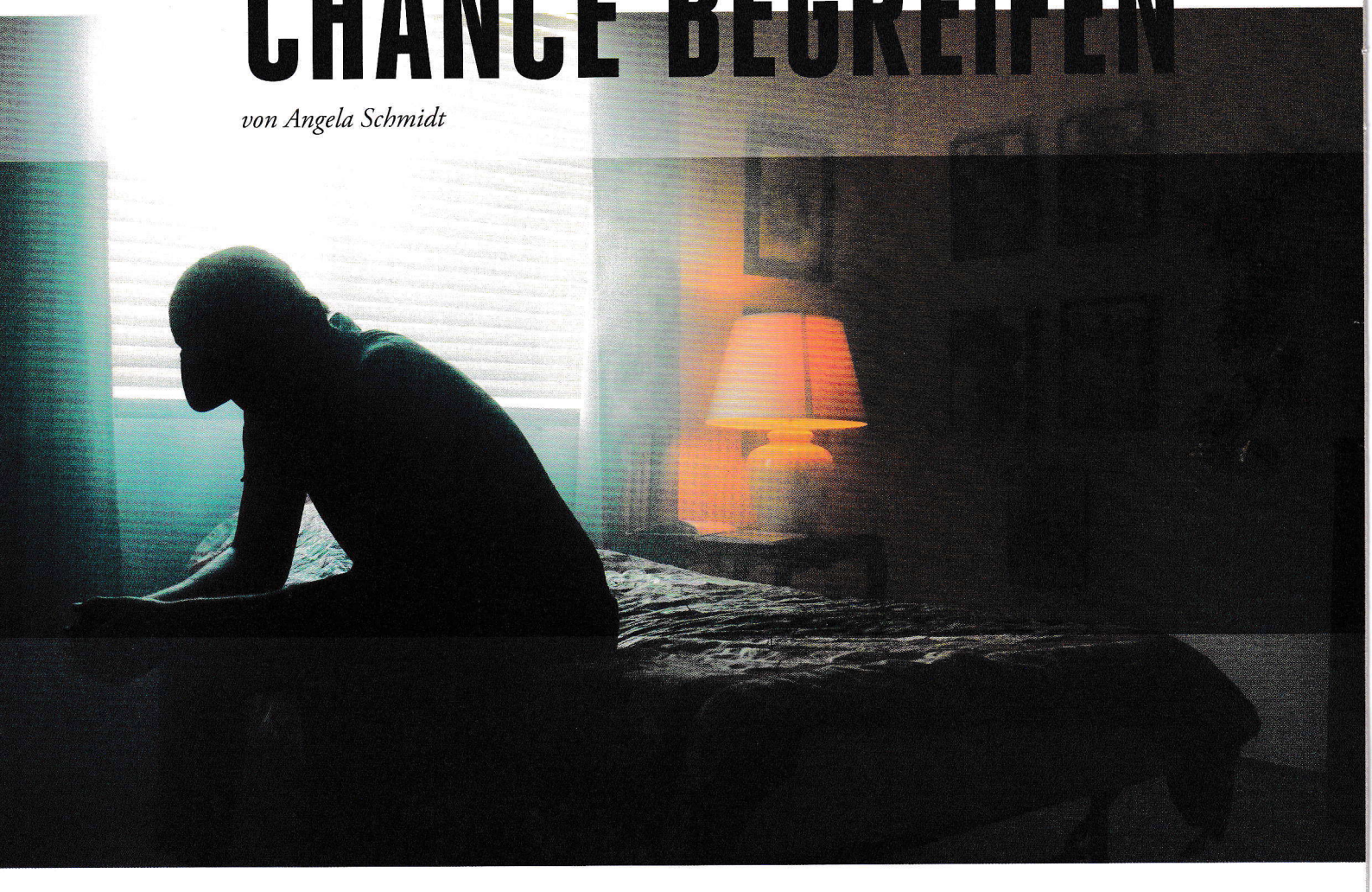
SCHEITERN ALS CHANCE BEGREIFEN

von Angela Schmidt



Verschlossen, wie er ist, schafft es Volker Halfmann über Jahrzehnte hinweg, seine psychischen Erkrankungen vor allen geheim zu halten. Bis ein Wutausbruch ihn so vor sich selbst erschrecken lässt, dass er endlich Hilfe in Anspruch nimmt. Seine Geschichte.

Eine Schlange vor dem Kino-Ticketschalter. Noch zwei, drei Leute, dann ist Volker an der Reihe. Da plötzlich die Anzeige über dem Kassenhäuschen – der Film ist ausverkauft. Für keinen der Wartenden eine erfreuliche Botschaft, die meisten tragen es aber mit Fassung. Doch Volker rastet komplett aus und rennt wutentbrannt durchs Einkaufszentrum, drauf und dran, einen Einkaufswagen gegen die Scheibe zu schleudern. Im selben Moment sieht er sein Spiegelbild im Schaufenster und bricht heulend zusammen: «Ich realisierte, dass es längst nicht mehr um die duselige Kinokarte ging. Was da passierte, war symptomatisch für mein Leben.»

ERSTE ANZEICHEN

Volker kommt 1966 als drittes Kind in einer gutbürgerlichen Familie zur Welt. Für die Mutter ist es eine krisliche Zeit, sie ist am Ende ihrer Kräfte und mit allem überfordert. Es folgt ein mehrwöchiger Psychiatrieaufenthalt. Ihr wird geraten, das zarte Kind ab und zu mal schreien zu lassen, das sei gesund und stärke die Lungen. Volkers Urvertrauen erleidet einen Knacks. Die Eltern gehören der Freien Evangelischen Gemeinde an, weshalb Volker den geistlichen Kontext quasi mit der Muttermilch aufsaugt und auch später keinen Moment an der Existenz Gottes zweifelt.

Im Alter von zwölf Jahren gibt es erste Anzeichen einer Zwangserkrankung, die allerdings nicht als solche erkannt wird. Volker entwickelt Zwangsgedanken, in denen der Glaube eine zentrale, wenn auch konfuse Rolle spielt: Panik vor Gott, blasphemische Zwänge, Angst, verloren zu sein, weil er glaubt, die Sünde gegen den Heiligen Geist begangen zu haben: «Alles, was mit Zwängen zu tun hat, ist absolut schambesetzt. Meine Gedanken waren dermassen irrational, ich konnte schlichtweg mit niemandem darüber reden.» Immer mal wieder fällt Volker in Ohnmacht, verpasst den Schulunterricht. Eltern und Ärzte suchen nach medizinischen Erklärungen. Man führt sogar eine Magenspiegelung durch, die Licht ins Dunkel bringen soll. Das tut sie aber nicht: «Dass da eine psychische Erkrankung vorliegen könnte, daran hat schlichtweg niemand gedacht.» Mit diesem schweren Rucksack im Gepäck schafft Volker den Schulabschluss und später auch das Theologiestudium, ohne auch nur eine Person in sein Geheimnis einzuweihen.

SELBSTMEDIKATION ALS DAS EINZIG WIRKSAME MITTEL

Volker ist ein zurückgezogener Typ, der sich in sein abgedunkeltes Zimmer verkriecht und sich mit Progressive Rock in eine andere Welt träumt. Naheliegend, dass der Alkohol mit der Zeit zu einer zusätzlichen Stütze wird und ihm hilft, seinen Kopf zu benebeln, um den plagenden Gedanken wenigstens für eine Weile zu entfliehen: «Ich ging jeweils alle Sätze des Tages nochmals durch und überprüfte sie auf ihre Richtigkeit. Irgendwann jonglierte ich so viele Bälle im Kopf, dass ich völlig heiss lief und dann Angst vor der Angst hatte. Ich hatte wirklich Angst, vollkommen durchzudrehen und wie der Typ aus dem Film ‹Einer flog über das Kuckucksnest› in der Psychiatrie zu landen.» Dort landet er dann auch. Doch noch ein paar Jahre zuvor geschieht das oben erwähnte Szenario im Einkaufszentrum, das ihn zum ersten Mal überhaupt zwingt, von sich aus Hilfe in Form einer Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Die Therapie ist allerdings von kurzer Dauer. Volker weiss sich dem Therapeuten gegenüber so anpassend zu verhalten, dass der gemeinsame Prozess von vornherein zum Scheitern verurteilt ist. Um die Therapiesuche fortzusetzen, fehlt ihm jedoch die Power. So schmuggelt er weiter Alkohol ins Office seiner damaligen Pastorenstelle – das einzige Mittel, um einigermassen die Kontrolle über sich zu haben. Doch wie das bei Suchterkrankten üblich ist, macht die Toleranzentwicklung auch vor Volker nicht Halt. Immer grössere Mengen an Alkohol sind nötig, um dieselbe Wirkung aufrechtzuerhalten: «Ich hab mich eigentlich noch ein paar Jahre gut über Wasser gehalten. Man hat über mich gesagt, ich sei der Tod für jedes gesellschaftliche Zusammentreffen, weil ich ungesellig sei und nicht auf Leute zugehe.» Doch mit seinem Predigtstil weiss er sein offensichtliches Defizit wettzumachen. Die Leute aus der Gemeinde sind froh, dass jemand differenziert sprechen kann und eine sensible Art hat. Deshalb sieht man bei ihm über manches hinweg.

ES IST EINE TOTALE ILLUSION, ZU GLAUBEN, SEIN LEBEN KONTROLLIEREN ZU KÖNNEN.

DAS KARTENHAUS BRICHT ZUSAMMEN

Wie ein Stelzenläufer, der zwar das Gleichgewicht verliert, bis zum Absprung aber noch zwei, drei Schritte schafft, gelingt es Volker, bis zu seinem vierzigsten Lebensjahr unbehelligt mit seiner Sucht davonzukommen. Da ist er bereits verheiratet und Vater von drei kleinen Kindern. Ein Gemeindewechsel wirkt schliesslich katalysatorisch auf seine Zwänge. Volker muss am neuen Ort einen Brand nach dem anderen löschen, denn die Gemeindesituation ist sehr zerrüttet. Mit seinem Bestreben, allen alles recht machen zu wollen, und der riesigen Angst davor, von Menschen verlassen zu werden, gerät Volker immer tiefer in den negativen Gedankenstrudel, bis er nur noch am Rad dreht. Es folgt schliesslich eine intensive Langzeittherapie in der Klinik Bad Herrenalb im Schwarzwald, die so manches ans Licht bringt und Volker zwingt, sein Leben aufzuräumen: seine Zwänge, gekoppelt mit den sozialen Phobien, die Alkoholsucht, seine Gottesbeziehung, die viele Wut, die sich über die Jahre angestaut hat. Er realisiert, dass er einen längeren Weg vor sich hat, um all das zu verarbeiten.

EIN NEUANFANG?

Mit einer zweijährigen Umschulungsmassnahme zum Medienkaufmann soll Volker nach der Therapie wieder auf Kurs kommen. Dafür zieht die ganze Familie ins Ruhrgebiet: «Ich kam vom Regen in die Traufe. In der Akquise tätig, musste ich rumtelefonieren und Leute davon überzeugen,

einen Anzeigeplatz in unseren Zeitschriften zu kaufen. Wenn ich für etwas ungeeignet bin, dann dafür. Smalltalk ist schlichtweg nicht mein Ding.» Der eingeschlagene Kurs stellt sich als Sackgasse heraus. In Volker baut sich erneut ein enormer Druck auf, denn den Neuanfang scheint er nicht zu packen. Hinzu kommt das schlechte Gewissen, Frau und Kinder mitgeschleppt zu haben, die all ihre Beziehungen hinter sich lassen mussten und es am neuen Ort alles andere als leicht hatten. «Ich ging dann zu den Anonymen Alkoholikern, um mir da zusätzliche Unterstützung zu holen. Aber der Druck erhöhte sich schrittweise, ich wurde rückfällig und musste erneut in die Psychiatrie.» Dieses Mal kommen starke Depressionen und suizidale Gedanken dazu. Volker ist am absoluten Tiefpunkt angekommen: «Ich hatte meinen Job verloren und keine beruflichen Aussichten mehr. Meine Vorstellungen davon, wie mein Leben um die vierzig aussehen sollte, waren gänzlich andere. Ich hatte sicherlich nicht geplant, in der Psychiatrie zu sitzen und in der Ergotherapie Körbe zu flechten. Alle meine Leute, mit denen ich studiert hatte, waren die Leiter hochgestiegen, und ich sass da und hatte nichts, ausser meiner Familie und einer noch funktionierenden Leber.»

DIE KAPITULATION

Volker sieht in Jesus den einzigen Ausweg und fleht ihn an, ihn aus dieser Krise rauszuholen. Sukzessive geschehen Dinge, die eine Umkehr ermöglichen. Zurück bei den Anonymen Alkoholikern lernt er «Die 12 Schritte» kennen (Kasten auf Seite 15), ein geistliches Programm, das von Menschen entwickelt wurde, die – einst selbst als hoffnungslose Fälle betitelt – durch ihren Glauben trocken geworden sind. Dort bekommt Volker einen sogenannten «Sponsor», eine Person, die schon länger trocken ist und ihn durch die Schritte hindurch begleitet und Tag und Nacht für ihn abrufbar ist. Schritt 1 – die eigene Machtlosigkeit zuzugeben – entpuppt sich allerdings bereits als die grösste Knacknuss. Es braucht lange, bis Volker endlich versteht, dass er jahrelang vergebens versucht hat, sein Leben und das seines Umfeldes zu kontrollieren: «Wenn man von aussen hört: ‹Wir gaben zu, machtlos zu sein und unser Leben nicht meistern zu können›, tönt das nicht wahnsinnig verlockend. Für mich war und ist dieser erste Schritt aber *die* entscheidende Erkenntnis überhaupt. Denn es ist eine totale Illusion, zu glauben, sein Leben kontrollieren zu können.» Als Volker das endlich in der Tiefe seines Seins erfasst, ist er bereit für weitere Schritte – der Heilungsprozess beginnt.

CHRISTEN SOLLTEN EINANDER GEGENÜBER MEHR EHRLICHKEIT RISKIEREN.

FÜR EIN AUTHENTISCHES MITEINANDER

Volker zieht mit seiner Familie schliesslich zurück in die alte Heimat, wo er noch heute als Pastor in seiner früheren Gemeinde und zudem als Suchtberater beim Blauen Kreuz arbeitet. Aus seiner persönlichen Geschichte zieht er so manche Parallele zur christlichen Gemeinschaft und hält dort den Finger drauf, wo er glaubt, Wachstumspotenzial zu sehen. Eines seiner Herzensanliegen ist, dass Christen einander gegenüber mehr Ehrlichkeit riskieren und weniger so tun, als sei alles immer in bester Ordnung: «Wir kommen doch in die Gemeinde, weil uns Fragen über Gott umtreiben, weil uns zwischendurch vielleicht das Ziel fehlt, Beziehungen kaputtgehen oder wir in einem bestimmten Lebensthema Probleme haben. Unsere Themen und Fragen sollten mehr Raum einnehmen.» Uns gegenseitig Einblick geben in unsere Lebensrealitäten, darum sollte es in unseren Hauskreisen und Kleingruppen, in den wir uns bewegen, gehen. Und darum, uns noch mehr als eine Gemeinschaft von Sündern zu verstehen, die sich bei dem Auferstandenen einhaken, damit er sie nach oben zieht. Denn aus eigener Erfahrung weiss Volker nur zu gut: «Ich kann mich selbst nicht an meinen eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen.»

Volkers Herz und seine pastorale Leidenschaft schwappen via Screen auf mich über, und ich ertappe mich dabei, wie ich seiner hingebungsvollen Erzählung, die mittlerweile in eine Predigt übergegangen ist, nickend zustimme. Auch wenn man keinem Menschen das wünscht, was er über so viele Jahre hat durchmachen müssen, ist es offensichtlich, welch tiefe Lebensschätze hinter diesen existenziellen Erfahrungen liegen. Und wenn es etwas gibt, was ich mit Sicherheit aus diesem Gespräch mitnehme, ist es das, dass ich eigenes Scheitern mehr als Chance denn als Niederlage begreifen will. Danke, Volker, für deine Offenheit, mit der du anderen die Legitimation erteilst, aus ihrer Deckung zu kommen, um ihre Fragen und Sorgen mit anderen zu teilen.

mag nicht mehr!», «Ich kann eh nichts ändern!», «Warum musste das ausgerechnet mir passieren?» verstärken die Opferrolle und verzerren die eigene Wahrnehmung zunehmend.

AUSWEGE

Was kann helfen, aus diesen lähmenden Gedankenkreisen herauszukommen? Wie lässt sich die erlernte Hilflosigkeit wieder verlernen? Ein paar Anstösse:

Aus der Opferrolle aussteigen

Wenn wir an unserer Situation etwas ändern wollen, müssen wir einen gewissen Leidensdruck verspüren. Es braucht einen echten Überdruss, durch den der Status quo nicht länger akzeptiert wird, und daraus resultierend eine minimale Bereitschaft, die eigene Opferrolle zu verlassen. Erst dann werden wir die notwendige Reflexionsarbeit respektive Energie aufbringen, um Veränderung anzustossen.

Wahrnehmung erneuern

Es ist realitätsfremd zu glauben, man sei den Umständen völlig ausgeliefert. Deshalb ist es wichtig zu realisieren, dass wir sehr wohl etwas unternehmen können. Denn wie der Name schon sagt, ist manche Hilflosigkeit erlernt und entspricht keineswegs einer tatsächlichen Ohnmacht. Erst, wenn wir aufhören, die Gründe für unsere Misere extern zu suchen, und stattdessen unsere eigene Verantwortlichkeit erkennen, kann es vorwärtsgehen.

Gedanken neu ordnen

Alternativen und Lösungswege beginnen mit unserem Denken. Dabei hilft die Frage: Wie lauten die Glaubenssätze, denen ich ständig Raum gebe? Dazu gehören zum Beispiel die oben erwähnten negativen Gedanken. Diese Sätze gilt es im Gebet loszulassen und mit Gottes Wahrheiten zu ersetzen. In den Psalmen finden wir dafür viele Zuversichts- und Hoffnungspassagen, die wir uns anstreichen, abschreiben, aufhängen, uns immer wieder zusprechen können und mit denen wir so allmählich innere Stärke gewinnen können (vgl. Psalm 62,6; 71,5; 91,2; 118,6).

Selbstwirksamkeit erleben

«Ich kann etwas tun!» ist ein Glaubenssatz, den wir wiedererlangen dürfen, und das hat gleichzeitig damit zu tun, dass wir unsere Verantwortung, die wir vorher tendenziell komplett abdelegiert haben, nun bewusst selbst übernehmen. Um unser Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen, geht es allem voran darum, wieder selbst Entscheidungen zu treffen, und das im Wissen, dass wir dabei auch Fehler machen werden. Erst, wenn wir uns zugestehen, Fehler machen zu dürfen, und dabei dem Perfektionismus auch mal die kalte Schulter zeigen, können wir auch entspannt Schritte wagen. Und uns somit als selbstwirksam erleben, was uns wiederum einen positiven Schub verleiht, weiterzumachen und nächste Schritte auszuprobieren. So wird es gelingen, die negative Spirale sukzessive durch eine positive abzulösen.

DAS GEGENTEIL VON KONTROLLE IST NICHT, NICHTS ZU TUN, SONDERN VERTRAUEN.

Verbündete miteinbeziehen

Je nachdem, wie lange wir so einen Negativzustand erlernter Hilflosigkeit schon kultiviert haben, kann der Weg hinaus entsprechend länger dauern. Deshalb zahlt es sich aus – wie in anderen Lebensbereichen und -themen –, einen oder mehrere Verbündete einzuweihen und sie über unser Befinden auf dem Laufenden zu halten. Alternativ oder zusätzlich kann professionelle Hilfe den ganzen Prozess beschleunigen. Durch Begleitung in welcher Form auch immer minimieren wir das Risiko, aufgrund von Rückschlägen erneut in eine Negativschlaufe zu geraten.

KONTROLLE UND VERTRAUEN

Nach einer mehr oder weniger depressiv geprägten Phase erlernter Hilflosigkeit ist es unumgänglich, das Gefühl «etwas unter Kontrolle haben zu können» zurückzuerlangen, damit wir uns als selbstwirksam erleben. Ebenso wichtig ist aber auch, die unkontrollierbaren Faktoren des Lebens und der Welt um uns herum anzuerkennen und nicht als Bedrohung zu sehen.

Vielleicht hilft es da zu wissen, dass gerade mal etwa 5 Prozent von dem, was in unserem Gehirn abläuft, unser Bewusstsein erreicht. Über die restlichen 95 Prozent haben wir keine bewusste Kontrolle. Das kann uns entweder verunsichern – oder aber ganz viel Raum schaffen für göttliches Vertrauen. Das Gegenteil von Kontrolle ist nämlich nicht, nichts zu tun, sondern eben genau diesen bewussten Akt des Vertrauens zu vollziehen. Wir dürfen das Leben immer wieder an uns geschehen lassen im Vertrauen darauf, dass wir mit Gottes Zutun rechnen und auf sein Reden, Leiten und Schützen zählen können, wie es in Psalm 18,31 beschrieben wird:

Gottes Weg ist vollkommen, das Wort des HERRN ist durchläutert. Er ist ein Schild allen, die ihm vertrauen.

Ein Gebet, das dieses bewusste Vertrauen gegenüber Gott in Worte fasst und zum Nachbeten einlädt, findet ihr auf der nächsten Seite.

Volker Halfmann

ist Ehemann, Vater, Gotteskind, Chaot, Musiker, Fan von Progressive Rock und der Fussball-Bundesliga.

*Auf **schwereloswerden.de** publiziert Volker seine Texte, Predigten und Podcasts. Seine Geschichte mit dem Titel «Mein goldener Sprung in der Schüssel: Wie ich als Pastor mit meinen Zwangsstörungen und der Alkoholabhängigkeit lebe» wurde 2019 im SCM-Verlag veröffentlicht.*

«DIE 12 SCHRITTE DER ANONYMEN ALKOHOLIKER»

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, grösser als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.