

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Als ich vor einigen Wochen gebeten wurde, hier zu Ihnen zu sprechen, habe ich mich sehr gefreut!

Ich war selbst über zehn Jahre mit einem Alkoholiker verheiratet und es hat eine lange Zeit gebraucht, die Erfahrungen aufzuarbeiten. In dieser Zeit ist mir deutlich geworden, wie wenig Freund und Helfer ich meinem Mann während unserer Ehe sein konnte - es gab viel Versäumtes. Versäumnisse jedoch sind nicht nachzuholen - doch neue Erkenntnisse können in neues Tun umgesetzt werden.

Deshalb danke ich Ihnen für die Gelegenheit, meine Erfahrungen und Gedanken dazu mit Ihnen zu teilen.

Seien Sie nachsichtig mit mir, denn ich übe mich erst im öffentlichen Reden, deshalb brauche ich auch mein schriftliches Konzept - und wenn Sie etwas nicht verstehen, gibt es nachher für Sie Gelegenheit, darüber zu sprechen und nachzufragen.

Und noch etwas!

Wenn Sie mit mir nicht einer Meinung sind, so zürnen Sie mir nicht, denn meine Meinung ist auf meinem Mist gewachsen, so wie die Ihrige auf Ihrem. Ärger über meinen Mist wäre für Sie Verschwendung von Kraft und Energie - jedoch könnten Sie, um noch einmal das Wort zu gebrauchen, meinen Mist zum Düngen Ihres inneren Gartens nutzen.

Deshalb prüfen Sie, was ich sage und lassen Sie's nicht unbesehen, ungenutzt.

Das Thema meiner Mitteilungen an Sie ist eine Frucht aus dem Januar Seminar der Arbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe. Damals hat sich eine Arbeitsgruppe intensiv über die Hilflosigkeit und Grenzen im Umgang mit rückfällig werdenden Suchtkranken befasst; auch und besonders mit der eigenen Betroffenheit. Inhalte aus der Diskussion waren u. a. Angst und Hoffnung, Stillstand und Bewegung.

Aspekte, auf die ich heute näher eingehen möchte.

In der Diskussion damals wurde schnell deutlich, dass es nicht ausreicht, sich neue Handlungsmodelle zu überlegen nach der Art: *"Ja, nun ist der und der rückfällig, nun muss ich dies oder jenes tun, so oder so reagieren"*. Sondern dass vorab wesentliche Schritte und eigene Erkenntnisse nachvollzogen werden müssen, solange ich auf diese Weise mit intensiven Gefühlen einbezogen bin.

Meine eigenen unbearbeiteten Gefühle werden meine Hilfsmöglichkeiten begrenzen - und vor allen Dingen meine Angebote verfärben und entstellen und deshalb z.T. für den Betroffenen unannehmbar machen.

Bin ich mit dem rückfällig gewordenen Menschen derart konfrontiert, emotional mitleidend beteiligt, so habe ich selbst noch viel mit mir zu tun und kann wiederum dankbar sein für eine neue Gelegenheit, für mich etwas zu lernen.

Angst und Hoffnung, Stillstand und Bewegung gehören zu den Lebensprinzipien, Lebensbedingungen, ja Lebensgesetzen, mit denen auch der rückfällig gewordene Suchtkranke zu tun hat.

Jedoch gerade, weil sie so grundsätzlicher Natur sind, sind wir selbst mit einzubeziehen.

In dieser Betroffenheit unterscheidet sich der Suchtkranke nicht vom sogenannten Nicht-Süchtigen, der geheilte und trockene nicht vom rückfälligen. Denn begegnen Sie letzterem und werden von ihm berührt, dann haben Sie mit ihm zu tun - und das im wörtlichen Sinn - Sie haben zu tun!

Nicht für den Rückfälligen sondern für sich und - wenn es gut gehen sollte - mit ihm zusammen und in Auseinandersetzung mit ihm.

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Ich bin mir nicht sicher, ob Sie mir bis hierher haben folgen können - ich weiß, dass für viele Menschen gerade an dieser Stelle ein innerer Konflikt beginnt:

- Wieso bin ich "dran", wenn der andere rückfällig wird?

- Wo liegt meine Verantwortung und wo seine?

- Was habe ich überhaupt damit zu tun?

Das Ausmaß dessen, was Sie zu tun haben, können Sie am Ausmaß Ihrer eigenen Betroffenheit erkennen. In dieser Betroffenheit sind Sie u.U. von der Angst vor der Möglichkeit des eigenen Rückfalls berührt, von der eigenen Schwäche, vom eigenen Schmerz, ihrem eigenen Verstummtsein, dem eigenen Unerledigten in Ihrem Innern.

Denn spiegelt Ihre Hilfslosigkeit nicht die Hilfslosigkeit des Zurückgefallenen – Ihr Mitleid nicht den gleichen Schmerz, den der andere fühlt?

Oder sind Sie eher wütend:

"der müsste das doch eigentlich schaffen, es geht doch, wenn der nur will, der will ja gar nicht, der nutzt mich aus, warum tut er mir das an?"

Gerade in der letzten wütenden Frage liegt der Hinweis darauf, wie sehr Sie seinen Schmerz mit dem Ihrigen vermischen. Ja, den anderen sogar für Ihren Schmerz verantwortlich machen.

Sie sehen, wir können das Thema und seinen Inhalt getrost bei uns selbst belassen, denn begrenzt über die Situation des rückfälligen Menschen zu sprechen, würde der Sache nicht gerecht - es würde eher die geübte Praxis verstärken, Ursachen unseres Leidens in der Außenwelt zu suchen und unsere Angst und unseren Schmerz in Auflehnung und Wut zu verwandeln - Schmerz in Wut, und Angst in Auflehnung, Widerstand und häufig auch Besserwisserei.

Und es würde dem Trugschluss Raum geben, dass wir uns besser fühlen würden, wenn alles um uns herum anders wäre.

Doch lassen Sie mich jetzt die Lebensaspekte Angst und Hoffnung, Stillstand und Bewegung etwas näher ausführen - um sie uns zugänglicher zu machen und verstehbarer.

In unserem gemeinsamen Hinschauen werden Sie bald erkennen, wie diese Aspekte miteinander verbunden sind.

Beginnen wir mit der Angst.

Wo kommt dieses Gefühl her, worauf beruht es? Es entspringt überwiegend aus einer allgemeinen Unwissenheit und Un-Sicherheit und aus Vermutungen über Konsequenzen, die wir fürchten, nicht unbedingt kennen, jedoch erwarten, uns manchmal bis ins feinste Detail ausmalen.

Doch meist haben wir keine konkreten Vorstellungen dazu, einfach nur ein mulmiges Gefühl.

Ich kann mich erinnern, wie ich jahrelange große Schwierigkeiten hatte, behördliche Gänge zu besorgen. Heute weiß ich, dass ich damals immer Angst hatte, man würde mich nicht für voll nehmen, mich erniedrigen und verunsichern - heute weiß ich auch, dass ich dies tief in meinem Inneren mit mir selbst tat. Ich nahm mich nicht ernst, hielt mich für wenig wert und erniedrigte mich, was ich z.T. für Demut hielt aber mit Demut nichts zu tun hatte.

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Die Angst mag auch auf eigenen Erfahrungen gründen, die wir seit unserer frühesten Kindheit gesammelt haben, aber auch auf Erfahrungen anderer Menschen, weshalb eigentlich dieses oder jenes gerade dort und demjenigen passierte. Ich kenne viele Menschen, die eine wahnsinnige, sie vollständig erfüllende Angst vor Krebs haben, weil in ihrem Bekannten- oder Familienkreis Krebs viel Leiden schafft. Ein anderes Beispiel sind meine Eltern, die jeden Abend nicht nur die Außentüren ihres Hauses verschließen, sondern auch die Zimmertüren. weil - wie sie sagen - so häufig eingebrochen werde - obwohl sie persönlich nie einen Einbruch oder Diebstahl in ihrem Haus erlebten und sie sind heute beide 76 Jahre alt.

Es gibt eine Angst, die den Menschen beherrscht und eine Angst, die ihm dient.

Die dienende Angst schützt uns; sie warnt uns z. B. davor, die Straße zu betreten, wenn sich ein Auto nähert. Sie lässt uns sorgfältig eine Gebrauchsanweisung lesen, bevor wir uns einer chemischen Lösung bedienen. Mit ihrer Hilfe machen wir uns kundig, wägen Erfahrungen und Erkenntnisse ab und treffen sorgfältige Entscheidungen.

Nun gibt es Menschen, die ihr Haus nicht mehr verlassen aus Angst, überfahren zu werden, die ihren Mund nicht mehr auf tun zum Reden aus Angst, missverstanden oder verurteilt zu werden.

Sie werden von ihrer Angst beherrscht.

Diese beherrschende Angst - meist wissen wir nicht woher sie kommt, um sich bei uns einzurichten - bringt Probleme - nicht nur für uns, sondern auch für die Menschen, die um uns sind und uns nahestehen.

Ihre Quelle hat sie in schlecht verarbeiteten Erfahrungen, Einbildungen und Selbsttäuschungen, die zum Teil weit in unsere Kindheit zurückreichen. Oft braucht es einen langen Weg des Suchens und Erkennens, um das Fadenscheinige an ihr herauszufinden, den Ort des Geschehens zu entdecken - so realistisch sie uns heute auch erscheinen mag. Sie können niemanden davon überzeugen, dass die Angst, von der er beherrscht wird, unbegründet sei, nur weil Sie sie nicht empfinden oder nicht nachvollziehen können. Jede Angst hat ihren Grund, doch was wir selbst damit zu tun haben, lohnt sich herauszufinden.

Dazu mag nachfolgender Erläuterungsversuch weiterhelfen:

Es gibt in der Selbsterfahrungs-Praxis eine Übung, die ich einmal die "drückende Wand" nennen will. Sie kann demjenigen helfen, der sich wie von einer Wand erdrückt fühlt, sein Gefühl zu überprüfen.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch einen leeren Raum! Sie sind ganz damit beschäftigt, geradeaus zu gehen ohne sich zu orientieren (in einem Zimmer werden Sie das normalerweise eher nicht tun, im Leben jedoch wahrscheinlich nicht einmal selten).

Sie kommen an eine Wand. Da die Wand im Weg zu sein scheint, drücken Sie dagegen. Sie spüren den Widerstand der Wand - je mehr Sie drücken, desto größer ist der Druck der Wand. Doch wenn Sie ganz ehrlich sind, dann wissen Sie, die Wand ist da, ja, aber drücken tun Sie.

Diese Enge, dieser Widerstand mag Sie zu dem Gefühl verleiten, die Wand sei schuld, dass Sie nicht weitergehen können und dass es keinen Ausweg aus diesem Dilemma gibt. Es ist ein sehr einfaches Bild und doch ist es übertragbar auf Lebenssituationen. Vielleicht fällt Ihnen die eine oder andere sogar ein, in der Sie sich so verhalten haben oder vielleicht kennen Sie andere Menschen, die sich so verhalten. Man sieht ja meiste eher den Splitter in des anderen Auge als den Balken im eigenen.

Die Wand in unserem Leben spüren wir auch meist erst, wenn es schmerzt oder der Druck groß ist.

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Diese beherrschende Angst bringt Enge und Dunkelheit, Lähmung und Isolation, Blindheit und Haltlosigkeit und mit all diesem Selbstverleugnung bis hin zur Selbstzerstörung. Verwandelt sie sich in Wut, führt sie zu Kampf und Zerstörung im Umfeld. Die Handlungsunfähigkeit mündet in einen Stillstand inneren Wachstums und äußerem Lebendigkeit und häufig auch in Krankheit.

Ich kann dies auch an sinnlosen, monotonen Handlungsweisen erkennen - z.B. jeden Tag stundenlang vor dem Fernseher zu sitzen, statt selbst zu leben. Das Leben anderer, fremder Menschen zu betrachten oder immer das gleiche Problemthema zu besprechen - über Wochen, Monate, ja Jahre hinweg. Wie z.B. das Thema: Alle Menschen sind schlecht.

Diese beherrschende Angst lässt keine Perspektiven, keine Ziele, keine Hoffnung zu. Sie hat uns im Griff, sozusagen.

Am Beispiel der Wand können wir sehr schön erkennen, was eigentlich eine mögliche Lösung des Problems wäre:

Zunächst einmal müsste ich - statt weiter gegen die Wand anzurennen - meine eigene Vorstellung davon, wie die Dinge zu sein haben, fallen- und loslassen. Müsste zugeben: "Ich habe Angst und ich weiß auch keine Lösung." (Natürlich ist dies nicht so einfach, wie es sich anhört - hier bedarf es häufig eines Mitmenschen, der mir dabei hilft, mich aufmerksam macht, meinen Blick öffnet und nicht versucht, mich zu überreden, seine Lösung zu übernehmen; es sei denn sie gefällt mir.)

Dieses Loslassen verhilft mir, die Gesamtsituation zu erfassen - und wenn ich dann auch noch einen Schritt zurücktrete, d.h. auch abwarten - also auch Distanz zwischen der Angelegenheit und mir gewinne, kann ich mich kundig machen und die Dinge annehmen, wie sie sind. Am Beispiel der Wand wird es mich lehren, zu wenden, an der Wand entlang zu gehen. Und ich stoße vielleicht auf ein Fenster oder eine Tür, welche sich zu neuen Räumen öffnen, neue Aussichten und neue Einblicke ermöglichen.

Das heißt - erst im Loslassen und im Hinschauen liegt die Möglichkeit der Veränderung, liegt die Hoffnung. Loslassen bedeutet hier auch, sich von alten unheilen Vorstellungen und Vor-Urteilen zu trennen und offen für neue Erfahrungen zu sein. Nun liegt in dieser Hoffnung nicht die Garantie, an keine neuen Wände zu stoßen oder sich keine Verletzungen zu holen. Doch liegt in ihr Lebendigkeit, Wachsen und Reifen.

Bei dieser Art von Gehen - bewusst und orientiert - bekommt die Bewegung eine andere Qualität: **aus Kampf wird Können, die Angst wird zum Diener und erhält ihren gerechtfertigten Platz.**

Ich möchte diese Gedanken noch einmal in einer anderen Weise auf das Leben übertragen.

Sie alle kennen Krisen in Ihrem Leben - und mit Krisen meine ich nicht das "mal-gut-mal-schlecht", die "soso-Kurve" des Alltags - sondern die Situationen, in denen die ganze persönliche Lebenskonzeption, Lebensvorstellung zusammenzubrechen droht oder zusammenbricht. Je mehr ich mich diesem Zusammenbruch nähere, - und glauben Sie mir, ich spreche hier auch aus persönlicher Erfahrung - umso größer werden meine Angst und meine emotionale Kontrolle. Um alles in der Welt will ich das Bedrohende abhalten. Ich strample und kämpfe, bis ich eines Tages - wenn auch nicht aus Einsicht sondern eher aus Erschöpfung - loslasse und abgeleite, den Zusammenbruch zulasse.

Ein Therapeut hat einmal ein anschauliches Bild für diese Situation aufgezeichnet:

Der Mensch hängt in einem Gerüst, welches er sich seit Beginn seines Lebens zurechtgezimmert hat.

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Je größer seine Lebensangst und -unsicherheit, umso verzwickter und verzweigter wird das Gerüst sein, welches er sich erbaute aus Erziehung, Schule, Beruf, Ansehen bei Freunden und Verwandten, Anpassung an die Gesellschaft, Moral, Vorurteilen, Wertsystemen, und was man da noch nennen kann. Gerüst eine der Verstrebungen aus dem Gleichgewicht, ist das ganze Gerüst in Gefahr, zusammenzubrechen.

Nun kommt es darauf an, wo der Mensch sich befindet und wie hoch hinauf er sich in dieses Gerüst verstiegen hat, wie weit er sich verrannt hat. Je weiter oben und je weiter entfernt vom Boden, desto größer seine Angst, desto größer die Gefahr, desto tiefer der mögliche Sturz. Je dichter, je höher das Gerüst, desto größer die Täuschung seines Erbauers.

Nun scheint es mir einleuchtend zu sein, wenn ich erfahre, dass ich Boden unter den Füßen brauche, um im Leben zu bestehen und meinen Lebensraum auszufüllen. Boden ist dort, wo ich inneren Halt und innere Sicherheit finde und wo mein Selbst ist. Kaum jemand von uns hat gelernt, auf seinem Boden zu stehen, sein Selbst/sich selbst zu kennen. Die meisten von uns sind sehr mit dem Gerüst beschäftigt.

Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass beim Menschen mit Suchtproblemen - hier besonders auch der Alkoholiker - gerade der deutliche Abstieg aus seinem Gerüst - um bei diesem Bild zu bleiben - das "Am-Boden-Liegen" Anlass für seine Veränderung sein kann. Hier liegt ein gewisses Risiko, denn nicht jeder kommt hier wieder auf seine Füße. Doch ist an dieser Stelle auch nur die einzige Chance, wirklich einen festen Boden zu gewinnen, auf dem Boden, der Substanz meines Selbst.

Unser Selbst zu finden, zu erkennen und zu leben in Beziehung zur Schöpfung - das sehe ich als unsere primäre Aufgabe und Verantwortung - und dann den Nächsten lieben wie uns selbst, ihm auf diesem Weg zu helfen, sein eigenes Selbst zu finden und zu leben.

"Was bedeutet dies alles im Hinblick auf meine Beziehung zu dem rückfälligen Alkoholiker?" werden Sie sagen. Als erstes fällt mir dazu ein: so sehr ich mit dem Rückfälligen mitfühlen mag, ich muss mir immer und immer wieder klar machen: **es ist sein Fallen, sein Zusammenbruch, seine Suche, sein Leben.**

Weder mein Mitleid noch meine Wut machen mich zu einem guten Helfer - ich übertrage dabei nur ständig meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse auf den anderen. Allzu schnell kann Hilfe dann so aussehen, dass ich den anderen hochhalte und dessen Füße berühren nicht einmal mehr den Boden. Und wenn mir dann die Puste ausgeht, lasse ich ihn los und er fällt wieder hin.

Sein Nicht-Aufstehen oder Wieder-Fallen oder Weiter-Fallen deuten doch an, dass er entweder den Boden noch nicht erreicht hat (vielleicht schon wieder ein neues Gerüst, welches nicht trug und aus neuen Täuschungen bestand?). Oder dass er nicht gutheißt, was er dort vorfindet:

Den Schmerz, sein Versagen, die verlorenen Jahre, die Konfrontation mit sich selbst.

Oder dass er seinen Beinen nicht vertraut. **Nur: meine** Beine nützen ihm wenig!

Was ihm vielleicht helfen könnte –

und ich persönlich halte dies für das Wichtigste, was ich als Helfer in einem Heilungsprozess gleich welcher Art anbieten kann - das ist mein Vertrauen, dass seine Beine tragen. Auch wenn er es selbst nicht oder noch nicht glaubt. Das ist mein Vertrauen in den inneren Arzt und in die inneren Heilungskräfte des Menschen.

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Dieses Vertrauen

- erlaubt mir auch zu warten, bis ich vielleicht eine Hand zur Stütze reichen kann/darf.
- behütet mich davor, dass **ich** den Zeitpunkt seines Aufstehens bestimme oder die Art und Weise, wie es zu geschehen hat.
- schützt mich auch davor, die Verantwortung für den anderen zu übernehmen, die er mir in seinem Schmerz und in seiner Isolation gerne überlässt.
- entlässt mich jedoch nicht aus meiner Verantwortung.
Sollten Sie das herausgehört haben - so hätten wir uns missverstanden.

Es wäre lediglich möglich und sogar wahrscheinlich, dass mein Handeln oder Nichthandeln anders geprägt sind, auch bewusster sind.

Es ist schade, dass hier nicht genügend Zeit da ist, um dies einmal anhand einer ganz konkreten Situation, an die Sie gerade denken, durchzugehen und zu üben/zu prüfen. Vielleicht würde dann noch deutlicher, was ich meine.

Dieses Vertrauen erwächst aus Erfahrung.

Um dieses Vertrauen, ja diesen Glauben und die Hoffnung in mir zu haben, Muss ich selber auf dem Weg zu meinem Boden sein, selbst vielleicht schon auf dem Boden stehen; etwas wissen über die Fruchtbarkeit des Leidens und die Schmerzhaftigkeit einer jeden Geburt. Damit etwas Neues wächst, ein neuer Keim, muss das Samenkorn sein Leben lassen - das ist, was auch Goethe meint mit seinem "stirb und werde".

Ich Muss dann selbst bereit sein, auch meinen inneren Heilungskräften zu trauen.

Für mich selbst in jeder Beziehung die Verantwortung übernehmen.

Denn nicht nur in der Sucht des Alkoholikers liegt die Flucht, die kann man auch auf ganz andere Weise ausleben - durchaus respektable und anerkannt.

Auf dem Weg zum Selbst liegen viele Wände, viele Schmerzen und - im wahrsten Sinne des Wortes - Enttäuschungen: **Ent-Täuschungen - von Täuschungen frei werden - vom Schein zum Sein gelangen.**

Auf dem Weg zum Selbst liegen jedoch auch Erkenntnis, Dankbarkeit, Freude und Liebe.

Hier werden Sie satt - hier findet wer sucht.

Der Weg dorthin ist gehen - mit der Angst als Diener,
- mit offenen Augen und
- der Bereitschaft zu lernen,
- statt richten - annehmen,
- statt Vorurteile - Erkenntnisse.

Der Weg dorthin ist eigene Entfaltung und Veränderung.

Angst und Hoffnung - Stillstand und Bewegung

Vortrag anlässlich eines Tagesseminars des Kreuzbundes in Bielefeld am 19.4.1986

Lassen Sie mich noch einmal kurz zusammenfassen:

- * der rückfällige Alkoholiker, der mich innerlich berührt, spiegelt mir meine eigenen Gefühle zurück.
- * Was mich berührt, ist zunächst meine Aufgabe in mir selbst.
Die geweckten Gefühle müssen erkannt werden und bedürfen der Klärung, damit sie mich nicht zu Hilfsaktionen verleiten, die mir selbst gut täten.
- * Erkanntes und Erfahrenes kann dann mein Tun beeinflussen.
- * Ich Muss immer berücksichtigen, dass es in des anderen Menschen Verantwortung liegt, meine Hilfe anzunehmen oder abzulehnen. Sein Weg ist nicht mein Weg - so schmerzhaft seine Wahl auch für mich sein mag.
- * Und achten Sie auf Ihren Weg. Vergessen Sie ihn nicht darüber, dass Sie sich möglicherweise zu sehr um die Lebenswege anderer kümmern.

Dazu wünsche ich Ihnen alles Gute.

Ich danke Ihnen fürs Zuhören

Christa Phillips