



Anna Manna – Das Frühstück für Frauen, 8. Oktober 2011

Mit den Worten, „Aufmerksamkeit nach vorne richten, sonst fühlen wir uns allein“, eröffnete der Referent Frank Pahnke seinen Vortrag.

Er hat die Einladung zum Frühstück für Frauen sehr gerne angenommen und freute sich über das für Frauen eher ungewöhnlich deftige Frühstücksangebot und die fröhliche, originelle Dekoration, die den trüben und regnerischen Vormittag aufhellte. Nach einer kurzen Vorstellung zu seiner Person, stieg er in das Thema „Stark an gebrochenen Stellen“ ein.



Der Wunsch der Frauen sei, immer stark zu sein, aber es gibt kein Leben ohne gebrochene Stellen. Leben hinterlässt Narben und Spuren, führt zu Verbitterung, aber auch zu Neuentdeckungen, die wiederum stark machen können. Schicksalsschläge verschonen uns nicht, sie gehören zum Leben. Gebrochene Stellen können z.B. durch das Gefühl entstehen, versagt zu haben, das Ende einer Ehe, das Verhältnis zu (Schwieger)Kindern, Schule oder Ausbildung abgebrochen, bedrohliche Krankheit, Arbeitsverlust, Missbrauch, oder auch Prägungen. Aber auch an grenzüberschreitenden Verletzungen, emotionalen Ereignissen (erniedrigen, beleidigen) oder körperlicher Gewalt (prügeln) können Menschen zerbrechen. Sexuellen Anzüglichkeiten oder die Selbst-

gerechtigkeit seines Umfeldes können für viele schwer erträglich sein. Manche Menschen zerbrechen an der Vernachlässigung, fehlender Fürsorge und Pflege oder am Alleingelassen werden. Fehlende Glaubenspraxis oder ein Mangel an Vorbildern für Nähe, um nur einige Beispiele zu benennen, sind hierfür mitverantwortlich und spielen eine große Rolle.

Im Umgang mit gebrochenen Stellen wurden verschiedene Krisenverläufe vorgestellt.

So stellen sich Fragen wie: „Was war davor? Was kann ich daraus lernen? Was kann ich Positives daraus ziehen? Welchen Gewinn kann ich daraus ziehen?“ In Krisenzeiten neigt man oft dazu, den komplizierteren Weg einzuschlagen. Wenn man es schafft, die Verbitterung und die Frage „Warum passiert mir das?“ zu ersetzen durch Vergebung und das Vertrauen darauf, dass Gott bei uns ist und etwas für mich tut, kann es uns gelingen, gestärkt aus einer Krise herauszugehen. Nur wer an sich arbeitet, kann gewinnen. Reden ist ganz wichtig. Unabdingbar sind in dieser Zeit aber Menschen, die uns verstehen (nicht belehren) und an die Hand

nehmen, die uns mit durch diese Krise tragen.



Anhand eines Beispiels erläuterte der Referent, dass eine schwere Krankheit uns lehrt, auch loszulassen, denn Korrekturveränderungen sind ganz wichtig.

Mit dem Bibelspruch: „Ich will mich nicht gegen das Unvermeidliche sträuben; stattdessen will ich die Stelle, an der ich am zerbrochensten bin, zu der Stelle werden lassen, an der ich am offensten für die Gegenwart Gottes bin“ und „Der Weg hinaus führt mitten durch, nicht außen herum“ untermauerte Herr Pahnke, dass das bewusste Durchleben schwieriger Situationen dazu gehört. Es gibt uns aber auch die Chance, etwas zu verändern, zu verbessern, nicht mit dem Brot unterm Arm zu verhungern!

Viele Menschen stellen in Krisenzeiten die Frage, warum Gott das zulässt, Gott ihnen das antut. Sie denken, ich darf doch darauf hoffen, dass ich, wenn ich den Forderungen Gottes vollständig nachkomme, Gott mich am Ende annimmt.

Menschliches Fehlverhalten stellt nicht grundsätzlich die Beziehung zu Gott, bzw. die Beziehung Gottes zum Menschen in Frage. Der Evangeliumsgemäße Glaube bedeutet, zu vertrauen auf das, was Gott für mich getan hat. Hier wird der Glaube zum Gewinn: Römer 8, Vers 28 besagt „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen...“. Und dass bedeutet nicht, dass uns z. B. keine schwere Krankheit befällt oder wir an keinem Grab mehr stehen müssen, oder

wir nie mehr sonstiges Leid erfahren müssen. Es bedeutet vielmehr, dass wir Gott in allem in der Nähe haben.

Fallen ist menschlich, liegen bleiben teuflisch, wieder aufstehen göttlich!

Anhand einer Studie im Auftrag der Bundesregierung mit 35.814 Personen im Alter von 56 bis 68 Jahren, zeigte von Grossarth-Maticek (1999) die Verbindung zwischen Religiosität und Lebenserwartung bzw. durchschnittlichem Erkrankungsalter (schwere chronische Erkrankungen) sowie Überleben nach Krebsdiagnosen auf. Die Ergebnisse der Studie zeigen deutlich den positiven Effekt bzw. Zusammenhang zwischen Vertrauen auf Gottes Nähe und dem Umgang mit den Krankheiten.

Vergebung ist ein Schatz – das Pfand will ich nicht vergeben!

In allen dauerhaften Beziehungen geschieht Schuld und Unrecht. Wir sind im Leben immer beides, Opfer und Täter. Unbewältigte Schuld ist ein realer Störfaktor. Auch Vergeben gehört dazu, denn Vergeben ist ein aktiver Prozess, der nicht von alleine geschieht. Es werden Wahrnehmungen, innere Haltungen und Einstellungen verändert, Stress reduziert. Dies geschieht früher oder später von selbst. Ziehen wir keine Konsequenzen aus dem Unrecht, belasten mich Gefühle von Schmerz oder Ärger können wir nicht vergeben. Vergeben kann man wollen und nicht müssen und es braucht auch Zeit. Das Ergebnis einer Studie besagt, so der Referent, dass abhängig von der Art der Verletzung bei 27 % der Befragten Jahre vergehen, bei 40 % Monate und bei 23 % Tage, bis eine Klärung im Gespräch oder Wiedergutmachung für die Aufarbeitung bzw. Aussöhnung gesucht wird.

Vergeben lernen ist ein weiterer wichtiger Blickwinkel. Es ist Unrecht geschehen und

ich darf es benennen; ich darf und ich muss mich schützen. Vergeben heißt nicht, vergessen müssen. Aber wir können auch diese gebrochenen Stellen nicht als Schuld anlasten, sondern Gott zutrauen, dass er für Gerechtigkeit sorgt. Wir können die Schuld unters Kreuz legen – und dort lassen.

Wir haben die Verantwortung für unser Leben und sind keine Marionetten, wir können es besser oder schlechter machen. Mit dem Tipp vom Apostel Paulus: „Nehmt keine Rache, holt euch nicht selbst euer Recht, sondern überlasst das Gericht Gott“, versuchte der Referent zu verdeutlichen, dass wir Vergeben lernen können.

Ich bin hart gegen etwas geprallt, das sich nicht verändern lässt.“

Die Entwicklung von neuen inneren Bildern, z. B. eine schöner bunter Regenbogen, der über uns gespannt ist, hilft uns, die Momente des harten Aufpralls zu dämpfen und letztendlich unser Leben danach auch wieder lebenswert zu empfinden.

Diese psychologische Hilfestellung gab er zahlreichen Frauen aus Gundelfingen und Umgebung nach einem spannenden, lehrreichen und sehr interessanten Vormittag mit auf den Nachhauseweg.

Kornelia Kraus
Fotos Dr. phil. H. Geisler