

The background of the book cover is a photograph of a person sitting on a wooden bench, looking out over a body of water at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. Bare tree branches are visible in the foreground and background. The person is seen from behind, wearing a light-colored shirt and dark pants.

ANSELM GRÜN

Wenn man  
nicht mehr  
weiter weiß

einfach leben

Spirituelle Impulse  
für einen Neuanfang

**HERDER**

in einer Partnerschaft gut zu leben. Es ist natürlich, dass es in jeder Beziehung Krisen gibt, dass man manchmal voll Erschrecken erkennt, dass man sich ein Stück weit auseinandergelebt hat. Aber die Erkenntnis muss nicht das Ende bedeuten. Sie könnte auch der Anfang einer Verwandlung sein, die Einladung, über die Beziehung nachzudenken und sie zu erneuern und zu beleben.

*Meine Frau macht mir ständig Vorwürfe. Sie sagt, ich behindere sie in ihrer Selbstentfaltung. Ich kann machen, was ich will: Immer meint sie, ich sei an allem schuld. Meine Freunde sagen: Lass sie doch einfach gehen! Aber ich liebe sie trotzdem. Und ich empfinde auch tiefes Mitleid. Ich spüre, dass es ihr selbst nicht gut geht. Ich wollte mit ihr eine Paartherapie machen, aber sie weigert sich. Sie will sich trennen. Wie soll ich mich verhalten?*

Es ist gut, dass Sie Ihre Frau weiterhin lieben, obwohl sie Ihnen gegenüber momentan wenig Liebe zeigt. Der erste Schritt wäre: zu spüren, was sich in der Seele Ihrer Frau abspielt. Kommt da eine tiefe innere Zerrissenheit und Unzufriedenheit mit sich selbst und ihrem Leben hoch? Projiziert sie alle eigenen Probleme auf mich? Der erste Schritt heißt also: Verstehen, was in ihr los ist. Ein zweiter Schritt wäre das Gebet für sie. Das Gebet für Ihre Frau stärkt Ihre Hoffnung, dass sich in Ihrer Frau etwas verwandelt, dass sie in Berührung kommt mit dem gesunden Kern und dass sie auf diese Weise ihr zerstörerisches Verhalten loslassen kann. Der dritte Schritt: Konfrontieren Sie Ihre Frau in aller Liebe mit dem, was sie sagt. Halten Sie ihr einen Spiegel vor: „Das, was du jetzt sagst, sagst du von dir selbst. Das hat mit mir nichts zu tun. Was möchtest du wirklich?“ Aber wichtig ist bei all dem auch: Achten Sie auch auf Ihre eigene Grenze. Wie weit kann ich das Verhalten meiner Frau ertragen? Oder wo gehe ich selber daran zugrunde? Wenn Sie an Ihre Grenze kommen, dann wäre an eine zeitliche Trennung zu denken. Sie könnte auch eine Chance sein, dass sowohl Sie als auch Ihre Frau mit sich selbst in Berührung kommen und beide auch die Liebe zum ändern wieder neu spüren.

*Mein Mann geht nur in seinem Beruf auf. Ich habe das Gefühl, dass er mich gar nicht sieht. Wenn ich ihm sage, dass ich gerne mit ihm sprechen möchte, weil ich es so nicht mehr aushalte, dann reagiert er aggressiv: „Ich tue doch alles für dich. Du hast dich nur geändert.“*

*Du machst alles so kompliziert.“ Und er argumentiert immer damit, dass er keine Zeit habe. Er habe so viel zu arbeiten. Und ich fühle mich ohnmächtig, weil er sich nicht wirklich auf ein Gespräch einlässt. Wie gehe ich damit um?*

Laden Sie Ihren Mann trotzdem einmal zu einem längeren Spaziergang oder einer Wanderung ein. Besprechen Sie nicht gleich Ihre Probleme mit ihm, sondern erleben Sie erst einmal gemeinsam die Schönheit der Natur. Dann können Sie ihn vorsichtig fragen, wie es ihm geht, was ihn gerade bewegt. Das könnte helfen, dass er sich öffnet. Und dann können Sie ihm Ihre eigene innere Stimmung erklären und von Ihren Bedürfnissen erzählen. Wichtig ist, dass Sie versuchen, nicht vorwurfsvoll mit ihm zu sprechen, sondern von Ihrer eigenen inneren Situation erzählen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass er jedes Gespräch ablehnt und überhaupt nicht auf Sie eingeht, dann würde ich für mich selber sorgen. Fragen Sie sich, was Ihnen gut tut. Suchen Sie sich Kurse oder Seminare aus, die Sie mitmachen möchten, in denen Sie etwas für sich selbst lernen. Gehen Sie Ihren eigenen Weg. Es ist dann mehr ein Weg neben Ihrem Mann. Aber Sie sollten dabei immer die Hoffnung haben, dass Ihr Mann irgendwann neugierig wird auf das, was Sie für sich tun. Und vielleicht öffnet er sich dann langsam. Betrauern Sie, dass momentan kein wirkliches Miteinander möglich ist, dass die Situation so ist, wie sie ist. Das Betrauern bringt Sie mit sich selbst in Berührung. Und beten Sie um die Hoffnung, dass sich in Ihrem Mann etwas wandelt und dass wieder ein Miteinander möglich wird.

## **Wenn der Vater sich mit seinen Kindern überwirft**

### *Eine schmerzliche Erfahrung*

Manchmal werden persönliche Schicksale zu Ereignissen, an denen auch die Öffentlichkeit Anteil nimmt. Die Beerdigung des Altbundeskanzlers Helmut Kohl etwa hat vor einiger Zeit der Öffentlichkeit die erstorbene Beziehung des Vaters zu seinen Söhnen Walter und Peter vor Augen geführt. Viele Menschen hat das bewegt. Das ist aber kein Einzelfall. In letzter Zeit höre ich immer wieder von solchen Zerwürfnissen zwischen einem Vater und seinen Kindern. Die Ursache liegt häufig in der neuen Beziehung, die der Vater nach dem

Tod seiner Frau zu einer jüngeren Frau eingegangen ist. Die Frau schirmt dann den Vater ab. Seine eigenen Söhne oder Töchter dürfen ihn nicht mehr anrufen. Und wenn sie anrufen, verbietet die Frau dem Vater, das Telefon abzuheben. Ein Mann erzählte mir, dass er einmal, als die neue Frau nicht da war, mit dem Vater sprechen konnte und seine innere Not spürte. Aber beim nächsten Mal war dieser Vater wieder kalt und abweisend. Offensichtlich konnte er in der Gegenwart seiner Frau nicht so sprechen, wie er es gerne getan hätte. Seither hat die Frau das Festnetztelefon abgemeldet. Es gibt jetzt nur noch das Handy. Doch das hat die Frau immer bei sich. So ist kein telefonischer Kontakt mehr möglich. Und Briefe werden ungelesen wieder zurückgeschickt.

Es ist schmerzlich für die Söhne oder Töchter, zu sehen, wie ihr Vater sein Vatersein verleugnet und seine Vaterrolle nicht mehr wahrnimmt. Er, der früher fraglose Autorität war, hat sich jetzt selber einer anderen, fremden Autorität untergeordnet. Er, der stark war, ist schwach geworden, er ist ohne eigenen Willen. Er verleugnet die eigenen Kinder und die spüren, dass ihr Vater jetzt schon tot für sie ist. Das kann einen tieferen Schmerz verursachen, als wenn er wirklich gestorben wäre.

### *Innerer Frieden ist möglich*

Der Kieler Dichter Arne Rautenberg hat die schmerzliche Erfahrung der Trennung von seinem Vater in einem Gedicht verarbeitet:

*an meinen vater  
für dich bin ich  
gestorben  
so wurd's mir kolportiert  
was zwischen uns  
verdorben  
hat unsern weg  
markiert  
nun bist du alt  
ich werd es auch  
und muss dein schweigen  
schlucken  
nun wirst du schlank  
ich kriege bauch*

*spür unser  
achselzucken  
uns eint mein leichtes  
kindheitsall  
auch wenn du dich  
abwendest  
bist du mir warmer  
widerhall  
wo immer du auch  
endest*

(Arne Rautenberg: „nulluhrnull“.

*Gedichte. Horlemann Verlag, Angermünde, 2017)*

Die zerbrochene Beziehung zum Vater drückt Rautenberg in dem schmerzlichen Bild aus, dass er für den Vater gestorben ist. Dass er von dem Bruch von anderen erfahren hat, zeigt: Die Beziehung war in den letzten Jahren verdorben. Nun ist sie ganz tot. Doch das Gedicht endet, bei allem Schmerz, versöhnlich. Das, was der Sohn in der Kindheit erlebt hat, kann ihm der Vater durch seine Abwendung nicht nehmen. Da war ein „Kindheitsall“, ein als Beglückung erlebtes Einssein mit dem Vater. Wenn der Sohn jetzt daran denkt, dann ist das ein „warmer Widerhall“. Die Erinnerung daran wärmt den Sohn, der jetzt die Kälte der Distanz erlebt. Dieser warme Widerhall ist stärker als die Kälte. Die Dankbarkeit bleibt stärker als die Erfahrung der Verstoßung. Sie ermöglicht, auch wenn sie einseitig ist, inneren Frieden.

### *Gute Erfahrungen bleiben*

Wie Rautenberg in seinem Gedicht die erstorbene Beziehung zu seinem Vater verarbeitet, das könnte auch eine Anregung sein für Söhne und Töchter, denen der Vater – ganz selten ist es die Mutter – die Liebe verweigert. Das, was in der Kindheit an guten Erfahrungen war, das bleibt in uns. Das kann uns der Vater, der sich so anders entwickelt hat, nicht nehmen. Es gehört uns, bleibend. Und in dieser Erfahrung haben wir Zugang zu einem anderen Vater: dem Vater, der uns auf seinen Schoß gesetzt und mit uns gespielt hat. Dort haben wir Geborgenheit erlebt, uns daheim gefühlt. Wir sollen die schmerzliche Erfahrung des nicht erreichbaren Vaters nicht verdrängen. Sie zeigt uns eine Seite, die wir als Kind beim Vater nicht gesehen haben. Es ist etwas Fremdes, das uns die Illusion des guten und vollkommenen Vaters raubt. Der

Vater wird vom Thron gestürzt, auf den wir ihn als Kind vielleicht gehoben haben. Aber wir sollen ihn jetzt nicht in die Hölle stürzen, ihn nicht verdammen, sondern versuchen, ihn zu verstehen: in seiner Gegensätzlichkeit, mit seinen Stärken und mit seinen Schwächen. Wir müssen durch den Schmerz hindurchgehen, um dann auf dem Grund unserer Seele die Verbundenheit zu spüren, die wir als Kind erfahren haben und die uns kein äußerer Abbruch nehmen kann.

### *Enttäuschung als spirituelle Herausforderung*

Ich sehe in der Erfahrung einer zerbrochenen Beziehung zum Vater aber auch eine spirituelle Herausforderung. Für mich ist die Erfahrung des Geborgenseins und Getragenseins durch meinen Vater ein Bild für eine noch tiefere Geborgenheit: für die Geborgenheit bei Gott. Der Vater hat mir etwas vermittelt von Gott, der mir wie ein Vater den Rücken stärkt, der mir eine väterliche Geborgenheit schenkt, der mich schützt und behütet, der zu mir steht, der mich so annimmt, wie ich bin. Diese Geborgenheit bei Gott trägt mich auch in Zeiten, in denen ich mich von Menschen abgelehnt fühle. Sie ist eine tiefe Erfahrung, die mir niemand nehmen kann. Jede menschliche Erfahrung ist offen für eine spirituelle Erfahrung. Rautenberg erfährt beides: das kindliche Einssein mit dem Vater und den Tod einer einstmals lebendigen Beziehung. Beide Erfahrungen – Erfüllung und Enttäuschung – machen wir mehr oder weniger alle. Beide Erfahrungen verweisen uns auf Gott. Die Erfahrung des Geborgenseins beim Vater lässt uns erahnen, wie Gott als Vater uns in seinen Armen hält und behütet. Die Erfahrung der zerbrochenen Beziehung zum Vater zeigt uns, dass uns der Vater nie absolute Geborgenheit schenken kann. Sie ist immer brüchig, immer auch bedingt durch seine eigene Begrenztheit. Aber wir bleiben nicht in der Enttäuschung stecken. Wir nehmen die Enttäuschung als einen Weg, uns der tieferen Geborgenheit in Gott zu vergewissern. Diese Geborgenheit hat nichts von der Brüchigkeit, die jede menschliche Beziehung prägt. Auf sie können wir uns verlassen. Wir erfahren sie nicht immer, weil uns Gott manchmal als fern erscheint. Aber Gott als Vater ist da. Er selbst zieht sich nicht zurück. Wenn wir ihn als abwesend erleben, dann dürfen wir im Glauben darauf vertrauen, dass er dennoch da ist, dass seine liebende Gegenwart uns immer und überall umgibt. Wir sollten uns im Glauben nur dieser Gegenwart öffnen.