Wolfgang Krahé & Heinz-Jürgen Weigt

Wie geht es Dir?

Die heilsame Kraft der Begegnung

WESTARP
SCIENCE
FACHVERLAG

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Impressum:

Wolfgang Krahé & Heinz-Jürgen Weigt
Wie geht es Dir?
Die heilsame Kraft der Begegnung

Lektorat: Adele Gerdes, Annette Pröhl, Sarah Weigt

Die 3., vollständig durchgesehene Auflage 2016 erschien im
© Verlag Dietmar Klotz GmbH in der SichVerlagsgruppe
ISBN 978-3-88074-012-9

4., unveränderte Auflage 2018

© 2018 Westarp Science Fachverlag
in der Mediengruppe Westarp
Kirchstr. 5 - 39326 Hohenwarsleben
www.westarp.de, www.westarp-bs.de, www.book-on-demand.de

ISBN: 978-3-86617-150-3

Druck und Bindung: Kühne & Partner Druck GmbH, Helmstedt
www.druckerei-kuehne.de, www.unidruck7-24.de

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Inhaltsverzeichnis

TEIL I: VOR DER REISE 19

1. Warum reisen? Die heilende Kraft der Begegnung 19
1.1 Die existentielle Sehnsucht des Menschen 19
1.2 Die Frage und der Job – oder: Die Magie des Erfolges . . . 20
1.3 Die Frage und die Liebe – Brücken aus der Einsamkeit . . . 23

2. Rüstzeug: Zwei Navigationshilfen 27
2.1 Autonomie oder: „Worum geht es mir?“ 27
Primäre Autonomie 27
Sekundäre Autonomie 28
Die entscheidende Frage: „Worum geht es mir?“ 31
2.2 Präsenz oder: Im Auge des Zyklons 32
Narzissmus: Die Ökologie von Selbstwert und Lebensfreude 33
Aggression: Fressen und Gefressen werden 36
Die drei Schlüssel: Bewegung, Atmung, Töne 39
Sexualität 41
Das Präsenz-Dreieck 44

TEIL II: AUFBRUCH: WIE GEHT ES UNS? 47

3. „Wie geht es Dir?“ – Der Umgang mit der Frage 47
3.1 Tabus 47
Nach außen verborgen – nach innen vergessen 49
3.2 Gefangen zwischen Sehnsucht und Panik:
Die Ambivalenz zwischen Nähe und Distanz 52
3.3 Die nicht gestellte Frage: Autonomie und Abhängigkeit . . 55
3.4 Vermeidungsrituale 60
Vermeidungsstrategien in der Liebe 64

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

4. „Wie geht es mir?“ – Meiner Wahrheit ausweichen 66
4.1 Leugnung der eigenen Wahrheit 66
Die Projektion 67
Licht und Schatten 69
Der Preis der Diskrepanz: Burnout 70
Der Gewinn des Blicks nach innen: Unsere wunderbaren Gaben 72
Integrationshilfen 73
Indolenz und Hypochondrie 75
4.2 Angst – Ich wage nicht, zu wissen 78
Süchte 79
Die leere Wohnung 80
Il est trop tard 81
Die Wahrheit bahnt sich ihren Weg 83
Beispielsweise: Das kindliche Selbst als Schattenselbst 83
Angst und Tabu auf kollektiver Ebene: Der Schatten als Sündenbock . 86

TEIL III: DURCHBRÜCHE – UNTERWEGS ZU UNS 87

5. „Wie geht es mir?“ – Meiner selbst inne werden 87
5.1 Durchbruch: Der Blick in den Spiegel wird aushaltbar . . . 87
Gemeinsam in den Spiegel schauen 90
5.2 Liebe zu mir selbst 91
Zentral: Der liebende Umgang mit dem „inneren Kind“ 96
5.3 Die Grundsituation: Zwei Kinder schauen nach oben 98

6. „Wie geht es Dir?“ – Frag es richtig! 101
6.1 Grenzüberschreitungen, oder:
Darf ich überhaupt fragen? 101
Das Passwort 103
6.2 Am Anfang steht die Achtsamkeit 104
6.3 Drei Schlüssel zum Anderen 107
Gesetz der Harmlosigkeit 107
Gesetz vom Nicht-Urteilen 109
Containing 110

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

6.4 Wo treffen wir uns? – Die existenziellen Ebenen 112
Das Klischee 112
Die Rolle 116
Die persönliche Ebene 118
Achtsame Begleitung: Verantwortung und Chance 122

7. Die Sache mit der Antwort … 125
7.1 Erträgst Du Deine Antwort auf meine Frage? 125
Der Verlust der Illusion über sich selbst 126
7.2 Die Antwort als Initialmoment des Wandels 128
Initiation: Tod und Wiedergeburt 129
Schwellensituationen 131
Übungssache! 132
7.3 Ertrage ich Deine Antwort – und damit Dich? 136
Schwer aushaltbare Antworten 137
Die Kunst des Ja-Sagens 139
7.4 Risiken und Nebenwirkungen 145

TEIL IV: ANKOMMEN 151

8. Begegnung, Transformation, Wandel 151
8.1 „Every contact leaves a trace" –
Jede Begegnung verändert 151
Auferstehung – in jeder Begegnung 152
8.2 Der magische Moment – Schwingen 154
Momente des Übergangs 158
Lockerlassen, Erweiterung, Ausdehnung – Fließen 160
8.3 Vorsicht, Falle! 162
Zu früher Sprung aus der Struktur 163
Ideologische Fallen, konfektionierte Sinngebung 161
Progression statt Regression 166

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

9. Dasein in Liebe – Der Kreis schließt sich 168
9.1 Schauplätze 168
Business-Welt und Berufsalltag. 168
Mann-Frau-Beziehung – Versöhnung auf dem Feld der Liebe 171
9.2 Verdeutlichungen anhand des Präsenzdreiecks 171
Kredit für Blödheit 174
Erleuchtung? 175
9.3 Präsenz im Licht der Transaktionsanalyse. 176
9.4. In der Zukunft geborgen 184

10. Und so stürzen wir denn …. 189

Literaturauswahl 191
Danksagungen 196
Über uns 198

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Präsenz-Dreieck: Trägerenergien von Begegnungen [Krahé/Weigt] . . . 33
Abb. 2: Präsenz-Dreieck: Trägerenergien von Begegnungen [Krahé/Weigt] . . . 44
Abb. 3: Präsenz-Dreieck: Vermeidung von Präsenz durch extremen Narzissmus [Krahé/Weigt]. 94
Abb. 4: Präsenz-Dreieck: Vermeidung von Präsenz durch fehlende Sexualität [Krahé/Weigt]. 95
Abb. 5: Präsenz-Dreieck: Präsenz [Krahé/Weigt]. 96
Abb. 6: Bedrohungen der Präsenz eines Gruppenleiters 173
Abb. 7: Modell der Transaktionsanalyse 176
Abb. 8: Dein Partner wendet sich aus seinem Kindheits-Ich an Dein Eltern-Ich, welches sich erschreckt und sich überfordert fühlt. 177
Abb. 9: Dein Kindheits-Ich wendet sich genauso bedürftig an das Eltern-Ich Deines Partners, das ebenso erschrickt und sich überfordert fühlt. Auf Augenhöhe von Kind zu Kind findet kein Kontakt statt.. 178
Abb. 10: Dein Eltern-Ich gibt die Forderung Deines Partners an Dein Kindheits-Ich weiter, das verzweifelt protestiert.. 178
Abb. 11: Verzweifelt klagt Dein Eltern-Ich das Kindheits-Ich Deines Partners an. Es gibt weiterhin keinen Kontakt auf Augenhöhe.. 179
Abb. 12: Die Erwachsenenebene erlaubt eine Begegnung auf Augenhöhe. Die Lebensenergie fließt frei durch das innere Zentrum der Präsenz zueinander und durcheinander hindurch. Die Begegnung ist gleichzeitig persönlich und transpersonal. 180

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,
es geht uns in diesem Buch um *Begegnung*. Und *Begegnung* meint hier, dass man im tiefen, existenziellen Sinne voneinander berührt wird.

Wir versuchen in diesem Buch, mit Ihnen in einen Dialog zu treten. Einen Dialog, der Sie berührt – wenn Sie das möchten und bereit sind, sich dafür zu öffnen. Und das bedarf einer bezogenen Sprache.

Wir bieten Ihnen daher das „Du" an. Denn die Sprache der tiefen Begegnung ist meist die Sprache des „Du". Wir wissen, dass „Du" mal eine Leserin, mal einen Leser meint, nichtsdestotrotz haben wir uns im Sinne einer besseren Lesbarkeit des Textes meist für die männliche Variante entschieden, ohne dass hier eine Wertung gemeint ist.

Um Dir den Inhalt eines Kapitels zu erschließen, beginnen wir meist mit einem Zitat, aber manchmal auch mit einem Motto, das uns geeignet erschien.

Dieses Buch will nicht nur eine Begegnung zwischen den Autoren und den Lesern erzeugen, es ist auch das Resultat der Begegnung zwischen uns Autoren:

Am Anfang unserer Freundschaft stand der Zusammenprall zweier Welten.

Der Spießer und der Freak

Der Spießer

Eine kalte und neblige Januarnacht, irgendwann Ende der 1980er Jahre: Mit der späten Fähre erreichte ich die kleine Nordseeinsel. Ich sollte für eine Woche ein Persönlichkeitsseminar besuchen. Das Wetter passte zu meiner Stimmung: eisig. Meine Firma war auf die Idee

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

gekommen, alle leitenden Mitarbeiter zu „Psychokursen" zu schicken. Eine Schnapsidee! Als Manager mit naturwissenschaftlichem Studium konnte ich diesem „Gerede über Gefühle" nichts abgewinnen. Ich stand mitten im Leben, war beruflich erfolgreich, hatte Familie und Freunde, wozu also mich mit den „psychisch Labilen" in einen Kurs setzen? Wahrscheinlich war ich nun fünf Tage lang dem Gefasel von Fundis, Existenzialisten, Spätachtundsechzigern oder Esoterikern ausgeliefert. Was mich hochhielt, war die stille Hoffnung, vielleicht wenigstens ein oder zwei Gleichgesinnte zu treffen, mit denen ich mich dann bei Gelegenheit abseilen würde.

Im Hotel angekommen, sah ich prompt meine schlimmsten Befürchtungen bestätigt. An der Rezeption stand vor mir ein Typ in einem alten Parka, lange Haare, langer Bart. Ich hielt Abstand – hoffte, er werde mir als Teilnehmer des Seminars erspart bleiben.

Am nächsten Tag ging ich sehr früh zum Frühstück. Um klar Position zu beziehen, kleidete ich mich in Anzug und Krawatte. Der Typ vom Vorabend – der mir indes nicht aus dem Kopf gegangen war – fehlte, stellte ich erleichtert fest. Die anderen Frühstücksgäste kannte ich nicht. Mit meinem Schlips war ich in der Minderheit.

Das Seminar begann in einem Nebenraum des Hotels mit 18 Teilnehmern und zwei Trainern, sogenannten Psychologen. Ich überlegte kurz, ob das wohl eine „richtige" Ausbildung sei – Psychologe. In einem „get together" sollte sich jeder Teilnehmer mit jedem anderen für eine Minute austauschen. Während dieser Übung ging die Tür auf, und zu meinem Entsetzen … kam der Freak vom Vorabend herein. Er war Teilnehmer! Ich mied ihn bis zum Schluss der Übung. Er hatte offensichtlich auch keine Lust, mit mir zu reden. Doch es kam schlimmer: Es mussten zwei Gruppen gebildet werden. Natürlich kam ich mit diesem Typen in eine Gruppe. Und dann sollten auch noch Vierergruppen gebildet werden, sogenannte Vertiefungsgruppen, die es dem Einzelnen noch weniger möglich machten, sich zu verstecken. Diese Gruppen firmierten zu allem Überfluss unter dem distanzlosen Label „Kuschelgruppen". Das Grauen erreichte seinen Höhepunkt,

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

als mich der Freak am Ärmel in seine Gruppe zog und ich zu perplex war, um schnell genug abzuwehren. Wie kam ich bloß aus dieser Nummer wieder heraus? Gestorbene Großmutter, dringendes Fax von der Firma …?

Der Freak

Einer der Trainer hatte mich zu dem Sensitivity Training eingeladen. Wir kannten einander aus der gemeinsamen gruppentherapeutischen Arbeit in der Klinik, und ich wollte nun an diesem Gruppenseminar teilnehmen, um mich – zunächst nur als Teilnehmer – der gruppendynamischen Arbeit wieder zuzuwenden. Ich hatte sie vor Jahren zugunsten der Gruppenpsychotherapie aufgegeben.

Ich wusste, mich erwartete eine Gruppe, die zum überwiegenden Teil aus Führungskräften von Unternehmen bestand und hegte entsprechende Befürchtungen. Ich fuhr also in der besagten regnerischen Nacht mit deutlichen Gefühlen der Beklemmung auf die kleine Nordseeinsel. Schon auf der Fähre meinte ich einen Großteil der Teilnehmer aufgrund ihres förmlichen Auftretens und ihrer verschlossenen Gesichter identifizieren zu können. Etwa diese schöne blonde Frau, die mit grimmigem Gesicht hoch konzentriert und angespannt ihren riesigen silbernen Rimowakoffer bewachte. Diese Form der Verschlossenheit wirkte auf mich beängstigend. In meiner damaligen Welt der Psychiatrie wurden Formen eher aufgelöst. Das Erstarren in Rollen dagegen löste Assoziationen von Gnadenlosigkeit, Kälte und Isolation in mir aus.

Mit diesen Gedanken beschäftigt, stand ich im Hotel an der Rezeption, als ich die Ankunft von jemandem bemerkte, der den worst case eines möglichen Teilnehmers für mich verkörperte – verschlossen, overstyled und superaggressiv. Mein inneres Kind fühlte Ängstlichkeit. Ein anderer Teil in mir dachte jedoch, wenn dieser Typ an dem Training teilnimmt, sollte er in Deiner Gruppe sein, denn an ihm findest Du die größte Herausforderung. Ehrgeizig wie ich war, war ich bereit, mit ihm die Klingen zu kreuzen. Diese Bereitschaft zur Herausforderung

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

war es, die mich motivierte, ihn in meine Gruppe zu bitten, bis hin zu der beschriebenen Kuschelgruppe.

Als wir – also ‚der Spießer und der Freak' – uns wirklich in der Gruppe begegneten, zerplatzten unsere gegenseitigen Vorurteile wie Seifenblasen. Unser beider Leben wurde erweitert durch eine Begegnung, die wir am liebsten vermieden hätten, und es wurde der Grundstein für eine Freundschaft gelegt, die bis heute anhält. Eine Freundschaft, die sich beispielsweise in diesem Buch manifestiert.

Zu diesem Buch

Seit dieser Begegnung ist viel passiert. Wir haben uns in zahlreichen Situationen über unser Erleben in der Welt ausgetauscht und als gemeinsamen Nenner unserer beiden Lebenswelten die *Begegnung* erkannt. Der Austausch über unsere beruflichen Felder führte schließlich zur Formulierung der Organisationspsychotherapie, OPTh. Gleichzeitig haben unsere Freunde und Klienten immer wieder den Wunsch geäußert, dass wir unsere Gedanken in einer nachvollziehbaren Weise als Buch formulieren sollten. Es dürfte auch ruhig unterhaltsam sein.

Hierüber diskutierten wir in einer Sommernacht 2006. Heinz-Jürgen gab den Impuls, indem er mich, Wolfgang Krahé, fragte: „Was ist denn eigentlich die entscheidende Frage, mit der Du den Menschen gegenübertrittst, die sich an Dich wenden?" Ich zauderte kurz und antwortete dann: „Die Mutter aller Fragen für alle zwischenmenschlichen Vorgänge, die in unserer Welt relevant sind, ist die Frage: ‚Wie geht es Dir?'" So wurde der Gedanke zum Schreiben dieses Buches geboren. Viele Bilder über das Schicksal dieser Frage in den unterschiedlichen existenziellen Ebenen und in den verschiedensten alltäglichen Kommunikationssituationen, die wir im Buch näher beschreiben werden, drängten sich geradezu auf.

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Es soll Dich, lieber Leser, unterhalten und in Deinem eigenen Entwicklungsprozess anregen und unterstützen – im klassischen Sinne des „prodesse et delectare“[1]. Unsere Sorgfalt beim Schreiben galt dem Versuch, die energetischen Aspekte von Begegnungsprozessen immer neu zu verdeutlichen.

Das Buch enthält viele Fallbeispiele, um das Erzählte anschaulich zu machen. Und vielleicht gelingt es der einen oder anderen Erzählung – analog zu einer Zen-Geschichte – Dich, liebe/r Leser/in, anzusprechen. Nutze dies im Sinne einer Chance, Dich in die Energie der Geschehnisse, die Dich ansprechen und daher zu Dir passen, einzuschwingen und so möglicherweise Entwicklungs- und Veränderungsprozesse in Dir auszulösen.

Weiter bietet das Buch einige ausgewählte Übungen an – als Anregungen und Stärkungen für Deinen persönlichen inneren Prozess und möglicherweise als Brücken, die Dich, falls Du das Risiko wagst, sie zu betreten, in innere Schichten Deiner Selbst führen können.

Einladung

Wir laden Dich ein, liebe/r Leser/in, gemeinsam mit uns eine *Reise* zu unternehmen – entlang der Frage „Wie geht es Dir?“ – und dabei ein weites Spektrum an Lebenswelten zu erkunden: Wir betrachten den Bereich der professionellen Kommunikation, durchstreifen die Welt von Business und Management; wir betrachten den essentiellen Bereich der familiären Erfahrungen, wir nehmen die Kindheit, die Liebesbeziehung, die Freundschaft in den Blick. Du wirst sehen, dieses Spektrum an Welten ist stärker miteinander verbunden, als man gemeinhin denkt. Das Verbindende ist die Begegnung – die existentielle Sehnsucht nach Begegnung und die Angst vor ihr.

1 nützen und erfreuen

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Dieses Buch folgt dem stufenförmigen Prozess der Begegnung: Am Anfang steht die häufig scheinbar so belanglose Frage: „Wie geht es Dir?“. Und Ankunft bedeutet immer wieder: anzukommen in der Tiefe und Vieldimensionalität der menschlichen Begegnung mit sich selbst und dem anderen.

Wir laden Dich ein, an diesem Prozess teilzunehmen. Es kann sich für Dich lohnen. Denn die Tiefe der Antwort auf die Frage ‚Wie geht es Dir?‘ entscheidet darüber, ob Du mit Deinem wahren Sein verbunden bist, ob Deine Beziehungen wirklich bezogen sind und ob Dein Leben einsam ist oder in Liebe mit den anderen vereint.

Wolfgang Krahé, Heinz-Jürgen Weigt
Herbst 2009

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

VOR DER REISE

1. Warum reisen? Die heilende Kraft der Begegnung

1.1 Die existentielle Sehnsucht des Menschen

„Wie geht es Dir?“ Kaum ein Tag vergeht ohne diese Frage. Kaum ein Tag, an dem Du nicht jemanden fragst, oder Du gefragt wirst. Meist bemerkst Du es kaum noch. Die Frage ist so alltäglich, so häufig, die Antworten sind meist so belanglos. Gleichwohl: So unbemerkt sie auch sein mag – so wichtig ist sie auch. Sie fungiert beispielsweise als eine Art *Ankopplungsmanöver*, ähnlich dem Händeschütteln, das meist auch unterhalb der Schwelle des Bewusstseins, verkommen zur Floskel, stattfindet. Allenfalls erleben wir den, der nicht fragt oder die Hand gibt, als unhöflich.

Beide Gesten – die Frage und das Händeschütteln – drücken zwei wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen aus, nämlich jenes nach *Spiegelung,* im Sinne echten Interesses, und jenes nach *Berührung* in einer intensiven Form. Hier liegt das Motiv der gemeinsamen Reise durch die weite Landschaft der inneren Prozesse, zu der wir Dich einladen möchten: die *existentielle Sehnsucht* des Menschen nach Spiegelung und Berührung

In einer psychotherapeutischen Praxis vergeht kaum ein Tag, an dem nicht das Befremden oder das Leid sichtbar wird, das daraus resultiert, dass die Frage „Wie geht es Dir?“ zwar gestellt, aber nicht beantwortet wird, meist aus Scham oder Stolz. Das zugrunde

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

liegende Problem liegt letztendlich darin, dass wir uns zwar nach nichts so sehr sehnen wie nach richtiger, tiefer, begegnender Kommunikation und Nähe. Andererseits fürchten wir aber nichts so sehr. Begegnung bedeutet, einander quasi nackt gegenüber zu stehen – nicht mehr verbergen zu können, was wir in unser Idealbild von uns selbst nicht integrieren können, wessen wir uns schämen und was wir an uns selbst hassen.

Es berührt uns immer sehr, den Annäherungsprozess neuer Teilnehmer in einer schon lange laufenden Selbsterfahrungsgruppe zu begleiten. Eine schon länger laufende Gruppe ist normalerweise bereits gewöhnt, auf einem sehr intimen und offenen Niveau miteinander umzugehen. Ein hohes Maß an Nähe ist spürbar. Wenn Teilnehmer aus der Gruppe ausscheiden, werden diese freien Plätze von neuen Teilnehmern besetzt. Zum einen ist es eindrucksvoll, wie fein die Gruppe in der Lage ist, sich selbst so zu dosieren, dass sie dem neuen Mitglied eine echte Chance zur Integration bietet, ohne es zu überfordern. Zum anderen ist deutlich sichtbar, wie groß das Erstaunen, oft auch Erschrecken eines neuen Teilnehmers über so viel zwischenmenschliche Unmittelbarkeit ist. Dabei ist der Wunsch, dies auch erleben zu dürfen, praktisch immer größer als die Tendenz zur Flucht. Kaum jemand verlässt die Gruppe ohne das Gefühl einer tief berührenden und sein Leben dauerhaft verändernden Erfahrung. Ein wesentliches Merkmal dieser Erfahrung ist die Erkenntnis: Begegnung ist möglich. *Viele von uns tragen die Trauer um verpasste Begegnungen in sich.*

1.2 Die Frage und der Job – oder: Die Magie des Erfolges

Lass uns beginnen mit einer Anekdote – einem Wendepunkt in einer beruflichen Biografie:

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

„Hilft Dir der Azubi heute?“

Nach dem Studium, im ersten Jahr meines Berufslebens, war ich als technischer Sachbearbeiter in einem Unternehmen des internationalen Anlagenbaus tätig. Ziemlich überraschend bekam ich die Chance, ein großes Projekt zu übernehmen. Natürlich fühlte ich mich ausgesprochen geschmeichelt: Endlich stand ich in einem Organigramm ganz oben, eben als Projektleiter. Von den Konstruktions-, Fertigungs- bis Montageabteilungen waren dem Projekt Leute zugeordnet worden – und formal waren sie nun für die Dauer des Projekts dem Projektmanager, also mir, unterstellt. Mein damaliger Chef, heute würde ich ihn auch Mentor nennen – damals war mir noch völlig unbekannt, was ein Mentor ist – sagte zu mir: „Jetzt steht Ihr Name in dem Organigramm in einem wichtigen Kästchen. Dafür, dass Sie es auch persönlich füllen, müssen Sie nun sorgen.“ Mich packte der Ehrgeiz. Als Erstes schrieb ich Arbeitsanweisungen: Positionierung dieses Projektes im Unternehmen, Projektregeln etc. Damals gab es noch keine E-Mails, ich kopierte also fleißig, um die entsprechenden Verteiler zu bedienen. Jeden Abend war mein Postausgangskörbchen gut gefüllt. Es spiegelte mir meinen Einsatz und meine Tatkraft als Projektleiter, als Führungskraft.

Viel mehr tat sich allerdings nicht. Obwohl meine Ausarbeitungen fachlich sauber waren, kamen die angeforderten Leistungen aus den verschiedenen Fachabteilungen nur schleppend. Zuerst versuchte ich, mir dadurch Respekt zu verschaffen, indem ich den Druck erhöhte, auf den Projektplan hinwies und auch schon mal einen Durchschlag an die direkten Vorgesetzen meiner Projektmitarbeiter schickte. Jetzt bekam ich zwar Antworten, allerdings weniger fachlich-konstruktive als vielmehr abwertende zu meiner Arbeit und meiner Person.

Mein Chef grinste: „Anweisungen schreiben kann jeder Dumme. Dafür zu sorgen, dass danach gearbeitet wird, braucht schon ein wenig mehr.“ Ich verstand die Welt nicht mehr: Erstklassige Ausbildung, hoher Einsatz, Loyalität zum Unternehmen, und doch stieß ich nur auf Widerstand.

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Dann geschah etwas, das meine Art zu arbeiten für immer veränderte. Ich begann zu ahnen, dass es wichtig sein könnte, die Menschen, die ich führen sollte, auch persönlich zu kennen. Ich entschied mich also, unseren Hauspostboten, der täglich meine unzähligen Arbeitsanweisungen an – bis dahin gesichtslose – Mitarbeiter im Unternehmen verteilte, für einen Tag zu begleiten. Dieser Hauspostbote war ein älterer Herr, der eine Gehbehinderung hatte. Ich fragte ihn, wie es ihm gehe – und erntete einen erstaunten Blick. Er konnte sich offensichtlich nicht vorstellen, dass ich die Frage ernst meinte. Zwei Stockwerke höher, beim ersten Eingangskorb auf meiner Verteilerliste, erkundigte sich der dort sitzende Kollege nach dem Bein meines Begleiters. Auf mich warf er einen abschätzigen Blick und fragte: „Hilft Dir der Azubi heute?". Ich spürte, dass ich wütend wurde. Als wir in die nächste Abteilung gingen, sagte der Hauspostbote zu mir: „Nehmen Sie es dem Kollegen nicht übel. Sein Sohn hat gerade die Schule geschmissen, und er ist daher ein wenig unwirsch zu erfolgreichen, jungen Leuten Ihres Alters." Ich war erleichtert und freute mich darüber, das Vertrauen dieses Mannes zu gewinnen.

Als er eine rauchen wollte, setzten wir uns gemeinsam in eine Besprechungsecke, und er erzählte. Er hatte im Unternehmen gelernt, war seit 35 Jahren dabei, dann kam der Schlaganfall und nach der Reha nun dieser Job als Bote. Er bemerkte meine Betroffenheit und sagte: „Mir geht es gut hier. Ich kenne fast alle Kollegen in diesem Unternehmen, sie achten mich, und ich kann meine Beziehungen zu ihnen weiter erhalten. Allerdings habe ich nicht mehr meine alte Position als Konstruktionsleiter."

An diesem Tag lernte ich alle meine Ansprechpartner, die ich vorher nur als Namenskürzel auf dem Verteiler gekannt hatte, persönlich kennen. Dank meines Begleiters, der mich überall wohlwollend vorstellte, übertrug sich ein wenig seiner Verbundenheit mit den Kollegen auf mich.

Von diesem Zeitpunkt an lief mein Projekt über fast zwei Jahre und wurde sowohl für das Unternehmen als auch für mich ein großer Erfolg.

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Die *Magie des Erfolges* bestand hier im Begreifen: Gute Zusammenarbeit ist nur auf der Grundlage real erlebten gegenseitigen Interesses möglich. Dieses Interesse findet in der Frage „Wie geht es Dir?" einen realen, wahrnehmbaren Ausdruck.

1.3 Die Frage und die Liebe – Brücken aus der Einsamkeit

Aschenputtel und Muttersöhnchen

Sie hatten eine ekstatische erste Zeit, die attraktive Frau und der Hochschulprofessor.

Beate ist eine außerordentlich schöne Frau und eine erfolgreiche Rechtsanwältin. Dennoch quälen sie massive Selbstwertprobleme: Nicht nur, dass sie aus einem armen Elternhaus stammt. Sie schämt sich ihres, wie sie ihn bezeichnet, „prolligen" Vaters, der sich stets danebenbenimmt und die Mutter ausbeutet, die als Wirtin ein kleines Vermögen erschuftet hat, jedoch eine völlig ungebildete Frau ist und zudem an einer Hirnatrophie leidet, die ihrem Gesicht einen leeren Ausdruck verleiht. Angesichts dieser Herkunft stuft Beate sich selbst als „nicht-gesellschaftsfähig" ein, als unwürdig, in gesellschaftlich arrivierteren Kreisen zu verkehren. Als Aschenputtel.

Sven ist ihr Selbstheilungsversuch. Er ist ihr Partner – ein Hochschulprofessor mit gutbürgerlichem Hintergrund und Elternhaus. An seiner Seite hielt sich nie eine Frau länger als ein Jahr. Denn, kurz gesagt, Sven ist ein Muttersöhnchen: ein scheuer, verängstigter Mensch, der den Rockzipfel seiner Mutter nie wirklich loslassen konnte. Dem es nie möglich war – aufgrund fehlender eigener Identität –, Empathie für seine Partnerinnen zu empfinden. Die Frau an seiner Seite fühlt sich übersehen und ungeliebt. Und er fühlt sich durch ihre Forderungen, die er gänzlich nicht nachvollziehen kann, angegriffen und überfordert. Er ist extrem eifersüchtig, gequält von Verlustängsten. Gleichzeitig macht ihm echte Nähe große Angst. Er zieht sich dann aggressiv zurück.

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Die beiden hatten eine ekstatische erste Zeit. Beate fühlte sich aufgewertet durch die Zuwendung des Professors, Sven konnte es nicht fassen, eine dermaßen attraktive Frau an seiner Seite zu haben. Darüber konnte aber nicht kommuniziert werden. Die Frage ‚Wie geht es Dir wirklich?' spielte keine Rolle, wohl aber die nie gegebene Antwort, die im Folgenden die Beziehung prägte. Da keiner verstand, was den anderen wirklich bewegte, wurde jeder Ausdruck innerer Nöte des anderen als Affront wahrgenommen. Immer öfter kam es zu Streits, die immer heftiger und verletzender verliefen. Er wehrte sich gegen die bildschöne, erfolgreiche Frau, den Star – und schlug das unter Minderwertigkeitsgefühlen leidende Mädchen. Sie attackierte den Professor aus gutbürgerlichem Haus – bis der kleine Sven nur noch verängstigt um sich schlug und sich völlig zurückzog. Fast hört man seine Mutter sagen: Siehst Du, ich habe Dich immer vor den bösen Frauen gewarnt.

Im Ergebnis: Beate fühlt sich, wie sie es ja erwartet, permanent entwertet in dieser Beziehung. Sven hingegen fühlt sich bedrängt und beängstigt durch Beates Versuche, ihn aus der Bindung zu seiner Mutter zu befreien; der Sinn dieser Freiheit ist ihm bis heute verborgen geblieben.

Normalerweise hätte sich dieses Paar resigniert getrennt, doch dann wurde Beate schwanger! Beide sind also über das Kind unabänderlich miteinander verbunden. Es bleibt beiden nur die Flucht, die nun letztendlich nie mehr vollständig gelingen kann, oder das Bemühen um Antworten auf die Frage: „Wie geht es mir?", „Wie geht es Dir?".

Zunächst versuchten Beate und Sven noch die indirekte Antwort: Sie projizierten ihre Befürchtungen und Wünsche in das Verhalten des anderen und dachten, dass sie ihn verstünden. Bei einem der letzten Treffen gingen sie miteinander ins Bett. Beate fand es erregend und dachte, seine Zuwendung sei Ausdruck von Liebe. Also versuchte sie am nächsten Tag ein Beziehungsgespräch, bei dem er sie eines Besseren belehrte, so dachte er wenigstens. Schließlich berührte Beate ihn doch. Für einen Moment konnte er die Nähe nicht abwehren. Es kamen ihm Tränen. Er sprang auf und schloss sich im Bad ein. Danach war er kalt

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

wie vorher. Irgendwie spürte Beate in diesem Moment, dass Sven für eine reale Bindung zu ihr genauso wenig zur Verfügung stand wie als Vater für das gemeinsame Kind. Sven fühlte sich überfordert. Selbst emotional abhängig von seiner Mutter hatte er keinerlei Erfahrung damit, selbst eine gebende Rolle einzunehmen. Er fühlte sich jetzt genauso ausgebeutet wie von seiner vorigen Partnerin, sein zweites Kind bedeutete ihm ebenso wenig wie das erste.

Warum schildern wir diese *Geschichte einer verpassten Begegnung* so ausführlich? Sie hat viel mit unserem Thema zu tun. Sie beschreibt die ganz normale, existenzielle Einsamkeit, unter der so viele Menschen in unserer Zeit leiden. Gleichzeitig bietet sie einen ersten Einblick in die Lösung des Problems.

Ganz gleich, ob dieses Paar zusammenbleibt oder nicht, stellt die geschilderte Beziehungserfahrung beiden Partnern die Aufgabe, sich zu fragen: „Wie geht es mir? Wer bin ich eigentlich? Wie kann ich es endlich schaffen, meine innere Isolation zu überwinden? Was muss ich tun, um mutiger zu werden, damit ich wagen kann, mich dem anderen so mitzuteilen, dass er mich auch verstehen kann?“ Ebenso wichtig ist der hinterfragende Blick auf das Gegenüber, also die Fragen: „Wie geht es Dir? Wer bist Du überhaupt? Bin ich endlich stark genug und bereit, Dich in Deinem Sosein zu begreifen und Dich in Deiner Schwäche zu ertragen?“ Erst dann ist es möglich, die existenzielle Einsamkeit zu überwinden, gemeinsam zu echter Intimität, zu einem gemeinsamen Erleben zu gelangen, das mehr ist als das Ineinandergreifen individueller Muster der Bedürftigkeit zweier getrennter Individuen.

Um diesen Prozess des einander Begegnens auf einem tieferen existenziellen Niveau zu veranschaulichen, lass uns eine weitere Liebesgeschichte erzählen:

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp

Die zweite Begegnung oder: Umweg zur Ekstase

Ihr Auszug aus dem Elternhaus war fulminant. Sandra nahm die Möbel ihres Kinderzimmers, lud sie in einen VW-Bus, transportierte sie auf ein Feld und verbrannte sie – endlich befreit aus der tödlichen Klammer des vereinnahmenden, konventionell elitären Elternhauses. Endlich ich selbst! Sie begegnete ihm, Lars, einem Shiva-Mann: wild, schön, ungehemmt, ekstatisch. Die Beziehung war die Verheißung der ultimativen Erfüllung. Die beiden liebten sich, berührten einander in den tiefsten Schichten, und gerade weil sie ihn so großartig fand, bekämpfte sie ihn mit der ganzen Wucht ihrer weiblichen Kraft. Denn hätte eine dauerhafte, ernste Beziehung mit ihm nicht bedeutet, die Autonomie, die sie gerade so mühsam den Eltern entrissen hatte, erneut zu verlieren? Sie sperrte sich dagegen und ihr Sieg bestand darin, ihn zu vertreiben. „Ich habe mich gerettet, kein Mann soll je wieder meine Identität bedrohen."

Sandra brach erneut auf und lernte ihren 15 Jahre älteren, seriösen, kultivierten Ehemann kennen, mit dem sie zwei Kinder bekam und an dessen Seite sie unbemerkt in die elterliche Konventionalität zurückfiel. Dieser Mann bedrohte sie nicht wie ihr früherer Geliebter, stattdessen war sie nun bedroht von Langeweile und fehlender Erfüllung. In einem neuerlichen explosiven Akt befreite sie sich schließlich aus dieser Beziehung und wagte, jene innere Leere und Einsamkeit zu ertragen, über die sie ihre Ehe nicht hatte hinwegtrösten können. Dann geschah das Wunder: Nach Jahren, in denen sie sich nicht gesehen hatten, lief ihr der wilde Mann von früher über den Weg. Die Wiederbegegnung der beiden glich einem Naturereignis. Ob sie denn jetzt bereit sei, in der Beziehung zu sterben, fragte ich sie später. Das Leben hatte sie gelehrt zu begreifen, wovon die Rede war, und sie nickte unter Tränen. Damals war sie noch fast ein Kind gewesen, von der Intensität und Nähe der Begegnung überfordert. Nun, als gereifte Frau, ist Sandra in der Lage, den Sprung zu wagen in den „Abgrund" einer wahren Begegnung.

Ekstase zu ertragen setzt ein gereiftes Ich voraus.

Leseprobe – © Mediengruppe Westarp