



Jens-Uwe Martens/Birgit M. Begus

Das Geheimnis seelischer Kraft

Wie Sie durch Resilienz
Schicksalsschläge
und Krisen überwinden

3., erweiterte und
aktualisierte Auflage

0

Kohlhammer

Kohlhammer

Die AutorInnen

Dr. Jens-Uwe Martens, Dipl.-Psychologe, leitet das Institut für wissenschaftliche Lehrmethoden (IWL) in München. Er war lange Zeit Dozent und Lehrbeauftragter an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) und der Universität der Bundeswehr in München. Er ist heute als Buchautor, Coach und Seminarleiter aktiv.

Birgit M. Begus, Dipl.-Soziologin, ist Geschäftsführerin der BEGUS Unternehmensberatung, Seminarleiterin, Autorin und Coachin.

Jens-Uwe Martens
Birgit M. Begus

Das Geheimnis seelischer Kraft

**Wie Sie durch Resilienz
Schicksalsschläge und Krisen
überwinden**

3., erweiterte und aktualisierte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

3., erweiterte und aktualisierte Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-042347-3

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-042348-0

epub: ISBN 978-3-17-042349-7

*Für unsere Familien, die große Quelle unserer Resilienz.
Wir wünschen euch allen genug innere Widerstandskraft,
um immer wieder glücklich zu sein.*

Inhalt

Danksagung	11
Vorwort	13
Einführung: Schicksalsschläge als Gefahr und Chance	19
1 Unsere innere Widerstandskraft: Resilienz	25
1.1 Was ist »Resilienz«?	25
1.2 Wie verbreitet ist Resilienz?	27
1.3 Wie wirkt Resilienz auf den Körper und die Psyche?	29
2 Wie man Schicksalsschläge und Krisen bewältigen kann	32
2.1 Resilienz-Faktor 1: Sehen der Realität	33
Noris	33
Sehen der Realität im Katastrophenfall	36
Dem Unglück ins Auge schauen	38
Hilfe von Fachleuten für die Seele	41
Resümee	43
2.2 Resilienz-Faktor 2: Die optimale Einstellung zum eigenen Schicksal	44
Trost finden bei Starbucks	44
Anpassung an Lebenssituationen durch Einstellungsänderung	47
Warum haben unsere Einstellungen so viel Macht über uns?	49
Wie können wir unsere Einstellungen ändern?	51
Akzeptieren von Veränderungen	52
Herausforderung in jungen Jahren	53
Natascha Kampusch	53
Gestalter-Grundhaltung oder Selbstwirksamkeits-Überzeugung	58
Die Opfer-Grundhaltung und erlernte Hilflosigkeit	60
Eine Untersuchung zur Gestalter-Grundhaltung	62
Resümee	63

2.3	Resilienz-Faktor 3: Bewusstseins-Abspaltung als Resilienz-Faktor?	64
	Erfahrungen des Autors Jens-Uwe zur Bewusstseins-Abspaltung	64
	Körperliche Vorgänge bei der Dissoziation	66
	Resümee	67
2.4	Resilienzfaktor 4: Sich selbst erkennen – Selbstbewusstsein und Persönlichkeit entwickeln	68
	Pierre	69
	Ein Erklärungsmodell: Transaktionsanalyse	72
	Was ist Selbstbewusstsein?	74
	Wichtige Regeln zur Selbsterkenntnis	76
	Was passiert, wenn wir keine Selbsterkenntnis suchen?	81
	Resümee	82
2.5	Resilienz-Faktor 5: Für sich selbst sorgen; sich erlauben, glücklich zu sein	83
	Ein fataler Fehler	83
	»Rollenspiel«	86
	Humorvoller Umgang mit dem Schicksalsschlag	87
	Resümee	88
2.6	Resilienz-Faktor 6: Hilfe durch soziale Kontakte	89
	Was kann ein Blinder mit dunkler Hautfarbe vom Leben erwarten?	89
	Schmetterling und Taucherglocke	91
	Unsichtbare Stigmata	96
	Innere Hemmnisse	97
	Resümee	98
2.7	Resilienz-Faktor 7: Verzeihen	99
	Erfahrungen auf Robben Island	99
	»Wild Bill Cody«	102
	Erkenntnisse der Psychologie und Soziologie zum Verzeihen	104
	Sich selbst verzeihen	105
	Resümee	108
2.8	Resilienz-Faktor 8: Trauerarbeit leisten	108
	Boris darf nicht sprechen	108
	Über das traumatische Erlebnis sprechen	112

Über das traumatische Erlebnis schreiben	113
Anleitung zum Expressiven Schreiben	116
Andere Formen der »Trauerarbeit«	117
Resümee	118
2.9 Resilienz-Faktor 9: Aufgaben- oder zielorientiert sein	119
Ein Genie wird seiner Kräfte beraubt	119
Verdrängen als Resilienzfaktor?	123
Hilfe für Andere	124
Superman im Rollstuhl	124
Resümee	125
2.10 Resilienz-Faktor 10: Sich fit halten	126
Der Selbstausbeuter	126
Dominik Fels	129
Resümee	130
2.11 Resilienz-Faktor 11: Sinn erleben	131
Viktor Frankl	132
Zusammenhänge erkennen	135
Resümee	139
2.12 Resilienz-Faktor 12: Vertrauen auf ein Höheres Wesen	139
Krista Bouillé	140
Der Glaube an ein uns wohlgesonnenes Höheres Wesen hilft uns in Krisenzeiten	145
Untersuchungen zum Thema Religiosität	146
Resümee	148
2.13 Die Hirn-physiologischen Grundlagen der Resilienz	149
2.14 Die Resilienz-Faktoren im kurzen Überblick	152
3 Am Schicksal gescheitert?	157
3.1 Können Außenstehende beurteilen, ob jemand an seinem Schicksal gescheitert ist?	157
3.2 Sackgassen auf dem Weg der Bewältigung von Schicksalsschlägen	158
In die Sucht flüchten	158
Die Probleme verdrängen	159

Hassen	161
Ausgiebiges Selbstmitleid	162
Ausklammern aller Gefühle	163
Langzeitige soziale Isolierung	163
3.3 Resümee	165
4 Angst vor Schicksalsschlägen	166
4.1 Das Wesen der Angst und der Furcht	166
4.2 Umgang mit Angst und Furcht	168
4.3 Die ultimative Angst: die Angst vor dem Sterben	171
Ungewollte Begegnungen der Autorin Birgit mit dem Tod	171
Ein Übergang?	174
Das geht gar nicht ...	175
Tätiges Mitgefühl	178
Wunder, gibt es sie?	180
Können wir unsere Angst vor dem Tod lindern?	182
4.4 Angst oder Liebe?	182
4.5 Resümee	183
5 Schlussbetrachtung: Das Paradox schwieriger Zeiten	185
Anhang A Wie steht es um Ihre Widerstandskraft?	189
Anhang B Hilfreiche Gedankenmuster und günstige äußere Umstände zum Stärken der Resilienz	195
Literaturverzeichnis	200
Stichwortverzeichnis	207
Personenverzeichnis	212

Danksagung

Wir danken Krista Bouillé sowie Noris und seinen Eltern für ihre Offenheit in den Interviews und für das Vertrauen, das sie uns geschenkt haben.

Wolfgang Schäuble und David Greuzinger stellten uns ihr Fachwissen bezüglich spezieller Aspekte der Resilienz zur Verfügung. Jördis Schulz und besonders Peter Schmid-Meil gaben uns viele schriftstellerische Anregungen und Hinweise. Margot Vatter, Günter Bernkopf, Heike und Bernd Weidenmann sowie Susanne Ehmann vom Kohlhammer Verlag berieten und unterstützten uns als hilfreiche Lektoren.

Dieses Buch wäre nicht, was es ist, ohne euch alle. Herzlichen Dank!

Vorwort

»Schlechte Zeiten haben einen wissenschaftlichen Wert. Es handelt sich um Gelegenheiten, die ein guter Lerner nicht missen möchte.«

— Ralph Waldo Emerson¹

Warum schreiben wir dieses Buch?

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Lebensweg zu gehen. Manchmal werden wir dabei mit Widerständen konfrontiert, die wir als Unglück oder Schicksalsschlag ansehen. In solchen Situationen müssen wir beweisen, was in uns steckt, ob wir die Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit besitzen, mit diesen Aufgaben fertigzuwerden. Wenn jemand besonders schwierige Lebensaufgaben meistert, dann spricht man davon, dass er oder sie außergewöhnliche Widerstandskraft oder Resilienz besitzt.

Die Beschäftigung mit diesem Thema zeigt, wie viel Kraft in uns Menschen wohnt oder wohnen kann. Immer wieder entdeckt man, mit welchem Mut und mit welchem Selbstvertrauen sich Menschen auch den schlimmsten Schicksalsschlägen und Krisen stellen und sie in ihr Lebenskonzept in einer Weise einbauen, die nur bewundernswürdig genannt werden kann.

Wenn man von solchen Fällen liest oder von ihnen hört, stellt sich unwillkürlich die Frage: Wie würde ich reagieren? Auch wir Autoren haben uns diese Frage gestellt und nicht selten entstand in uns der Eindruck, dass wir das nie geschafft hätten, was andere uns vorgemacht haben. Man kann sich in guten Zeiten nicht vorstellen, welche inneren Kräfte im Notfall freigesetzt werden können, und daher kann man sich auch nicht vorstellen, dass man besonders schwere Schicksalsschläge unbeschadet überstehen kann.

Ich selbst, Jens-Uwe Martens, ein »Familienmensch«, dessen Lebensziel es schon als Kind war, einmal eine große Familie zu besitzen, habe meine erste Familie, meine Frau und meine zwei kleinen Kinder, die ich über alles liebte, bei einem Flugzeugunfall von einem Tag auf den anderen verloren. Heute kann ich sagen, dass ich es geschafft habe, dieses Unglück zu überwinden. Ich habe wieder eine bezaubernde Frau gefunden, die mir vier Kinder geschenkt hat, die sich sehr gut entwickeln, habe sogar schon sechs Enkelkinder (Stand 2022) – allerdings hat das Verarbeiten meines Traumas ziemlich lange gedauert.

¹ Ralph Waldo Emerson (1803–1882), Essayist und Dichter, USA

Wenn Sie mich fragen, ob ich mir vorstellen könnte weiterzuleben, wenn ich heute meine Familie wieder verlieren würde, so antwortete ich Ihnen voller Überzeugung: Nein, auf keinen Fall, das würde ich nicht überstehen! Natürlich gibt es eine Stimme in mir, die sagt: Aber du hast es doch schon einmal überstanden! Mein Verstand stimmt dem zu, aber vorstellen kann ich mir das nicht, obwohl ich das alles schon einmal erlebt und bewusst durchlebt habe, obwohl ich sogar in diesem und anderen Büchern darüber geschrieben habe, die genau analysieren, wie ich das geschafft habe². Wir können in guten Zeiten die Stärke unserer inneren Kräfte, die nach einem Unglück oder in einer großen persönlichen Krise freigesetzt werden, nicht ermessen.

Auch ich, Birgit M. Begus, bin, wie so viele Menschen, vom Schicksal herausgefordert worden, nach dem frühen Tod meines Sohnes und einer eigenen lebensbedrohlichen Diagnose meine inneren Kräfte zu ergründen. Ich weiß heute, dass man Situationen »überleben« kann, von denen man vorher dachte, man könne es nie und nimmer, und ich habe darüber hinaus erfahren, dass alles Schwierige in meinem Leben etwas Gutes in sich trägt, das mich reicher macht.

Falls es Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, beim Lesen dieses Buches auch so gehen wird, dass Sie sich fragen, ob Sie das eine oder das andere der beschriebenen Schicksale ertragen könnten, ob Sie den Kampf mit den »Dämonen«, die als einschneidende Erlebnisse ungefragt in unser Leben einbrechen, aufgenommen hätten, dann können wir Ihnen nur Mut machen: Vertrauen Sie auf die Kraft, die auch in Ihnen schlummert und die Sie mit vielem, oder vielleicht sogar allem fertig werden lässt – vorausgesetzt, dass Sie die später in diesem Buch erwähnten Irrwege und Sackgassen vermeiden.

Kaum ein Leben verläuft »glatt«, ohne Hindernisse, Probleme und Widerstände. In Untersuchungen zum expressiven Schreiben, die man mit verschiedenen Gruppen durchführte, hat man entdeckt, dass durchschnittlich jeder zweite Teilnehmer oder jede zweite Teilnehmerin über Erfahrungen berichtete, die man als traumatisch bezeichnen kann. Das gilt sogar für Studentinnen und Studenten, die noch keine lange Lebenserfahrung haben. Besonders häufig wurde berichtet von

- ♦ Vergewaltigungen,
- ♦ körperlichem und emotionalem Missbrauch,
- ♦ Selbstmordversuchen,

2 Martens, Jens-Uwe (1998 und 2012b)

- Drogenproblemen,
- tragischen Unfällen,
- Todesfällen,
- gescheiterten Liebesbeziehungen und
- Scheidungsdramen³.

Es ist deshalb nicht nur klug, selbst vorbereitet zu sein, irgendwann im Leben Schicksalsschlägen und Krisen zu begegnen, sondern auch wichtig zu wissen, wie wir die Resilienz anderer Menschen stärken.

Wir werden im Laufe des Buches immer wieder erkennen, wie sehr wir Menschen uns gegenseitig brauchen, wenn sich Schlimmes ereignet.

Welche einschneidenden Erlebnisse sind Ihnen schon begegnet? Wie sind Sie damit fertig geworden? Wem wollen Sie beistehen in seiner oder ihrer Not? Dieses Buch kann Ihnen oder vielleicht durch Sie jemand anderem helfen, ein erfülltes, friedvolles und vielleicht sogar letztlich glückliches Leben zu führen – auch dann, wenn Probleme, Krisen oder Leid Sie heimgesucht haben oder noch auf Sie warten.

Lassen Sie sich inspirieren von den vielen Beispielen in diesem Buch, die Ihnen zeigen, was Menschen bewältigen können, wie sie es gemacht haben und wie Sie Ihre Resilienz und die der anderen stärken können.

Sie werden sicher die für Sie passenden Vorbilder finden.

Wir werden die wichtigsten Elemente von Resilienz mit Hilfe von zitierten Schicksalen verdeutlichen sowie Möglichkeiten aufzeigen, diese Fähigkeit bei sich selbst zu fördern. Im Anhang finden Sie eine Checkliste, mit der Sie feststellen können, wie es um Ihre eigene Widerstandskraft oder Resilienz bestellt ist. Sie können dann entscheiden, welche Seite Sie in sich fördern wollen oder wie Sie Betroffenen in Ihrer Umgebung helfen können. Denn das Thema Resilienz geht uns alle an, entweder als selbst Betroffene oder weil wir das Bedürfnis haben, einer Person zu helfen.

Die Corona-Pandemie – ein Resilienztest für uns alle

Inzwischen haben wir alle durch die Corona-Pandemie eine große Prüfung unserer Resilienz erfahren. Nicht nur wir als Einzelne wurden herausgefordert, unsere innere Widerstandskraft und Stärke zu mobilisieren, sondern alle Menschen weltweit. Alle Staaten und Kulturen waren betroffen, kämpften um die Gesundheit und das Überleben von Menschen sowie auch um den Erhalt

3 Horn u. a., 2011, S. 210

der Wirtschaftskraft ihres Landes. Jede und jeder von uns hat neue Prozesse der Selbstorganisation und Anpassung vollzogen und hat neue Systemorganisationen in der Gesellschaft erlebt. Auch ist sowohl im persönlichen wie im öffentlichen Bereich eine neue Werte-Hierarchie entstanden, die lebhaft diskutiert wird.

Schlagartig hat sich im März 2020 unsere Realität verändert: Geschäfte blieben geschlossen, Treffen jeder Art außerhalb der zusammenlebenden Kernfamilie mussten abgesagt werden, Abstand voneinander war Gebot, die Kinder blieben zu Hause, da Schulen, Kindergärten und Kitas geschlossen waren, Homeoffice war angeraten, wo auch immer es möglich war. Bei den einen fiel plötzlich Einkommen weg, bei den anderen stieg die berufliche Belastung ins fast Unbewältigbare. Über allem schwebte die Sorge um die eigene Gesundheit, die der Familie und die der Freundinnen und Freunde. Man musste auf Umarmungen verzichten, manche Familie war durch Grenzschließungen auseinandergerissen. Etliche Abschiede von einem geliebten sterbenden Familienmitglied fanden plötzlich und ohne ein mögliches letztes Treffen statt, jede Beerdigung ohne tröstende Freunde. Es war eine große Herausforderung.

Wie ist es Ihnen gegangen? Wie uns allen?

Haben wir es geschafft, der Situation und der Gefahr ins Auge zu schauen oder sind wir in Verleugnung und Verschwörungsmythen geflüchtet? Mit welcher inneren Einstellung haben wir die notwendigen Anpassungen geleistet? Haben wir geklagt, rebelliert oder unsere neue Realität aktiv gestaltet?

Wie stand es um unseren Humor und unsere Fähigkeit, Spannungen auszuhalten und zu klären? Konnten wir nach Auseinandersetzungen verzeihen, auch uns selbst verzeihen?

Oder fühlten wir uns einsam?

Konnten wir dem Lockdown und allem, was dann kam, einen Sinn geben? Vielleicht über die Möglichkeit hinaus, den Keller aufzuräumen und den Körper zu trainieren?

Die Zeit der Beschränkungen durch COVID 19 war eine große Chance, Selbsterkenntnis zu erlangen, sich selbst ein bisschen besser kennenzulernen. Und zu verstehen, was wirklich wichtig ist im Leben.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sagen, dass es keine Herdenimmunität geben wird, die Corona-Pandemie wird in eine Endemie übergehen, bei der die Erkrankungen immer wieder in einer bestimmten Gegend oder Population gehäuft auftreten. Wir werden lernen, mit COVID 19 zu leben.

COVID 19 wird bleiben und mit ihm die Erfahrungen und der Reifeprozess, den wir durch es erlebten und erleben.

Der Einmarsch der Russen in die Ukraine – Krieg in Europa

Am 24. Februar 2022 wurde die Sorge um unsere Gesundheit durch Corona plötzlich von einer neuen Gefahr überdeckt. Die Russen haben die Ukraine angegriffen! Seitdem sehen wir im Fernsehen oder auf Bildern in Zeitungen und allen Medien fast täglich von Bomben zerstörte Wohnhäuser, Menschen, die seit Wochen in Kellern ausharren oder Frauen, die mit ihren Kindern in den Westen flüchten.

Was macht das mit uns? Was macht das mit Ihnen? Leiden Sie mit den Betroffenen mit? Haben auch Sie Angst, dass sich der Krieg ausweiten könnte und daraus vielleicht ein dritter Weltkrieg, vielleicht sogar ein mit Atombomben geführter Krieg wird?

Die in diesem Buch dargestellten Resilienzfaktoren lassen sich auch in dieser Situation unterstützend einsetzen. Viele Menschen helfen zum Beispiel den Flüchtlingen, werden tätig, sind aufgaben- und zielorientiert (Resilienz-Faktor 9) oder sie verarbeiten ihre Ängste, indem sie mit Vertrauten darüber reden (Resilienz-Faktor 6: Hilfe durch soziale Kontakte). Die Anwendung der Resilienzfaktoren ist eine sehr individuelle Aktion. Sie werden sicher weitere Strategien zur Stärkung Ihrer Resilienz in diesem Buch finden, die Ihnen persönlich helfen können.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie genug Stärke besitzen oder in sich fördern, diese schwierigen Zeiten unbeschadet zu überstehen.

München, Frühjahr 2023

Jens-Uwe Martens

Birgit M. Begus

Einführung:

Schicksalsschläge als Gefahr und Chance

»Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsse im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.«

— Antoine de Saint-Exupéry

Schicksalsschläge können wir überwinden und daran wachsen oder wir lassen zu, dass sie unser ganzes Leben zerstören und wir vielleicht sogar daran zugrunde gehen. Ich, Jens-Uwe, habe persönlich beides erlebt: Resilienz und Scheitern. In einem Buch nur für meine Familie und meine engsten Freunde habe ich diese Erfahrungen beschrieben¹. Die Mitautorin Birgit hat die Erlebnisse zusammengefasst:

»Die Zeit heilt alle Wunden«, hatte Jens-Uwe auf meinen fragenden Blick geantwortet, als ich vor Jahren ein Bild seiner ersten Frau und seiner ersten beiden Kinder, die bei einem Flugzeugabsturz ums Leben gekommen waren, betrachtete. Heilt die Zeit wirklich alle Wunden?

Aber das allein kann es nicht gewesen sein. Ich fragte mich oft, welche starke seelische Kraft in diesem Mann stecken muss, dass er so erfolgreich, kraft- und humorvoll, mit beeindruckender Ehrlichkeit über sich selbst mitten im Leben steht. Was hat er gemacht, außer die Zeit wirken zu lassen? Welchen Weg ist er gegangen durch mehrere Schicksalsschläge hindurch, wie sie keiner von uns erleben will, in sein erfülltes, glückliches Leben, in dem es eines seiner Hobbys ist, Glücksmomente zu sammeln?

Sein Buch »Gespräche mit Ute« gibt manche Antwort auf meine Fragen. Es ist ein berührendes Buch über die Beziehung des zunächst jungen Jens-Uwe, viertes von fünf Kindern, mit seiner sechs Jahre älteren Schwester Ute. Da ist der kleine Jens-Uwe noch schüchtern, geht manchmal im Trubel der großen Familie unter und muss mit sieben Jahren – mitten in der schwersten Nachkriegszeit – mit Unterbrechungen ein ganzes Jahr im Krankenhaus liegen, die meiste Zeit mit einem Streckverband ans Bett gefesselt. 50 Kilometer entfernt vom Zuhause liegt die Klinik, eine Weltreise in damaliger Zeit, ohne Auto, ohne verlässlich fahrende Züge. 50 Kilometer bedeuten in

1 Martens, Jens-Uwe (2014b)

dieser Zeit, lange vor der Erfindung von SMS, E-Mails, Skype, FaceTime, CD oder gar Fernsehen mit seinen Kindersendungen, tiefe Einsamkeit und lange Tage. Ich erinnere mich, wie Jens-Uwe mir einmal erzählte, dass er an manchen Wochenenden sehnsüchtig auf einen Besuch der Mutter gewartet hatte, um schließlich von der Krankenschwester gesagt zu bekommen, dass seine Mutter nicht kommen konnte, weil sie nicht mehr in den überfüllten Zug hineingekommen war.

Es ist Ute, die spröde, verlässliche, die einfühlsame ältere Schwester, die den besten Zugang zu Jens-Uwe gewinnt, ihn mit langen Gesprächen, Verständnis und Zuwendung durch die anschließende Zeit des Ausgeschlossenseins in der Schule und auch durch die Pubertät begleitet. Sie ist es, die ihm erklärt: »Man kann das Leben als eine Abenteuerreise sehen, bei der man nie weiß, auf welche Hindernisse man stößt, mit welchen Dämonen und Untieren man kämpfen muss. Du bist stark genug und«, fügt sie hinzu, »du hast natürlich für diese Reise Weggefährten, die dir helfen werden.«

Ute ist die wichtigste Weggefährtin für Jens-Uwe, die Vertraute und Seelenrätlerin, die ihm auch den nächsten Schritt im Umgang mit den Herausforderungen des Lateinlernens vermittelt: »Wenn du den Dämon nicht besiegen kannst, musst du dich eben mit ihm arrangieren.« Durchhaltevermögen und Disziplin entwickelt zu haben, sind der Lohn für diesen Kampf und auch die Beschäftigung mit Saint-Exupéry und den Philosophen Epiktet und Marc Aurel.

»Man weiß nie im Voraus, wozu etwas gut sein wird. Das kann man immer erst viel später, wenn alles schon vorbei ist, beurteilen«, sagt Ute dem kleinen Jens-Uwe und ahnt sicher nicht, dass all die schwierigen Herausforderungen ihrer jungen Leben und auch die folgenden Jahre des Glücks nur eine Vorbereitung für die ganz großen Schicksalsschläge sind.

Zunächst lacht ihnen das Glück. Sowohl Ute als auch Jens-Uwe finden ihre große Liebe. Ute heiratet zuerst, bekommt drei Kinder, dann Jens-Uwe und Mike, eine Jugendliebe, die zwei Kinder bekommen, einen Jungen und zwei Jahre später ein Mädchen. Durch den beruflichen Erfolg des Vaters ist auch finanzieller Wohlstand garantiert. Die Familien wohnen nahe beieinander und verbringen eine glückliche Zeit zusammen. Jens-Uwe schließt sein Psychologiestudium ab und gründet eine kleine Firma, die er mit viel Freude erfolgreich leitet. Das Glück scheint perfekt, selbst mit einer Fehlbildung des kleinen Sohnes von Mike und Jens-Uwe, die aber einem glücklichen Leben seinerseits nicht im Wege stehen muss. Nach dem anfänglichen Hadern mit dem Schicksal war die innere Einstellung gefunden: Das Schicksal hatte ihnen eine Aufgabe gestellt, die es galt anzunehmen und nach besten Möglichkeiten zu lösen.

Kurze Zeit später aber schlägt das Schicksal erbarmungslos zu. Jens-Uwe und Mike sind gerade einmal 29 Jahre alt, Jan-Peter und Beatrix nur fünf und fast drei Jahre: Mike und die Kinder stürzen mit einem Flugzeug ab, die kleine Familie ist bis auf den Vater ausgelöscht.

Jens-Uwe fühlt sich in den folgenden Monaten rückblickend als willenloser und vor allem gefühlloser Roboter, der irgendwie von seinem Verstand ferngesteuert wird. Und wieder ist es Ute, die ihn auffängt.

Er zieht bei ihr und ihrer Familie ein, sie bieten ihm ein liebevolles Heim. Ute gibt ihm auch praktische Hilfe, indem sie seinen Haushalt auflöst und vor allem dadurch, dass sie viele lange Gespräche mit ihm führt. Sie und die innere Kontrollinstanz Jens-Uwes schützen ihn davor, in Selbstmitleid zu versinken oder in unrealistische Gedankengebäude abzudriften, wie: Das Schreckliche sei nicht geschehen. Jens-Uwe gelingt es erneut, eine hilfreiche Einstellung zu finden: »Ich stellte mir vor, dass mir dieser zweite, viel schlimmere Schicksalsschlag auferlegt war, damit ich mich daran bewähren könnte. Ich habe die Aufgabe bekommen, meinem Schicksal oder einer höheren Macht zu beweisen, dass ich auch damit fertigwerde.«

Nach einigen Monaten bei Ute und ihrer Familie wagt Jens-Uwe einen Schritt in ein neues Leben, eine neue Wohnung, einen neuen Einrichtungsstil, sogar eine neue Art, sich zu kleiden. Es ist Teil einer selbst verordneten Therapie auf dem Weg, das Geschehene zu verarbeiten und eine »neue« Persönlichkeit zu finden.

Ein zweiter Teil der selbst verordneten Therapie ist die wieder wichtig werdende Arbeit im Institut und nach einiger Zeit ein dritter, die Suche nach wenigstens körperlicher Liebe – auch wenn Seele und Gefühle noch taub sind. »Ich muss die Prägung auf meine Frau Mike auflösen, ich darf nicht nach einer zweiten Mike suchen«, ist seine Begründung für diesen Schritt. In schonungsloser Offenheit beschreibt Jens-Uwe Martens seine Versuche, dadurch seelisch zu gesunden, dass er seiner Vernunft folgt. »Gestalter« seines Lebens will er sein, nicht »Opfer der Umstände.«

Während Jens-Uwe Schritte in ein neues Leben zu gehen versucht, wendet sich das Schicksal Utes Familie zu. Ihr zehnjähriger Sohn verliert alle Haare, auch Wimpern und Augenbrauen, aufgrund einer seltenen Stoffwechselkrankheit und alles Suchen nach einer wirksamen Behandlungsmethode bleibt erfolglos. Nun ist es Jens-Uwe, der zu helfen versucht, der bei langen Spaziergängen und Gesprächen die verzweifelte Ute tröstet und seinen Neffen darin unterstützt, eine gute Einstellung zu dieser Herausforderung zu finden.

Es ist beeindruckend, wie viel stärker als die Mutter Ute ihr Sohn ist. Er erkennt, dass es ihm nicht hilft, Perücken zu tragen, sondern dass er lernen muss, mit seinem Aussehen, mit dem Unverständnis mancher Menschen, den Nachteilen und den gelegentlichen Vorteilen zu leben, zu sich zu stehen, so, wie er ist. Darüber hinaus wird ihm klar, dass er immer auffallen wird: »Mit diesem Kopf bin ich etwas Besonderes, ob ich will oder nicht. Ich falle immer auf.« Rückblickend meint er: »Ich musste ein besonderes Selbstbewusstsein entwickeln, das meiner Sonderrolle gerecht wird und durch das ich mit diesem besonderen Aussehen leben kann (Anm.: bis heute), ohne mich zu verstecken.«