

Thema: Beziehungssysteme

Autor: Felix Scherrer

*Teil 1 dieses Artikels erschien in Ausgabe
Nr. 36, Teil 2 in Ausgabe Nr. 37.*

Umgang mit Problemsymptomen in Beziehungssystemen, ausgehend vom Text in Jesaja 30,15 und Römerbrief 8,25 (Teil 3)

Bereits im Alten Testament hat der Gedanke des Anhaltens, des Stilleseins, eine zentrale Bedeutung. Viele Menschen verbinden mit dem Alten Testament Begriffe wie Kampf, Intrige, Rache, Brutalität, Vergeltung. Darin kommen urmenschliche Impulse, wie wir sie ja auch in uns kennen, zum Ausdruck. Die Texte beschreiben somit eine menschliche Realität. Daneben erscheint der in der jüdisch-christlichen Tradition verwurzelte Gegenpol:

Stillesein, Anhalten, Vertrauen

Die Kraft, die Wirkkraft, welche im Stillesein liegt, ist das grosse Geheimnis des Wirkens Gottes und wird hier im Text des Jesaja als *Umkehr* bezeichnet. Ein völlig neuer Weg, der hier besprochen wird, welcher auf einer Gesinnungsänderung beruht. Die Umkehr [*μετανοια*], bewirkt durch Jesus Christus, ermöglicht einen solchen Weg zu gehen.

Nun zu unserem Thema: Spontan steht bei uns der Gedanke, etwas zu *machen* im Vordergrund. Ein Problem steht an, also muss man es *lösen* oder *darüber reden*. Wenn das nicht hilft, dann *schweigt* man(n) *es still* und *verdrängt* es. Gemäss meinen Beobachtungen ist die Methode, „*eine Lösung suchen*“, eine eher männliche und die Methode, „*darüber reden*“, eher der weibliche Ansatz. Der Mann sieht ein Problem (oder bekommt eines aufgetischt), sofort wird angepackt, versucht, Lösungen zu finden – vielleicht geht noch eine Phase des schweigenden Grübelns voraus – und endet dann irgendwo zwischen den Polen: „ein genialer Lösungsweg“ und „absolute Katastrophe“. Die Frau tendiert dazu, das Problem erst mal von verschiedenen Seiten anzusehen und möchte dabei ihre Gedanken und Empfindungen möglichst ungefiltert mitteilen.¹

¹ Statistische Häufungen, gemäss meiner Beobachtungen in der Therapiearbeit. Es kann aber auch umgekehrt sein und viele Mischformen geben.

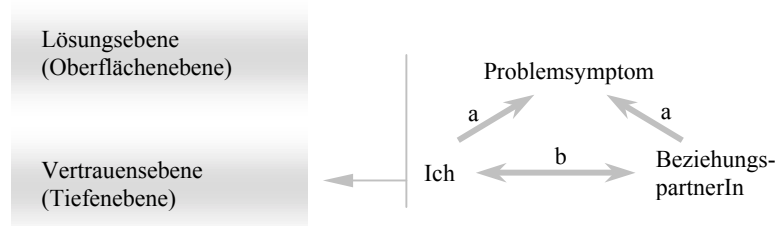
Dass dies in Paarbeziehungen – und generell in Beziehungen zwischen Frauen und Männern – immer mal wieder zu Spannungen führt, ist uns allen aus dem Alltag bestens bekannt. Und nebenbei bemerkt: PaartherapeutInnen leben zu einem grossen Teil von diesem Gegensatz.

Beide Methoden aber, die eher weibliche und die eher männliche, verfolgen dasselbe Ziel, nämlich, dass sich das Problemsymptom auflöse, dass die durch dieses erzeugte Spannung einem Gefühl von Harmonie weichen möge.

Ganz anders jedoch der Ansatz, welchen wir aus den beiden biblischen Texten ableiten. Im Stillesein und Anhalten geht es um *Beziehung*. Durch Anhalten, Betrachten und Beschreiben wird zu dem Problemsymptom eine Beziehung aufgebaut. Man nähert sich diesem, geht wieder auf Distanz, um sich dann erneut anzunähern. Also aktiv Nähe und Distanz leben, wie in einer guten zwischenmenschlichen Beziehung. Dabei, im Anhalten, die eigenen Gedanken und Gefühle beobachten: Abneigung, Wut, Schmerz, Trauer im Blick auf das Problemsymptom. Diese wandeln sich auf dem Weg hin in Richtung von Gefühlen von mehr Vertrautheit und Zugehörigkeit.

Ein persönlicher Weg also, der jeder vorerst für sich beschreitet, dabei es nicht um Problemlösung geht, sondern darum, eine Beziehung zu dem Problemsymptom aufzubauen. Daraus wächst eine *Vertrautheit*. Und genau diese Vertrautheit ist es dann, welche nötig ist und die Basis bildet, dass zwischenmenschlich Vertrautheit (ein Gefühl von Nähe und Wärme) entstehen kann. Beim Ansatz, sich auf die Lösungsebene zu konzentrieren, bleiben wir stehen bei Argumentieren, Begründen, Rechtfertigen, wieder um Vergebung bitten und drehen dabei im Kreis.

Und das erstaunliche ist, dass, ausgehend von einer Ebene des gegenseitigen Vertrauens, sich Problemlösungen fast wie von selbst ergeben. Oder Mann/Frau stellt fest, dass die Problemlösung gar nicht mehr so zentral ist.



Zusammengefasst die beiden Schritte (siehe dazu die Grafik):

- a. Aufbau einer persönlichen Beziehung zum Problemsymptom.
Rückbesinnung auf sich selbst. Frage: „Was hat das mit mir zu tun?“
⇒ Wachsende Vertrautheit zum Problemsymptom.
- b. Begegnung mit dem Beziehungspartner
⇒ Aus Schritt a. ist die Basis gegeben, auf der Beziehungsebene zum Beziehungspartner Vertrauen und Nähe werden zu lassen.

Ziel ist die Bildung einer Vertrauensbasis zum Problemsymptom [a] und, als Folge, zum Beziehungspartner [b].

Exkurs Vergebung

Halten wir uns vorwiegend auf der Lösungsebene auf (Oberflächenebene), so ist das Vergeben in der Regel eine leere Formel, ein Wiedergutmachungsversuch für verletzendes Verhalten. Bewegen wir uns auf der Vertrauensebene (Tiefenebene), so bitten wir um Vergebung dafür, dass wir uns zu lange auf der gegenseitig verletzenden Lösungsebene aufgehalten haben, rechtfertigend den Fehlerball dem Partner zugespelt haben. Wir bitten um Vergebung dafür: dass wir nicht bei uns selbst angesetzt; dass wir nicht eine persönliche Beziehung zum Problemsymptom aufgebaut haben.

Umkehr und Hoffnung im Vertrauen in Gott

Im vorgehenden Abschnitt habe ich die vertrauensbildenden Begriffe *Stillesein* und *Anhalten*, übersetzt in einen alltagstauglichen Ansatz der zwischenmenschlichen Problembewältigung. Der Prophet Jesaja gebraucht für diesen Weg den Begriff „Umkehr“, welchen wir wie eine Überschrift über dem Ganzen sehen können.

Übung

Was bedeutet für Sie der Begriff Umkehr?

- a) Im Allgemeinen und
- b) im Zusammenhang mit dem Text Jes 30,15?

In den Reden der Propheten, wie wir sie in der Bibel finden, staune ich über die Mehrschichtigkeit der Bedeutung der Aussagen: von den grundlegenden Fragen des Zuganges ins Reich Gottes, über eschatologische Betrachtungen (die grossen Zeiträume und Endschicksale des Menschen und der Welt betreffend), bis hin zu lebensalltagstauglichen Hilfestellungen.

Der Weg des Anhaltens ist wahrlich für unseren menschlichen Geist – der sich von klein auf prägt, sich selber schützen und behaupten zu müssen –, eine grosse Herausforderung, zudem unsere schnell- lösungsorientierte Zeit (welche leider nicht selten auch in gemeinde-seelsorgerlichen Praktiken abfärbt) noch das ihre dazu beiträgt.

Der Weg des Anhaltens ist eine Umkehr: weg von Vertrautem hin zu Vertrauen.

Den dargestellten Aspekt der Umkehr leben bedeutet, Vertrauen in Gott zu investieren. Konkret heisst dies, ich erbitte von Gott, dass durch und auf dem Weg der Umkehr Gutes werden möge (Röm 8,28). Paulus spricht von Ausharren, Warten und Vertrauen, von hoffen auf das, was man nicht sieht. Und davon redet Paulus, ein sehr gebildeter Mensch, der auf seiner Laufbahn gelernt hat, komplexe Probleme zu lösen oder zumindest Lösungsansätze zu entwickeln. Zu vertrauten Elementen kommen neue hinzu. Es ist Gnade, wenn bei einem Menschen Wandlung, Wachstum im Gange ist, wenn ein Mensch dies zulässt, so wie wir es bei Paulus beobachten. Möge das auch in unseren Leben der Fall sein.

**Ein Beispiel:
Problemsymptom Ängste**

Bei Klientinnen mit Angstproblematik (mit massiven Ängsten, therapeutisches Wegstück 18 Monate bis mehrere Jahre, mit parallel verlaufender medikamentöser Therapie) ist es eindrücklich zu beobachten, wie über Monate hinweg langsam eine Beziehung zu den eigenen Ängsten aufgebaut werden kann (ein sich herantasten). Solche Wege berühren mich persönlich, erfüllen mich mit Dankbarkeit. Wenn dann für die betroffenen Menschen die Angstsymptome (Angst- Gefühle und Gedanken) zu Wegweisern werden, welche auf Aspekte zeigen, welche bis anhin nicht leben durften. Persönlichkeitsanteile, Stärken und Schwächen, welche hinter den Ängsten lagen und nach und nach leben dürfen, für sich selbst und nach aussen mitgeteilt. Es bedarf einer Umkehr, wie in diesem Artikel aufgezeigt, dass aus einer Angst, welche bedrohlich erscheint und man möglichst weghaben will, eine Vertraute werden, und dadurch ihre Wegweiserfunktion wahrgenommen werden kann.

Die Angst ist nicht ein Ungeheuer, sondern ein Persönlichkeitsanteil der betreffenden Person, mit dem es gilt, würdig und liebevoll umzugehen, sei es als BeziehungspartnerIn, Freundin oder als Therapeut. Auch dann oder erst recht dann, wenn das ein langes und beschwerliches Wegstück darstellt. ■
