

## Vom Kräftesammeln Februar 2013

**„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben...“**

Schwer vorstellbar, dass diese Verheißung aus dem Hesse-Gedicht „Stufen“ auch für den Neuanfang nach dem Tod des Partners oder der Partnerin zutreffen soll. Zauber? Verheißung? Wenn gerade, wie mein Mann sagte, nachdem wir seine tödliche Krebsdiagnose erfahren hatten, „der Himmel über uns zusammengebrochen“ ist?

Und dennoch: Die Herausforderung, die der erzwungene Neuanfang mit sich bringt, wenn ein Partner auf die eine oder andere Weise gegangen ist (es gibt ja auch Trennungen, die nicht durch Tod zustandekommen) – die Herausforderung, seine Kräfte zu sammeln und für sich alleine den Weg zu gehen, den man zuvor gemeinsam gegangen ist, kann durchaus einen „Zauber“ haben, und es macht Sinn, danach Ausschau zu halten. Der Verlust der Bindung bedeutet ja auch einen Gewinn an Freiheit. Gerade, wenn man mit Pflege und Sterbebegleitung sehr gebunden gewesen ist, kommt vielleicht Erleichterung auf: Erlöst, alle beide. Oder, wenn im Falle anderer Trennungen man vielleicht durch Streit und Auseinandersetzungen und Verletzungen sehr gebunden gewesen ist – auch dann ist die Freiheit, bei allem Verlust, auch ein Gewinn. Erleichterung. Eine Last fällt ab.

Wieder für mich: Wir werden auf uns selbst zurückgeworfen und sind gezwungen, uns zu fragen: Was sind denn unsere ureigenen Kräfte, die wir zusammensammeln können?

Da gibt es äußere, und innere Kräfte. Zu den äußeren gehören Beziehungen; Verwandte, FreundInnen, Bekannte, KollegInnen. Solche Beziehungen zu pflegen oder sogar neu aufzubauen, ist ein wichtiges Element dieses Kräftesammelns. Zum einen, um sich nicht in Grübeleien, in Rückschau und Klage über Unwiederbringliches zu verlieren, zum anderen, um das, was wir beim Partner gesucht und gefunden haben, in anderen Beziehungen zu suchen und zu finden: Gespräch, emotionale Nähe, Austausch, Teilhabe, auch Auseinandersetzung und Kritik. Die Säule, die der Partner in

unserem Leben gewesen ist, muss allmählich ersetzt werden durch, sozusagen, viele kleine Säulen, die uns stützen und uns helfen weiterzugehen.

Und die inneren Kräfte? Wir vergessen leicht, dass wir überhaupt welche haben, wenn wir uns kraftlos und verloren fühlen. Da ist es gut – vielleicht mit anderen zusammen – sich zu erinnern: Wie haben wir frühere Verluste gemeistert? Was hat uns geholfen, die Zeit vor dem endgültigen Verlust durchzustehen? Was oder wen haben wir schon früher loslassen müssen, und woran haben wir uns damals festgehalten? Was für Strategien haben wir, mit Krisen verschiedenster Art umzugehen?

Das hypnosystemische Arbeitsmodell geht davon aus, dass wir alle verschiedene „Ich-Zustände“ kennen, sozusagen verschiedene innere Anteile, die je nach Situation in Aktion treten: Vielleicht eine coole, kompetente innere „Managerin“, die bei der Arbeit und beim Organisieren des Alltags aktiv wird, vielleicht eine fürsorgliche, mütterliche Instanz, die bei der Kindererziehung und auch in Liebes- und anderen Beziehungen zutage tritt, und sicherlich auch ein verletztes inneres Kind, das schon mancherlei Erfahrungen von Zurückweisung, Mangel und Verlust erfahren hat und das wir als Erwachsene oft nicht recht wahrhaben wollen. Wir versuchen, uns mit Vernunftargumenten davon zu überzeugen, dass wir uns zusammenreißen und wie souveräne Erwachsene weitergehen sollten – und das „innere Kind“, das durch das Verlusterlebnis auf den Plan gerufen wurde, wird ein weiteres Mal verleugnet. Ein wichtiges Element des „inneren Kräftesammelns“ ist es, auch solche vielfach verletzten Anteile wahrzuhaben und ihnen Raum zu geben.

Wichtig ist auch, den Blick zu wenden auf das, was man aus der verlorengegangenen Beziehung mitnimmt. Welche „Geschenke“ verschiedenster Art man dem Partner verdankt, welche schönen oder wichtigen gemeinsamen Erlebnisse, welches persönliche Wachstum, vielleicht sogar welche Impulse für den weiteren Lebensweg.

Was könnte es noch für Kraftquellen geben? Jede Person hat ihre eigenen; für manche ist es die Natur, für andere konzentrierte Arbeit, für andere ein Hobby, Musik, Ablenkung verschiedener Art, Sport, caritatives Engagement und vieles andere.

Und eine wichtige Quelle von Kraft und Lebenszuversicht ist die spirituelle. Auch diese kann in Krisen leicht in Vergessenheit geraten:

Wir fühlen uns „von allen guten Geistern verlassen“ und sind vielleicht sogar böse auf Gott oder das Schicksal, das uns Schweres aufgebürdet hat. Die spirituelle Verbindung wieder zu finden, wieder Vertrauen zu gewinnen, dass wir geführt sind und „in guten Händen wunderbar geborgen“ (Bonhoeffer): Es ist wichtig, sich daran zu erinnern und aktiv nach dieser Verbindung zu suchen, um Kraft und Unterstützung zu bitten. Schließlich: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“ (Lukas 13.25) Dies    ist uns versprochen – und es lohnt sich anzuklopfen!

## Hermann Hesse

### **Stufen**

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!