

Anselm Grün

Wenn man nicht mehr weiterweiß

 Ein einfach-leben-Buch



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotive: © ookawaphoto / ThinkstockPhotos  
© OmniArt / shutterstock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: CPI books GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-00668-5

Anselm Grün

# Wenn man nicht mehr weiterweiß

Spirituelle Impulse für einen Neuanfang

Herausgegeben von Rudolf Walter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Hilflos, ratlos, mutlos – was jetzt? – Vorwort . . . . .	7
<b>Familiendramen, Zwiste und Konflikte . . . . .</b>	<b>15</b>
Plötzlich und ungewollt schwanger – was tun? . . . . .	16
Wenn die Geburt eines behinderten Kindes prognostiziert wird . . . . .	22
Der Schmerz der Kinderlosigkeit . . . . .	25
Bedrohliche Leere: Wenn Kinder von zu Hause ausziehen . . . . .	27
Missbrauchtes Vertrauen: Mein Kind oder der Partner ist kriminell geworden. . . . .	32
Wenn Paare nicht mehr weiterwissen . . . . .	36
Wenn der Vater sich mit seinen Kindern überwirft. . . . .	39
Wenn die eigenen Kinder die Beziehung zu den Eltern abbrechen. . . . .	44
Wenn die Familienbande reißen . . . . .	49
Wenn die Eltern schwierig werden . . . . .	56
<b>Soziale Probleme und Beziehungskrisen . . . . .</b>	<b>59</b>
Erbitterter Streit – ausweglos? . . . . .	60
Grundlos aggressiv: Wenn mich fremde Wut anfällt . . . . .	64
Keiner versteht mich wirklich. . . . .	69
Ich fühle mich so allein . . . . .	73
Definitiv Schluss: Wenn eine Beziehung schmerzlich endet . . . . .	76
Mit Gefühlen umgehen, die sehr wehtun. . . . .	82
Der Schock: Einseitige plötzliche Trennung . . . . .	89
Enttäuscht: Wenn eine Welt zusammenbricht. . . . .	94

<b>Unter dem Druck von Arbeit und Beruf . . . . .</b>	<b>97</b>
Gelähmte Lebensfreude: Konflikte am Arbeitsplatz . . . . .	98
Zu viel gearbeitet – und jetzt? . . . . .	102
Total überlastet: Vor dem Zusammenbruch . . . . .	104
Wenn der Burn-out droht . . . . .	107
Festgefahren: Sackgasse im Beruf . . . . .	111
Arbeitslos – niemand braucht mich . . . . .	114
Ich werde gemobbt – was soll ich tun? . . . . .	117
<b>Seelische Konflikte und Turbulenzen . . . . .</b>	<b>121</b>
„Ich habe versagt. Ich schäme mich so!“ . . . . .	122
Ich bin schuld an einem Unfall . . . . .	125
Schuldgefühle – Gedanken, die ich nicht loswerde . . . . .	129
„Das ist nicht wiedergutzumachen!“ . . . . .	132
Verheddert im Denkmuster: „Was wäre, wenn ...!“ . . . . .	136
Enttäuscht von und in der Kirche . . . . .	139
Wenn der Glaube abhandengekommen ist . . . . .	142
Sinnkrise in der Lebensmitte . . . . .	147
Übersättigt – und doch innerlich leer. . . . .	152
Die Welt dreht sich rasant weiter. Ich verliere meine emotionale Heimat . . . . .	155
Verlorenes Weltvertrauen . . . . .	158
<b>Konfrontiert mit Krankheit, Alter, Tod . . . . .</b>	<b>161</b>
Wenn mein Kind schwer krank ist . . . . .	162
Eine Krankheit, die mich aus der Bahn wirft . . . . .	166
Zu stark der Schmerz, zu schwer das Leid . . . . .	171
Altersangst: Verlust von Kraft und Ansehen. . . . .	175
Die Angst vor Altersarmut . . . . .	179
Demenz – die Angst, mich zu verlieren. . . . .	182
Der Tod eines geliebten Menschen . . . . .	186
<b>Voll Vertrauen leben – Schluss. . . . .</b>	<b>189</b>



Hilflos, ratlos, mutlos –  
was jetzt?

Vorwort

**A**uch wenn wir versuchen, gut zu leben, auf uns selbst acht zu geben, ein spirituelles Leben zu führen, kann es sein, dass wir ganz plötzlich und unvermutet in eine Situation geraten, in der wir uns als hilflos, mutlos und ratlos erleben. Wir haben uns alle Mühe gegeben, unser Leben so zu gestalten, dass es für uns stimmt. Wir glaubten, alles im Griff zu haben und haben feste Pläne für die Zukunft geschmiedet. Alles schien im Lot. Doch auf einmal kommt von außen her eine Situation auf uns zu, mit der wir überhaupt nicht gerechnet haben und die uns herausreißt aus allen Sicherheiten. Wir wissen nicht mehr, wie es weitergehen wird. Da wird plötzlich eine schwere Krankheit diagnostiziert, deren Verlauf alles überschattet. Ein Konflikt am Arbeitsplatz eskaliert, sodass er uns ganz in Beschlag nimmt. Wir haben aus Unachtsamkeit einen folgenreichen Unfall verursacht und werden nun von Schuldgefühlen zerfressen. Die Partnerschaft zerbricht und alle einmal gelebten Hoffnungen und Träume sind über den Haufen geworfen. Ein geliebter Mensch stirbt und wir bleiben allein zurück. Wir sind verzweifelt, wissen uns nicht mehr zu helfen. Es ist schwer, mit solchen krisenhaften Situationen umzugehen.

Viele versuchen, sie zu verdrängen. Sie flüchten sich in die Arbeit oder betäuben sich mit Alkohol. Sie wollen die Probleme nicht wahrhaben, in die sie geraten sind. Andere resignieren angesichts der Aussichtslosigkeit ihrer Situation. Sie fühlen sich in einer Sackgasse und wissen nicht, wie sie da wieder herauskommen können. Manche suchen auch nach Begleitern, die ihnen helfen, aus der Sackgasse herauszufinden. Aber sie reagieren allergisch auf allzu schnelle und billige Ratschläge. Da gibt es Menschen, die ihnen genau sagen, was sie tun sollen. Oder sie lesen Ratgeberbücher, in denen Tipps gegeben werden, wie sie aus jeder Krise herauskommen. Doch



wenn sie versuchen, diese Tipps zu praktizieren, merken sie, dass sie nicht helfen. Ja, sie werden durch gut gemeinte Ratschläge noch ratloser. Manchmal vertiefen wohlmeinende Helfer noch die Not der Menschen. Die Erfahrung, dass in dem Wort Ratschlag auch das Wort „Schlag“ steckt, drückt ein Graffiti aus, das jemand an eine Hauswand gemalt hat: „Bitte nicht helfen, es ist schon schwer genug.“

Was hilft in einer solchen Situation wirklich? Eine Geschichte dazu steht im Neuen Testament. Sie erzählt von einem Begleiter, der meine Not wahrnimmt und nicht an ihr vorbeiläuft. Es ist der barmherzige Samariter. In diesem Gleichnis sind der Priester und der Levit an dem Mann vorübergegangen, der unter die Räuber gefallen war. Der Samariter, also ein Fremder, sieht ihn und hat Mitleid mit ihm. Er empfindet mit ihm, er fühlt sich in ihn hinein. Aber er bleibt nicht bei seinem Mitgefühl stehen. Sein Mitgefühl treibt ihn vielmehr zum Handeln: Er geht auf den Verletzten zu, er gießt Öl und Wein auf seine Wunden und verbindet sie. Dann hebt er ihn auf sein Reittier und bringt ihn zu einer Herberge. (Lk 10,33ff) Er tut das, was in seiner Macht steht. Aber er erkennt auch seine Grenze. Er übergibt ihn der Sorge des Wirtes. Man könnte sagen, er übergibt ihn einer professionellen Hilfe. Aber er hat sich wirklich eingelassen auf den Mann, er hat ihn berührt, er hat seine Wunden gelindert und verbunden. Er ist nicht stehen geblieben und hat ihm von außen gute Ratschläge erteilt. Er hat das getan, was ihm möglich war. Und das hat den hilflos am Wegrand liegenden Mann weitergebracht.

Bevor wir also einem Menschen gute Ratschläge geben, ist es wichtig, sich auf diesen konkreten Menschen einzulassen, ihn zu verstehen suchen, das, was er fühlt und denkt, nicht zu bewerten, sondern es anzuhören. Wir sollten also nicht im

Vorbegehen schnell sagen, was der andere tun soll. Wir müssen stehen bleiben, es bei ihm aushalten, und das heißt: auch seine Verzweiflung und Not aushalten. Wir sollen ihn nicht mit billigen Worten vertrösten. Der Notleidende sucht Trost. Trost kommt von Treue und meint eine innere Festigkeit. Treu ist der, der fest wie ein Baum steht. Der Notleidende braucht jemanden, der bei ihm steht wie ein fester Baum, an den er sich anlehnen kann. Der Baum gibt keinen Kommentar, sondern Nähe und Halt.

Erst wenn ich beim andern stehen bleibe und seine Verzweiflung und seine Enttäuschung, seine Schuldgefühle und seine Selbstvorwürfe, seine Anklagen und seine Bitterkeit aushalte, kann ich versuchen, ihm nach langem Zuhören eine neue Sichtweise auf die Situation zu vermitteln. Da braucht es die Perspektive der Hoffnung, die jede noch so hoffnungslos erscheinende Situation in ein neues Licht taucht, das eine Wende möglich erscheinen lässt. Hoffnung ist kein billiger Trost. Sie ist im Ernstfall Hoffnung wider alle Hoffnung. Die Hoffnung verheißt dem Gelähmten, dass er wieder in Bewegung kommen: „hüpfen“ (hoffen kommt von hüpfen) kann. Sie verheißt dem, der am Boden liegt, dass er wieder aufstehen wird. Und sie verheißt dem, der in einer Sackgasse steckt, dass es einen Ausweg gibt. Es wird kein billiger Ausweg sein. Die Hoffnung überspringt nicht die Empfindung der Ausweglosigkeit. Aber sie ist eine innere Kraft, die mich nicht aufgeben lässt. Sie ist wie eine Pflanze, die sich durch den Beton hindurch einen Weg zum Leben bahnt.

Ich kann Menschen, die mir von ihrer großen Not, von tiefen Verletzungen, von Verzweiflung und Bitterkeit erzählen, nur dann gut begleiten, wenn ich selber darauf hoffe, dass ihre Wunden in Perlen verwandelt werden, wie Hildegard von Bin-

gen das ausdrückt. Wenn ich selber schon den andern innerlich als hoffnungslosen Fall einordne, dann wird die Begleitung zur Farce. Wenn ich den andern aufgebe, dann wird er sich selbst aufgeben. Hoffnung brauchen beide: der Begleiter und der, der in Not ist. Ich vermittele dem anderen Hoffnung, indem ich selbst voller Hoffnung bin, dass er die Krise überwinden und aus der Sackgasse herauskommen wird. Aber diese Hoffnung ist nicht von selbst in mir. Ich muss immer wieder um diese Hoffnung ringen. Und ich bitte Gott darum, meine Hoffnung zu stärken. Die Theologen nennen die Hoffnung eine göttliche Tugend, d.h. es ist eine Tugend, die ich üben soll, aber zugleich eine Tugend, die Geschenk Gottes an mich ist. So ringe ich immer wieder um diese Hoffnung, damit ich dem andern nicht billigen Trost vermittele, sondern eine Hoffnung, die ihn nicht verzweifeln lässt, die wie eine Pflanze ist, die langsam in ihm heranwächst mitten im Wüstensand, und die irgendwann zur Blüte wird, die seinem Leben einen neuen Glanz verleiht.

Das vorliegende Buch ist entstanden aus Begegnungen mit Menschen, die ich in Kursen und Einzelgesprächen begleitet habe. Dabei habe ich versucht, in der Darstellung die jeweilige Situation so zu verallgemeinern, dass sich auch andere darin wiederfinden können und dass so der Erzählende geschützt ist und nicht erkannt werden kann. Das gilt auch von den Briefen, die ich in den letzten Jahren immer beantwortet habe. Die vielen Briefe und Mails, die ich bekomme, beantworte ich persönlich. Auch wenn ich dann im Brief „einfach leben“ solche Fragen aufgreife, sind sie immer so formuliert, dass der Schreiber selbst dabei anonym bleibt. Einige dieser Briefe und Antworten sind daher auch hier in diesem Buch abgedruckt.

Zum einen richtet sich dieses Buch an alle, die in eine Krise geraten sind und die sich auf einmal in einer Situation befin-

den, in der sie sich als ratlos und hilflos erleben. Die Beschreibung solcher schwierigen Lebenssituationen soll ihnen helfen, sich der eigenen Situation ehrlich zu stellen. Wenn sie die Schicksale anderer Menschen leben, fühlen sie sich in ihrer Situation nicht allein. Sie spüren, dass sie ein Schicksal erlitten haben, das auch andere kennen. Und ich hoffe, dass sich die Menschen durch die Beschreibung der Situation verstanden fühlen. Aber zugleich sollen die Gedanken auch Hoffnung vermitteln, dass wir der Krisensituation nicht hilflos ausgesetzt sind, sondern einen Weg herausfinden können. Es ist kein schneller Weg, aber doch ein Weg, den wir Schritt für Schritt gehen können. Und auf einmal haben wir das Gefühl, dass wir aus der Krise herausgekommen sind: gestärkt und mit einer neuen Sicht auf unser Leben.

Zum anderen richtet sich dieses Buch aber auch an die, die in ihrer Umgebung auf Menschen treffen, die in eine Krise geraten sind. Sie können darin Anregungen finden, wie sie mit der Notsituation anderer Menschen umgehen, wie sie sensibel reagieren und der Gefahr entgehen, mit billigen Ratschlägen die Not noch zu vertiefen. Oft entspringen solche allzu schnellen Ratschläge der eigenen Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Daher möchte das Buch auch die Hoffnung der Begleiter stärken, damit sie aus dieser Hoffnung heraus die Situation der in Not geratenen Menschen aushalten können. Statt Ratschläge sollten sie Hoffnung vermitteln. Aber es ist keine billige Hoffnung, sondern eine, die Gott uns allen schenken möge, so wie er sie dem Abraham geschenkt hat. Von Abraham sagt Paulus: „Er ist unser aller Vater vor Gott, dem er geglaubt hat, dem Gott, der die Toten lebendig macht und das, was nicht ist, ins Dasein ruft. Gegen alle Hoffnung hat er voll Hoffnung geglaubt, dass er der Vater vieler Völker werde.“ (Röm 4,17f)

Aus dieser Hoffnung heraus die Not der Menschen wahrnehmen und ihnen beistehen, um sie teilhaben zu lassen an unserer Hoffnung, das gibt unserem Leben Sinn. Ein gutes Leben besteht darin, anderen freundlich zu begegnen, sich in sie einzufühlen, wahrzunehmen, was ihnen das Leben schwer macht, nicht nur mit ihnen zu fühlen, sondern ihnen auch zu helfen, wenn sie es nötig haben. Die Krise kann für den, der in sie geraten ist, zu einer Chance werden, mit einer neuen Sichtweise sein Leben zu leben, andere Maßstäbe an das Leben anzulegen, bewusster und achtsamer zu leben und mit neuer Hoffnung gestärkt in die Zukunft zu gehen. Wer andere in ihrer Krise begleitet, kann selbst Beglückung erfahren, wenn der andere aus seiner Krise stärker herauskommt. Er wird die beglückende Erfahrung machen, dass das Helfen auch den Helfer stärkt und ihn aufrichtet. „Helfen“ sei neben „lieben“ das schönste Wort, hat Bertha von Suttner einmal gesagt. Liebevoller Zuwendung und praktische Hilfe gehören zusammen. Wir sind aufeinander angewiesen, dass wir so einander Hoffnung schenken und uns gegenseitig aufrichten, um aufrechter und authentischer unseren Weg zu gehen.



# Familiendramen, Zwiste und Konflikte

## **Plötzlich und ungewollt schwanger – was tun?**

### *Krisensituationen*

„Kalte Herzen“, so nennt die Freiburger Kulturwissenschaftlerin Julia Heinecke ihr Buch über das harte Leben lediger Mütter in den 1950er Jahren. Vorwürfe an unverheiratete Schwangere wie „Hast du denn keine Ehre im Leib?“ waren früher auch in der engeren Familie nicht ungewöhnlich, und ledige Mütter hatten oft lebenslang unter diskriminierenden Vorurteilen der Gesellschaft und unter den Folgen ihrer „Schande“ zu leiden. Nicht wenige wurden von ihren Kindern getrennt. Viele sahen sich in ausweglos schwierigen Situationen, wirtschaftlich, aber auch in ihrem sozialen Umfeld, und nicht zuletzt seelisch.

Und heute? Zum Glück ist unsere Gesellschaft von einer Moral abgekommen, die ungewollt schwangere Frauen generell verurteilt. Aber immer wieder kommt es zu Situationen, die für die Betroffenen krisenhaft sind – aus den unterschiedlichsten Gründen: Eine Schülerin mit 17 Jahren ist schwanger geworden – von dem Lehrer, in den sie sich verliebt hat, der aber selbst verheiratet ist. Eine junge Frau hat einen Partner. Aber die Partnerschaft ist sehr problematisch. Es ist nicht klar, ob sie wirklich halten wird. Denn der Mann erscheint als unreif und letztlich als beziehungsunfähig. Oder eine verheiratete Frau, die schon drei Kinder hat, wird mit 44 Jahren nochmals schwanger. Die Kinderwünsche waren eigentlich alle erfüllt. Sie hat jetzt große Angst, dass sie es nicht schaffen wird, sich noch einmal auf ein kleines Kind einzulassen.