

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Regine Schneider**

**Krisen als Chancen**

Zur Bewältigung scheinbar auswegloser Situationen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Die große Leere</b> . . . . .	15
Wenn die Kinder aus dem Haus gehen . . . . .	16
Wenn der Partner mich verläßt . . . . .	20
Vom reifen Beenden einer Beziehung . . . . .	30
Wenn Werte und Normen zur Zwangsjacke werden Spezialisierung . . . . .	41 50
Wenn die Berufswelt zerbricht . . . . .	54
Krisen und die Welt schaut zu . . . . .	63
Wenn Idole Schwächen zeigen: Sandra Völker . . .	64
Millionen stopfen keine Löcher . . . . .	73
Mit 38 ins »normale« Leben: Carlo Thränhardt . .	82
Von der Gesellschaft und ihren Erwartungen . . . . .	85
Leben in Teilaspekten . . . . .	85
Warum immer ich? . . . . .	87
Alles im Griff . . . . .	88
Vom Umgang mit der Zeit . . . . .	90
Lächeln um jeden Preis . . . . .	95
Die Zukunft ist das Ziel . . . . .	97
Einsamkeit ist keine Zier . . . . .	99
Wenn man an den Normen scheitert . . . . .	102
Das Burn-out-Syndrom . . . . .	102
Glücksdrogen . . . . .	107
<b>Schicksalsschläge</b> . . . . .	113
Wir lassen uns nicht zum Schweigen bringen: Helmut Zilk und Dagmar Koller . . . . .	123

Das Schreiben hat mich ins Leben zurückgeholt:	
Isabel Allende . . . . .	125
Die Freuden zählen, nicht die Siege: Monica Seles . . . . .	126
Wenn wir am Schicksal scheitern . . . . .	129
Von lähmenden Ängsten . . . . .	132
Einzelzelle Depression . . . . .	141
Lebenskrisen als Chancen . . . . .	152
Die innere Instanz . . . . .	162
Loslassen und einlassen . . . . .	165
Es geht auch anders . . . . .	176
<b>Epilog . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>187</b>

## Die große Leere

Wir leben in einer schnellebigen Zeit und müssen uns unentwegt an neue Situationen anpassen. Es gibt kaum noch Beständigkeit, weder im Berufs- noch im Privatleben, und so sehen sich die meisten von uns ständigen Veränderungen ausgesetzt. Doch wie kann man sich auf die Wechsel des Lebens einstellen? Was ist, wenn der bisherige (einzige) Lebensinhalt wegzubrechen droht, wenn der gewohnte rote Faden des Alltags abreißt? Wenn das alte unwiderlich vorbei ist und das neue Leben noch nicht begonnen hat?

Das ist der Fall, wenn eine Partnerschaft zerbricht, die Kinder aus dem Haus gehen oder aus einem Paar eine Familie wird. Das geschieht, wenn uns gekündigt wird, wir in den Ruhestand versetzt werden oder auch wenn der Arbeitsplatz sich verändert. Und jeder, der sich mit Wendepunkten im Leben auseinandersetzt, kennt zumindest kurzzeitig dieses ungewiß-angstvolle Leeregefühl. Als wären wir in ein Loch gefallen, aus dem keine Leiter herausführt. Dieses Gefühl ist um so stärker, je mehr wir uns mit einer Sache identifiziert und andere Aspekte unseres Lebens ausgeblendet haben. Wer ganz in seiner Arbeit aufgegangen ist und Hobbys, Freunde oder Familie für unwesentlich gehalten hat, der fällt in ein tieferes Loch als der vielseitig Interessierte. Die Frau, die sich ganz über ihr Dasein als Mutter definiert hat, spürt ein größeres Vakuum, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, als diejenige, die nebenher vielleicht schon teilweise gearbeitet oder gar wieder studiert hat.

Es geht auch darum, daß Wendepunkte im Leben es oftmals erforderlich machen, sich eine neue Identität zu suchen.

Wechsel im Leben, selbst wenn sie vorhersehbar sind, werfen uns oft aus der Bahn, machen uns Angst und lassen uns von einer Krise sprechen, die wir zu bewältigen haben. Auch wer schon lange weiß, daß er in Rente gehen wird, muß noch einen schmerzhaften Ablösungsprozeß durchstehen, wobei er zunächst das Gefühl hat, in ein tiefes schwarzes Loch zu fallen.

Die folgenden Kapitel befassen sich beispielhaft mit zwei Lebenssituationen, die viele von uns kennen: dem Zerbrechen einer Beziehung und wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Beide können uns in Lebenskrisen stürzen, selbst wenn wir sie lange vorher haben kommen sehen.

## **Wenn die Kinder aus dem Haus gehen**

Muttersein ist für uns etwas Hehres. Wir leben nach der romantischen Mütterlichkeitsideologie, wonach das Kind nur gedeihen kann, wenn sich seine Mutter voll und ganz ausschließlich darauf konzentriert. Sobald eine Frau Mutter wird, ist sie kein Mensch mit Stärken und Schwächen mehr, sondern hat Ansprüchen zu genügen, denen kein normaler Mensch entsprechen kann. Unter einer guten Mutter verstehen wir einen Übermenschen, der seine eigenen Interessen völlig zurückstellt, sein gesamtes bisheriges Leben aufgibt, um sich ausschließlich der Aufgabe zu widmen, wohlgeratene, erfolgreiche, glückliche Kinder zu erziehen. Diese Aufgabe haben Mütter gerne, rund um die Uhr und mit frohem Herzen zu erfüllen, obwohl die Tätigkeit gesellschaftlich überhaupt nicht anerkannt wird.

Die meisten Mütter wollen »gute Mütter« sein und geben

bei der Geburt eines Kindes ihren Beruf auf, bleiben zu Hause und widmen sich ihrem Nachwuchs. Das tun viele so ausschließlich, daß sie voll und ganz im Hausfrauen- und Mutterdasein aufgehen und sich allein über diese eine Aufgabe definieren. Und viele vergessen darüber, daß Mutterschaft bei der heutigen Entwicklung und durchschnittlichen Lebenserwartung nur eine zeitlich begrenzte Phase im Leben einer Frau ist. Sie tun so, als dauere Mutterschaft bis an ihr Lebensende. Diese Frauen stehen dann irgendwann vor dem Phänomen, das »Empty-Nest-Syndrom« genannt wird, einer schweren Krise. Die Kinder sind erwachsen und selbständig geworden, gehen aus dem Haus, und plötzlich hat eine Frau, die mit Leib und Seele Mutter war, keinen Boden mehr unter den Füßen. Sie ist ihrer Identität beraubt. Sie fühlt sich verlassen, ihr Lebensinhalt ist verloren. Das, womit sie sich jahrzehntelang identifiziert hat, ist weg. Ein Vakuum tut sich auf, und die Mütter bleiben traurig-ratlos im leeren Nest sitzen. Die Emotionen überschlagen sich. Frauen, die in solch ein Loch fallen, werden nicht selten depressiv, haben das Gefühl, ihr Leben sei zu Ende.

Am härtesten werden die Mütter mit dem leeren Nest konfrontiert, die sich ausschließlich als Familienmütter definiert haben: verheiratet, nicht erwerbstätig, mit einer positiven Einstellung zum Dienen, zur Haus- und Familienarbeit, zu persönlicher Bescheidenheit und Selbstzurückstellung, wie es in einer Untersuchung des Familienministeriums heißt. Es geht aber nicht nur Vollzeitmüttern so, sondern auch Frauen, die zwar arbeiten, sich aber doch überwiegend über ihre Mutterschaft definieren und ihre Berufstätigkeit nur als Job, nicht aber als erfüllende Aufgabe sehen.

Die Schweizer Familientherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin sagte in einem Interview: »Die Mehrzahl der Frauen lebt immer noch mit wenig Gefühl dafür, daß ihre Rolle als Mutter zeitlich begrenzt ist. Die kommen quasi über Nacht in

diese Phase, werden überwältigt davon und fallen dann meist in ein tiefes Loch. Manche werden für sich selbst unsichtbar, haben keine Identität mehr und geraten in eine echte klinische Depression.«<sup>1</sup>

Eine andere Variante ist, daß Mütter sich geradezu in Aktivitäten stürzen. Sie treiben plötzlich Sport, belegen Volkshochschulkurse, pflegen Geselligkeit, füllen ihr Leben mit tausend neuen Beschäftigungen, nur um sich nicht mit der Leere konfrontieren zu müssen. Aber wie bei allen Krisen ist das nur ein Verdrängen und kein Verarbeiten. Die Familientherapeutin rät: »Man sollte ruhig Trauer hochkommen lassen, von mir aus mal mit den Kindern schimpfen, daß sie einen so links liegenlassen, oder sich beim Partner ausheulen. Je mehr man diese Trauer zuläßt, desto besser geht man durch diesen Engpaß durch. Und hat dann die Chance, in der Nach-Eltern-Phase noch mal neue Perspektiven zu entwickeln, sich noch einmal neu zu definieren.«<sup>2</sup>

In der Regel sind Mütter, deren Kinder aus dem Haus gehen, Ende 30, Anfang 40. Heute sind Frauen in diesem Alter biologisch 15 Jahre jünger als noch vor 20 Jahren. »Um die 40« fangen sie häufig noch einmal ganz von vorne an, bauen sich etwas völlig Neues auf, erschließen sich Bereiche, mit denen sie bis dahin noch gar keine Berührung hatten. Deswegen ist diese Krise von den Möglichkeiten der Bewältigung her gut zu meistern. Wenn eine Mutter die Abschiedsphase mit den dazugehörigen Gefühlen durchlebt hat, hat sie gute Chancen, sich noch einmal neu zu orientieren.

Ein Problem ist, daß Kinder häufig im Streit gehen, was die Ablösung für Mütter noch schwieriger macht. Welter-Enderlin: »Leider gibt es noch zu viele Familien, in denen Harmonie als höchstes Gut gilt und Streit als Tod der ganzen Beziehung begriffen wird.« Doch die Familientherapeutin weiß auch: »Die schwierigsten Ablösungen sind die, wo dem Jugendlichen nichts entgegengesetzt wird, wo die Müt-

ter wie Schilf im Wind schwanken und sich jeder verrückten Laune des Jugendlichen anpassen in der unbewußten Hoffnung, ihn zu halten. Doch wenn nirgends Grenzen sind, entsteht eine schwammige Liebesmasse, die sich wie ein Teig um das Kind wickelt, so daß es nicht mehr atmen kann. Dann bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich dramatisch zu lösen. «<sup>3</sup> Deshalb ist es wichtig für »verlassene« Mütter, sich klarzumachen, daß es nichts nutzt, Auseinandersetzungen aus dem Wege zu gehen. Gleichzeitig ist es wichtig, die Kinder wirklich loszulassen. Sonst vergibt man die Chance, irgendwann wieder bei sich anzukommen.

Ein weiteres Problem, vor das Mütter durch das Ablösen der Kinder gestellt werden, ist die Paarbeziehung. 20 Jahre lang stand das Kind zwischen Vater und Mutter und hat deren Beziehung mit geprägt, vielleicht sogar die Partnerschaft aufgelöst. Und nun sind beide wieder ausschließlich mit sich selbst konfrontiert, fragen sich, was sie einander noch bedeuten. Das führt häufig zu massiven Konflikten, manchmal zu einer richtigen Ehekrise. Welter-Enderlin: »Männer suchen oft bei einer anderen Frau Bestätigung und gründen mit ihr eine zweite Familie. Oder die Frauen, die längst nur noch aus wirtschaftlichen Gründen ausgeharrt haben, gehen nun – tragischerweise dann, wenn ihre Männer gerade den Wert der gemeinsamen Häuslichkeit entdecken.«<sup>4</sup>

Eine Chance für das Paar liegt darin, wenn es gemeinsam innehalten und sich fragen kann: Wie haben wir bisher gelebt? Liegen in den kommenden Jahren Dinge vor uns, die wir bisher nicht gemeinsam tun konnten? Was können wir endlich wieder unternehmen, das wir in der Kinderphase aus Zeit- oder Geldmangel immer verschoben haben?



## Wenn der Partner mich verläßt

Der ideale Ehemann ist ein unbestätigtes Gerücht.

*Brigitte Bardot*

Ehen ohne Krisen gibt es nicht. »Es sind doch gerade die Krisen, an denen man merkt, ob eine Beziehung sich entwickelt und nicht in eingefahrenen Bahnen leblos vor sich hin dümpelt«, sagt der Hamburger Paartherapeut Klaus Niederfelder. »Wenn ich keine Krise hätte, wie wüßte ich, daß ich ein lebendiger Mensch bin?«

Trotzdem löst das Wort Ehekrise bei den meisten Paaren Angst und Verzweiflung aus, Erinnerungen an Wut und Haß, an Vorwürfe und Anschuldigungen, an Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit. Die wenigsten können eine Ehekrise als Herausforderung begreifen, etwas in ihrer Beziehung zu verändern, und allzuoft wird heute die Flinte bald ins Korn geworfen, statt eine Krise durchzustehen und an ihr zu wachsen.

Was macht diese natürliche Sache für die meisten zu einem Horrortrip? Warum verfallen so viele in defensive Bewegungslosigkeit statt offensiv und konstruktiv die Probleme anzugehen? Oder geben einfach auf? Die Autorin Sabine Kartte-Pfähler meint dazu: »Die Krise ist der Punkt, an dem es nicht mehr weitergeht: Das gemeinsame Leben oder nur bestimmte Regeln, Gewohnheiten oder Einstellungen in diesem Leben sind für einen von beiden nicht mehr tragbar. Das Bedrohliche daran: In der Ehekrise geht es um das seelische Überleben. Tiefliegende Bedürfnisse und Sehnsüchte sind verletzt: nach Liebe, Geborgenheit, Akzeptanz, Nähe. Verborgene Ängste werden aufgewühlt: die Angst vor schmerzlichem Verlust, die Angst abzustürzen, einsam zu sein. Das Selbstwertgefühl wird ernsthaft in Mitleidenschaft gezogen. Die Partner kämpfen darum, es wiederherzustellen – aber der andere soll es herstellen.«<sup>5</sup>

Solange die einseitige Erwartung an den anderen vorherrscht, er solle es richten, ist es kaum möglich, die Krise zu überwinden. Eine Ehekrise ist eine Chance, wenn jeder anfängt sich zu fragen, was erwarte ich vom anderen, das ich mir eigentlich selbst geben müßte? Noch verständlicher wird das, wenn man sich ansieht, warum wir auf bestimmte Partner geradezu »fliegen«. Die amerikanische Psychologin Maggie Scarf weiß: »Wir alle haben die Tendenz, uns Beziehungsmuster zu suchen, die uns wohlvertraut sind. Bei der Wahl des Partners sind wir stark beeinflusst von den Erfahrungen und Eindrücken unserer Kindheit.«<sup>6</sup> Wir versuchen unbewußt, Bekanntes und Wohlvertrautes weiterzuleben, auch wenn es uns damit nicht gutgegangen ist. Und insgeheim erhoffen wir von unserem Partner Erlösung.

Es gibt eine typische Entwicklung für Beziehungen. In der verliebten Phase stilisieren wir den Partner zum Märchenprinzen, bei dem nun endlich alles anders wird. So ist es natürlich nie, doch das wollen wir nicht wahrhaben. Je mehr Alltag wir jedoch leben, um so klarer wird, daß der Partner uns nicht die bedingungslose Liebe schenken kann, nach der wir uns als Kind immer gesehnt haben und die wir auch heute zu bekommen hoffen. Auch die Kränkungen der Kindheit tilgt der Partner nicht, im Gegenteil, sie werden durch unsere unbewußte Partnerwahl in der Beziehung wieder belebt. Die Realität sieht dann so aus: Je mehr die große Verliebtheit verschwindet, je nüchterner wir unseren Partner sehen, desto enttäuschter sind wir von ihm.

Ein weiterer Denkfehler liegt nun darin, daß wir nicht nur enttäuscht sind, sondern auch davon überzeugt, der Partner sei schuld. Würde er mehr aus sich herausgehen, nicht ständig schweigen, nicht dauernd zu spät kommen, dann gäbe es keine Krisen. Wenn sich bloß der Partner ändern würde, dann käme alles ins Lot. Und wir fangen an, den Partner davon zu überzeugen, was er alles falsch macht und wo er sein Verhalten ändern muß. Das bringt natürlich überhaupt

nichts, aber solange wir uns weigern einzusehen, daß wir selbst uns ändern müssen, wird die Beziehung nicht selten zum Kriegsschauplatz, wo man sich bis aufs Blut aufreißt und der Zweikampf ums seelische Überleben bis aufs Messer geführt wird.

Nun gilt es, »die Landung auf dem irdischen Boden der Tatsachen abzufedern, nachdem man als Verliebte schon meinte, den Himmel erobert zu haben«,<sup>7</sup> so Sabine Kartte-Pfähler. Indem wir uns immer wieder klarmachen, daß wir auf die Probleme treffen, die wir schon in der Kindheit nicht lösen konnten, und daß es nicht darum geht, daß der Partner sie für uns löst, sondern uns immer wieder damit konfrontiert, um selbst Lösungsmöglichkeiten zu finden. So gesehen ist eher ein schwieriger Partner, mit dem wir viele Probleme haben, der »Richtige« für uns. Unbewußt haben wir uns gerade diesen gesucht, damit durch ihn alte Beziehungsmuster wieder aufleben, die wir dann bearbeiten können.

Hier wird deutlich, wie groß die Chance einer Ehekrise ist. Und Paare in entsprechenden Situationen sollten sich immer vor Augen halten: Es gibt keine Sicherheit vor Krisen. Im Gegenteil, Krisen bedeuten die Chance, daß die Partner sich weiterentwickeln. Es geht wie in allen Lebensbereichen nicht darum, der Krise auszuweichen, sondern mit ihr umzugehen. Sie nicht als Katastrophe zu sehen, sondern zu sagen, jetzt sind wir wieder an einem kritischen Punkt, laß uns sehen, wer welche Probleme hat und wie wir sie lösen können. Oft geht das nur mit Hilfe von außen, denn jeder von uns ist so gefangen in seinem Programm, daß er häufig selbst nicht sehen kann, was ein Außenstehender mühelos erkennt. Besser als eine übereilte Trennung und die Enttäuschung, wieder auf den »Falschen« hereingefallen zu sein, ist es dann, mit Hilfe eines Ehepartners die alten Muster durchschauen und verstehen zu lernen. Tatsache ist: Die meisten Liebesgeschichten zerbrechen an unrealistischen Glückserwartungen.

Trennungen gehören heute zum Alltag. In den Großstädten wird jede zweite, in den übrigen Regionen jede dritte Ehe geschieden. Auch Trennung bedeutet eine große Krise, und es ist hilfreich, sich einmal die Mechanismen einer Trennung anzuschauen.

Die Umstände mögen sich unterscheiden, im Kern spielen sich alle Trennungstragödien sehr ähnlich ab. Die Bewältigung der Trennung – übrigens auch in anderen Lebensbereichen – verläuft bei den meisten Menschen in vier Phasen.

Schrecklich ist das Ende immer. Genausowenig, wie es die Ehe ohne Konflikte gibt, gibt es die reibungslose Trennung voller Verständnis und geprägt von Vernunft. Denn in der Regel entschließt sich nur einer zu gehen. Der andere ist der, der noch nicht soweit ist, der überrumpelt wird, sich sitzengelassen fühlt. Vor allem beim verlassenen Partner dauert es lange, bis das innere Gleichgewicht wiederhergestellt ist. Seine inneren Wunden können erst heilen, wenn die Verarbeitungsphasen durchlaufen sind. Die Autorin Angelika Gardiner schreibt: »Die eine oder andere Stufe überspringen zu wollen, nützt gar nichts: die Seele braucht Zeit. Erst, wenn wir den Beziehungsschutt verarbeitet haben und innerlich wieder wirklich frei sind, hat eine neue Beziehung eine Chance.«<sup>8</sup> Aber auch der, der geht, ist vom Ballast der alten Beziehung nicht befreit. Auch er muß sich Zeit lassen, um die alte Beziehung zu verarbeiten.

Die Psychotherapeutin Doris Wolf hat in ihrem Buch »Wenn der Partner geht«<sup>9</sup> die vier Phasen der Trennung beschrieben:

- In der ersten Phase schaltet das Gehirn auf Panik. Das darf nicht wahr sein! Was soll nur aus mir werden? Ich bin am Boden zerstört. Ich will das Geschehene nicht wahrhaben und überlege fieberhaft, wie ich den ursprünglichen Zustand wiederherstellen kann. Ich verleugne mein Verlassensein. Verleugnung ist eine ganz normale Reaktion auf

eine Krise, die plötzlich über uns hereinbricht – sie schafft Zeit, Kräfte zu sammeln. Wir geben uns der Vorstellung hin, gleich wird die Tür aufgehen, und unser Partner kehrt reumütig zurück.

- In der zweiten Phase nehme ich die Tatsachen endlich zur Kenntnis. Ich akzeptiere, daß ich verlassen wurde, aber es tut mir unendlich weh. In diese Phase fällt, daß ich anderen von der Trennung erzähle. Gleichzeitig mit dem Erkennen, daß der andere weg ist, und der Einsicht, daß ich ihn sicher nicht zurückholen kann, falle ich in ein tiefes Loch. Die Gefühle brechen auf. Tiefe Selbstzweifel, Angst, ohnmächtige Wut, quälende Depressionen, Haß, Einsamkeits- und Minderwertigkeitsgefühle, Hin- und Hergerissensein kommen hoch, auch Schuldgefühle. Wir fühlen uns wie abgestorben oder werden getrieben von eifersüchtigen Rachegelüsten. Begleitet werden diese Gefühle von unangenehmen körperlichen Symptomen. Diese Phase ist die schwerste und schmerzhafteste.
- In der dritten Phase können wir endlich loslassen. Allmählich läßt der schreckliche Schmerz nach. Wir kommen zur Ruhe. Wir konzentrieren uns nicht mehr pausenlos auf unser Verlassensein, wir können auch wieder andere Dinge sehen, z. B. ein Buch lesen. Viele Menschen spüren nun, es war gut, daß sie/er gegangen ist, im Grunde das Beste, was mir passieren konnte. Sie können sehen, wie sehr sie sich in ungesunder Abhängigkeit am Partner festgeklammert haben und daß zu einer Trennung zwei gehören, daß auch sie Fehler gemacht haben. Und sie können anfangen, sich neu zu orientieren.
- In der vierten Phase hat das Leben uns wieder. Aber nicht als die gleiche Person, sondern mit vielen neuen Erkenntnissen, mit neuer Selbständigkeit und dem erhebenden Gefühl, was wir fähig sind zu leisten. Wir fühlen uns stärker als je zuvor. Eine Trennung bewältigt zu haben, macht mutig und selbstbewußt. Das Selbstwertgefühl kehrt wie-