

Cornelia Mack

Von Zerbrüchen,
Umbrüchen
und Aufbrüchen

Inhalt

Einleitung	9
1. Umbrüche des Lebens	11
Loslassen der Kinder	14
Umzug	19
Arbeitslosigkeit oder Ruhestand	24
Wechseljahre und Älterwerden	29
Ehekrisen	32
Schwangerschaft	32
Fehlgeburt	33
Die Geburt des ersten Kindes	34
Hochzeit der Kinder	36
Geburt von Enkelkindern	36
Tod eines Kindes	37
Kinderlosigkeit	38
Untreue eines Ehepartners	39
Scheidung	40
Krisen durch Kinder	41
Im Erziehungsprozess	41
Krisen durch erwachsene Kinder	43
Mobbing und üble Nachrede	46
Traumatische Erfahrungen	48
Schwerer materieller Verlust	48
Unfälle	48
Katastrophen	49
Einbrüche und Diebstähle	50

Überfälle	51
Vergewaltigung	52
Entführungen	52
Krankheit	55
Tod	59
2. Wege des Loslassens und Empfangens in der Bibel	64
Die Jünger auf dem Weg nach Emmaus	66
Elia und seine Erschöpfungsdepression	69
3. Abwehrreaktionen	73
Schock	73
Abwehr, Verleugnung oder Scham	74
Wut und Aggression	76
Fluchtverhalten	78
Rückzug	78
Selbstmitleid	81
4. Vom Zerbruch zu neuem Aufbruch	84
Verunsicherung	84
Schmerz und Klage	91
Trost	97
Andere trösten	101
Neue Denkmuster	104
Die »Zeitmaschine« abstellen	104
Gottes Wertschätzung erfahren	105
Vergebung und Versöhnung	107
Vergeben lernen	110

Vergeben geht in die Tiefe	113
Veränderung und Aufbruch	117
Zum Ja finden	118
Neue Sicherheit	119
Dankbarkeit	119
Neue Sichtweisen	120
 5. Zusammenfassung	 125
 Anhang:	
Heilung von Traumata der Kindheit	127
Vergangenheit anschauen	128
Trauer und Klage	133
Trost	135
Neue Denkmuster	136
Vergebung	138
Aufbruch	139
 Literatur	 141
 Anmerkungen	 142

Denk dran, wo immer du dich niederlässt:

Er ist schon da!
Der dich getragen, geprägt,
geführt und befreit hat.

Er ist schon dort,
der dich in Ungeahntes,
Neues führt.

Er ist schon dort.
Geh mit ihm,
erfahr ihn, wie du es nie geglaubt.

Er ist schon dort.
Geh – du bist nicht verlassen.
Der Herr zieht mit.

Bernhard von Clairvaux

Arbeitslosigkeit oder Ruhestand

Arbeitslosigkeit kann uns von heute auf morgen treffen. Arbeit ist ja nicht nur Stress, sondern auch eine Aufgabe, die einen erfüllt, die dem Tag Sinn und Struktur gibt und die ein Gefühl von Wertigkeit und Bedeutung vermittelt. Nicht nur ältere Menschen müssen sich mit dem Verlust der Arbeit auseinandersetzen. Jeder Betroffene erlebt dabei ein Gefühl der »Abwertung«.

Viele fallen dadurch in ein tiefes emotionales Loch, fühlen sich nicht erwünscht in der Gesellschaft. Manche schämen sich, andere werden depressiv, haben nichts mehr, worauf sie sich freuen können und bleiben deswegen schlimmstenfalls gleich morgens im Bett liegen. Dadurch kann sich ein Kreislauf von Depression, Bitterkeit, sozialem Abstieg bis hin zu Persönlichkeitsverlust entwickeln. Führt ein solcher Prozess zum Wechsel in eine neue Arbeitsstelle, ist das oft verbunden mit einem Umzug, neuen Aufgaben, Überforderungen oder Unterforderungen und neuen Beziehungen.

Gefühle der Abwertung und Sinnlosigkeit können auch Menschen erleben, wenn sie in den Ruhestand kommen. Solange man noch im Arbeitsprozess steht, ist der Ruhestand ein Fixpunkt, auf den man sich freut – mit dem Gefühl, einen »dauernden Urlaub« vor sich zu haben. Kommt dann der Tag, an dem man nicht mehr zur Arbeit geht, kann sich auch sehr schnell die Frage nach dem Sinn des Daseins und der eigenen Tätigkeit einstellen: »*Wozu bin ich jetzt noch gut genug?*« Oder: »*Was bin ich wert ohne Arbeit?*« Im Ruhestand geht eine wichtige Stütze, ein wichtiger Pfeiler im Leben verloren, der Sicherheit, Identität und auch Wert gegeben hat. Der »Dauerurlaub« muss strukturiert und geplant werden, sonst kann die viele Zeit auch plötzlich inhalts-

leer und sinnlos werden. Wer vorher nur für die Arbeit gelebt hat und wenig soziale Kontakte oder Hobbys pflegen konnte, hat größere Schwierigkeiten, seinem Tag neue Inhalte zu geben.

Manche haben das Gefühl sich dafür rechtfertigen zu müssen, dass sie jetzt »Rentner« sind. Sie schämen sich dafür, dass sie nicht mehr arbeiten können oder dürfen.

Für viele Ehefrauen ist es ein Problem, wenn der Ehepartner den ganzen Tag zu Hause ist und sich überall einmischt und bei Dingen mitreden will, die vorher allein im Zuständigkeitsbereich der Frau lagen.

»Jetzt will der dauernd spülen – oder einkaufen, aber bisher konnte ich das doch auch allein.« Eine Frau, deren Mann gerade frisch in den Ruhestand eingetreten war, erzählt: *»Morgens fragt mein Mann mich: ›Und – was unternehmen wir heute?‹ Doch meine Alltagsaufgaben haben sich doch eigentlich kaum geändert. Ich fühle mich nicht wie im Urlaub.«* Andere Frauen fühlen sich kontrolliert oder von ihrem allseits gegenwärtigen Mann beobachtet. Oder sie müssen über alle außerhäuslichen Aktivitäten Rechenschaft ablegen.

Umgekehrt kann die Frau den Ehemann als »Eindringling« in ihr Reich empfinden, der den gewohnten »Haushaltsrhythmus« durcheinander-

wirbelt, und gesteht ihm deswegen keine Aufgaben oder auch keinen Raum im Haus zu. Ihm, der sich ohnehin vielleicht schon nutzlos fühlt, wird vermittelt, dass er »überflüssig« ist.

In Japan wurde der Begriff »Retired-Husband-Syndrom« geboren, definiert als eine Stresserkrankung, an deren Symptomen laut Schätzungen 60 Prozent aller japanischen Ehefrauen mit Männern im Ruhestand leiden. In Japan häufen sich die Scheidungen unter pensionierten Ehepaaren. Fast immer sind es dabei die Frauen, die eine Trennung beantragen, um einen Lebensabend ohne die Bürde eines gelangweilten und unbeholfenen Ehegatten genießen zu können.

Loriot hat den Umgang mit diesem Phänomen in seinem Film »Pappa ante portas« (Vater vor den Toren) treffend porträtiert: Ein Mann, noch rüstig und aktiv, kommt vorzeitig in den Ruhestand und meint nun, sich zu Hause in alles einmischen und den eigentlich nicht schlecht organisierten Haushalt seiner Frau nun endlich auf Vordermann bringen zu müssen. Dabei richtet er ein heilloses Chaos an, und die Frau ergreift die Flucht nach vorn, indem sie sich eine Arbeitsstelle sucht.

Dieses Gefühl, sich selbst beschäftigen zu müssen, um dem Leben Sinn zu geben, kann sehr bedrängend werden. *Niemand sagt mir von au-*

ßen, was ich tun soll, also muss ich das selbst tun. Bisher war mein Leben immer über die Leistung definiert, also muss das auch weiterhin so sein.

Es gehört zu den wichtigen Entdeckungen des Ruhestands, sich nicht nur über Arbeit und Erfolg zu definieren, sondern mehr und mehr das »Seindürfen« zuzulassen, eine neue Wertigkeit des Lebens zu entdecken, die nichts mit Erfolg und Anerkennung zu tun hat, sondern allein mit Gnade und Barmherzigkeit.

Der Ruhestand stellt beide Partner vor eine wichtige Aufgabe:

Das Miteinander muss ganz neu organisiert werden – mit gemeinsamen Freizeitbeschäftigungen, neuen Ritualen, neuen Zielen. Die Umstellung des gemeinsamen Alltags kann manche Hürden mit sich bringen und ist für beide eine große Herausforderung. So muss sich die Ehefrau vielleicht bereit erklären, einen Bereich der Haushaltsarbeit an den Mann abzugeben, ohne das Ergebnis dauernd zu kritisieren. Vielleicht entdeckt sie dadurch ganz neue Freiheiten für sich, und der Mann entfaltet neues Können. Dadurch kann auch Zeit für gemeinsame Unternehmungen frei werden.