

TAMARA HINZ

KATASTROPHEN

Glück

Krisen bewältigen –
befreit leben

SCM

Inhalt

VORWORT	7
Teil 1 Krisen bewältigen – befreit leben	11
1 Das Fundament	13
Unsere Ursprungsfamilie	15
Die geistliche Prägung	27
Unsere Persönlichkeitsstruktur	36
2 Wenn die Mauern Risse bekommen	43
Der zerbrochene Spiegel	46
Spieglein, Spieglein an der Wand	50
Wenn das Gute nicht gut genug ist	55
Sei ein liebes Mädchen	61
Angst frisst die Seele auf	65
Rückzug in die Dunkelheit	75
3 Da machen wir was draus	94
Du sollst leben	99
Das tu ich mir nicht mehr an!	104
Zartbitter ist's	112
Ent-täuscht leben	117
Vor dem Thron der Gnade	120
Schön, dass du da bist!	128

Teil 2 10 Jahre später	131
1 Es lohnt sich!	133
2 Alte Wege verlassen	136
Der Veränderung Zeit geben	137
Den Wert des Prozesses erkennen	139
Fortschritte wahrnehmen	141
Zur Normalität zurückkehren	144
Gut vorbereitet voran!	146
Weggefährten, die unsere Veränderung unterstützen	150
3 Mutig Neues wagen	154
Mit Stärken leben	154
Korrekturbereit sein	156
Hindernisse überwinden	160
4 Wert haben – Wert erkennen	163
Sich selbst der Nächste sein	166
Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren!	169
Wertschätzung erkennen	173
5 Akteur im eigenen Leben sein	177
Schön und auch ein bisschen wehmütig	177
Und noch einmal: Grenzen setzen	180
Konflikte lösen	182
Grenzen anderer achten	186
Jesus und das Selfie	191
6 Machen Sie doch mal wieder einen Spaziergang	194
BÜCHER AUF DEM WEG	203

A decorative pattern of overlapping diamond shapes in various shades of gray, arranged in a grid-like fashion, filling the top portion of the page.

2 | Wenn die Mauern Risse bekommen

Wenn Sie auf dem nicht besonders stabilen und tragfähigen Fundament, das ich beschrieben habe, Ihr Lebenshaus bauen, gibt es vielleicht schon recht früh Probleme. Vielleicht haben oder hatten Sie Menschen an Ihrer Seite, die diese Mängel rechtzeitig erkannt und Ihnen geholfen haben, hier einiges auszubessern oder dort etwas abzustützen. Das ist optimal. Oft sind diese Menschen aber nicht vorhanden oder aber Sie selbst wissen nicht genau, welches Ihre Mängel und Bedürfnisse sind, geschweige denn, dass Sie diese genau benennen könnten. Dann laufen Sie immer mit dem dumpfen Gefühl herum, dass irgendetwas nicht stimmt, überreagieren in manchen Situationen und stolpern von einer Krise in die andere. Oder aber – und das kommt recht häufig vor – Sie kommen recht gut durchs Leben und plötzlich, ungefähr in der Lebensmitte, kommt die große Krise, der große Einbruch. Auf einmal geht nichts mehr. Dann gibt es die Depression, den Burn-out, die unerklärlichen Angstzustände

Plötzlich, ungefähr in der Lebensmitte, kommt die große Krise, der große Einbruch.

und Panikattacken, die Essstörung, die Krankheit, die kein Arzt erklären kann, weil sie ihre Wurzeln in der desolaten psychischen Situation hat, oder den totalen Zusammenbruch. Das hängt damit zusammen, dass sich unsere Seele nicht endlos strapazieren lässt, mit zunehmendem Alter immer weniger.

Im körperlichen Bereich ist uns das ja sehr vertraut. Da hat man jahrelang nichts für seine Fitness getan, getreu dem Motto »Sport ist Mord«, und dem Körper immer einseitige Belastungen zugemutet. Mitte vierzig kommen dann auf einmal die Rückenprobleme und der Arzt stellt ein Bandscheibenproblem fest. Da rächen sich die Zähne für die vielen Süßigkeiten und die Beine werden wegen des ständigen Übereinanderschlagens von hübschen roten Krampfadern geziert. Die Haut nimmt das häufige Sonnenbaden übel und weigert sich hartnäckig, ihren ursprünglichen, prallen Zustand wieder anzunehmen, und wenn es beim Feiern mal etwas spät geworden ist, spüren Sie diesen Mangel an Schlaf noch tagelang. Unser Körper streikt irgendwann wegen permanenter Über- und Fehlbelastung und dasselbe tut unsere Seele auch. Dann bricht plötzlich all das auf, was wir jahrelang und vielleicht mit viel Anstrengung unterdrückt haben. Es fehlt uns einfach die Kraft, diesem enormen Druck, der da aus der Tiefe unserer Seele nach oben drängt, standzuhalten. Zudem bietet die Lebensmitte in sich schon ausreichend Krisenpotenzial. Die Auseinandersetzung mit unserer Vergänglichkeit, das Nachlassen der Kräfte und das eindeutige »vorbei« reicht an sich schon aus, unsere Seele über alle Maßen zu strapazieren. Wenn diese schon mit anderen Dingen belastet ist, schafft sie es irgendwann nicht mehr, mit all dem zurechtzukommen.

Wenn die Seele streikt

Bei mir geschah das, nachdem ich die anstrengende und oft recht schlaflose Zeit mit vier kleinen Kindern eigentlich ganz erfolgreich hinter mich gebracht hatte. Zudem war ich Frau eines Pastors, jenes

selbstlos dienende Wesen an seiner Seite, bereit, ihm den Rücken freizuhalten und sich mehr oder weniger allein um Haushalt und Kinder zu kümmern und auch die Gemeinde mit meiner Anwesenheit und Mitarbeit zu beglücken. Nachdem wir wieder einmal die Gemeinde, den Wohnort und lieb gewordene Freunde verlassen und in eine andere Gemeinde gewechselt hatten, drehte sich das Rad aufs Neue. Bis es auf einmal knirschte im Getriebe. Immer häufiger bekam ich Kreislaufprobleme und in allen möglichen und unmöglichen Situationen überfiel mich Panik, weil ich meinte, jeden Moment ohnmächtig zu werden. Ich nahm die ersten Anzeichen nicht weiter ernst. Bis ich eines Nachts eine richtige Angstattacke bekam: Ich hatte den Eindruck, ich bekäme keine Luft mehr. Mein Herz raste und ich hatte Todesangst. Diese Attacken wiederholten sich und immer häufiger wurden Depressionen ihre Begleiter. Ich war abgestürzt. Ich fühlte mich wie ein Vogel, der in der Luft abgeschossen wurde, in rasendem Tempo auf die Erde gestürzt ist und nun unten hilflos und zerbrochen liegt. Der Arzt diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression, die auch heute noch, wenn ich in altes Fehlverhalten zurückfalle, wieder auftritt. Ich bekam Medikamente verschrieben und begann mit einer Gesprächstherapie.

Wenn ich Ihnen im Folgenden berichte, was ich in dieser Zeit und auch später noch über die Zusammenhänge zwischen meiner Kindheitsgeschichte, meiner geistlichen Prägung, meiner Persönlichkeitsstruktur und meinen Problemen im späteren Leben lernte, so ist all dies sehr persönlich. Mit dem einen oder anderen werden Sie vielleicht nicht viel anfangen können, aber ich habe in Gesprächen mit anderen gemerkt, dass sich die Folgeschäden bei Menschen mit ähnlicher Vorgeschichte oft erschreckend ähneln. Von daher hoffe ich, dass Sie sich hier und da wiederfinden und dann aufatmen können mit dem Wissen: Sie sind nicht allein.



TEIL 2

10 Jahre später

Den Wert des Prozesses erkennen

Neben dem, was ich damals schon zu diesem Thema geschrieben habe, erkenne ich heute, dass der Gestaltungs- und Reifungsprozess an sich schon einen Wert hat – und nicht erst das fertige Ergebnis. Oder, um den etwas überstrapazierten, an dieser Stelle aber durchaus passenden Satz von Konfuzius zu zitieren: »Der *Weg* ist das Ziel.«

Alle Erfahrungen, die wir während einer Krise, aber auch auf dem Weg heraus machen, haben *in sich* einen großen Wert. Denn all diese Erfahrungen lehren uns etwas über das Leben, wie es funktioniert und wie nicht und welche Reaktionsmuster (zumindest für uns ganz persönlich) passend sind. Aus allen Fort-, aber auch Rückschritten, und seien sie noch so klein, entwickelt sich eine starke Persönlichkeit, die nicht mehr so schnell in die Krise zurückrutscht und in Zukunft auch nicht mehr so schnell in eine hineingerät. Schielen wir stattdessen immer nur auf das Ergebnis, das wir erreichen wollen, dann schenken wir diesem Prozess keine Beachtung und messen ihm auch keinen Wert bei. Anstatt uns an unseren Fortschritten zu freuen, sind wir ständig frustriert, weil es uns nicht schnell genug geht, und verärgert, weil uns »das« wieder passiert ist. Zudem stehen wir dann in der Gefahr, Prozesse überspringen zu wollen, um schneller ans Ziel zu kommen. Dann sind wir wie Treibhauspflanzen, die zwar schnell in die Höhe geschossen sind, bei der kleinsten Belastung aber wieder umknicken und eingehen.

Damals, in der Erschöpfungsdepression, habe ich mit dem Schreiben begonnen. Das Schreiben half mir, meine Gedanken zu ordnen und tiefere Abläufe ans Licht zu befördern. Das Schreiben half mir auch, ungute Prägungen, die als vermeintlich wahre Sätze durch meinen Kopf geisterten, aus dem Dunkel des Unbewussten ans Licht zu holen. Was ich dann schwarz auf weiß vor mir sah, war mitunter ganz offensichtlich so grotesk, dass es mir nun viel leichter fiel, mich von

diesen un guten Prägungen zu verabschieden (da gab es z. B. den tief eingepägten, aber völlig absurden Satz: »Du bist verantwortlich dafür, dass sich alle Menschen um dich herum wohlföhlen.« Tatsächlich hatte ich dieser vermeintlichen Wahrheit lange Zeit geglaubt und versucht, entsprechend zu leben!).

Währe nd ich Seite um Seite meine Schreibhefte füllte, entdeckte ich, dass Schreiben »mein Ding« ist und mir ungeheuer viel Freude bereitet. Eine Tatsache, die dazu geführt hat, dass ich dieser Tätigkeit – neben meiner Vortragstätigkeit – nun beruflich nachgehe.

Währe nd ich schreibe, habe ich natürlich das »Endergebnis« – einen Artikel oder gar ein ganzes Buch – in groben Zügen im Kopf. Dennoch ist es der Schaffensprozess *an sich*, der mir die größte Freude bereitet. Das Endergebnis in den Händen zu halten, ist ebenfalls wundervoll, wäre ohne den Prozess aber nur halb so viel wert.

Das Schreiben hat mich gelehrt, dass ein Entstehungs- und Entwicklungsprozess zur Freude am Ergebnis unbedingt dazugehört!

In der Bibel wird uns Gott als Schöpfer bekannt gemacht. Ein Schöpfer kriert, modelliert, passt sich den Gegebenheiten des Materials an und verändert das eine oder andere Detail im Laufe des Schaffensprozesses noch einmal. Dabei hat er zwar das Ziel im Blick, liebt aber ebenfalls den Prozess an sich. Wenn Gott uns ansieht, hat er kein perfektes, starres und bereits fertiges Konzept im Kopf, dem wir dann entsprechen müssten, sondern er liebt es, mit uns gemeinsam unser Leben und unsere Persönlichkeit zu formen und Neues auf den Weg zu bringen. Er misst unserem Veränderungsprozess an sich ganz viel Wert bei und freut sich über jeden Schritt in die richtige Richtung!

Weil der Veränderungsprozess eben nicht nur Mittel zum Zweck, sondern in sich wertvoll ist, können wir uns ihm auch ganz entspannt überlassen. Jedes verbissene »Das-muss-sich-unbedingt-Ändern« oder »Das-darf-mir-nicht-mehr-Passieren« hat sich in meinem Leben eher als kontraproduktiv erwiesen.

Gerade in den ersten Jahren nach meinem Zusammenbruch gab es immer wieder Tage, an denen sich die Depressionen zurückmeldeten. Weil ich wieder einmal nicht gut genug für mich gesorgt hatte, weil mir alles zu viel wurde, weil ich ... ja weil ich erneut in all die Fallen getappt war, die ich im ersten Teil dieses Buches geschildert habe. Dabei entdeckte ich: Je entspannter ich blieb, umso schneller lichtete sich die Dunkelheit wieder, die sich über mein Gemüt gelegt hatte. Wenn ich jetzt anfing, hektisch oder gar panisch hin und her zu rennen, um der Dunkelheit zu entrinnen, dann verirrte und verrannte ich mich nur immer tiefer in der Schwärze. Zog ich dagegen ruhig und gelassen meine Lehren aus den jüngsten Ereignissen, dann verzog sich die Dunkelheit so nach und nach wie von selbst. Ich gewöhnte mir in dieser Zeit an, panische oder depressive Gefühle wie alte (etwas nervige) Bekannte zu begrüßen, ihnen eine gewisse Zeit Aufmerksamkeit zu schenken, sie dann aber freundlich und bestimmt wieder hinauszukomplimentieren.

Fortschritte wahrnehmen

Die Zeit des Heilungs- und Veränderungsprozesses ist also keine vertane, sondern eine sehr wertvolle Zeit. Wichtig ist aber auch, dass wir Veränderungen erkennen, wenn sie dann endlich da sind. Oft kann unsere Seele schon viel mehr und wir sind bereits zu viel stärker verändertem Verhalten in der Lage, als wir meinen. Es bräuchte eigentlich nur noch einen kleinen, nicht besonders anstrengenden Schritt aus dem Gewohnten heraus. Wir haben uns während der Krisenarbeit schon ein beachtliches Sammelsurium an Werkzeugen angeschafft – jetzt geht es nur noch darum, diese Werkzeuge auch zu benutzen und nicht so zu tun, als sei unser Köfferchen immer noch leer. Allein die Gewohnheit hält uns manchmal davon ab zuzugrei-