

Wer gehört hier auf die Couch?

ANSICHTEN

Seit 15 Jahren zu Pfingsten auf dieselbe Insel. Und in der Wohnung bleibt auch alles beim Alten ... Haben wir Angst vor Veränderungen? fragt sich Johanna Rosner-Mezler

Jedes Mal, wenn wir uns dem Haus von Lisa und Klaus nähern, steigt bei meinem Mann und mir die Spannung. Was wird uns diesmal bei den beiden erwarten? Und hinterher fühlen wir uns oft ein bisschen schal und komisch. Was uns aber nicht davon abhält, uns dieser Herausforderung ziemlich regelmäßig ein- bis zweimal im Jahr auszusetzen ...

Bei jedem Besuch stellen wir nämlich fest: Lisa und Klaus haben zumindest ein paar Möbelstücke umgestellt, oft etwas Neues angeschafft (Möbel, Lampen, Bilder, Vorhänge...) oder sogar umgebaut. Für diese Veränderungen liefern sie völlig einsichtige Begründungen: Die Wohnung ist jetzt viel heller oder gemütlicher, wirkt leichter und luftiger, ist praktischer ... Mein Mann und ich können das immer gut nachempfinden; die Veränderungen gefallen uns wirklich. Was Lisa und Klaus aber nicht daran hindert, bis zu unserem nächsten Besuch mit genauso einleuchtenden Argumenten erneut alles umzustellen.

Der eigentliche Grund für unser schales Gefühl ist jedoch ein anderer. Die permanenten Veränderungen bei Lisa und Klaus verunsichern uns, weil wir selbst bei uns zu Hause eigentlich nie etwas umstellen. Wir finden, dass unsere Möbel für

Jeden Tag gleich,
jeden Tag anders

unsere Zwecke genau am richtigen Platz stehen, kaufen auch ganz selten was Neues, weil die „alten“ Sachen ihren Zweck noch erfüllen und uns gefallen. Und überhaupt sind Umbaumaßnahmen für uns der reine Horror.

Trotzdem bleibt die Verunsicherung, wecken Lisas und Klaus' Aktivitäten Zweifel an uns selbst. Sind wir vielleicht Langweiler ohne Ideen? Sind

wir einfach nur bequem und geben uns mangels Energie mit dritt- und viertbesten Lösungen zufrieden? Oder sind wir vielleicht sogar geizig (Schwaben eben)?

Das zeigt sich im Übrigen nicht nur in unserer Wohnung. In jedem Jahr machen wir immer zu Pfingsten auf derselben kleinen Nordseeinsel Urlaub – ein Dorf mit 600 Einwohnern, Wiesen und Sanddünen drumherum und einem Wäldchen. Wir haben dort immer dieselbe Ferienwohnung. Jedesmal nach unserer Ankunft machen wir eine Runde durchs Dorf, platzieren die Lebensmittel immer am selben Platz in der Küche, und dann fängt für uns die Erholung an. Das machen wir seit mehr als 15 Jahren so, unsere Kinder sind darüber groß geworden!

Meine Kollegen wissen das alles; sie reagieren halb lachend, halb Kopf schüttelnd auf meine Ankündigung, demnächst wieder nach ... zu fahren. Ob das nicht langweilig sei? Wo wir doch alles schon kennen? Ob mich da nicht nach einer Woche der Inselkoller packe? Klar, das kulturelle Angebot und die Einkaufsmöglichkeiten sind überschaubar, die Wege auf der Insel und am Meer entlang sehen jeden Tag gleich aus – oder jeden Tag anders, wie man's nimmt. Aber wir lieben diese Begrenzung von außen, weil sie uns auf uns selbst konzentriert.

Gilt da vielleicht: wie außen, so innen? Sind wir Neuem gegenüber nicht aufgeschlossen? Haben wir Angst vor Veränderungen? Sind wir konservativ, unflexibel? Schreckt uns das Abenteuer? Scheuen wir das Risiko des Neuen?

Oder noch bedenklicher: Sehen wir die Herausforderungen des Lebens nicht, lassen wir Gestaltungsmöglichkeiten ungenutzt vorübergehen?

Vielleicht gibt es wirklich Menschen, die offener für Veränderungen sind als wir. Oder sind sie nur unzufrieden und rastlos, ständig auf der Suche? Aus welchem Grund brauchen sie Veränderungen so dringend? Böse gefragt: Gehören sie auf die Couch – oder doch wir?

Johanna Rosner-Mezler

Der Reiz der alten Bahnen

EINSICHTEN

Das Leben besteht aus Veränderungen.

Eine Binsenweisheit? Aber warum sträuben sich so viele dann gegen unumgängliche Herausforderungen?

Ein Baby wird abgenabelt, ein paar Wochen oder Monate später abgestillt. Das Zweijährige kommt eines Samstagmorgens „plötzlich“ nicht mehr zum Kuscheln ins Bett der Eltern. Das Dreijährige lässt seine Mutter zum ersten Mal an der Tür des Kindergartens stehen und verschwindet im Gruppenraum. Am Arbeitsplatz ist ein Projekt abgeschlossen, ein neues läuft an. Eine 19-Jährige verlässt ihre Familie und zieht in eine WG in der Universitätsstadt. Ein junges Paar bekommt ein Kind, Eltern werden Großeltern. Eine 45-jährige Mutter bleibt nach einem Unfall querschnittgelähmt. Ein Arbeitnehmer erreicht das Rentenalter.

Das Leben besteht aus Veränderungen – eine ebenso banale wie wahre Feststellung. Manche wecken Freude, andere gemischte Gefühle oder gar tiefe Trauer. Die einen werden bewusst begangen und gefeiert, andere fallen im Alltag kaum auf. Manchmal dauert es eine Weile, bis sie verarbeitet sind. Und die größten Schwierigkeiten machen oft die, die die Betroffenen nicht wahr haben wollen.

Da ist ein Paar mittleren Alters, das wegen eines Seitensprungs des Mannes in die Beratung kommt. Sie fühlt sich zutiefst verletzt und gekränkt; immer wieder während des Gesprächs kochen ihre Gefühle hoch und machen sich in Vorwürfen Luft. Er dagegen beteuert unentwegt, dass es ihm sehr leid tue und dass er sich selbst nicht verstehe; er liebe doch nur seine Frau und möchte bei ihr bleiben. Am liebsten, das zeigen ihre Äußerungen schnell, hätten sie den Zustand „davor“ zurück. Ihre Liebe werde sich dann schon wieder einstellen.

Oder da ist der Mann mittleren Alters, erfolgreicher Geschäftsführer eines mittelständischen

Unternehmens, dessen Geschäft „sein Leben ist“ und der gerade einen Herzinfarkt hinter sich hat. Wochenende und Urlaub kennt er eigentlich nicht. Der Infarkt erschreckt ihn, die Ruhe während der Genesungszeit hält er kaum aus. Also stürzt er sich so schnell wie möglich wieder in die Arbeit im Unternehmen. Ohne ihn geht es nicht.

Oder da sind die Eltern, die sich mit ihrer fast erwachsenen, pubertierenden Tochter in immer heftigere Konflikte verstricken. Die Tochter drängt auf mehr Autonomie, die Eltern versuchen sie an sich zu binden und reagieren verstärkt autoritär, um ihr „Respekt beizubringen“.

Das Erschrecken der Betroffenen in solchen Krisen ist nur zu verständlich und genauso auch ihr Wunsch, möglichst schnell wieder in „normale“, geordnete Bahnen zu kommen. Aber müssen es wirklich wieder die alten Bahnen sein? Wäre es nicht sinnvoll, nach neuen zu suchen? Immerhin ist die Krise in den alten Bahnen entstanden!

Das Paar könnte sich fragen, wie beide ihre Ehe vorher erlebt haben. Hat sich vielleicht in seinem Seitensprung etwas Bahn gebrochen, was innerhalb der Ehe zu kurz gekommen ist? An welchem Punkt unseres Lebens stehen wir beide miteinander? Die Kinder sind im Studium und kommen immer seltener nach Hause; müssten die beiden jetzt nicht miteinander klären, was sie jetzt, in der nachfamiliären Phase, als Paar noch miteinander verbindet oder verbinden soll?

Der Geschäftsmann könnte seinen Herzinfarkt zum Anlass nehmen, seine Ruhelosigkeit zu hinterfragen. Weshalb stellt er sein Unternehmen bis zur Selbstaufgabe in den Vordergrund? Was wäre, wenn er sich eingestände: Das Unternehmen kann auch ohne mich überleben? Was hat er möglicherweise in den vergangenen 20 Jahren nicht gelebt? Und was könnte seinem Leben Sinn geben, wenn nicht (mehr) das Unternehmen? Ganz offensichtlich tauchen hinter diesen Sinnfragen auch die heiklen Themen wie Begrenzung, Alterwerden und auch Tod auf.

Seitensprünge
und Herzinfarkte