anderen Worten: Wir wollen in der Kindschaft ankommen.

Beobachtungen

Kind zu sein, ist nicht leicht. Neulich sagte mir jemand nach einem Beratungsgespräch: „Jetzt kann ich noch nicht einmal Kind sein.“ Ich antwortete: „Wieso noch nicht einmal? Es ist bei Weitem nicht kinderleicht.“ Denn wir arbeiten ja ständig an unserer Unabhängigkeit, weil wir es so fürchten, nicht mehr die Kontrolle zu haben.

Die Herausforderung liegt deshalb darin anzuerkennen, dass unsere Eltern uns das Leben gegeben haben und wir vieles andere von ihnen nehmen dürfen. Das ist der Kern des Eltern-Ehrens, das so oft falsch verstanden wird. Stets geht es dabei um die Würdigung der Bedeutung und die Verbundenheit. Doch häufig wollen wir lieber etwas anderes, als gerade ihr Kind zu sein.

So versuchen wir uns abzugrenzen, indem wir um jeden Preis vermeiden, uns so zu verhalten wie sie. Natürlich vergeblich. Denn wer auf keinen Fall so werden möchte wie ein Elternteil, ist stark mit dessen negativen Seiten in Kontakt und kopiert das Ungewollte dadurch

wahrscheinlich erst recht. Und selbst wenn die Abgrenzung im Verhalten gelingt, kommt häufig nichts Gutes dabei heraus. Ich las einmal von einer Schauspielerin, die mit 53 Jahren dank Diäten und mehreren Schönheitsoperationen wie eine 25-Jährige aussah. Ihre 32-jährige Tochter wog mit 150 kg dreimal so viel wie die Mutter. Dabei stellt sich die Frage, für wen sie wohl diese Unmengen aß.

Solche Abgrenzungsversuche sind also zu einem großen Teil erfolglos. Außerdem stärkt es ein Gefühl von Isolation, wenn wir versuchen, uns von unseren Wurzeln zu lösen. Deshalb ist die gegenteilige Variante, das Verbindende zu suchen, für viele Menschen naheliegender.

Auch die Suche nach Ähnlichkeiten zwischen Eltern und Kindern ist in uns tief verwurzelt.

Schon gleich nach der Geburt eines Babys fangen Verwandte an, darüber zu diskutieren, von welcher der beiden Familien das Baby wohl die Nase oder die Augen hat.

Darauf basiert die Verbundenheit natürlich nicht. Auch wenn es um mehr als nur äußere Merkmale geht – wie z.B. um biografische Verläufe –, sind Ähnlichkeiten und Nachahmungsversuche meist nicht gerade stärkend.

Mein Vater hatte auf dem Höhepunkt seiner Schaffenskraft ein gesundheitliches Problem, das man heute wohl als Burn-out betrachten würde. Dass ich es ihm mit etlichen Parallelen nachgemacht habe, brachte uns einander natürlich nicht näher. Allerdings ist bei dem Vergleich unserer Geschichten auch auffällig, dass wir beide ähnlich damit umgegangen sind. Beide sind wir gestärkt aus dieser Zeit hervorgegangen. Das beruht auf einem Potenzial, sich von Niederlagen nicht unterkriegen zu lassen. Darin waren wir uns schon immer ähnlich.

Durch die Nachahmung von Ereignissen kann und muss also keine Verbundenheit gestärkt werden.

Trotzdem kann man manchmal durchaus etwas in Beziehung zueinander tun, ohne dass es negativ bewertet werden müsste. Beispielsweise habe ich den Eindruck, meine Doktorarbeit auch ein Stück für

meinen Vater geschrieben zu haben. Das hat mir absolut nicht wehgetan.

Was auch immer wir unseren Eltern gleichtun – wir sollten und brauchen nicht versuchen, dadurch unsere Beziehung abzusichern. Denn der Schatz der Verbundenheit mit unseren Eltern kann uns durch niemanden und keinerlei Umstände genommen werden. Wenn wir uns dennoch nicht verbunden, sondern irgendwie verloren fühlen, sind Versöhnungsschritte nötig, die die vorhandene Beziehung in einem neuen Licht erscheinen lassen.

Was heißt es nun aber, Kind zu sein? Sich Kindsein erarbeiten zu wollen, ist töricht. Ein Kind darf einfach nur *sein*. Diese Gelassenheit des Nehmens fällt dem Kind dann schwer, wenn es den Eindruck hat, dass das Beziehungsnetz, in das es hineingeboren wurde und von dem es existenziell abhängig ist, nicht stabil genug sein könnte. Darum versucht es, irgendwie in die Bresche zu springen. Dass dadurch das Desaster vergrößert statt behoben wird, zeigt das Beispiel von Marina:

Ihre Eltern hatten (auch deshalb) geheiratet, weil sie bereits gezeugt war. Nun war die Ehe ziemlich krisengeschüttelt. Dafür fühlte sich Marina verantwortlich und versuchte noch als Erwachsene immer wieder zwischen den Eltern zu vermitteln. Doch dadurch fühlte sich nicht nur Marina beschwert. Auch die Eltern waren damit nicht glücklich. Erstens half es ihnen nicht, was Marina tat. Und zweitens hatten sie ihr gegenüber auch noch ein schlechtes Gewissen, weil sie spürten, dass es ihrer Tochter in dieser Rolle nicht gut ging.

Die Lösung lag für Marina nun darin, sich auf ihre Position als Kind zu besinnen und die Verantwortung der Eltern, ihre Beziehung zu gestalten, ganz bei ihnen zu lassen. Sie war dafür nicht zuständig – auch nicht für deren Eheschließung. Denn wie könnte jemand für etwas verantwortlich sein, was vor der eigenen Geburt geschah?

So bewahrheitet sich immer wieder eine systemische Gesetzmäßigkeit, die Gott in unsere familiären Beziehungen hineingelegt hat. Jeder kann nur den Platz ausfüllen, auf den er in der Aufeinanderfolge der Generationen gestellt ist. Versuchen wir etwas auf einem ande-

ren Platz (z.B. den der Eltern) zu erreichen, wirkt das auf alle Beteiligten belastend. Es überfordert uns und hilft den anderen nicht, die schließlich auch möchten, dass es uns gut geht.

Zum Einüben

Impuls 1:

Wenn Sie sich unter vielen anderen Menschen befinden, schauen Sie sich um – ganz ohne Aufdringlichkeit oder Bewertung –, ob Sie Eltern mit ihren Kindern sehen können. Überlegen Sie, was diese wohl miteinander verbindet und was sie ganz ähnlich tun. Oder Sie stellen sich vor, welche Eltern die Menschen um Sie herum wohl haben, oder mutmaßen Sie, was für Kinder sie haben könnten und ob überhaupt.

Wenn ein Kind in Not oder Gefahr wäre, würde wohl kaum jemand zögern, zu Hilfe zu eilen. Verfolgen Sie nun den Gedanken, dass Sie auch einmal solch ein Kind waren, das von anderen Menschen (insbesondere von Ihren Eltern) behütet wurde.

Impuls 2:

Lassen Sie folgende Aussage auf sich wirken: Weil niemand die ersten Lebensmonate ohne Zuwendung überleben kann, ist jeder Mensch allein durch seine Existenz ein Zeugnis von elterlicher Liebe. Können Sie das auch für sich so sehen?

Impuls 3 (insbesondere zur Glaubensstärkung):

Wenn Sie morgens aufwachen, könnten Sie der Frage nachgehen, worauf es heute vor allem ankommt. Eine passende Antwort wäre das Stoßgebet: „Dein Kind sein, o Herr.“ So können Sie sich erinnern: Ich muss nicht alles unter Kontrolle haben, weil mich einer auf seinen Armen trägt, der weitaus größer ist als ich.

Für eine konkrete Schwierigkeit

Impuls 4:

Überlegen Sie sich, was Sie aus Ihrer Kindheit mitbekommen haben, um Ihre Situation zu bewältigen oder gar das Problem zu lösen.

Impuls 5:

Malen Sie sich aus, wie Sie als Kleinkind körperlich und emotional versorgt wurden. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Ihre Eltern oder andere Menschen Sie bestaunt haben, als Sie Ihre ersten Schritte taten oder anfangen, verständliche Worte zu sprechen. Auch wenn später das Staunen über Sie deutlich nachließ, haben Sie doch immer wieder Erstaunliches getan. Fragen Sie sich, ob Sie im Hinblick auf Ihre schwierige Situation andere oder sich selbst durch neue oder neu aktivierte Fähigkeiten noch einmal überraschen könnten.

Aus der Seelsorgepraxis

Michael steht – zusammen mit seiner Frau – vor der Entscheidung, einen Pflegesohn, den sie jetzt drei Jahre in ihrer Familie betreut haben, in eine Jugendhilfeeinrichtung ziehen zu lassen. Obwohl es offensichtlich ist, dass das Pflegekind die Familie immer wieder zu sprengen versucht, fällt es Michael sehr schwer, diesem Schritt tatsächlich zuzustimmen. In der Seelsorgesitzung wird deutlich, dass die Ursachen für diese Schwierigkeit nicht in der Gegenwart zu suchen sind. Auf die Frage, was sein Vater dazu sagen würde, fällt ihm zunächst ein, dass dieser stets ein Durchhalten um jeden Preis für sich und die anderen Familienmitglieder eingefordert hat.

Doch als wir weiter auf seinen Vater schauen, wird für Michael auch deutlich, dass sein Vater möchte, dass es ihm und seiner Familie gut geht. Was sollte er auch für ein Interesse daran haben, dass es seinen Kindern und Enkeln schlecht geht. Außerdem wünscht sich der Vater letztlich nicht, dass sich seine eigene Härte und Kompromisslosigkeit, die sich aus seiner Geschichte ergibt, ewig fortpflanzt.

Michael geht in seiner Vorstellung in Kontakt mit seinem Vater und holt sich die Erlaubnis für seine Entscheidung. Der Vater wird nur zum Teil der Entscheidung seines Sohnes zustimmen. Für den anderen Teil vergewissert sich Michael, dass er seinen eigenen Weg gehen kann – und doch oder gerade dadurch seine Eltern ehrt und mit ihnen gut verbunden bleibt.

3. Einsicht: Unsere Beziehungen sind kostbar und heilig

Eine systemische These ...

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“, sagte Paracelsus. Unser Weg ist mehr als die Schritte, die wir auf ihm gehen. Unser Glück mehr als die Summe erfüllter Wünsche. Unsere Traurigkeit mehr als das, was sich aus Verlusterfahrungen ergibt. Denn nicht die Einzelerfahrung ist von Bedeutung, sondern die Verbindung zwischen Erlebnissen, die unsere Lebensgeschichte bestimmen. So macht nichts für sich genommen Sinn. Entscheidend ist die Beziehung zu allem oder allen anderen. Deshalb sind uns unsere Beziehungen so überaus wertvoll.

In dem Beziehungsgeflecht sind wir nun – egal, wie bedeutungsvoll wir uns gerade fühlen – unverzichtbar.

Das Gleichgewicht in einem Atom ginge verloren, wenn nur ein einziges noch so kleines Teilchen fehlte. Auch in einem Beziehungsgeflecht kann niemandem sein Platz streitig gemacht werden, ohne dass es sich negativ auf das Ganze auswirkt. Diese Belastung schlägt sich dann in irgendeinem problematischen Symptom nieder. Versucht jemand, eine Person des Systems durch Ignoranz oder Hass loszuwerden, fällt das stets auf ihn zurück. Es ist gut, dass es solche systemischen Effekte gibt, weil sie dafür sorgen, dass kein Mensch ungestraft völlig unbeachtet bleibt. Das Wissen darum reduziert unsere Angst, vielleicht doch durch alle Beziehungsnetze fallen zu können – auch wenn uns diese Gesetzmäßigkeit gar nicht bewusst ist.

... und die Bibel

Die erste Segnung, die der Mensch unmittelbar nach seiner Erschaffung von Gott erfuhr, war nicht nur mit der Paarbeziehung, sondern auch mit der Beauftragung zur Familiengründung verknüpft (vgl. Gen. 1, 27,28). Gott segnete also nicht nur das Individuum, sondern

zugleich die Beziehung der Individuen zueinander. Dieses Miteinander ist demnach ein gesegnetes und geheiligtes Geschenk aus dem Paradies. Seitdem steht kein Mensch außerhalb aller zwischenmenschlichen Beziehungsnetze – auch wenn es sich nicht selten danach anfühlt.

Unsere Herausforderung besteht nun darin, an die Wertschätzung, die Gott für unsere Beziehungen aufbringt, anzudocken.

Beobachtungen

Besonders zu Beginn und zum Ende unseres Lebens wird durch unsere Abhängigkeit offensichtlich, wie wichtig Beziehungen für unser (Über-)Leben sind. In den langen Jahrzehnten dazwischen, in denen wir selbstständig leben können, liegt unser Fokus vermehrt auf dem Erbringen von Leistungsnachweisen. Wenn uns aber deutlich wird, dass diese nur kurzzeitig von Bedeutung sind, bekommen wir wieder eine Ahnung von dem Wert unserer Beziehungen. Was gilt es zu beachten?

Das Leben fragt uns immer wieder, woraufes im Grunde ankommt.

Der Film „Good Will Hunting“ handelt von einem jungen Mann, der im untersten Milieu Bostons lebt und durch schreckliche Erfahrungen stark beziehungsgestört ist. Gleichzeitig ist er so hochbegabt, dass er schlauer als die klügsten Harvard-Professoren ist. In der Auseinandersetzung über seine Bestimmung stoßen Welten mit ganz unterschiedlichen Wertesystemen aufeinander. Ist es seine Schuldigkeit, sein Wissen an die Menschheit weiterzugeben? Oder spielt das alles gar keine Rolle, weil er in seiner Beziehungsunfähigkeit bleiben würde, wenn er sich jetzt hinter einem Schreibtisch verkriechen würde? Sein Psychiater fragt ihn auf verschiedenen Wendungen seines Weges: „Ist es das, was du wirklich willst?“ Obwohl sich der Zuschauer vorerst wünscht, dass Will Hunting sein Talent auch einsetzt, willigt er zum Schluss ganz ein, dass der junge Mann die Karriere zugunsten einer Partnerschaft aufgibt. Schließlich hat er sich für die schwierigste und gleichzeitig schönste aller Aufgaben entschieden.

Wir ermessen oft nicht, was es heißt, unseren Weg nicht allein gehen zu müssen. Dass das Alleinsein des Menschen nicht gut ist, macht Gott schon gleich nach dessen Erschaffung deutlich (vgl. Genesis 2,18). Außerhalb des (mit Gottes Anwesenheit erfüllten) Paradieses würde diese Feststellung eine maßlose Untertreibung darstellen. Totales Alleinsein wäre hier kaum auszuhalten. Für dieses Alleinsein ist jedoch nicht entscheidend, wie viele Menschen uns umgeben. Es kann als wohltuend erlebt werden, sich aus freien Stücken von anderen zurückzuziehen. Damit ist unsere emotionale Verbundenheit ja nicht aufgelöst. Deshalb kann sich auch der Eremit aufgehoben fühlen. Bedenken wir: So wie Fasten etwas völlig anderes ist als Hungern, ist der Wunsch, einmal allein zu sein, etwas völlig anderes als sich verlassen zu fühlen.

Alleinsein hieße hingegen, von dem Eindruck beherrscht zu werden, auf keinen anderen Menschen bezogen zu sein, beziehungslos aufgespannt zwischen dem staubigen Boden unter den Füßen und dem endlosen Himmel über dem Kopf. Dieses Gefühl, völlig verloren zu sein, halten wir nicht lange aus. Würde sich unser Schöpfer ganz von uns zurückziehen, brächen unsere Beziehungsnetze zusammen und der Totalausfall aller ermutigenden Emotionen ließe uns die Hölle auf Erden erleben. Solch einer Gottverlassenheit sind wir nicht ausgesetzt. So viel ist sicher.

Besonders fatal ist, dass wir leicht übersehen, wie heilig Gott unsere Beziehungen sind.

Zu Beginn des Neuen Testaments wird Maria und Josef die Geburt Jesu angekündigt. Gott geht äußerst behutsam vor, um die Beziehung der beiden zueinander nicht zu gefährden oder gar zu zerstören. So schickt er nicht nur einen Engel zu Maria, sondern er begegnet auch Josef, damit dieser Maria nicht verlässt. So unantastbar ist für Gott ihre Partnerschaft, selbst in diesem Handeln von global-galaktischer Dimension.

Noch am Kreuz widmet sich Jesus mit einem seiner letzten Worte dem Beziehungsnetz der Maria und stärkt es, indem er Johannes beauftragt, für sie zu sorgen. Wir hätten befürwortet, wenn alle Kon-

zentration von Jesus in seiner Todesstunde dem alles entscheidenden himmlischen Auftrag gegolten hätte. Doch Jesus sind familiäre Beziehungen niemals nebensächlich, sondern nicht weniger heilig und bedeutsam als seine Erlösungstat zur Rettung der Menschheit. Für ihn wäre ein noch so hoch angebundener geistlicher Auftrag kein Grund, eine zwischenmenschliche Beziehung auch nur im Geringssten zu beschneiden.

Wenn Gott gegenüber unseren Beziehungen von höchstem Respekt oder gar von Ehrfurcht bestimmt ist, geschieht etwas Entscheidendes, wenn auch uns diese Haltung erreicht. Dann sind wir weit darüber hinausgewachsen, nur instinktiv unserem Bedürfnis nach Beziehungen zu folgen. Nun legen wir unsere ganze Kreativität und Begeisterungsfähigkeit in die Gestaltung der Beziehung.

Zum Einüben

Impuls 1 (insbesondere zur Glaubensstärkung):

Beobachten Sie, für welchen Ihrer Angehörigen (aus der Herkunfts- oder jetzigen Familie) Sie folgenden Gedankengang gehen wollen: Meine Beziehung zu ihm/ihr ist Gott heilig und wird von ihm/ihr überaus wertgeschätzt.

Sie könnten Gott bitten, Ihnen zu helfen, mit noch mehr Ehrfurcht auf Ihre wichtigsten Beziehungen zu schauen.

Impuls 2:

Versuchen Sie, einen Menschen, der zu Ihrer Familie gehört oder für den Sie einmal Ihr Herz weit geöffnet haben, durch Ignorieren oder Ablehnung aus Ihrem Leben zu streichen. Beachten Sie, dass diesem Menschen ein Platz in Ihrem Herzen zusteht – auch wenn Ihre Lebenswege vielleicht weit auseinandergegangen sind.

Für eine konkrete Schwierigkeit

Impuls 3:

Wenn Sie an die Beziehung(en) denken, die in dieser Problematik eine Rolle spielen, können Sie dem Gedanken folgen, wie Gott auf diese schaut? Er hat nicht nur größte Wertschätzung für diesen

anderen Menschen, sondern auch für die Verbindung zwischen Ihnen.

Aus der Seelsorgepraxis

Die Seelsorgerin bringt der Ratsuchenden höchste Wertschätzung entgegen. Dieser Respekt beruht auf der Überzeugung, dass die Beziehungen nicht nur Quelle ihrer Probleme sind, sondern auch ihr wertvollster Schatz. Ohne diese Beziehungen würde die Ratsuchende nämlich unter unerträglichen Einsamkeitsgefühlen leiden. Deshalb gilt der Respekt der Seelsorgerin auch den Beziehungen der Ratsuchenden.

Dazu ein Beispiel:

Barbara wunderte sich, weshalb sie schon als Kind von Traurigkeit befangen war, was sie so auf Friedhöfe zog und weshalb sie nicht insgesamt ein leichteres Lebensgefühl hatte. Vor einiger Zeit hatte sie ihre Mutter gefragt, ob irgendetwas Schlimmes passiert sei, das vielleicht in ihrem Unterbewussten betrauert wird. Nach einigem Zögern erzählte ihre Mutter, dass sie zwischen ihrem älteren Bruder und Barbara noch eine Schwangerschaft hatte und das Kind unmittelbar nach der Geburt gestorben sei. Weil der Tod für die Eltern so schmerzvoll war, wurde dieses Kind – ein Mädchen – totgeschwiegen und nicht mitgezählt, wenn sie nach der Zahl ihrer Kinder gefragt wurden.

Nun sorgte ihre Schwester Barbara durch ihre schweren Gefühle noch einmal für Aufmerksamkeit, um einen Ausgleich für die fehlende Würdigung zu schaffen. Von dieser Verantwortung wollte sich Barbara nun lösen. Ein systemischer Prozess half dabei, ihre Gefühle zu sortieren. So musste sie nicht mehr das Trauern für ihre Eltern übernehmen und konnte sich mit dem Verlust ihrer Schwester versöhnen. Barbara konnte dann ihre Mutter dazu bewegen, gemeinsam mit ihr den Platz, an dem das Kind begraben wurde, aufzusuchen. Als die Mutter dort sehr weinte, zog sich Barbara zurück. Sie wusste, dass ihre Mutter die Trauer gut tragen konnte und für sie nichts zu tun war. Sie hatte gelernt, dass sie ihrer Mutter als ihr Kind nichts von ihrem Schicksal abnehmen musste.