

Feindschaft und Freundschaft – was verbindet uns? (Achim Weiser)

Haben Beziehungen und Freundschaften etwas wie ein „Haltbarkeitsdatum“? Es ist nicht einfach, gute Gefühle über viele Jahre zu einer Person am Leben zu halten... Was ist der Hintergrund? Aus tiefenpsychologischer Sicht haben wir alle es in früher Kindheit erfahren, „aus dem Paradies“ vertrieben worden zu sein. Ein Teil in unserer kindlichen Seele hofft, der/die andere strahlt etwas Liebevolltes aus, was für die kindliche Seele tröstend ist. So fangen ja Beziehungen bzw. Freundschaften an: die andere Person hat spirituell gesagt eine leuchtende Aura. Nur hält dieser erste Eindruck nicht allzu lange an; das „himmlische“ Erlebnis des Anderen wird bald „geerdet“: wir sind ernüchtert, dass der Mensch Licht- und Schattenseiten hat. Und dann können aus den wechselseitigen Enttäuschungen bald gegenseitige Vorwürfe entstehen. Es wird zwischen den Beteiligten kalt, und dadurch offenbaren sich die jeweiligen Schattenseiten in eskalierenden Konflikten. Die Gefahr ist, dass diese Eindrücke fixiert werden nach dem Motto: „Jetzt zeigt der/die sein wahres Gesicht“...

Der Kopf weiß: wir alle haben einen „Gemischtwarenladen“ (Kühlewind 1983) mit den unterschiedlichsten „Früchten“. Nur sind diese nicht immer gut „verdaubar“. Eine Klientin von mir wurde einmal von ihrem Mann schwer gekränkt; erschöpft kam er von der Arbeit. Um ihn etwas zu beleben, massierte sie ihm die Füße. Dennoch erlebte die Klientin wenig innere Verbindung des Mannes zu ihr, als er eher kalt Sex anfragte. Was tat sie? Sie ging aus dem Wohnzimmer und „bearbeitete“ die Spüle mit einem Hammer.-

Wie ist das zu verstehen? Ein meines Erachtens hilfreicher psychologischer Ansatz beschreibt ein „Drama-Dreieck“. Es gibt den Täter, das Opfer und den Retter. Wurden wir biographisch aus dem „Paradies“ vertrieben, waren wir das Opfer, was der Täter uns angetan hat. Im „Staub der Erde arbeiten“ zu müssen, fanden wir blöd. Vielleicht waren wir dann, wenn jemand unsere „paradiesischen“ Wünsche nicht erfüllte, auf Rache aus. Wenn der Andere uns frustriert, dann tun wir das auch: „Wie du mir, so ich dir!“ Also wandelte sich unser Opferdasein zum Täter: „Auge um Auge, Zahn um Zahn!“ Die erlebte Abweisung und Kränkung lassen wir den Anderen spüren. Klingt vielleicht etwas psychoanalytisch, aber ich glaube es ist wahr: das erste „Paradies“, was wir nach unserer Geburt erlebt hatten, war Mama: ihr himmlisch warmer, anschmiegsamer Körper. Je nachdem, wie die Ablösung aus dieser Symbiose gelungen ist, können Frustrationen ertragen werden; sind diese unaushaltbar, beginnt ein „Vulkan“ zu brodeln...

Jetzt könnte eingewendet werden: hatten wir nicht lange Zeit nach unserer Geburt auch ein spirituelles „Paradies“? Fühlten wir nicht die Anwesenheit unseres Engels oder der Engel aus unserer familiären Umgebung? Richtig: das erlebten wir – allerdings kommen Engel oft leider nicht allein. Wir fühlten auch das Dämonische aus unserer Umgebung in den ersten Lebensjahren (und ggf. auch noch später). In diesem Schwebezustand der frühen Kindheit zwischen Himmel und Hölle kamen wir langsam auf die Erde: unser Ich wird geboren. Das Positive wie auch das Negative aus unserer Umgebung hat sich imaginativ eingeprägt.-

Es ist möglich, diese ersten Lebensjahre mit der Ouvertüre in einer Oper zu vergleichen: alle späteren Motive sind da schon vorhanden. Wer sehr kleine Kinder beobachtet, erlebt, wie heftig die positiven und negativen Gefühle aus ihnen herausströmen. Insofern ist es für uns als Erwachsene so wichtig, bei den „Nebenübungen“ für das Herz-Chakra den Gleichmut zu vertiefen: unseren Gefühlen das „Flussbett“ unserer Aufmerksamkeit zur Verfügung zu stellen (Kühlewind 1983). Lernen wir, schwere Kränkungen und die damit verbundene Enttäuschungswut innerlich zu ertragen, ohne dass uns „die Pferde durchgehen“? „Lasst über euren Zorn die Sonne nicht untergehen“ (Paulus Epheser 4,26). Das ist nicht einfach, da wir alle in den ersten Jahren (und später auch) in unserer Umgebung entfesselte Aggressionen erlebt haben, und so dieses Potential als „Derwisch“ oder als „Amazone“ in uns „lauert“. Holmes (2011) nennt diese wilden Anteile die inneren Verbannten. Napoleon war real nach den schrecklichen Kriegen ein Verbannter; nur kam der aus seiner Verbannung wieder zurück, bis er endgültig auf eine weite entfernte Insel „entsorgt“ wurde.

Fanden in einer nahen Beziehung wechselseitige Eskalationsprozesse statt, dann ist bildlich gesprochen eine „Beziehungsruine“ entstanden; es wurden also aus unserem „Schattenkabinett“ die „Verbannten“ aktiv. Vielleicht kennt jede/r die makabre, düstere Ausstrahlung einer realen Ruine. Ist

es gut, sich da stundenlang darin aufzuhalten? Nein! Ist das „Tischtuch“ also zerrissen, dann hilft es, die „Wunden“ und Verbitterung zuzulassen: etwa in ein Tagebuch, einem guten Freund gegenüber oder durch einen Spaziergang zur Ruhe zu kommen. Körperliche wie auch seelische Wunden brauchen Zeit zu heilen. Also macht es Sinn, zunächst etwas „Gras“ über die Angelegenheit wachsen zu lassen. Wann sind *beide* Beteiligten wieder bereit, die „Beziehungsruine“ auszubessern? Aus den „Bruchsteinen“ und der „Ruine“ kann ein neues „Beziehungshaus“ entstehen. Auch bei unseren Kirchen war es vergleichbar: aus vielen antiken Kultstätten wurden – ggf. mit denselben Steinen – christliche Kirchen erbaut.

Wenn wir in der Beziehung etwas Neues aufbauen wollen, brauchen wir Kraft, gute Ideen und zumindest einen Funken, der die Liebesgefühle wieder entflammt. Das setzt voraus, dass wir unsere wilden Anteile, den „Giftzwerg“ oder die „Amazone“ angenommen und beruhigt haben, damit diese nicht in den Klärungsgesprächen mitmischen. Subtil schämen wir uns (mal mehr oder weniger), wenn uns die „Pferde durchgegangen“ sind. Die Scham ist gut: sie kann motivieren, uns hier zu verändern. Es hilft, diese wilden Seiten ab und an in ein „Vater unser“ einzubeziehen: „Vergib uns unsere Schuld“! Die Stelle im Johannes-Evangelium mit der Ehebrecherin finde ich tröstlich; wir brechen unsere „himmlische Ehe“, wenn das „Rumpelstilzchen“ tobt... Christus fragt die Frau: „Verurteilt dich keiner?“ „Keiner Herr“. „Ich verurteile dich auch nicht. Bleibe dir zukünftig treu“ (Joh.-Ev. 8,10-11).

Bei tiefen Kränkungen ist es in uns recht gemischt: die Opfer- und Täterseite, auch wenn wir je nach Temperament mehr die eine oder andere Seite im Blick haben. Es fehlt der Retter in den Eskalationen nach dem oben erwähnten Drama-Dreieck. Kleine Anekdote von mir: ich war im ICE unterwegs und kam zu meinem reservierten Platz. Dort forderte ich freundlich die da sitzende Person auf, sich einen anderen Platz zu suchen. Die behauptete, auch eine Reservierung für genau diesen Platz zu haben. Ich bat sie zu überprüfen, ob es bei ihr der richtige Waggon sei. Sie wurde ziemlich aggressiv: „Wissen Sie überhaupt, mit wem Sie reden?“ Nun spürte ich ein innerliches Beben von meinem „Vulkan“; genauer gesagt: mein „kleiner Napoleon“ (so heißt mein wilder Krieger) wurde munter. Ich nahm es wahr, wollte aber keine Eskalation. So schaute ich nach dem Schaffner. Der entdeckte, dass beide Buchungen korrekt waren; es wäre ein Buchungsfehler. Da ich aber früher reserviert hatte, stünde mir der Platz zu... Wenn Andere schneidend-arrogant daherkommen, kränkt uns das also. Wenn wir diesen Schmerz spüren, weckt dieses Opfersein den inneren Täter. In der beschriebenen Situation konnte ich mir selber gegenüber empathisch sein und war sozusagen mein eigener Retter, wobei ich einen äußeren Retter, den Schaffner einbezog, da es trotzdem brisant und kippelig war.- Rilkes Gedicht bringt diese Prozesse in genaue Bilder:

Überfließende Himmel verschwendeter Sterne
prachten über der Kummernis. Statt in die Kissen,
weine hinauf. Hier an dem weinenden schon,
an dem endenen Antlitz,
um sich greifend, beginnt der hin-
reissende Weltraum. Wer unterbricht,
wenn du dorthin drängst,
die Strömung? Keiner, es sei denn,
dass du plötzlich ringst mit der gewaltigen Richtung
jener Gestirne nach dir. Atme.
Atme das Dunkel der Erde und wieder
aufschau! Wieder. Leicht und gesichtslos
lehnt sich von oben Tiefe dir an. Das gelöste
nachtenthaltne Gesicht giebt dem deinigen Raum.

Leider lebt in uns der eigene „Stern“ nicht immer: so „verschwenden“ wir den. Können wir bei Kränkungen „hinauf weinen“? Es gibt ja jemanden, der uns retten will: „Ich bin der gute Hirte, und ich erkenne die Meinen, und die Meinen erkennen mich“ (Joh.-EV. 10,14). Verbinden wir uns damit, dann lebt diese Qualität in uns wie auch ausstrahlend anderen gegenüber. Dann ist es möglich, dass nach einem „giftigen“, feindseligen Streit wieder freundschaftliche Gefühle entstehen.

Auch im obigen Satz haben wir die Wechselseitigkeit: der gute Hirte erkennt die Seinen – und diese erkennen Ihn. Können wir das Verb „erkennen“ so auffassen, dass wir das Wahre des Anderen wie eine Hebamme zur „Geburt“ bringen? Dann schaut der *Andere* uns mit seinen kindlich-lieben Augen an – und so werden *wir* neu geboren. Vielleicht entwickelt sich in uns dieser innig-imaginative Blick auf unsere Mitmenschen. Den haben wir, wenn wir unsere frühkindliche Seite als Erwachsene neu beleben (Steiner 1979, S. 27).

Literatur:

Holmes, T.: Reisen in die Innenwelt. München 2011.

Kühlewind, G.: Vom Normalen zum Gesunden. Stuttgart 1983.

Steiner, R.: Kosmologie, Religion und Philosophie. Dornach 1979.