

Maria und Marta bekommen Besuch von einem guten Freund

Vom Umgang mit der Zeit

Dipl. Psych. Maria Zwack

Vor einigen Jahren bat mich ein Mann in einer Führungsposition, der alle Freude an seiner Arbeit und seinem Leben verloren hatte, ihn als arbeitssüchtig zu diagnostizieren. Er war sich sicher, dass diese Diagnose ihm in seiner Position auf keinen Fall zum Nachteil werden könne, während die nach außen sichtbare lähmende Freudlosigkeit einer Depression dazu sehr wohl imstande sei. Viele Menschen in leitender oder verantwortlicher Position entrinnen den Kreisläufen der Geschäftigkeit nicht mehr. Zu den sichtbaren Zeichen ihres Engagements gehört ein Arbeitstag der weit in den Abend hineinreicht, gehören Wochenenden die von den Vorgaben der Arbeit bestimmt werden, gehören verfallene Urlaubstage, die in das schwarze Loch der nie genügenden Zeit investiert werden.

In einer derartigen Situation kann die Erinnerung an den Besuch Jesu bei den Schwestern seines Freundes Lazarus, Maria und Marta, einen Umdenkprozess in Gang setzen.

Indem sie weiterwanderten, kam er in ein Dorf. Eine Frau mit Namen Maria nahm ihn auf in ihre Wohnung. Und sie hatte eine Schwester, Maria gerufen, und die hatte sich hingesetzt zu Füßen des Herrn und hörte sein Wort; Marta aber war abgelenkt mit vielen Dingen. So trat sie hinzu und sagte: Herr, kümmert es dich nicht, dass meine Schwester allein mich hat dienen lassen? Sage ihr doch, dass sie mit mir anfasst! Als Antwort aber gesagt hat ihr der Herr: Marta, Marta, du sorgst dich und beunruhigst dich um vieles. Weniges aber ist nötig-nur eins! Maria hat doch den guten Teil gewählt, der ihr nicht genommen werden soll. (Lukas, 10, 38-42)

Wo es nur noch Pflicht gibt, stirbt die Freude

Jesus bezieht gegenüber der sich beschwerenden Marta klar Stellung zugunsten von Maria, die seiner Ansicht nach den guten Teil erwählt hat. Während Marta geschäftig und pflichtbewusst das Gebot der Gastfreundschaft zu erfüllen sucht, setzt sich Maria einfach Jesu zu Füßen, um sich mit ihm zu unterhalten. Jetzt ist der Freund da, jetzt bietet sich die Gelegenheit mit ihm zu sprechen, jetzt tut sich unerwartet ein Zeitraum der Freude auf, jetzt gilt es die Chance zu ergreifen, jetzt besteht die Aussicht auf wechselseitige Berührung und Erwärmung, Anregung und seelische Nahrung. Mehr bedarf es nicht. Es ist wenig nötig und doch bereitet gerade dieses Wenige vielen Menschen Probleme. Wie Marta machen sie sich viele Gedanken darum wie sie es richtig machen und versäumen dabei die kleinen Gelegenheiten ihres Lebens einfach zu nutzen. Besuch wird unter solchen Umständen zu einer weiteren Bewährungsprobe, die es zu bestehen gilt - im nie enden wollenden Bemühen es richtig zu machen. Was darauf angelegt ist froh zu machen und neue Kräfte frei zu setzen, wird zu einer weiteren Anstrengung die möglichst erfolgreich bewältigt werden muss. Die Angst nicht bestehen zu können, lässt viele Menschen immer wieder das Alleinsein, dem ungewissen Miteinander vorziehen. Wenn sie sich ihm aussetzen, dann selten weil sie, wie Jesus, einer spontanen Herzensneigung, einem Bedürfnis nach Stärkung durch Gemeinschaft gefolgt sind, sondern weil es wieder einmal sein muss, der Anstand, die Höflichkeit, das Bedürfnis es richtig zu machen, es so verlangt. Im Leben dieser Menschen gibt es häufig eine ganze Reihe von Handlungen zu denen sie sich gezwungen fühlen. Wenn sie sie nicht erledigen, fühlen sie sich nicht wohl. Und wenn sie sie erledigt haben, auch nicht wirklich. Es ist schwer, immer alles richtig zu machen. So laufen sie unter den viel zu hoch gehängten Latten hindurch, die zu überwinden sie sich täglich erfolglos bemühen. Das Leben wird immer mehr zu einer erschöpfenden Anstrengung. Alleinsein befreit kurzfristig von ihr. Deshalb ziehen viele Menschen es der Begegnung mit anderen Menschen vor. Es ist gut, mit sich

allein sein zu können. Der Rückzug aus aller Geschäftigkeit, auch der die ein Kontakt mit sich bringen kann, kann durchaus eine kräftigende Wirkung haben. Ist er die einzige Form der Erholung die mir bleibt, fehlt mir die erleichternde und belebende Erfrischung von Geist und Herz, die mir eine Begegnung unter Freunden, oder das Gespräch mit mir angenehmen Menschen, verschafft. Sie sorgen dafür, dass ich meine eigenen Gedankenwelten für eine Weile verlasse, aufhöre mich immer nur im gleichen Kreis zu drehen, angeregt zu meinen täglichen Aufgaben zurückkehre. Wer sich dazu nicht im Stande fühlt, pendelt oftmals zwischen dem Gefühl von der Außenwelt übermäßig bedrängt, oder aber von ihr allein gelassen zu werden, hin und her. Beides führt vielfach zum chronischen Rückzug, begleitet von Gefühlen der Niedergeschlagenheit, des Versagens, der Ohnmacht und Hilflosigkeit, da dem eigenen Rückzug der der anderen folgt. Er oder sie fühlt sich in der Falle, aus der er/sie aus eigener Kraft keinen Ausweg mehr findet.

Wach werden heißt noch nicht wach bleiben

„Es hört sich vielleicht schlimm an, aber als ich krank wurde, war es kein Schock für mich. Es war fast eine Erleichterung, denn so konnte es nicht mehr weitergehen. Ich war nur noch am funktionieren.“

Die Frau die das sagt wird durch die Erfahrungen einer ernsthaften Erkrankung, durch die mit ihr verbundene Auszeit, nach langen Jahren in denen sie von einer Pflichtübung zur nächsten gehetzt ist, in ihr Leben zurückgeholt. Sie hatte vergessen, wie schön es sein kann zu leben. Wie viel Freude sie einmal daran gehabt hatte, ihr Leben einfach zu genießen. Stattdessen diktierten die immer gleichen Anforderungen ausgefüllter Tage den Takt, nach dem sie eine nach der anderen pflichtgemäß abhakte. Dieses Leben war ihr zur zweiten Natur geworden. Mehr noch, sie war sich nicht sicher, ob für sie überhaupt ein anderes in Frage kommen könnte, denn die Geschäftigkeit der Arbeit war von Kindheit an die alles bestimmende Größe für sie gewesen. So hatte sie früh gelernt alle Bestandteile ihres Lebens in eine Kette nicht abreißender Verpflichtungen zu

verwandeln. In der Kur, die auf die Behandlung folgt, gewinnt sie Lebenswillen und Lebensfreude zurück. Sie ist sich sicher, dass beide über den Gesundungsprozess mitentscheiden. Die Gefahr, sie in den selbstverständlich gewordenen Alltagsgewohnheiten erneut zu verlieren, besteht. Was wir ein Leben lang tagtäglich eingeübt haben, wird keine noch so wertvolle Erkenntnis einfach von uns nehmen. Unbekömmliche Verhaltensmuster werden wir nicht über Nacht, sozusagen im Schlaf, los. Wir können allenfalls über Nacht zu dem Entschluss gelangen sie zu ändern. Es tatsächlich zu tun verlangt unseren täglichen Einsatz. Der Neurobiologe Gerald Hüther spricht von den Autobahnen, die die Verschaltungen unseres Gehirns aufgrund ständiger Praxis gebahnt haben. Ehe wir nachgedacht haben, sausen wir auf ihnen in gewohnter Weise dahin, auch wenn wir es besser wissen und es uns anders wünschen. Eine neue Straße zu bahnen erfordert tägliche Übung. Es ist ein mühsames Unterfangen, dem sich die meisten nur dann unterziehen, wenn sie dazu gezwungen werden. Das ist der Grund warum Therapeuten lange Zeit der Ansicht waren, dass allein der Leidensdruck imstande ist einen Menschen zu motivieren etwas anderes zu versuchen.

Disziplin ein unverzichtbarer Freund und Helfer

Ein Freund, der Studenten in einem dreisemestrigen Curriculum unterrichtet, erzählte mir, dass er in Bezug auf die Bewertung seiner Veranstaltung, nun schon seit Jahren die gleichen wiederkehrenden Erfahrungen macht. Im ersten Semester sind die Rückmeldungen überwiegend sehr schlecht. Die Studierenden werfen ihm vor zu abgehoben, zu schwierig, zu unverständlich, zu fordernd, zu langweilig, zu arbeitsintensiv, zu streng, zu kritisch, zu schlecht benotend, zu praxisfern, kurz: einfach unmöglich zu sein. Nach dem zweiten Semester fallen die Urteile schon nicht mehr so vernichtend aus, und nach dem dritten sind die Bewertungen vielfach in Dankeschreiben übergegangen. Immer wieder erlebt mein Freund, dass sich Studierende nach Abschluss des Studiums von ihm mit der ausdrücklichen Bitte verabschieden, ja nicht von seinem Kurs

abzuweichen, auf dem er ihnen so viel Hilfreiches und für die berufliche Praxis Nützliches, beigebracht hat.

Wenn es darum geht, auf neuen Wegen zu versuchen zum Ziel zu kommen, dann verhalten wir uns oft wie die maulenden jungen StudentInnen. Da wir im Unterschied zu ihnen keinen Abschluss erwerben müssen, brechen wir das Studium oft vorzeitig ab, anstatt uns bis zu dem Punkt vorzuarbeiten, an dem wir die Früchte der aufgebrauchten Mühen ernten können. Anders als den StudentInnen die am Ende über eine berufliche Qualifikation verfügen, fehlt es an einem lohnenden Ziel auf das wir mehr oder weniger diszipliniert hinarbeiten. Eine Seele die kein festes Ziel hat, verirrt sich, sagt Montaigne. Deshalb ist die Frage was ich für mich erreichen möchte, auf welches mir lohnend und sinnvoll erscheinende Ziel ich mich hinbewegen möchte, häufig die entscheidende. Kann es so etwas wie eine Disziplin der Muße überhaupt geben, widerspricht die eine nicht der anderen? Wenn ich lernen möchte wie ich mehr Freude und Sinn erleben kann, dann wird die ebenso ernsthafte wie heitere Hinwendung zu dem was geeignet ist sie zu nähren, dazugehören. Nur dann werde ich mich nach drei Semestern anhaltenden Bemühens an dem freuen können, was ich für mich erreichen konnte.

In der Schule des Lebens empfiehlt es sich kleinen Zielen den Vorrang zu geben. Ein solches Ziel könnte z. B. sein den Tag so zu beginnen, dass ich die Freude am Leben zu sein einlade und begrüße, vielleicht durch einige Minuten der Besinnung, oder ein liebevoll zubereitetes Frühstück für das ich mir Zeit nehme. Eine Kollegin erzählte mir, dass für sie die halbstündige Fahrt mit der Bahn, von ihrem Haus zur Arbeit, immer eine kräftigende Wirkung habe. Sie schaue die ganze Zeit aus dem Fenster, lasse die schöne Landschaft auf sich wirken und vergegenwärtige sich aufmerksam, dass sie von einem Ort zum anderen getragen werde. Dieses Gefühl getragen zu sein, tue ihr sehr gut. Es mache ihr am Beginn des Tages bewusst, wie viel es in ihrem Leben gibt, das sie trägt, auch in den Schwierigkeiten die zum Alltag gehören. Kleine Ziele helfen

dabei mich zu konzentrieren, meine Aufmerksamkeit zu lenken auf das was mir gut tut.

Rhythmus beschwingt, der Takt macht lustlos

Die gute Balance zu finden von tätiger Mühe um einen Alltag, in dem selbstverständlich auch manches funktionieren muss und schöpferischer Pause, in der die Seele sich entfalten kann, ihre notwendige Nahrung und Ansprache findet, ist für viele Menschen heute eine schwierige Aufgabe. Fehlt diese Balance, verliert das Leben seine Farbe. Es wird grau und freudlos, Unzufriedenheit schleicht sich ein und der laufende Fernseher markiert das Problem, das zu lösen ihm nicht möglich ist. Was für einen Sinn macht das alles noch, ist irgendwann die Frage auf die alles unausweichlich zusteuert.

Das ist nicht nur ein Problem der Einzelnen. Es ist eines der Hauptprobleme, das aus Liebespaaren zerstrittene Grabenkämpfer macht, und das sie die Lust aneinander verlieren lässt.

Nur wer weiß was er braucht, kann auch Prioritäten setzen

Jesus kommt zu Besuch in das Haus seines Freundes Lazarus. Maria, dessen Schwester, lässt alles stehen und liegen, setzt sich ihm zu Füßen, um ihm zuzuhören. Für sie gibt es in diesem Moment eine klare Priorität. Das Wichtige und das weniger Wichtige sind für sie deutlich erkennbar. So verhält sie sich. Die Streitigkeiten vieler Paare kreisen, ohne dass es ihnen bewusst ist, um die Frage, was im gemeinsamen Leben wirklich wichtig ist. Da kann einer der Partner nicht Nein sagen. Zum Leidwesen des anderen, drängt sich in der Folge eine Kleinigkeit neben der anderen ins Familienleben hinein, bis das kaum noch zu erkennen ist. Die gemeinsame Zeit wird aufgefressen von diesem und jenem, was noch schnell erledigt werden muss. Ein anderes Paar gerät in ein erbittertes Zerwürfnis, ausgelöst durch die scheinbar harmlose Bitte eines Partners, die Urlaubsplanung, anders als zunächst vorgesehen, noch um zwei

Wochen nach hinten zu verschieben. Während die eine latent vorwurfsvoll vor sich hin resigniert, beteuert der andere immer wieder, spätestens nach Abschluss dieses einen Projektes früher nach Hause und ins Bett zu kommen, ohne dass es tatsächlich dazu kommt. Beide fühlen sich gekränkt und bis ins Tiefste unverstanden. Wofür rackert er sich ab, wenn nicht für sie und die Kinder? Was, bitte schön, will sie denn eigentlich noch? Als Teilzeitbeschäftigte, hat sie das Privileg mehr bei den Kindern sein zu können, während er sich im hektischen Spiel der Anforderungen seines Berufslebens allein bewähren muss. „Wir sprechen über das Geschäft, wir sprechen über lauter unwichtiges Zeug, aber wir sprechen nicht über uns.“ Die Frau, die das zu ihrem Mann sagt, hat diesen damit zur Weißglut gebracht, denn das unwichtige Zeug, bestimmt seinen Tag. Es raubt ihm mitunter den Schlaf, was seine Frau nur noch mehr dagegen aufbringt.

Liebllosigkeit ist wenn Mann oder Frau keine Zeit hat

Worum streiten all diese Paare? Sie leiden darunter, dass es in ihrer Gemeinsamkeit nichts mehr zu geben scheint was – anders als in der Zeit der Verliebtheit und der nachfolgenden Hochzeit ihrer Liebe - stark genug ist, um die Geschäftigkeit notwendiger Alltagsbewältigung immer wieder zurücktreten zu lassen. Es gibt nichts mehr was ihnen so wichtig ist, dass sie alles stehen und liegen lassen, um ihm spontan oder auch geplant nachzugehen, egal was es sonst zu tun gibt. In einer solchen gemeinsamen Wirklichkeit ist Streit die hilflose Rebellion der Seele gegen eine zunehmende Verdinglichung. Von der Liebe, die in den Anfängen die Kraft besitzt die ganze Welt zurücktreten zu lassen, wird auch nach ihrer Erfüllung, der Gründung einer Partnerschaft und Familie erwartet, dass sie diese Kraft ohne unser Zutun behält. „Es wird im Film beim happy end das Licht jehöhnlich abjebledt“ heißt es bei Tucholsky der im weiteren Text beschreibt, warum das so sein muss. Für ihn steht fest, dass der Alltag die gemeinsame Liebe zerreiben wird.

Es gibt Zeiten, in denen eine Partnerschaft den alltäglichen Belastungen einfach standhalten muss. Sie lassen sich nicht ändern oder verkleinern. Das gelingt leichter, wenn beide miteinander, wie Frederik der faule Mäuserich, es zuvor geschafft haben, genügend Farben für den Winter anzusammeln. Von diesem Polster kann dann gezehrt werden. Wo es kein solches Polster gibt, tun sich Paare schwerer, den Verzicht, den die jeweilige Bewältigung erfordert, zu akzeptieren. Dann kommt es dazu, dass der eine vom anderen erwartet, er solle dieses tun oder jenes lassen, damit es leichter wird, was meistens dazu führt, dass Unverständnis und Bewältigungsstress wachsen. Auch in den fordernden Zeiten mit kleineren Kindern, wenn die Ansprüche von Familie und Beruf sich nur schwer vereinbaren lassen, bleibt die Frage: Was braucht meine Seele damit sie atmen, sich angesprochen fühlen kann, für die Eltern zentral. Gute Gewohnheiten helfen bei der Antwort.

Liebe ist die gemeinsame Pflege guter Gewohnheiten

Die Bedeutung guter Gewohnheiten kann für die Gestaltung der Liebe gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Ohne dass es vielen Paaren bewusst ist, wird ihr Fehlen als praktizierte Lieblosigkeit oder Vernachlässigung empfunden. Eine gute Gewohnheit folgt nicht so sehr dem Diktat des unbedingt etwas für sich tun wollen, sollen, müssen. Sie ist nicht primär zweckgerichtet, sondern eher Ausdruck dessen, was die jeweils einmalige Gemeinsamkeit auszeichnet. In ihr lebt etwas von dem wieder auf, was als das Besondere der Verbindung empfunden wird. Deshalb kann auch das, was für das eine Paar zur guten Gewohnheit geworden ist, für ein anderes, eine Energie raubende Zusatzbelastung sein. Nicht, dass wir viel tun ist oftmals das Problem, sondern dass wir der Seele nicht gestatten, nach dem zu verlangen, wonach sie sich unvernünftiger Weise dennoch sehnt.

Die Fron der Pflicht, oder die Erlaubnis zu brauchen

Eine Frau mit zwei noch kleineren Kindern hat zwei Studien abgeschlossen. Bevor die Kinder kamen arbeitete sie in beiden erlernten Berufen. Für sie war das eine sehr befriedigende Zeit, in der sie sich ausgeglichen und glücklich fühlte. Seit die Kinder da sind, liegt ein Teil, der sie vorher innerlich in Bewegung gehalten hatte brach. Einige Jahre war das für sie in Ordnung gewesen. Sie hatte sich eine begrenzte, selbständige Tätigkeit in einem Bereich aufgebaut und war damit zufrieden. Jetzt sind die Kinder noch nicht groß, aber auch nicht mehr so klein, dass sie rund um die Uhr in ihrer Obhut sind. Da kommt ein Angebot sich in kleinem Umfang, auch wieder auf das zweite Bein zu stellen. Alle Freunde halten sie für verrückt. Ihr Mann reagiert spontan ablehnend. Sie selbst fragt sich, ob sie nicht wahnsinnig ist, überhaupt daran zu denken, sich noch eine weitere Verpflichtung aufzubürden? Im ruhigen, ausführlichen Sprechen zeigt sich, dass die seelische Nahrung die mit den unterschiedlichen Anforderungen verbunden ist, es ihr in der Vergangenheit leichter gemacht haben, das sie Bewegende in die Partnerschaft einzubringen. Sie gaben ihr die Kraft, ein Gespräch zu initiieren, eine gemeinsame Unternehmung durchzusetzen, einen geistigen Faden in der Hand zu behalten. Die sich daraus ergebenden guten Gewohnheiten sind schleichend aus dem gemeinsamen Leben verschwunden. Es ist unbemerkt langweiliger geworden. Woran sich früher die Funken neu entzünden konnten, fehlt seit längerem. Der Wunsch das berufliche Angebot anzunehmen, ist Ausdruck des Verlangens nach dem was Lust macht und das Gefühl sich nah zu sein bestätigt, was gemeinsame Freude ermöglicht. Dazu braucht es nicht unbedingt eine neue Aufgabe, aber ganz offensichtlich eine Entscheidung das eigene Verlangen wichtig zu nehmen und die Bereitschaft, sich um angemessene Nahrung zu kümmern.

Entscheidung ist die Mutter des guten Lebens

Jesus sagt nicht, dass Maria den guten Teil geschenkt bekommen hat. Er spricht auch nicht davon, dass deren Vater, Mutter, Ehemann oder Kinder ihr die Erlaubnis gegeben haben, eine Auszeit zu nehmen. Auch davon, dass sie sich eine Pause verdient habe, ist bei ihm nicht die Rede. Vielmehr macht er uns darauf aufmerksam, dass Maria den guten Teil gewählt, das heißt sich aktiv dafür entschieden hat. Und wie Martas Reaktion zeigt bleibt die Entscheidung nicht folgenlos. Aus Angst vor der Reaktion der anderen, vor dem was mit einer Entscheidung immer auch verbunden ist, nehmen viele Menschen lieber einen freudlosen Alltag in Kauf, als dass sie das Risiko eingehen würden anzuecken. Das Harmoniebedürfnis mancher Menschen ist so groß, dass sie alles lieber tun, als für das eigene Wohlbefinden aktiv zu werden. Paare geraten unter solchen Umständen immer mehr in die bedrückende Enge, in die eine wechselseitige übertriebene Rücksichtnahme sie führt. Dass der Dank ausbleibt und statt der gewünschten Zuwendung häufig nur die eingespielte Alltagsbewältigung übrig bleibt, ist der Preis des Verzichts, sich auch in der Gemeinsamkeit aktiv um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, sie mit den anderen auszuhandeln, Unzufriedenheit nicht einfach hinzunehmen, unausgesprochenen vermeintlichen oder tatsächlichen Erwartungen nicht einfach zu entsprechen, um des lieben Friedens Willen. Der doch nur mit Hilfe des Fernsehers aufrechterhalten werden kann.

Selber leben ist besser als fernsehen

Am Fernsehen lässt sich nichts kritisieren. Auch ein gemeinsamer Fernsehabend kann entspannend und erfreulich verlaufen. Nur da wo gute Gewohnheiten fehlen, der Fernseher mehr oder weniger bewusst die dadurch entstandene Lücke unhinterfragt füllt, wird fernsehen zur schlechten Gewohnheit. Nicht das fernsehen ist das Problem, sondern die fehlenden guten Gewohnheiten, die seinen Gebrauch auf ein bekömmliches Maß begrenzen und damit eine

schlechte Gewohnheit einführen. So wie gute Gewohnheiten über das einzelne Ereignis hinaus eine erfrischende, tragende Wirkung haben, die ihre positive Eigendynamik entwickelt, haben schlechte Gewohnheiten über das Einzelereignis hinaus eine lähmende, entleerende Wirkung, die ihrer negativen Eigendynamik folgen. Es wird immer schwieriger sich gegen den Sog der Trägheit, Energie- und Lustlosigkeit aufzulehnen und aktiv zu werden. Die wachsende, oftmals gar nicht bewusste Unzufriedenheit, in der jeder vom anderen die erlösende Unterbrechung erwartet, führt in die streitende Rebellion der Seele.

Nur wer sich selbst hilft, dem ist auch zu helfen

Dann ist es Zeit, dass sich jeder der Partner erst einmal wieder auf sich selbst besinnt. Auf die Frage: Was braucht meine Seele? kann nur ich selbst die Antwort finden. Zu den Erfahrungen der Partnerschaft gehört neben der geteilten auch die nicht geteilte Freude. Sind die gemeinsamen Schnittflächen ausreichend groß, um immer wieder ohne große Mühe belebt werden zu können, ist die gemeinsame Welt oft in Ordnung. Manchmal zeigt allerdings eine Krise, dass einer der Partner oder beide sich zu lange auf die gemeinsame Schnittfläche reduziert haben. Für die eigene Seele Unverzichtbares wurde vernachlässigt. Dann ist es angesagt, sich zunächst wieder um die eigenen Räume zu kümmern, für die eigene Zufriedenheit wieder Verantwortung zu übernehmen, anstatt sie als Abfallprodukt der Gemeinsamkeit einfach zu erwarten.

Veränderung braucht Mut

Martha und Maria stehen für zwei Grundbefindlichkeiten, die beide zu ihrem Recht kommen müssen, wenn das Leben mehr sein soll als eine erschöpfende Bewältigungsaufgabe. So wie wir imstande sein müssen, das Notwendige zu tun, auch wenn es uns keinen Spaß macht, so müssen wir bereit sein uns von den kreativen, ziel- und zwecklosen inneren Strömen treiben zu lassen, damit Beseelung

immer wieder möglich wird, unsere Kraftquellen nicht versiegen. Wer dazu keine Zeit, keinen Raum, keine innere Erlaubnis in sich findet, stattdessen ganz von den erlebten Sachzwängen der Notwendigkeit in den Frondienst genommen wird, spürt deutlich oder vage, dass er Gefahr läuft, sein Leben zu verfehlen. Von diesem beunruhigenden Gefühl kann Erfolg immer wieder kurzfristig ablenken. Dann braucht es neuen Erfolg und proportional zum Erreichten wachsen innere Leere und die Angst vor dem Scheitern. Die erzwingt weitere Anstrengungen. Ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt, aus dem oft nur der Zusammenbruch den Ausweg weist.

Wo die Angst regiert, hat Maria schlechte Karten. Die Angst ist sich sicher, zu sicher, um die zwingende Folgerichtigkeit ihrer Argumentation ernsthaft in Frage stellen lassen zu können. Sicher hat Maria Recht, aber eigentlich ist es doch ganz anders. Später wird Zeit sein auf sie zu hören. Jetzt ist es gerade ganz unmöglich. Schön wäre es vielleicht schon, aber bringt es auch etwas, ihrer Priorität der Muße zu folgen? Ist es nicht vielmehr so, dass die Arbeit liegen bleibt, der Berg wächst und alles nur noch schlimmer wird? Also besser weitermachen. „Wenn wir etwas schon lange nicht mehr aushalten, ertragen wir es noch lange“ sagt Alexander Kluge in seinem Film über die Macht der Gefühle. Häufig ist es eine Krankheit die darauf aufmerksam macht, dass es schon viel zu lange einfach nicht mehr zum Aushalten ist.

Ich muss, ich will, ich möchte, Bausteine eines neuen Lebens

Wer sich in den Teufelskreisläufen von Angst, Pflicht und permanenter Sollerfüllung aufgerieben hat, steht vor einer schwierigen Aufgabe. Woher das Vertrauen nehmen, dass es auch auf anderen Wegen weitergehen kann? Woher weiß ich, was ich brauche oder will, wenn ich mich immer nur gefragt habe, was als nächstes getan werden muss? Ein erster Schritt könnte dann sein, auf einem Blatt Papier einen Kreis aufzuzeichnen und in diesen den jeweiligen Anteil von Ich muss, Ich will, Ich möchte, des gegenwärtigen Lebens zu verteilen. Wie hoch ist der Anteil dessen

von dem Sie das Gefühl haben, dass Sie es machen *müssen*? Wie viel Raum nimmt das ein was Sie *möchten*? Und wie stark ist Ihrem Empfinden nach der Wille, das Gefühl etwas zu *wollen* vertreten, ohne das Ihre Wünsche keine Kraft annehmen? Stimmt die Verteilung mit dem überein was Sie für gesund und unter dem Gesichtspunkt, dass auch Ihr Leben endlich ist, für stimmig halten, so sind Sie wahrscheinlich ein zufriedener Mensch. Finden Sie stattdessen, dass die Verteilung ein eindeutig unbekömmliches Übergewichtigkeit zu Ungunsten von Ich will und ich möchte hat, so haben Sie einen ersten Ansatzpunkt wie es weiter gehen könnte. Wie sollte die Verteilung aussehen, so dass Sie sie als angemessen empfinden, Sie mit ihr zufrieden sind? Viele sind überrascht, dass die Pflicht ruhig den größten Raum einnehmen darf, wenn das was auf der inneren Wunschliste steht auch zum Zuge kommen darf. Kleine Spielräume, haben oft eine unerwartet große Wirkung.

Fragen Sie sich ob es eine Zeit gab, in der die Dinge Ihres Lebens im Lot waren. Wenn Sie darüber nachdenken, gibt es etwas was Sie aus dieser Zeit vermissen? Wenn es ein wenig von dem was Sie vermissen in Ihrem Leben gäbe, wie würden Sie dann denken, handeln, sich fühlen? Hat dieses Vermissen noch die Kraft weh zu tun, und Sie zu aktivieren, oder lässt es sich ganz leicht übergehen? Hat es überhaupt noch eine Chance sich Beachtung zu verschaffen? Was braucht es, damit es zu einer motivierenden Kraft in Ihnen wird? Was brauchen Sie, um Ihrer gewünschten Verteilung ein wenig näher zu kommen? Reicht bereits eine größere Achtsamkeit, konzentriert auf den einen Punkt den Sie verändern möchten aus, oder brauchen Sie dazu auch noch eine handvoll Unterstützung Ihrer Mitwelt? Bitten Sie sie darum, auch wenn es schwer fällt.

Wer die Freude sucht, wird Überraschendes finden

Nehmen Sie sich ein weiteres Blatt Papier und schreiben Sie darauf was Sie gut können und was Ihnen Freude macht, auch wenn Sie es schon lange nicht mehr gemacht haben. Erinnern Sie sich an Ihr Leben, als sie Gebrauch von dem gemacht haben, was Ihnen Freude

macht, als es noch ein gutes Leben war. Die Erinnerung darf Sie ruhig wehmütig stimmen. Es ist Ihr Schmerz, Ihre Wehmut, Ihr Leben das da zurückkommt. Fragen Sie sich, welcher kleine gehbare, ganz konkrete Schritt, ein wenig Erleichterung und Luft in die Dinge bringen könnte? Widerstehen Sie der Versuchung alles anders machen zu wollen, Ihr Leben rund erneuen zu wollen. Sie würden nur die nächste Pflichtübung beginnen. Alles anders zu machen ist leicht, Schritt für Schritt ein neues bekömmliches Leben aufzubauen ist viel schwieriger, aber langfristig erfolgreicher. Planen Sie nicht den nächsten exotischen Superurlaub, sondern wählen Sie jeden Tag eine Kleinigkeit aus von der gilt: Ich kann, und ich werde sie tun. Lassen Sie alles andere beim Alten. Bleiben Sie dran. Eines Tages, es kann eine ganze Weile dauern, stellen Sie fest, dass Sie wieder lachen können, über sich selbst, über das Komische das Ihnen begegnet. Sie stellen fest, dass Sie wieder mitlachen können, weil Sie die Menschen ihres Lebens wieder anders wahrnehmen und vor allen Dingen können sie von ihnen wieder etwas annehmen, weil Sie Schritt für Schritt erfahren und gelernt haben, wie schön es ist ein Mensch zu sein, der etwas braucht von anderen Menschen. Nur wer froh darüber ist, dass er brauchen darf, kennt auch die Freude darüber anderen etwas geben zu können, allein durch die Art und Weise wie Mann oder Frau ist.

Wo sich alles ändern muss, kann vieles so bleiben wie es ist

Mit seinem Werturteil ist für viele die Ablehnung der Marta durch Jesu verbunden. Maria liebt er, Marta nicht. Dabei weiß Marta wie keine andere, wohin sie und die ihr Anvertrauten gekommen wären, ohne ihre anhaltende Bereitschaft das Notwendige einfach zuverlässig zu tun. Einer Ablehnung wird sie deshalb immer mit Unverständnis begegnen müssen. Es muss sie kränken, dass ihr Beitrag zur Gemeinsamkeit scheinbar nicht wertgeschätzt wird. Jesus ist kein Mann der Rituale. Ist er also einfach nur wenig einfühlsam, unhöflich, wenn er so zu Marta spricht? Der Mann, der ins Haus seines Freundes Lazarus kommt, ist auf dem Weg nach

Jerusalem. Möglicherweise ist es einer seiner letzten Besuche in der Familie. Seine Zeit ist begrenzt. Vermutlich bewegt ihn der Wunsch sie zu nutzen, noch einmal miteinander ins Gespräch zu kommen. Unter diesen Umständen sind die Prioritäten eindeutig. In ihrer Geschäftigkeit läuft Marta Gefahr, sie aus den Augen zu verlieren. Priorität bekommt dann das, was in ihrer Vorstellungswelt zwingend erfüllt sein muss, um die Formen der Gastfreundschaft zu wahren. Jesus kritisiert nicht die Marta, die durch ihre Arbeit dafür sorgt, dass das gemeinsame Leben aufrechterhalten wird. Er wendet sich an die Marta, die keine Prioritäten setzen, ihrem Leben keine Richtung geben kann, die unfähig ist der Liebe den Platz einzuräumen nach der sie verlangt. Dadurch befindet sich Marta immer in der Gefahr, sich selbst in den alltäglichen Anforderungen zu verlieren. Wer sich selbst verliert, geht auch der Gemeinsamkeit verloren. Das ist traurig und unbefriedigend für alle, die an ihr teilnehmen. Davor möchte Jesu Marta bewahren.

Die Seele lebt in freien Räumen

Maria ist der nicht zum Schweigen zu bringende Ruf der Seele in uns. Sie ist der Teil in uns, der sich immer weigern wird, nichts anderes zu sein, als ein gut geschmiertes Rädchen im Getriebe der Machenschaften dieser Welt. Sie ist der Abstand aus dem sich unsere Geschäftigkeit, die Bedeutung die wir ihr geben, anders zeigt, als wenn wir immer nur handelnd in ihr aufgehen. Sie ist der Blick von der anderen Seite der das Alberne im Wichtigen, das Übergewicht in den Bewertungen, die Unfähigkeit im Erfolg erkennen lässt. Sie tritt unerschrocken unserer Angst entgegen und fordert uns auf, das Notwendige in den Dienst unserer Freiheit zu stellen, anstatt uns selbst immer mehr zu versklaven. Deshalb hat sie den guten Teil erwählt. Jesus ermutigt uns dazu immer wieder zu wählen, anstatt den Kreisläufen der Notwenigkeit fraglos zu erliegen. Er macht uns Mut, dem Ruf der Seele immer wieder zu folgen, damit sich unsere Lebensfreude nicht in der Geschäftigkeit des Alltags verbraucht, sondern zur Gestaltung eines bereichernden Lebens beitragen kann.

Dipl. Psych. Maria Zwack
Reichsstraße 7
87435 Kempten
Tel. 0831/29409
Fax 0831/5121191
e-mail maria.zwack@t-online.de
www.psychotherapie-zwack.de