



Eine Geschichte über Geschichten

Wieder sitzen sie im Café und unterhalten sich. Seit Stefan in ihr sonst oberflächliches Gerede hinein mutig die Frage nach „radikaler Verantwortung“ gestellt hat, seit sie daraufhin die Erfahrung gemacht haben, wie „Gewinnen geschieht“ und wie aus einer oberflächlichen Freundschaft ein tieferer Kontakt wird, teilen sie auch persönliche Themen in gegenseitiger Achtung. Gerade erzählt Martin von seinen Erlebnissen am letzten Wochenende, während Peter und Stefan zuhören.

„... Sie hat mich einfach angelogen, stellt euch das mal vor. Wie kann sie das nur tun? Das ist so unfair und fies! Wenn sie sich mit einem anderen Mann treffen will, muss sie das doch nicht hinter meinem Rücken machen! Wie soll ich ihr überhaupt noch etwas glauben? Ich habe mich so elend gefühlt und verzweifelt und bin einfach weggelaufen. Jetzt weiß ich gar nicht, was ich machen soll. Ich glaube, so gemein hat mich noch nie jemand verletzt ...“

Martin hört auf zu reden und hat Tränen in den Augen. Peter und Stefan sagen „Danke“ und Peter fügt hinzu: „Deine Geschichte hat mich berührt. Lass die Traurigkeit einfach da sein.“ Er legt eine Packung Papiertaschentücher auf den Tisch und beide geben Martin Raum, die stille Verbundenheit zu spüren, die das Teilen seines schmerzlichen Erlebnisses und seine Traurigkeit darüber bewirkt haben.

„Und jetzt?“, fragt Martin schließlich. „Was ratet ihr mir?“

Stefan will schon reagieren, als er seine unbewusste Angst bemerkt, die ihn oft antreibt, andere mit belehrenden Ratschlägen zu retten. Kurz spürt er seine Traurigkeit darüber, wie er manchen außergewöhnlichen Raum dadurch zerstört hat. Entschieden aktiviert er die notwendige Wut, um sich zu zentrieren und in Klarheit und Verbundenheit zu antworten: „Für mich klingt das ein bisschen, als erhofftest du von uns irgend eine Art von Rettung. Dafür stehe ich nicht zur Verfügung. Und zugleich unterstütze ich dich sehr gern bei dem, was du brauchst. Hast du Lust, deine Frage anders zu stellen?“

Martin zögert und sagt dann: „Habt ihr Möglichkeiten für mich in Bezug auf diese Situation?“

Peter fragt: „Magst du ein komplett neues Experiment machen und deine Geschichte noch einmal erzählen, diesmal so, dass du radikale Verantwortung für die Geschehnisse übernimmst?“

„Aber ich bin doch das Opfer“, sagt Martin etwas unschlüssig. „Wie soll ich da verantwortlich sein, was hätte ich denn machen können?“

„Du könntest dich dem Experiment verpflichten, ohne zu wissen, wie es geht“, unterstützt Stefan das Angebot von Peter. „Es geht dabei nicht um Wahrheit, sondern um Möglichkeiten für dich. Ein Weg dorthin sind Fragen an dich selbst, z.B. 'Wie habe ich es mir eingerichtet, dass genau das passiert ist?' oder 'Was habe ich davon?'“

„Also gut, ich versuche es mal“, meint Martin und beginnt, vorsichtig nach Worten suchend: „Ich habe unsere Beziehung für selbstverständlich gehalten und mich nicht weiter darum gekümmert. Wenn ich genauer hinein spüre, habe ich zugleich eine Menge Erwartungen an meine Freundin. Für mich ist es wichtig, dass wir uns alles erzählen, was wir machen. So halte ich es jedenfalls, jedenfalls versuche ich es. Wenn sie es dann anders macht, bin ich echt sauer, doch das sage ich ihr nicht. Vielleicht habe ich es nicht anders verdient, vielleicht bin ich ihre Liebe gar nicht wert. Oder vielleicht habe ich es mir so eingerichtet, damit ich mich jetzt beklagen kann.“

Martin schweigt. „Ist das schon radikale Verantwortung?“, fragt er schließlich.

Peter antwortet: „Teilweise hat es funktioniert, z.B. wenn du deinen Erwartungen nachspürst und wie du daraus Groll entstehen lässt, oder wenn dir klar wird, dass du durch die Geschichte einen Grund zum Klagen hast. Und es könnte noch radikaler der Frage nachgehen, auf welche Weise und warum du genau diese Geschehnisse inszeniert hast.“

„Inszeniert ja nicht gerade, zumindest sind doch zwei daran beteiligt“, verteidigt sich Martin. Dann startet er einen neuen Versuch: „Na gut, ich habe es mir so eingerichtet in unserer Beziehung, dass meine Freundin gar nicht anders konnte als auszuprobieren, wie viel ich ihr überhaupt bedeute. Was spielt meine Flirterei schon für eine Rolle, wenn ich ihr ein solches 'Vergehen' anhängen kann? Manchmal hat sie eine Bemerkung gemacht, dass es sie verletzt, wenn ich andere Frauen so unbewusst anmache. Irgendwie wollte ich das nicht gern hören und seit dem Wochenende denke ich dauernd: Ja, was hat sie denn zu meckern, soll sie doch bei sich anfangen. Oje, ich glaube, ich bin voll auf Rache aus. Und auf Selbstrechtfertigung. Ja, das mit dem Beklagen und dem Mitleid Bekommen ist nur die Spitze des Eisbergs. Was habe ich nur getan?“

Jetzt laufen ihm die Tränen über die Wangen und ein Schluchzen schüttelt ihn. „Ich wollte ihr nicht weh tun, ich liebe sie doch.“ Er nimmt sich ein Taschentuch. Seine Freunde sind in stiller Anteilnahme bei ihm. Plötzlich kommt ein Strahlen in seine Augen: „Wow, das ist komisch – da versuche ich nachzuspüren, worauf ich es eigentlich abgesehen habe, und während ich euch davon erzähle, merke ich, wie aus dem anfangs eher peinlichen Gefühl langsam Trost und Erleichterung entsteht. Jetzt sehe ich sogar neue Möglichkeiten für meine Partnerschaft. Danke für eure Unterstützung.“

Peter und Stefan sagen fast gleichzeitig: „Danke dir“, und Peter fügt hinzu: „Danke für dein mutiges Forschen und Teilen.“ Stefan schließt sich an: „Ja.“

Sie schweigen einen Moment lang und fühlen die herzliche Verbundenheit. Schließlich sagt Stefan zu Martin: „Ich habe eine Frage an dich: Welche der beiden Geschichten, die du uns gerade erzählt hast, gibt dir mehr Kraft? Die Opfergeschichte oder die verantwortliche Geschichte?“

Martin antwortet sofort: „Ganz klar, die verantwortliche Geschichte, wenn du so fragst.“

„Die verantwortliche Geschichte gibt dir mehr Kraft“, wiederholt Stefan.

„Ja, auf jeden Fall, dadurch habe ich wirklich neue Möglichkeiten und ich freue mich jetzt wieder auf die Begegnung mit meiner Partnerin“, ergänzt Martin.

Stefan und Peter freuen sich sichtlich mit. „Das ging mir auch schon mal so“, sagt Peter und Stefan ergänzt: „Die neue Kraft ist dir wirklich anzusehen.“

Nach einer Pause fährt Stefan fort: „Jetzt habe ich noch eine zweite Frage, diesmal an euch beide. Welche Geschichte ist wahr?“

„Natürlich die, die mir mehr Kraft gibt“, sagt Peter voller Überzeugung.

„Die Wahrheit hängt also davon ab, ob dir die Geschichte Kraft gibt?“, fragt Stefan nach.

Martin steigt ein: „Ich wähle das als Wahrheit für mich.“

Stefan sagt: „Du wählst also die verantwortliche Geschichte, weil sie dir mehr Kraft gibt, als Wahrheit für dich.“

Peter stimmt zu: „Genau, so ist es auch für mich.“

„Die genaue Frage lautet jedoch: Welche Geschichte ist wahr?“. Stefan lässt nicht locker.

„Beide“, meint Michael. „Oder keine“, ergänzt Peter.

„Wow, das sind jetzt eine ganze Menge möglicher Antworten: Beide, keine, die von mir gewählt. Manchmal bin ich verblüfft, wie geniale Geschichten-Erzähler wir sind. Das ist unsere unendliche Kreativität und wir haben tatsächlich die Wahl zwischen kraftlosen Opfergeschichten oder Geschichten aus der Perspektive von radikaler Verantwortung, die uns Kraft und Möglichkeiten geben. Ich weiß von mir, dass ich unbewusst stets erstere wähle. Was mir neue Klarheit gebracht hat, war die Frage, über die ich mal gestolpert bin: 'Wie kann eine Geschichte wahr sein?' “

Und so vereinbaren sie, bevor sie sich voneinander verabschieden, ein neues Experiment: Sie werden im Alltag mehr auf den Unterschied achten zwischen dem, was tatsächlich passiert ist, und all den angehefteten Bedeutungen und Geschichten, sie werden von den Geschichten bewusst die mit einem höherem Grad an Verantwortung wählen, und sie werden sich beim nächsten Treffen über ihre Erfahrungen mit diesem Experiment austauschen.