

## Abschied, Trennungen und Verluste

Die Emotionen der Veränderung,  
für Männer erklärt!

© Gabriel Fritsch 2015  
Umschlagfoto: Wolfram Schmidt / Meisdorf  
Umschlagsgestaltung und Bildrechte: Gabriel Fritsch / Mannheim  
Verlag: tredition GmbH / Hamburg

**Paperback: ISBN 978-3-7323-3165-9**

**Hardcover: ISBN 978-3-7323-3166-6**

**e-Book: ISBN 978-3-7323-3167-3**

Die in diesem Buch wie auch in dem darüber hinaus gehenden Bonusmaterial dargestellten Informationen, Anregungen, Empfehlungen und Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erprobt. Trotzdem übernimmt weder der Autor noch der Verlag eine wie auch immer geartete Haftung für Schäden aller Art, die sich direkt oder auch indirekt durch Befolgen der in diesem Buch und dem darüber hinaus gehenden Bonusmaterial dargestellten Anregungen, Empfehlungen und Übungen ergeben. Im Zweifelsfall, bei psychischer Labilität und bei ernsthaften Beschwerden suchen Sie bitte den Rat und die Hilfe von Therapeuten und Ärzten.

Gewidmet: Shintarō Katsu

Ich habe für dieses, an Männer gerichtete Buch bewusst auf einen multigenderkompatiblen Schreibstil verzichtet. Die Damen der Schöpfung mögen mir das nachsehen.

# Inhalt

## EINLEITUNG

Ein Mann in der Krise – John Wayne oder Jammerlappen .....	6
--	---

## DAS VERSTÄNDNIS DER GEFÜHLE ENTSCHIEDET DEN INNEREN WEG

Trauer und Ergriffenheit brauchen die Unterstützung des weiblichen Prinzips .....	24
Trauer und Wehleidigkeit .....	27
Sensibilität ist keine Wehleidigkeit .....	45
Die Natur und die Bedeutung von Gefühlen .....	47
Trauer und Erschrecken .....	83
Gefühlskälte, Nüchternheit und Destruktion .....	86
Trost .....	93
Trauer und Zeit .....	95
Tränen .....	97
Der innere Schrei .....	101
Rhythmen des Unglücks .....	107
Die Last der Anderen .....	110
WortBilder .....	112
Trauer und Heilung .....	115
Trauer und Seelenschmerz .....	122
Weltschmerz und Volkstrauer .....	128
Grafik zum Verständnis von Gefühlen .....	131
Vom Chaos zum Prozess .....	135
Die zwei Phasen im Trauerprozess .....	138
Trauer und Krankheit .....	144

## DIE INNERE BEWEGUNG

Die Wandlung .....	145
--------------------	-----

1.	<i>der Container: Der Prozessraum für die Trauer</i> .....	145
	a. Der Zeit-Raum .....	146
	b. Der Sinnkontext .....	154
	c. Die Entscheidung, den Prozess anzuhalten.....	155
	d. Die Begleiter .....	155
2.	<i>die Klärung der Emotionen</i> .....	158
	a. Die Akzeptanz des Unveränderbaren .....	158
	b. Die Akzeptanz der Gefühle .....	159
	c. Gefühle von Gedanken trennen.....	160
	d. Gefühle vom Widerstand trennen. ....	164
	e. Sich ergreifen lassen, von der inneren Bewegtheit .....	164
	f. Das Körpergespür .....	165
	g. Die Vergebung .....	170
	h. Der Kontakt mit dem Sinngrund der Emotionen .....	177
	i. Trauer leben .....	180
3.	<i>Die Restbitte nach dem Prozess</i> .....	185
4.	<i>Die Wiederkehr</i> .....	190

**WEITERES**

Ausblick: Unser Inneres ist wichtig für gelingende Gemeinsamkeit.....	191
Weiterführendes Arbeitsmaterial zum Download: .....	194
Dankbarkeit im Rahmen dieses Buches.....	199

## **Ein Mann in der Krise – John Wayne oder Jammerlappen**

Männer lösen Probleme.

Die Körper von Männern und Frauen sind verschieden: Der Hormonhaushalt arbeitet anders, auch die Gehirnstrukturen, Wahrnehmungsabläufe und soziale Prägungen unterscheiden sich. Werden beide auf dieselbe Weise glücklich werden? Wohl kaum.

Manchen Menschen reicht es, sich in komfortabler Gemeinsamkeit der Gegenwart zu erfreuen. Doch der wirkliche Mann in uns sieht über den Moment hinaus. Mit Plänen und Zielen will er die Zukunft formen und gestalten. Im Auge des Fährtsuchers wird die Fußspur zum Wild und das Wild zur Beute. Während die einen nur einen Haufen Steine wahrnehmen, erahnt der Handwerker bereits das Haus mit Kamin und Dachterrasse.

Betrachten wir diese zwei unterschiedlichen emotionalen Grundmuster, so können wir vereinfacht feststellen: Der Mann strebt und plant, während für die Frau das liebevolle Miteinander in einem gemütlichen Umfeld viel wichtiger ist.

Bei sozialen Betrachtungen gibt es natürlich nur tendenzielle und statistische Wahrheiten, die letzten Endes keiner konkreten Person gerecht werden können. Trotzdem können wir uns denken, was Männer bei der Wahl zwischen den beiden Optionen ankreuzen würden:

- *Der gute Weg ist bereits das Ziel!* (Prozessorientierung)
- *Nur das Ziel selbst kann das Ziel eines Weges sein!*  
(Zielorientierung)

Völlig egal, wo der einzelne Mann sein Kreuz setzt, so ist die Idee der Männlichkeit tief in unserer Herkunft und Kultur abgespeichert: Männer setzen sich für Ziele ein und durch. Weil nur der erfolgreich ist, der seine Ziele erreicht, wird Erfolg zu dem Maßstab, mit dem jeder Mann bemessen wird.

Wenn es stimmt, dass für die Qualitäten der Weiblichkeit ein anderer Maßstab existiert, wird der tiefe Drang nach einem erfüllten Leben Männer in ihrer Emotionalität grundsätzlich anders herausfordern als Frauen.

*Männer sind zufrieden oder  
unzufrieden, Frauen sind  
glücklich und unglücklich.*

Ein Mann, der immer nur auf effektive Endergebnisse achtet, lebt nur körperlich in der Gegenwart. In Gedanken befindet er sich bereits in seiner persönlichen Zukunft. Deshalb ist er auch immer etwas „außer sich“. Das braucht uns nicht zu wundern. Stolpert er jedoch zwischendurch in emotionale Krisen oder Schockerlebnisse, wird er jedes Mal versuchen, diesen mit Hilfe von Gedanken zu entfliehen oder sie auszublenden. Einerseits erlebt er Emotionen wie Bärenfallen oder Tretminen auf seinem Weg, andererseits hat er durch seine permanente Zielausrichtung keine größeren Fähigkeiten für eine Konfrontation mit tiefen Gefühlen sammeln können. Wir sehen immer wieder, dass sich der Mut eines Mannes nach außen richtet, um riskanten Aufgaben standzuhalten, bei der Bewältigung von inneren Emotionen ist „Respekt“

noch der netteste Ausdruck, den wir für die hektischen Abwehr- und Fluchtbewegungen finden können.

Was fragt sich die Frau üblicherweise, wenn sie wieder einmal von ihren Gefühlen überrollt wird: „Was soll mir das jetzt sagen?“, oder: „Was hat das mit mir zu tun?“ Der Mann überlegt: „Hey, das stört, wie krieg ich das weg!“ Schließlich hat er noch etwas vor. Er hat genau genommen immer etwas Besseres vor, als sich offen mit seinem Innenleben auseinanderzusetzen.

„Ich bin immer oben, wenn ich  
mal unten bin, ist eben unten  
oben.“

Weder mit der weiblichen noch mit der männlichen Herangehensweise können wir unseren Emotionen wirklich gerecht werden. Doch für eine Seite fühlt es sich erst einmal weniger schlimm an – für den Mann. Er sucht sich einfach die distanzierte und erhabene Position, die er braucht, um seine Ziele erspähen, beobachten und verfolgen zu können. Oben befindet sich der Kopf, die Krone und der angestrebte exstatische Höhepunkt des Triumphs. So verwundert es nicht, dass die Chefetagen selten in Kellerräumen angesiedelt sind. Die Siegertreppe verdeutlicht den Platz, den man sich eben nur durch eine besondere Leistung verdient. *Wer hervorstechen will, sollte sich nicht vergraben, auch nicht in seinen Emotionen.*

Mit genau dieser Ausrichtung sind wir unserer Willenskraft und unserem visionären Denken wesentlich näher als dem spürenden Herzen. Der angenehme Nebeneffekt dabei ist: Denken und Wollen tun nicht weh. Sobald es weh tut, sind wir ja bereits wieder beim Fühlen. Das wiederum würde unsere wertvolle und heutzutage auch sehr knappe Zeit kosten, wobei wir bei der Beschäftigung mit unangenehmen Emotionen ja noch



nicht einmal wüssten, worin da für uns ein möglicher Erfolg bestehen könnte. Frauen meinen ja, dass Gefühle die Wahrheit sprächen und rein deshalb erlebt und gelebt werden müssten. Im Handbuch für Männer steht unter diesem Kapitel nur ein Satz: *Gefühle besiegt man zwar nicht, doch man kontrolliert sie.*

Sollten wir in schwierigen Zeiten nicht mal lieber sachlich bleiben und einen kühlen Kopf bewahren?

„Gott hat einen harten linken  
Haken.“

Trotzdem oder gerade deshalb können Männer von Emotionen so plötzlich getroffen werden, wie von einem Hammerschlag. Wo für die trainierte Frau der Kampf gerade erst anfängt, liegt der überraschte Mann bereits am Boden und zählt die Sternchen. Er hat es nicht kommen sehen, er hat keine Ahnung, was da passiert ist und er hat keinen Plan, wie er da wieder herauskommt. Das ist keine besonders angenehme Situation.

Dazu kommt, dass sogar extrem schöne Momente durch die ihnen innewohnende Intensität schmerzhaft erlebt werden. Das ist der Grund, weshalb wir nicht nur vor den unangenehmen und langweiligen Erfahrungen, sondern auch vor den emotionalen Höhepunkten unseres Lebens recht schnell zurückweichen. Wir können sie einfach nicht verarbeiten und nüchtern schon mal gar nicht.

“I/O buffer overflow, insufficient  
memory, receiving data failed, an  
error has occurred.”

Leider ist nicht nur unser Kopf kühl geblieben, sondern auch unser Herz. Wer jedoch sollte unser Herz trotz unserer taktikgeprägten Haltung

erwärmen können? Wenn sich hier etwas Grundlegendes ändern soll, werden wir das wohl mal wieder selbst in die Hand nehmen müssen. So viel zur guten Nachricht.

Was ist der feine Unterschied  
zwischen andersartig und  
abartig?

Wenn uns Gefühle überfordern, dann immer individuell. Deshalb individualisieren wir nicht nur das Problem, wir suchen auch nach persönlichen Lösungen. Hin und wieder suchen wir nach Vorbildern, die es besser machen als wir. Schnell merken wir dann, wie groß die Herausforderung wirklich ist. Wir selbst stecken tief in einer Krisensituation, und haben daneben ein zweites Problem, nämlich mit unseren Emotionen fertig zu werden. Außerdem leben wir drittens noch unter lauter Personen, die erschreckend ähnlich ticken wie wir. Ohne die von uns erlebte Tragödie wäre uns das vielleicht gar nicht so aufgefallen.

Wenn man lange Zeit in einen  
Abgrund starrt, starrt der  
Abgrund auch aus Dir heraus.<sup>1</sup>

Doch wen wundert es? Wir erkennen einen fortlaufenden männlich-weiblichen Rollenbildverlust und die steigende Tendenz zum alleinigen weiblichen Beziehungsvorbild zu Hause, im Kindergarten und in Schulen. Die Schönheit des männlichen Erfolgstrebens mit seinem kritisch hinterfragenden Intellekt und seinem mutigen Eintreten findet keinen konstruktiven Platz in einer gelingenden Gemeinsamkeit.

---

<sup>1</sup> Frei nach Friedrich Nietzsche "Wer mit Ungeheuern kämpft, mag zusehen, dass er nicht dabei zum Ungeheuer wird. Und wenn du lange in einen Abgrund blickst, blickt der Abgrund auch in dich hinein." - Aph. 146

Gleichwertigkeit sollte man nicht  
mit Unterscheidungslosigkeit  
verwechseln.

Wo sich Gegensätzlichkeiten nicht unterstützen und bereichern, entstehenden die unterschiedlichsten degenerativen Derivate des konstruktiven Zusammenlebens. Autistische Lebensstile und egoistische Erfolgskonzepte sind die logischer Konsequenz, wenn eine Gesellschaft es nicht schafft, verschiedene ursächliche Strömungen konstruktiv miteinander zu verbinden. Die feine Abstimmung von Ziel- und Prozessorientierung misslingt dabei sowohl persönlich als auch gesellschaftlich. Neben unserer eigenen Krise befinden wir uns auch noch im emotionalen Brei gesellschaftlicher Desorientierung, und verspüren auf einmal den dringenden Wunsch zu fliehen, besonders nachdem wir durch eine tragische Lebenstalfahrt auf einmal mehr Mensch zu sein beginnen, als wir es zuvor je waren.

Wenn wir dann entspannen wollen, versuchen wir, unser Innenleben abzuschalten oder mindestens auszublenden. Da sich verdrängte Gefühle jedoch als nervenaufreibende Gedankenkreise reinkarnieren, versuchen wir uns mit unkritischem Konsumrausch aufzuheitern oder uns in dissoziativen Informationswelten abzulenken. Für letzteres ist die Virtualität eines Internets perfekt geeignet. Doch je mehr wir konsumieren, je mehr wir wegsehen (fern-sehen) und Belanglosigkeiten um die Welt chatten, desto leerer werden wir, bis wir uns selbst völlig entfremdet sind.

Jede kommunikationsschwache  
Gemeinschaft wird sich auf den  
kleinsten gemeinsamen Nenner  
einpendeln.

Wenn wir die männliche Willensausrichtung und weibliche Beziehungsqualität weder in uns noch untereinander in eine lebendige Dynamik bringen können, scheitern unsere kommunikativen Prozesse unweigerlich. Anders ausgedrückt: Ohne die Balance zwischen Herz und Kopf fehlt einer gelingenden Kommunikation jede Grundlage, und wir landen unweigerlich im Konflikt. Bleiben wir dann auf Streitpositionen verschanzt, haben wir vielleicht sogar nach unserem einseitigen Welterklärungsmodell recht, doch gemeinsam erzeugen wir Unrecht.

Kompromissreiche Waffenstillstände liefern uns leider auch nicht die erhoffte Stabilität, auf der wir dann etwas Neues aufbauen könnten. Der wirkliche Frieden bleibt aus. Stattdessen bringt ein kleinster gemeinsamer Nenner unsere Beziehungen in eine Abwärtsspirale. Was nachfolgt, ist eine schleichende, kooperativ gelebte Destruktivität, die wir nicht nur in den vielen Beziehungsabbrüchen und Rechtsstreitigkeiten nach Trennungen erkennen können, sondern auch in größeren Zusammenhängen in Kriegen, in der Umweltzerstörung und in der Ausbeutung wertvoller Rohstoffe.

Von blinder Gier getrieben suchen sich die herzlosesten Schatten unserer unentrinnbaren Schicksalsgemeinschaft persönliche Vorteilsnischen, die sie mit den Inseln der Seeligen verwechseln. Die Alpha-Geier haben für die als Erfolgsstreben getarnte Profitgier die nötige Willenskraft und Gewissenlosigkeit. Die breite Masse hat sich stattdessen durch ein Wechselbad aus scheinbaren Zwängen und einem Vergnügungsprogramm in den Dornröschenschlaf eines erträglichen, mittelmäßigen Lebens versetzen lassen. Daraus werden sie dann allerdings nicht wachgeküsst. Individuelle Albträume lassen Einzelne hochschrecken. Diese beginnen zu ahnen, dass der bloße Verstand bis jetzt kein tieferes Verständnis

entwickeln konnte. Der Wahnsinn kultureller Destruktivität offenbart sich dem geöffneten Herzen. Wir zelebrieren ihn im Zwischenmenschlichen, im Umgang mit der Umwelt und sogar in uns selbst, indem wir uns angepasst „normal“ verhalten, anstatt individuell natürlich zu sein.

Wir sollten also in Zukunft weniger auf Recht und Gerechtigkeit schauen, als vielmehr darauf, wie wir rechtschaffen handeln und uns und unseren Beziehungen gerecht werden können. Ist Glück und konstruktive Erfüllung unser erklärtes Ziel, wird die Kultur der Gerechtigkeit einer fürsorglichen Kultur weichen müssen. Das Zentrum unserer Bewegungen sollte nicht darin bestehen, einem festgelegten „Recht“ zu genügen. Die eigene Kraft sollte nicht gezähmt und dressiert sein, sondern in individuell gelebter Achtsamkeit eine selbstverständliche, inspirative und lebendige Zuordnung finden. Dabei sind die Herzenskräfte des Mannes besonders herausgefordert, eine neue Verbindung zwischen einem soliden Wohlstand und tiefem Wohlempfinden herbeizuführen. Diese Aufgabe ist sowohl eine individuelle als auch kulturelle Angelegenheit.

Für die Balance auf dem  
Surfbrett gibt es nur einen  
Geheimtipp:  
Man muss die Wellen fühlen.

Die erforderliche Balance im Inneren eines Menschen sucht im Äußeren erst einmal Vorbilder. Was geschieht, wenn wir als Kinder das Scheitern der Beziehung unserer Eltern beobachten? Diese nehmen mit all ihren menschlichen Stärken und Schwächen die archetypischen Positionen der fühlenden und nährenden Mutter bzw. des schützenden und klärenden Vaters ein. Diese ungelösten Beziehungskonflikte werden in ihrer vollen emotionalen Wucht hypnotisch verinnerlicht und spielen als Fragen, Bitten oder Aufträge in unser Leben hinein – meistens unbewusst.

## „Houston, ihr habt das Problem!“

Nachfolgend haben wir als Kinder begonnen, in und mit unserem Leben gute Lösungen für Probleme zu suchen, die nicht die unseren waren, es jetzt nicht sind und auch nie sein werden. Unser eigenes Problem war lediglich, dass wir von unseren Bezugspersonen nicht die Fähigkeiten lernen konnten, die man benötigt, um unterschiedliche Lebensweisen gut miteinander abzustimmen. Dafür haben wir von unseren Vorbildern gelernt, wie man aus Spannungen und Problemen unnötige Konflikte erzeugt und auslebt.

Vielen unserer Streitigkeiten liegt noch nicht einmal ein wirkliches Problem zugrunde. Wir leben die Spaltung, Auflehnung und Trennung, weil wir dafür geschult wurden. Uns allen dient natürlich die erlebbare „Normalität“ – das offensichtliche Scheitern der Gemeinsamkeit – als Vorbild. Die buntesten Variationen von Trennung, Zersplitterung und Eskalation wurden in den unterschiedlichsten Regionen unserer Welt geprägt, gesammelt und über die Generationen weitervererbt wie Spielschulden. Heute kennen wir fast alle Erscheinungen des Scheiterns. Wo jedoch können wir aufatmen und uns am gelingenden Miteinander auf den Ebenen von Herz, Kopf und Bauch erfreuen? Wo können wir auf tiefster Ebene gemeinsam entspannen und unsere existenzielle Unruhe und kulturell immanente Nervosität loslassen, damit sich unsere ureigene, individuelle Inspiration durch vernetzte Intelligenz in hoch dynamischen, gemeinsam getragenen Wirkungsfeldern entfaltet? Wo erleben wir, dass unser gesamtes persönliches Potenzial mit dem Potenzial anderer Menschen in einen kreativen Tsunami mündet? Die funktionsdressierten Wesen, die als billiger Rest von uns übrig geblieben sind, können sich diesen Tsunami noch nicht einmal mehr vorstellen. Wie Untote sind wir eben nicht wirklich lebendig und können unser eigenes Potenzial nicht erahnen. Wir wissen nicht, wer wir sind, wohin wir wollen und wie gelingende Gemeinsamkeit entsteht. Das wirklich Komische an

unserem Blinden Fleck ist jedoch: Wir sehen ihn nicht – bis wir mit der Stirn gegen die Wand rennen. Schmerz macht lebendig.

Wir müssen lernen, Grenzen zu  
transzendieren, statt sie zu  
setzen.

Die Idee, in Beziehungen „Grenzen zu setzen“, soll hier nur als ein Beispiel für fehlgeleitete pseudopsychologische Mythen angeführt werden, von denen wir jede Menge in unseren Köpfen haben. Warum sollten wir im Wohn-, Kinder- und Schlafzimmer Zäune errichten und Mauern bauen, wenn das gelingende Miteinander von einer achtsamen Zuordnung und nicht von einer stabilen Trennwand abhängt? Ziel einer gelingenden Interaktion ist doch das sensible Wissen voneinander, die klare Ausdifferenzierung der Gegensätzlichkeiten und die nachfolgend intelligente Kombination derselben zu etwas Größerem. Wo das nicht gelingt, helfen der Verzicht und das Zugeständnis. Trennung ist die Kapitulation vor der Beziehung und nicht ihre Rettung. Und wenn eine Grenze nicht trennt, was denn dann? Hier wird aus einem Anlass ein(e) Vorwand (Vor-Wand) gemauert, statt dass wir einer intelligenten und fürsorglichen Gemeinsamkeit gerecht zu werden versuchen.

„Mauern engen die Seele ein.“

Wir sind heute nicht in der Lage, unsere unterschiedlichen Fähigkeiten und Schwächen funktionsfähig zu kombinieren. Stattdessen ist der äußere und innere Abstimmungsprozess gekippt, und sowohl wir selbst als auch unsere Beziehungen haben ihre Balancefähigkeit verloren. Wo Festigkeit die vitale Qualität hätte sein sollen, taucht stattdessen eine innere Starre auf, die sich im plumpen Beharren auf die von uns gerade vertretenen

Meinungen äußert. Dieser Vorgang wird durch eben jene verdeckte oder offene Depression begleitet, die in ihrem Kern die Idee von Trauer und Schmerz tief in sich verborgen hält. Weil wir jedoch nicht in diese inneren Schichten unseres Seins vordringen können, stiehlt sich unsere Lebendigkeit durch vermiedene Trauerprozesse und fehlende Lebensantworten fast unbemerkt als blinde Manie davon. Der Motor hat sich so vom Getriebe entkoppelt und brüllt wütend auf, während die Räder still stehen. Die Energie verpufft, wenn das Fahrzeug sich nicht sogar selbst zerstört.

Eine Kultur der Oberflächlichkeit, des Vergnügens, des Konsums und der strafenden Gerechtigkeit fördert diese Seelenzersplitterung nicht nur, sie erzeugt sie geradezu. Trotzdem braucht jeder einzelne viele Jahre, um die Ursächlichkeiten einer Schuld nicht mehr bei sich zu suchen und um darauf folgend die gesamte Schuldidee zu Gunsten einer tieferen Lösungssuche komplett zu verabschieden.

„Der Grund für eine Scheidung ist  
immer in der Hochzeit zu  
suchen.“

Es ist völlig egal, wie unsere Begründungen für das Scheitern des Miteinanders aussehen und wie logisch diese klingen mögen. Ist unser momentaner Weg ein guter für uns und andere, oder sind unsere Argumente die Nebelgranaten, die wir auf unserer Flucht vor der Begegnung mit unangenehmen Gefühlen verballern?

Wie unterscheidet der Blinde die  
Nacht vom Tag?



Welche Fähigkeit der Unterscheidung bleibt dem, dessen ehemals fühlendes Herz blind geworden ist? Wenn der Blinde dann noch zu laufen beginnt, braucht er sich über eine blutige Nase nicht zu wundern.

Die vermessene Welt ist eine  
begrenzte Welt.

Ich bin natürlich nicht dagegen, die eigenen Grenzen anzuerkennen, anstatt Grenzen zu setzen. Manchmal haben wir unser Bestes versucht und sind gescheitert. Was nicht geht, geht eben momentan nicht. Schade.

Das Wesen der Materie sind  
Strukturen von Raum, Zeit und  
Energie.

Wozu also willkürlich Grenzen erschaffen, es sind doch bereits genug da. Jede Zelle ist auf ihre umhüllende Membran angewiesen. Die Zerstörung der durch das Leben hervorgerufenen Strukturen wird die Lebendigkeit immer schwächen. Leben in einer physischen Realität wird durch eben die Begrenzungen erhalten und geprägt, die man anzuerkennen hat, um darauf aufbauen zu können. Beginn und Ende sind räumlich und zeitlich immer und überall präsent. Wenn wir uns fühlend in den Fluss des Daseins hineinbegeben, sind die emotionalen Wellen von Freude und Schmerz, von Wertschätzung und Bedauern oder von Dankbarkeit und Trauer unvermeidbar.

Findet das Getrennte in unserem  
Herzen Frieden?

Fühlen wir uns in einer emotionalen Extremsituation zerrissen, gespalten oder zweifelnd, bräuchten wir die beiden Herzenskräfte Mut und Entschlossenheit, um uns wieder zu entscheiden. Entscheidung ist dabei etwas anderes als eine Wahl zwischen vorgegebenen Optionen zu treffen. Die Entscheidung führt uns in den Zustand der inneren Einheit und Ganzheit zurück, nämlich in die friedvolle Entschiedenheit. Wenn das nicht gelingt, sucht das zerrissene Herz schnell seine Rettung in Pseudo-Entscheidungen, um aus der Entscheidungskrise herauszufinden. Unser Gehirn neigt dann dazu, die relevanten Situationen stark vereinfacht zu betrachten und interpretiert die farbenprächtige Welt schwarz/weiß, wenn es überfordert ist. Auf diese Weise erzeugen wir das Schattenspiel unserer persönlichen Scheinrealität. Statt *Kraft* leben wir *Dominanz* aus, nur um der *Schwäche* zu entkommen. *Überlegenheit* mutiert zu *Arroganz*, damit wir nicht in die *Bedeutungslosigkeit* versinken. Statt den Fähigkeiten der *Trauer*, des *Eingeständnisses* und der *Vergebung* keimt der Wunsch nach *Rache*, *Genugtuung* und *Vergeltung*. So müssen wir der *Angst* vor einer heilsamen Begegnung keine Stirn bieten.

Täter und Opfer sind magnetisch  
aneinander gebunden und  
existieren nur in Gemeinsamkeit.

Der geschulte Verstand kann ja sogar Haare spalten. Differenzieren und Kombinieren sind genau seine Aufgaben. Lebt der Mensch jedoch durch einen unbewussten emotionalen Spagat übertrieben kopfbetont, führt das zu einer Zerrissenheit, die innen erlebt oder außen gelebt wird. Dann können wir unserem eigenen Verstand nicht mehr trauen, da dieser im Modus der toxischen Einseitigkeit zum Sklaven unserer Schwächen wurde. Wir finden Begründungen für alles, doch Begründungen sind eben keine ursächlichen Gründe oder faktische Kausalitäten, so gerne wir uns auch in das Ruhekissen dieses Glaubens fallen lassen. Außerdem können

wir etwas „objektiv“ Richtiges behaupten, entfernen uns dabei jedoch immer mehr von unserem guten Weg und der übergeordneten Wahrheit einer von uns gelebten Menschlichkeit. Der Verstand ist nur in Verbindung mit den Emotionen intelligent. Richtet er sich gegen sie, ist er abgespalten und wir sind es mit ihm. Doch ein Pferd braucht Zügel, und den Trieben und Emotionen willenlos zu folgen, bringt selten gute Lösungen. Wie oft sind wir verbohrt, vernagelt und verblendet, ohne es wahr haben zu wollen. Starre Meinungen und Argumente erscheinen als Bewaffnung. Standpunkte, Ideologien und Ideale werden zu den Schutzmauern, hinter denen unsere Schattenaspekte in Deckung gegangen sind. Der Stellungskrieg könnte beginnen. Dem eigenen Denken fehlt nun mal die Selbstreflektion. Dafür gibt es glücklicherweise andere Menschen: Der Kritiker, dein ungeliebter Freund und Helfer. Doch können wir solche Impulse überhaupt nutzen, wenn Eitelkeit, Scham und nicht eingestandener Trotz unseren Verstand auf die Stufe eines fünfjährigen Jungen zurückfallen lassen, dem seine gelbe Badeente streitig gemacht wird?

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker. Ohne eine Miene zu verziehen habe ich gestern meinen guten Freund Boye zu Grabe getragen und manch andern braven Jäger [Soldaten]; ... ich habe gelernt, auch die unangenehmste Situation hinter mich zu werfen.“

Friedrich Nietzsche; Götzen-Dämmerung  
Untertitel: *Wie man mit dem Hammer philosophiert*

Mit einem Hammer kann man nicht philosophieren. Dr. Marshall Rosenberg, Begründer der *Gewaltfreien Kommunikation*, erzählt von einem Poster, das seine psychologische Praxis zierte. Es zeigte den von

unzähligen Indianerpfeilen durchbohrten Westerndarsteller John Wayne. Darunter stand: „Es tut nur weh, wenn ich lache.“

John Wayne einerseits und das Muttersöhnchen oder der Jammerlappen andererseits zeigen uns die beiden Extreme eines misslingenden Prozesses. Wollen wir uns wirklich für eine dieser Seiten entscheiden? Bevor wir uns jetzt zu so einer dualen Positionierung verführen lassen, suchen wir lieber unseren individuellen guten Weg, um in den unwiderruflichen Herausforderungen des Lebens sowohl uns als auch anderen wirklich gerecht werden zu können. Treu bleiben wir uns, in dem wir uns mit den erlebten Veränderungen mitverändern. Wird unser Herz dabei härter oder sanfter, werden wir bitterer oder offener? Wenn wir keine Ahnung haben, wohin wir wollen, wissen wir auch nie, für welchen Weg wir uns entscheiden müssten.

Wir müssen also emotional aufgeladenen Gegenpolen in uns einen friedvollen Raum bieten können, da sonst die Beziehung zwischen dem männlich-direktiven und weiblich-empathischen Prinzip in unserem Inneren scheitern würde. Die zurückbleibenden Fragmente trügen zwar immer noch die enorme Sehnsucht nach einer ganzheitlichen Erfüllung in sich, doch zur Realisierung fehlte es auf allen Ebenen.

Genau das passiert heute, in einer Zeit, wo Partnerbörsen, würden sie funktionieren, sich selbst abschaffen müssten. Das Gegenteil ist der Fall – sie boomen als Zeichen ihrer Wirkungslosigkeit. Mit ihnen wuchern kuriose, profitorientierte Beratungsansätze mit der Intelligenz von Brot. Gut getarnte Wirkungslosigkeit ist heute, in Verbindung mit guter Werbung, durchaus auch ein Profitfaktor. Niemand würde einen Handwerker mehrere Jahre lang an seinem Badezimmer herumprobieren lassen, man würde sich einfach jemanden suchen, der weiß, was er tut.

Doch jahrelang zu Therapeuten und Beratern zu laufen, scheint akzeptabel.<sup>2</sup>

Eine Trennung ist ein  
individuelles und ein Krieg ein  
kollektives Scheitern.

Misslingt der innere Balanceakt zwischen einem angenehmen Weg und einem angestrebten Ziel, so erschöpfen wir uns nachfolgend durch die verzweifelte Einseitigkeit unserer Erfüllungssuche, bis sich unsere stetigen kleinen Frustrationen zum Schluss in eine große Resignation wandeln. Steter Tropfen höhlt den Stein und an einer anderen Stelle bildet das kalkige Wasser dann Stalaktiten und Stalagmiten. Während wir noch versuchen, mit stiller Wut und kalter Bitterkeit angemessen umzugehen, entwickelt sich aus unserer emotionalen Schonhaltung eine innere Degeneration. Solche „Haltungsschäden“ müssen dann solange zum Erbe für die nächste Generation werden, bis Individuen den Mut haben, die Kette zu unterbrechen.

An der Frucht erkennt man den  
Baum.

Unverarbeitete Konflikte erzeugen Stress. Mit dieser Stressspannung schlagen wir blind eine Schneise des Unglücks. Auf unserem Lebensweg hinterlassen wir nicht nur physischen Müll, Verpestung und Umweltzerstörung. Würde unseren Gedanken ein Geruch entströmen, bräuchten wir vielerorts Gasmasken. Doch auch wenn wir etwas nicht

---

<sup>2</sup> Natürlich gibt es jede Menge hervorragender Therapeuten und Berater und es kann auch Sinn machen, sich jahrelange deren Unterstützung zu sichern. Die Frage ist: Was funktioniert und was ist einfach nur gut getarnte Hilflosigkeit?

wahrnehmen, heißt es jedoch noch lange nicht, dass es keine Auswirkungen hat.

„Wir sollten das Normale nicht  
mit dem Natürlichen  
verwechseln.“

Wenn alle mitmachen, verwandelt sich das Unnatürliche in einen Normalzustand und ist dann nur noch von außerhalb unserer Kultur als Unsinn erkennbar. Den eigenen Wald sehen wir nicht, weil uns so viele Bäume die Sicht versperren. Wir erkennen klar den gelebten Wahn anderer Familien und anderer sozialer Gruppierungen. Die anderen erkennen unsere Schwächen. Doch alle zusammen werden wir seltsamerweise doch nicht klüger.

Nicht Deutschland schafft sich  
ab, wir schaffen uns selbst ab,  
indem wir unsere Gefühle  
abstellen.

Durch die persönlichen Krisen und kollektiven Überforderungen hindurch ahnen wir manchmal noch schemenhaft gewisse kulturelle Deformierungen. Wir, als die zukünftige Krone der Schöpfung, sind momentan eher noch ein Klumpen Metall. Professor Nossrat Peseschkian, der Begründer der Positiven Psychotherapie, bezeichnete den Menschen als Bergwerk voller ungeschliffener Edelsteine. Auf diese Weise können wir unsere individuellen und kollektiven Überlastungen liebevoll als die evolutionären Wachstumsschmerzen deuten und uns der Herausforderung einer Pionierarbeit stellen, die auf neue Weise an den Wilden Westen erinnert. Diesmal handelt es sich um die inneren Prärien, in denen wir aufgerufen sind, Pfadfinder, Kundschafter und Fährtsensucher zu sein – nicht nur zu unserem Wohl oder zum Wohl einzelner Personen. Wir

wollen versuchen, unentdecktes Land fruchtbar zu machen und die weißen Flecken auf inneren Landkarten zu den Erlebniswelten des ewigen Mysteriums zu gestalten, das den Namen *Beziehung* verdient.

Glück erfährt, wer es schafft, mit  
sich identisch zu sein.

Wer bewusst fühlt, was er fühlt, erlebt sich identisch mit sich selbst. Das klingt erst einmal sehr einfach, bedeutet jedoch für uns Männer, etwas zu tun, wozu wir einerseits unwillig und wobei wir andererseits planlos sind – nämlich in das Zentrum unser Gefühle vorzudringen und dort zu verweilen. Das ist kein Kampf gegen, sondern ein Ringen um etwas. Unsere Werkzeuge und Waffen sind unsere Entschlossenheit, unser Forschergeist und unsere Nüchternheit. Wir haben dabei den Vorteil, dass uns die Sinnfrage nicht so schnell im Dahinschwelgen rosiger Zustände abhanden kommt.

„Der Schwache ist dort stark, wo  
der Starke schwach ist.“

Glänzen unsere Qualitäten durch spontane Abwesenheit, dann bleiben uns immer noch unsere Schwächen, unsere Ängste und unsere Trostlosigkeit als Hebel und Brechstange übrig. Wenn eine Schwäche einen starken Menschen in die Knie zwingen kann, wird sie so schwach nicht sein. Spezialisten haben schon mit einem Kugelschreiber ein Sicherheitsschloss geknackt. Der Vorteil eines Kulis gegenüber einem Dietrich ist, dass man damit auch schreiben kann. Insofern können wir uns von der Nützlichkeit unserer Schattenseiten durchaus überraschen lassen. Und wer mit gar nichts startet, hat wenigstens die Hände frei. Auf die Pferde!

## **Trauer und Ergriffenheit brauchen die Unterstützung des weiblichen Prinzips**

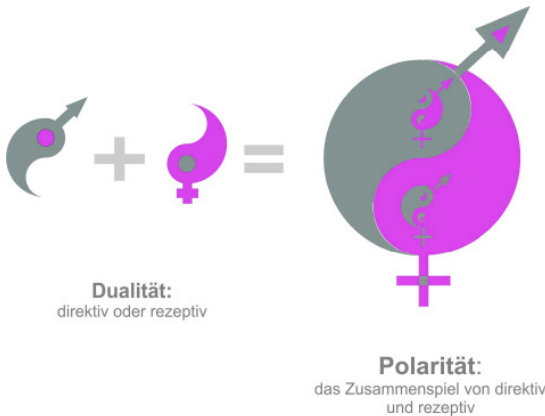


Abb. 1

„Das Ganze ist mehr als die  
Summe aller Teile“  
Aristoteles

Um ein stimmiges Bild von der Dynamik kommunikativer Prozesse zu bekommen, können wir die chinesischen Begriffe Yin und Yang verwenden. Das direktive, verändernde *Yang* steht für das männliche Prinzip und das rezeptive, empfangende *Yin* für das weibliche Prinzip. Durch das Aufnehmen von Impulsen (*Yin*) werden wir beeinflusst, und



durch unser Einwirken (Yang) beeinflussen wir selbst. Beides zusammen ergibt das Grundschema der Kommunikation.

Muhammad Ali zur Stewardess: "Superman braucht keinen Gurt." Die Stewardess zu Ali: "Superman braucht kein Flugzeug."

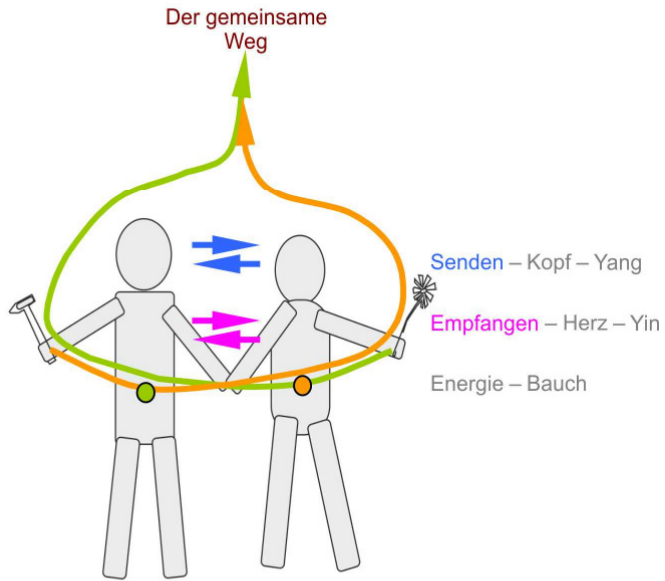
Man kann das Yin-Prinzip in schwierigen Situationen auch als unsere Nehmerqualitäten bezeichnen, in guten Zeiten stellt es unsere Aufnahme- und Genussfähigkeit dar.

"Alles ist zweifach; alles hat Pole;  
alles hat seine zwei Gegensätze;  
Gleich und Ungleich ist dasselbe;  
Gegensätze sind ihrer Natur nach  
identisch, nur im Grad  
verschieden; Extreme begegnen  
einander; alle Wahrheiten sind  
nur Halb-Wahrheiten, alle  
Paradoxien können in  
Übereinstimmung gebracht  
werden."  
Das Kybalion

Mit einem Bild erklärt, kann man sich eine Schmiede vorstellen, in der wir einen Hammer und einen Amboss verwenden, um Eisen zu formen. Der Hammer ist das männlich-dynamische Element der Krafteinwirkung. Ohne den Amboss jedoch, welcher der weiblich-rezeptiven Seite der Kraftaufnahme entspricht, wird das Metall vom Hammer nur in eine sinnlose oder sogar destruktive Bewegung versetzt werden. Eine gezielte Gestaltung des Werkstücks wäre so undenkbar.

Schwingt der Meister den Hammer, so kann er rein durch präzise Schlagführung das Eisen zum Glühen bringen. Dabei wird die Bedeutung

des Ambosses leicht übersehen, obwohl dieser 50% der Schlagenergie liefert, ohne sich je zu bewegen.



Harmonie, Frieden und Liebe sind Nebeneffekte einer gelingenden Gemeinsamkeit. Sie dürfen nicht das Ziel sein, wenn man sie erreichen will. Wir können sie jedoch als Maßstab unseres Erfolges nützen.

Abb. 2

## Trauer und Wehleidigkeit

„Brich auf, solange du kannst, zum  
Land des Herzens:  
Freude wirst du im Land des  
Körpers niemals finden.“  
Maulana Rumi<sup>3</sup>

Es gibt Unterschiede zwischen körperlichen und mentalen Schmerzen. Unter anderem ist es so, dass sich die Ursachen von rein körperlichen Schmerzen meistens rational erklären lassen. Anders als bei mentalen Schmerzen ist der Körper mit seinen Empfindungen sehr an den jetzigen Moment gebunden. Ein Schmerzreiz erzählt uns also mittels bestimmter Nervenaktivitäten von einem momentanen Problem. Wenn wir die entsprechenden Daten und das nötige Wissen haben, sind die Ursachen für physische Leiden fast immer gut nachvollziehbar.

Wir möchten und sollen in erster Linie etwas gegen die Ursachen der Schmerzen unternehmen und weniger gegen den Schmerzen selbst. Da hilft es zu begreifen, wie diese entstehen und woher sie kommen. Selbst wenn sich aus dem Wissen keine effektive Handhabe ableiten ließe, so ist es trotzdem immens beruhigend, etwas auch nur nachvollziehen zu können. Unerklärbarkeit schafft Unruhe und ängstigt. Deshalb halten Menschen auch an völlig unlogischen Begründungen fest wie an einer Rettungsleine. Der Unterschied zwischen einem Strohalm und einem Seil besteht darin, dass das erstere nicht belastbar ist. Erklärungen, die nichts verändern, erklären dem Mann auch nichts.

---

<sup>3</sup> Rumi: Die Lehren des Rumi, München: dtv, 2006, S. 54