

## **GEHEN ODER BLEIBEN?**

# **ÜBER DIE SCHWIERIGE ENTSCHEIDUNG ZWISCHEN SICHERHEIT UND NEUBEGINN**

*Wenn Sie jetzt gehen, gibt es womöglich kein Zurück. Aber vielleicht wartet etwas viel Besseres auf Sie. Wenn Sie jetzt bleiben, verpassen Sie womöglich den Absprung. Aber vielleicht ist das Vertraute ja das Beste... Warum diese Ungewissheit kein Grund zur Beunruhigung ist und wie der richtige Schritt zur rechten Zeit gelingt*



*Sie ist fest angestellt, mag Sicherheit, plant den Kauf einer Wohnung. Doch dann verliert ihr Freund den Job. Er will das Beste daraus machen und schlägt vor, gemeinsam zu traveln. Doch sie plagen Zweifel*

## **ALLES HINSCHMEISSEN FÜR EINE WELTREISE? AUSGERECHNET JETZT?**

**E**twas ist anders, das merke ich schon an der Tür. Kein „Hallo“, kein Kuss, nur Stille. Michael sitzt im Wohnzimmer und starrt auf sein Handy. „Mir wurde gekündigt“, sagt er. Zwei Jahre lang hatte er bei einer Firma für Online-Dienste gearbeitet, hatte Verträge mit Internet-Portalen verhandelt, sich um den Vertrieb gekümmert. Ein sicherer Job, so schien es, zukunftssträftig – bis vor einigen Wochen dann ein neuer Investor die Firma übernahm. „Umstrukturierungsmaßnahmen“, sagt Michael. Das war die Begründung seines Personalchefs. Wir sitzen auf der Couch, vor uns Pizza Margherita und Wein. Appetit haben wir keinen. „Morgen gehe ich zum Arbeitsamt“, sagt Michael, „dann rufe ich den Anwalt an. Wenn schon gekündigt, dann mit einer ordentlichen Abfindung.“ Das erste Lächeln des Abends. Darauf stoßen wir an.

Wir kuscheln uns in die Sofakissen. „Lass uns wegfahren!“, sagt Michael nach einer Weile. „Den Ärger vergessen.“ Ich liege in seinem Schoß und versuche in seinem Gesicht zu lesen. Er sieht nicht verbittert aus. Michael will immer das Beste aus allem machen. Also machen wir uns schöne Gedanken. Über Jobsuche, Formulare vom Arbeitsamt und Bewerbungen können wir uns morgen noch den Kopf zerbrechen. Jetzt träumen wir lieber: Michael möchte nach Peru oder China, ich nach Nepal und Feuerland. „Wir könnten eine Weltreise machen!“, sagt Michael. Weltreise: Wie verlockend, wie wunderbar das klingt. Wir gehen ins Bett, ich kann nicht einschlafen und träume trotzdem. Zwischen Mitternacht und drei Uhr morgens habe ich den Himalaja bestiegen, war mit Rochen tauchen, habe meinen Koffer dreimal umgepackt und mich gefragt, wie viele

Bücher ich wohl auf einer solchen Reise lesen könnte. Gehen oder bleiben? Meine Gedanken kreisen. Gehen, das heißt Ungewissheit, aber auch Abenteuer, Freiheit und jede Menge Zeit zu zweit. Bleiben bedeutet Sicherheit, aber auch Alltag, Absehbarkeit, Verharren in der Krise. Ich bekomme Kribbelfüße – wie immer, wenn ich aufgeregt bin. Ich rüttle an Michaels Schulter. „Was, wenn wir wirklich gehen?“, frage ich und bin erstaunt über mich selbst. Risikobereitschaft zählt nicht zu den Eigenschaften, die Freunden als Erstes zu mir einfallen

## WARUM NICHT DIE ZUKUNFT SELBST IN DIE HAND NEHMEN? WANN, WENN NICHT JETZT?

würden. Vor einigen Wochen habe ich eine Liste angelegt, fein säuberlich am Computer, mit all den Dingen, die ich in den kommenden Jahren machen will: Halbmarathon laufen, klettern lernen, Altbauwohnung mit Stuck und Parkett kaufen. Eine Weltreise stand nicht drauf.

Trotzdem. „Wann, wenn nicht jetzt?“, murmelt eine Stimme in meinem Kopf. Wenn nicht jetzt? Wann dann? Wir reden, bis es hell wird. Besprechen die Fürs und Wider. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, um einfach loszufahren. Wir haben keine Kinder, keinen Kredit, keine Verpflichtungen. Wir sind gerade mal 29 und 33 Jahre alt. Uns bleibt noch genug Zeit für alles, wovon wir so träumen. „Und dein Job?“, wirft Michael ein. Mein Job: ein Glücksgriff. Ein unbefristeter Vertrag. Mit einem kleinen Team betreue ich ein Online-Magazin für junge Frauen. Es ist abwechslungsreich, macht jede Menge Spaß. Aber wer garantiert mir, dass die Wirtschaftskrise meinen Arbeitsplatz verschont? Jede Woche neue Schreckensnachrichten: von Freunden, von Kollegen – von Michael. Leute mit perfekten Lebensläufen und besten Qualifikationen sind plötzlich arbeits-

los. Gute Arbeit zu machen reicht nicht mehr. Auch bei uns im Verlag mussten schon Leute gehen, vielleicht werden noch mehr gehen müssen. Was, wenn ich dann dazugehöre? Warum nicht die Zukunft selbst in die Hand nehmen, statt darauf zu warten, dass es jemand anderes tut? Und das Geld? Meine Ersparnisse reichen nicht für eine Weltreise. Erst recht nicht für die Zeit danach. „Mach dir keine Gedanken“, sagt Michael. Er hat gespart. So viel, dass es für uns beide reichen wird. Für die Reise – und auch für die Rückkehr. Ein halbes Jahr könnten wir davon leben, rechnet Michael, und wenn wir uns einschränken, sogar ein ganzes. Eigentlich war das Geld als Anzahlung für den Altbau gedacht. „Die Wohnung kann

warten, Geld ist zum Ausgeben da“, meint Michael. Aber was, wenn wir auch nach einem Jahr keinen Job gefunden haben? Wenn ich als freie Journalistin keinen einzigen Text verkaufe? Was, wenn sich die Freiheit als Falle entpuppt? „Irgendetwas wird sich ergeben“, sagt Michael. „Zur Not fahre ich Pizza aus.“ Ob das reicht? Ich rechne lieber nicht nach. Zwei Tage später im Büro meiner Chefin: Ich quäle meine Kündigung hervor, fühle mich schrecklich, mein Magen ein einziger Kloß. „Doch lieber bleiben?“, frage ich mich bereits, als ich ihr Büro verlasse. Dafür ist es zu spät. Es gibt kein Zurück. Und während dieser Gedanke in mein Bewusstsein sickert, macht sich ein unbeschreiblich gutes Gefühl breit. **NELE JUSTUS**



Vor zwei Monaten sind Nele und Michael losgefliegen: über Indien und Nepal nach Vietnam und Kambodscha. Was die beiden erlebt haben und ob es für sie die richtige Entscheidung war zu gehen, lesen Sie auf [www.brigitte.de/weltreise](http://www.brigitte.de/weltreise)

*Es ist die goldene Hochzeit ihrer Eltern, ein rauschendes Fest. Bis ihr Vater eine Rede hält und sie demütigt – vor allen Gästen*

## MUSS ICH DIESEM MANN ALLES VERZEIHEN?

**W**arum bin ich nur nicht selbst gefahren? Wenn ich mit dem Auto da wäre, könnte ich jetzt abhauen. Ich könnte meinem Impuls folgen und dieses Fest, die goldene Hochzeit meiner Eltern, verlassen, endlich das tun, was seit Jahren überfällig ist: meinem Vater einen Denktzettel verpassen. Stattdessen sitze ich seit zehn Minuten auf einem roten Samthocker im Damenklo eines Schleswig-Holsteinischen Landgasthofs, frage mich, ob es hier eine Sprinkleranlage gibt, die losgeht, wenn ich rauche, und wo, wenn nicht hier, ich den restlichen Abend verbringen soll.

„Ich freue mich“, hatte mein Vater gesagt, da war er fast durch mit seiner Rede, alles war gesagt über das 50 Jahre währende Eheglück, über seine wunderbare Familie. „Ich freue mich, dass ihr alle mit uns feiert“, sagte er, und alles wäre gut gewesen, aber dann setzte er noch mal nach: „Ganz besonders freut mich“, sagte mein Vater, „dass Frank und Katja in unsere Fußstapfen getreten sind, dass sie gute Ehen führen und dass unsere Katja im August ihr zweites Kind bekommt.“ Er erwähnte mich nicht, auch das hätte ich geschluckt, aber dann erhob er sein Glas, mit der Linken zeigte er auf meinen jüngsten Cousin Thomas und sagte: „Lieber Neffe, und von dir wünsche ich mir, dass du nachher mit meiner ältesten Tochter tanzt, wie ihr wisst, hält sie es mit keinem Mann lange aus, aber einen Tanz – das steht sie durch.“

Zum dritten Mal schaufele ich mir kaltes Wasser ins Gesicht, nutzt eh nichts, ich muss schon wieder heulen. Nicht über ihn, über mich, weil sie mir wie immer zu spät

einfallen, die Antworten, die viel angemessener gewesen wären, als auf mein Weinglas zu starren. „Sorry, Papa, Thomas ist 25 – ich steh auf Jüngere.“ Oder aufstehen und sagen: „Lieber Papa, ich trinke auf meine Mutter, die es so lange mit dir ausgehalten hat.“ Nichts davon habe ich gesagt. Ich blieb einfach sitzen. Habe die besorgten Blicke meiner Mutter ignoriert, die immer an mir kleben, wenn mein Vater zur Attacke auf mein Single-Leben bläst. Es war, als hätte mich ein Vakuum verschluckt, in dem nur Raum ist für einen einzigen Gedanken: Ich muss hier weg!

Mein Geld reicht locker für ein Taxi nach Lübeck. Ich will mit niemandem reden, ich kenne alle Argumente, die zu seiner Verteidigung angeführt werden. Dass er stolz auf mich ist, auf meinen Erfolg, meine Unabhängigkeit. Wie er Dritten gegenüber mit mir angibt, wie viel ich verdiene, wie gut ich aussehe, wohin ich in Urlaub fahre. Gleichzeitig ist mein Leben für ihn ein einziger Affront. Weil es seines in Frage stellt: Er ließ nicht zu, dass meine Mutter arbeitete, obwohl sie es wollte. Er kennt den Rausch einer neuen Liebe, aber sie sind ihm um die Ohren geflogen, seine Affären, bis er sich schließlich in die Rolle des Apostels familiärer Werte flüchtete.

Ich habe das früh begriffen, und ich habe ihm viel verziehen, auch weil er viele gute Seiten hat. Mein Vater ist ein echtes Familienoberhaupt, er hat dafür gesorgt, dass es uns gutgeht. Ich wollte in Barcelona studieren – er hat es finanziert. Ich wollte eine Wohnung kaufen und sanieren – er hat mir einen zinslosen Kredit gegeben. Einmal,



## FÜR MEINEN VATER IST MEIN LEBEN EIN EINZIGER AFFRONT

nach einer Trennung mit endlosem Liebeskummer, klingelte er an meiner Tür. Er hatte einen kleinen Labrador auf dem Arm: „Er heißt Aki vom Eichengrund. Er sieht um Längen besser aus als dein Ex. Und er wird dich garantiert nicht sitzenlassen.“ So kann er auch sein, mein Vater.

Mein Vater. Ich entkomme ihm nicht, in Wahrheit will ich es gar nicht, ich sehe auch nicht ein, sein Problem zu meinem zu machen. Ich werde ihn zu meinem 40. Geburtstag einladen, ich werde wie jedes Jahr Weihnachten mit meinen Eltern feiern. Ich werde einen Mann mitbringen, wenn ich gerade einen habe. Wenn nicht, dann eben nicht. Aber für heute habe ich keine Lust mehr. Ich nehme mein Handy und rufe ein Taxi. Dann öffne ich die Tür. Da steht mein Vater. Er sieht mich an und sagt: „Es wäre mir eine große Ehre, mit dir zu tanzen.“ Und dann fängt er an zu weinen.

JOHANNA HAUSCH ▷

# DREI ZWICKMÜHLEN, NEUN RATSCHLÄGE

*In ein Dilemma zu geraten, das bedeutet: Egal, wie ich mich auch entscheide, irgendwem schein ich immer damit zu schaden – entweder mir selbst oder anderen. Bei drei solch kniffliger Fragen haben wir drei Gewissens-Expertinnen um Rat gebeten*



Foto: plainpicture

## Frage 1:

*Meine Frau und ich erwarten unser erstes Kind. Soll ich Elternzeit nehmen, obwohl in meinem Unternehmen kräftig gespart wird? Meine Kollegen müssten meine Arbeit in dieser Zeit übernehmen, denn eine Vertretung für mich wird es nicht geben.*

### **Claudia Clasen-Holzberg:**

Eine Menge spricht dafür, sich für die Elternzeit zu entscheiden: Ihre Kollegen sind erwachsen, sie werden die Mehrbelastung vermutlich verkraften. Ihr Kind dagegen braucht Sie. Vielleicht geht eine positive Bindung zu ihm verloren, wenn Sie auf diese gemeinsame Zeit verzichten. Abgesehen davon hätte eine Entscheidung für die Elternzeit auch eine wünschenswerte gesellschaftspolitische Dimension: Nur wenn Väter auf Elternzeit bestehen, sind Unternehmen gezwungen, dem Rechnung zu tragen und darauf zu reagieren.

### **Prof. Hille Haker:**

Die Elternzeit stellt eine Gelegenheit dar, die Beziehung zum Kind aktiv zu gestalten. Elternzeit ist ja nicht nur Versorgungszeit, sondern auch Zeit zum Spielen, Essen und Lernen. Kinder haben ein Recht auf ihre Eltern, das heißt: ein Recht auf die Zeit ihrer Eltern. Wenn Deutschland die Bedingungen so geschaffen hat, dass Eltern sich diese Zeit nehmen können und sogar sollen, muss das Interesse der Erwachsenen – etwa das Interesse der Kollegen, die Arbeit gerecht zu verteilen – dahinter zurückstehen. Vielleicht gibt es aber auch etwas anderes als nur ein Entweder-oder? Zum Beispiel Anrufbereitschaft oder etwas, das im jeweiligen Beruf möglich ist.

### **Prof. Susan Neiman:**

Wenn Sie von der philosophischen Kategorie der Moral ausgehen, gibt es keinen Konflikt. Es geht um Gerechtigkeit und um die Frage, in welcher Gesellschaft wir leben

wollen. Wollen Sie, dass Frauen und Männer gleichberechtigt und gleich verantwortlich für ihre Kinder zuständig sind? Dann ist die Antwort auf die Frage eindeutig. Die Entscheidung, Elternzeit zu nehmen, ist richtig – auch wenn es den Arbeitgeber und die Kollegen schmerzt. Die Angst vor einem Karriereknick sollte Sie nicht beeinflussen. Wer so kleinmütig denkt, kommt nicht weit. Das wäre dann auch keine moralische Entscheidung mehr, sondern eine Entscheidung aus Eigeninteresse.

## Frage 2:

*Ich wohne mit einer guten Freundin zusammen, die seit längerem Depressionen hat. Einerseits fühle ich mich zuständig, andererseits bin ich zunehmend überfordert, weil ich ihr bei all ihren psychischen Nöten beistehen muss. Soll ich ausziehen?*

### **Claudia Clasen-Holzberg:**

Das ist wirklich ein Dilemma, denn Ihre depressive Freundin ist sehr auf soziale Kontakte angewiesen. Aber wenn Sie in der WG wohnen bleiben, darf diese Verantwortung nicht allein auf Ihren Schultern lasten. Ihre Freundin muss sich darum bemühen, auch an anderen Stellen möglichst professionelle Hilfe zu finden. Und Sie müssen sicherstellen, dass Sie selbst Unterstützung in anderen Beziehungen haben. Ausziehen sollten Sie, wenn Sie feststellen, dass diese Maßnahmen nicht fruchten und das Zusammenleben Sie zu viel Kraft kostet. Schließlich ist niemandem damit gedient, wenn es am Ende zwei komplett verzweifte Frauen gibt.

### **Prof. Hille Haker:**

Wenn eine Freundin Depressionen hat, braucht sie gerade dies: eine Freundin. Natürlich ist das immer auch eine Belastung. Aber es fragt sich, ob die Frage wirklich so radikal zu stellen ist. Eher ist es doch wohl eine Frage der Abgrenzung und der Artikulation der eigenen Bedürfnisse. Auszuziehen ist vielleicht die leichteste Lösung, aber auch die, die am meisten verletzt. Freundschaft – auch unter den Bedingungen einer psychischen Krankheit – verdient diesen Namen nur, wenn die Bedürfnisse beider Personen Raum haben. Wenn die Freundin dies nicht respektieren kann, ist nicht die WG das Problem, sondern die Freundschaft selbst. Andererseits muss die Abgrenzung sicher gelernt werden. Dafür gibt es viele Möglichkeiten, zum Beispiel in Beratungsstellen für Angehörige und Freunde psychisch Kranker. Die Frage auf die zwei Optionen „Gehen oder bleiben?“ zu reduzieren, wird dem Problem nicht gerecht.

### **Prof. Susan Neiman:**

Wir sind nicht verpflichtet, uns für andere aufzugeben – nicht einmal für die eigenen Kinder. Wenn ich zu einem anderen nur gut sein kann, indem ich mir selbst schade, schlägt das irgendwann um. Dann werde ich auch die Menschen um mich herum nicht mehr gut behandeln können. Falls Ihre Freundin noch nicht in Behandlung ist, muss das der erste Schritt sein – notfalls

verbunden mit der Drohung: „Wenn du dir keine Hilfe suchst, muss ich ausziehen.“ Falls die Freundin schon in Therapie ist, die Situation aber immer unerträglicher für Sie wird, müssen Sie sich für einen Auszug aus der WG entscheiden. Nicht nur zu Ihrem eigenen Wohl, sondern auch zum Wohl Ihrer Freundin. Sonst besteht die Gefahr einer Abhängigkeit. Und das unterstützt eher die Krankheit als die Genesung.

## Frage 3:

*Obwohl ich mich als Katholikin immer als der Kirche zugehörig empfunden habe, bin ich zunehmend über den Papst entsetzt. Soll ich aus der katholischen Kirche austreten?*

### **Claudia Clasen-Holzberg:**

Für die persönliche Autonomie-Entwicklung ist es wichtig, sein eigenes Wertesystem über ein dogmatisches zu stellen. Grundsätzlich sollte man sich vorgegebenen Anschauungen nicht unbesehen unterwerfen – seien es nun jene, die man in der Familie verinnerlicht hat, oder kirchliche Glaubenssätze. Aus der Kirche auszutreten wäre für Sie möglicherweise ein Schritt zu mehr Selbstverantwortung: Ich verzichte auf die Sicherheit, die mir die Kirche gibt, und finde Halt in eigenen Werten. Von Ihrem Glauben müssen Sie sich deshalb nicht verabschieden.

### **Prof. Hille Haker:**

Differenzen zwischen Glauben und Kirche wird es immer geben. Ob man diese Spannung aushalten kann, hängt nicht nur vom eigenen Standpunkt ab, sondern auch von den Umständen. Es mag einen Punkt geben, an dem die Identifikation mit der Kirche unmöglich wird, etwa wenn Verletzungen sehr tief gehen. Dabei heißt das entscheidende Kriterium für mich: Wem schadet es, wenn ich in der Kirche bleibe, wem schadet es, wenn ich gehe? Diese Frage kann jeder Mensch nur für sich selbst beantworten. Richtiger fände ich es, Kraft zu sammeln, um den eigenen Standpunkt deutlich vertreten zu können: Die Kirche ist nicht nur die Kirche des Papstes!

### **Prof. Susan Neiman:**

Wer aus der katholischen Kirche austritt, kann zwar weiter Christ, aber nicht weiter Katholik sein. Wenn Sie also hinter den katholischen Grundwerten stehen, bleiben Sie und halten an dem Gedanken fest, dass Benedikt XVI. nicht ewig Papst bleiben wird. Das ist ähnlich wie mit George W. Bush. Ich war entsetzt über die Führung unseres Landes – wusste aber, Amerika ist so viel mehr als dieses eine Regime. Also habe ich mich in der Opposition engagiert. In der hierarchischen Struktur der katholischen Kirche ist das allerdings nur begrenzt möglich. Sie müssen entscheiden, wann für Sie der Punkt erreicht ist, an dem Sie diesen Weg nicht mehr gehen können.



**Claudia Clasen-Holzberg,**  
**Psychologin**

Claudia Clasen-Holzberg, 53, ist als Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg tätig



**Hille Haker,**  
**Theologin**

Prof. Dr. Hille Haker, 47, ist Professorin für Moralthologie und Sozialethik. Sie lehrt im Fachbereich Katholische Theologie der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität, Frankfurt am Main



**Susan Neiman,**  
**Philosophin**

Prof. Dr. Susan Neiman, 54, ist Direktorin des Einstein Forums in Potsdam. Zu den Spezialgebieten der gebürtigen US-Amerikanerin gehören Moral- und politische Philosophie

Interviews: Christine Hohwieler, Maria Holz Müller;  
Fotos: Patrick Ohligschläger, privat, Nadja Klier

Sie hat eine Affäre. Er weiß davon. Und jetzt?  
Ein Konflikt, zwei Perspektiven

## **ANNETTE: „ICH LIEBE IHN NICHT MEHR! ABER WILL ICH MEINE FAMILIE VERLIEREN?“**

## **JÖRG: „ICH LIEBE SIE! ABER WILL ICH UM SIE KÄMPFEN?“**

**Annette:** Angela Merkel ist zum Staatsbesuch in Griechenland, im Hamburger Hafen ist die „Queen Mary 2“ eingetroffen, eine Mutter in Arizona hat Fünflinge geboren. Und ich habe meinem Mann gesagt, dass ich ihn verlassen werde. Ein ganz normaler Tag im Juli vor zwei Jahren. Alles fühlte sich besser an danach. Als hätte ich viel zu lange einen dicken Mantel getragen, den ich mit einem Mal fallen ließ, um mich leicht zu fühlen. Ich hatte die Lügen abgeworfen: „Es gibt einen anderen“, hatte ich Jörg gebeichtet. Er sagte wenig, vielleicht fand er keine Erwidern auf die Sturzbrüche aus Entschuldigungen und Erklärungen, die sich aus meinem Mund ergossen. Dass keiner etwas dafür könne, unsere Ehe schon seit Jahren ein lebloses Geäst aus Alltagsverrichtungen und Langeweile sei, durch das wir uns von Tag zu Tag hangelten. Am Ende fragte Jörg müde, ob meine neue Verliebtheit es wirklich wert sei, acht Jahre Ehe auf den Müll zu schmeißen und das Familienglück eines neunjährigen Kindes dazu. Glück, echote ich trotzig: Marie hätte unser Schweigen lange genug ertragen müssen. Irgendwann weinte Jörg nur noch. Ich auch. Nach meinem tausendfach durchgespielten Plan hätte ich jetzt die Haustür hinter einem tobenden Mann zuknallen müssen. Nun saß ich da mit diesem Mann in so was wie einer Umarmung. In jener Nacht schlief Jörg im Gästezimmer,

ich lag im Bett und starrte in die Dunkelheit. Das Eheglück, aufgebraucht. Der Rest so viel wert wie der Kampf, der darum geführt wurde. Jörg kämpfte nicht, na also. **Jörg:** Kein Auge habe ich zugemacht in dieser Nacht, Tränen kamen, und manchmal war mir übel. Ich hatte etwas geahnt, aber ich wollte nichts sagen. Wohl auch aus Feigheit. Jetzt fühlte ich mich nicht nur von Annette verarscht, sondern auch von mir selbst. Ich wollte Annette behalten. Mit Marie. Mit unserem Leben. Ich wollte nicht, dass sich etwas veränderte. „Ich liebe sie“, redete die Verzweiflung mir ein. „Ich werde sie nicht gehen lassen, niemals.“

### **„MEINE WUT PRALLTE VÖLLIG AN IHRER VERLIEBTHEIT AB“**

**Annette:** Marie war kaum in der Schule, da bewarf Jörg mich mit Vorwürfen. Schreiend konnte ich ihn am wenigsten leiden. „Dann hau halt ab!“, rief Jörg. Und: „Entweder er oder ich.“ Seine Wut machte es so leicht zu wählen. Eine Einladung zum Gehen. „Ich liebe Martin“, habe ich gesagt. „Wir werden zusammenziehen.“ Schon der Gedanke fühlte sich warm an. **Jörg:** Meine Wut prallte völlig an ihrer Verliebtheit ab. Was mich wahnsinnig machte: Sie hatte offenbar längst mit unserer Ehe

abgeschlossen. Da denkst du, man ist auf dem gleichen Weg, dabei ist deine Frau in eine völlig andere Richtung unterwegs. Luder, dachte ich plötzlich. Und: Mit so einer willst du gar nicht mehr zusammenleben, wenn die jetzt nicht geht, gehst du selbst. Rache, von mir aus. Aber auch Selbstschutz. Ich zog meine Joggingklamotten an und rannte los. Irgendwann klingelte ich verschwitz und heulend bei meinem Freund Simon. „Scheißweiber“, sagte Simon, „vergiss die Frau, sie ist es nicht wert.“ Aber das wollte ich nicht hören. Ich hatte noch nicht abgeschlossen. Alleinsein ist ein Gedanke, an den man sich gewöhnen kann. Sofern man ihn denkt. Ich habe nie daran gedacht. Unsere Ehe war längst kein leidenschaftliches Abenteuer mehr, aber den Rückzug hatte ich nie auf dem Plan. Einmal Ja, immer Ja. Ich rief die beste Freundin meiner Frau an. „Lass ihr Zeit“, riet sie. Das klang nach Hoffnung, nicht so endgültig. Ich beschloss, mich zusammenzureißen. Sie sollte sich sortieren können. **Annette:** Jörg war so verständnisvoll, und Martin verstand die Übellaunigkeit, hinter der ich mein schlechtes Gewissen versteckte, als Ablehnung. Er sagte Dinge wie: „Das war doch klar, dass dein Mann nicht Hurra schreien würde“, und: „Kinder sind nur glücklich, wenn ihre Eltern es sind.“ Ich war schuld, ich blieb schuld. Ich, allein zu Hause: ein ständiger Spaziergang durch



die Vergangenheit, die längst nicht nur aus schlechten Tagen bestand. Das grüne Bild über dem Sofa – wir haben es gemeinsam gemalt. Jedes Stück Gemeinsamkeit eine Anklage, eine Frage nach dem Warum. Auf der anderen Seite stand Martin – er und ich waren aller Heimlichkeiten beraubt, aber heimlich war plötzlich meine Sehnsucht nach der Familie, die daheim auf mich wartete. Ich haderte mit meinen Träumen. Bei Martin kitzelte ich Meinungsverschiedenheiten heraus, trieb Keile tiefer. Ich, ein janusköpfiges Wesen: vorwärts und rückwärts guckend zugleich. **Jörg:** Sie war total nett zu mir. Ich litt wie ein Hund. Irgendwann war mir klar: Sie nimmt sich von allem das Beste, pickt sich die Rosinen raus. Ich überdachte meinen Kurs. Warum ließ ich sie entscheiden, was doch genauso gut ich entscheiden konnte? Ich hatte viel Zeit, darüber nachzudenken. Immer, wenn sie bei ihrem Martin war, übte ich mich im Alleinsein, im Denken bisher ungedachter Gedanken: Liebe ich diese Frau wirklich, oder will

ich nur meinem Eheversprechen treu sein? Ich fand die Antwort. Für mich. **Annette:** Es war ein Schock, aber mein Selbstmitleid war längst aufgebraucht. Verfüttert an mein schlechtes Gewissen. Der erste Gedanke, paradox: kämpfen um Jörg. Der zweite Gedanke: schnell zu Martin. Zu den Resten unserer Verliebtheit, zu Zukunftsplänen, an die ich selbst nicht mehr wirklich glaubte. Martin, der zweite Gedanke? Vielleicht begriff ich in diesem Moment erst, dass unsere Beziehung nicht für ein neues Glück ausreichen würde. Ich hatte rumlaviert, mich um eine Entscheidung gedrückt. Jörg dagegen war klar, ohne Rache-Ansinnen. Dafür mit einem Gefühl, dem ich viel Zeit zum Reifen gelassen hatte: Er will mich nicht mehr. Mich, die Frau, die ihn nicht mehr gewollt hatte. **Jörg:** Die richtige Entscheidung. Meine Entscheidung, letztlich. Die Monate davor – ein langer Abschied. Jeder hatte dabei sein eigenes Tempo. Annette hatte es vielleicht schwerer, sie wusste letztlich nicht mal, in welche Richtung sie laufen sollte.

Sie war immer gefühlsbetonter als ich, ich hatte mein Seelenleben wohl besser im Griff. Keine Kälte, eher Ratio. Zu gehen war letztlich eine Vernunftsache. **Annette:** Jörg suchte sich eine neue Wohnung in der Nähe, Marie blieb bei mir in unserem Haus. Martin verliebte sich Wochen später bereits in eine andere Frau. Jörg bekundete Mitgefühl, aber für eine Umkehr war es längst zu spät. Für uns beide. Mein schlechtes Gewissen klopft manchmal noch an, aber ich brauche kein Selbstmitleid mehr, um es abzuwehren: Martin, davon bin ich inzwischen überzeugt, war nur das Symptom, nicht die Ursache. Unsere Ehe krankte längst am Nichtgefühl. Wahrscheinlich wäre ich am Ende bei Jörg geblieben, aus Bequemlichkeit, nicht aus Liebe. In einem Häuschen namens Familie. Warm und trocken, nicht das Schlechteste. Für den Abschied war ich letztlich zu feige. Doch Glück wäre unsere Ehe nicht gewesen. Glück war gestern. Und vorgestern. Heute ist nichts. Ich hoffe auf morgen. **PROTOKOLL: SILKE PFERSDORF** ▶

Ob mich das, was ich heute beschließe, morgen wirklich glücklich macht, weiß niemand, sagt die Psychologin Dr. Maja Storch. Und findet, dass das kein Grund zur Beunruhigung ist, sondern das Leben leichter macht. Weil es uns die Last der Verantwortung nimmt

## „ES GIBT KEINE FEHLENTSCHEIDUNGEN!“

**BRIGITTE: Warum tun wir uns mit Entscheidungen so schwer?**

**Dr. Maja Storch:** Weil die meisten Menschen eine falsche Vorstellung davon haben, wie sich Leben gestaltet. Sie glauben, dass es richtige Entscheidungen gibt: Die liegen rum wie Ostereier, und ich muss sie nur finden. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Unser Leben ist ein hochkomplexes, dynamisches System. Wir können keine Vorhersagen treffen; ob eine Entscheidung falsch ist oder nicht, können wir erst im Nachhinein sagen. Ich spreche deshalb ungern von falschen oder richtigen, sondern lieber von klugen Entscheidungen.

**Der Frau, die mir die folgende Geschichte erzählt hat, sind solche Differenzierungen wahrscheinlich egal: Sie ist Anfang 40, war fünf Jahre mit einem Mann zusammen. Er wollte eine Familie gründen, sie war unsicher. Da bekam sie das Angebot, für ihre Firma ein halbes Jahr ins Ausland zu gehen. Sie nahm an. Als sie zurückkam und sich für eine Familie entschieden hatte, hatte er eine Neue. Sie sagt: „Ich werde nun niemals Kinder haben, das war die Fehlentscheidung meines Lebens.“**

Das ist Pech. Keine Fehlentscheidung.

**Was Sie da sagen, ist zynisch.**

Quatsch, es ist eine Erleichterung. Denken Sie denn, ich kenne diese Geschichten nicht? Ich habe ständig mit Menschen zu tun, die sagen: „Ich habe die Fehlentscheidung meines Lebens getroffen.“ Wer so denkt, macht sich selbst verantwortlich und wird von grauenhaften Schuldgefühlen geplagt. Ich nehme diesen Menschen eine enorme Last, wenn ich sage: „Sie konnten das nicht wissen. Sie haben die

falsche Lebenstheorie, wenn Sie sich selbst Tag für Tag an den Pranger stellen, denn das, was passiert ist, konnten Sie nicht vorhersagen.“ Sich zu sagen: Ich habe Pech gehabt, ist psychologisch etwas völlig anderes, als sich einzureden: Ich habe Schuld. Es hätte ja auch anders kommen können. Die Frau aus Ihrem Beispiel hätte im Ausland einen Mann kennen lernen können, mit dem sie heute glücklich lebt – ob mit oder ohne Kind. Dann würde sie sagen: Es war die beste Entscheidung meines Lebens.

**Wann ist eine Entscheidung klug?**

Wir haben zwei Bewertungssysteme: den Verstand und das, was die meisten Menschen Bauchgefühl nennen, in der Wissenschaftssprache somatische Marker genannt. Diese somatischen Marker sind unser emotionales Erfahrungsgedächtnis, schon ab der fünften Embryonalwoche werden hier unbewusst Informationen verarbeitet und gespeichert. Diese Erfahrungen werden mit einem Hinweis, einem Marker, versehen, der uns sagt: Das war eine gute Erfahrung, das war eine schlechte. Will ich eine kluge Entscheidung treffen, muss ich erst einmal wissen, dass ich diese beiden Systeme besitze, also nicht nur einen Verstand, sondern auch ein emotionales Erfahrungsgedächtnis habe. In der Psychoanalyse nennt man den emotionalen Gedächtnisteil übrigens „das Unbewusste“, in der Alltagssprache „das Bauchgefühl“. Ich muss nun Verstand und dieses emotionale Gedächtnis sorgfältig koordinieren.

**Das setzt voraus, dass der Bauch eindeutig ist. Ich habe aber schon genug Entscheidungen getroffen, bei denen das überhaupt nicht der Fall war.**

Können Sie mir mal ein Beispiel nennen?

**Als das Angebot kam, für BRIGITTE in Hamburg zu arbeiten. Mein Bauch hat gejubelt. Gleichzeitig ging es mir mies, weil ich mit meinem Freund in München lebte. Den Job anzunehmen hieß auch, 800 Kilometer von ihm wegzuziehen.**

Was Sie da erlebt haben, ist völlig normal. Im Gehirn werden positive und negative Gefühle in zwei unterschiedlichen Regionen erzeugt. Das kann man sich vorstellen wie zwei Quellen oder Flüsse: Treffen die zusammen, kommen die berühmten gemischten Gefühle heraus. Um eine Entscheidung treffen zu können, die sich gut

## „SIE MÜSSEN SICH FRAGEN, WARUM IHR BAUCH GRUMMELT“

anfühlt, brauchen Sie aber einen eindeutigen somatischen Marker, und der Verstand muss auch sagen: Go! Also müssen Sie herausfinden, warum genau Ihr Bauch denn nun grummelt. Daran scheitern übrigens schon viele. Die merken zwar, dass sie ein ungutes Gefühl haben, aber achten einfach nicht darauf. So beraubt man sich aber eines ganz wichtigen Werkzeugs. Sie müssen sich wirklich bewusst machen, was Hirnforscher da in den vergangenen Jahren herausgefunden haben: Wir besitzen ein emotionales Bewertungssystem, in dem unsere Lebenserfahrungen gespeichert sind. Und das sendet Signale aus, manchmal unterschiedliche, wie in Ihrem Beispiel, aber immer Signale, die uns etwas sagen wollen. Mich interessiert: Warum hatten Sie ein schlechtes Gefühl? **Ich hatte Angst um meine Beziehung.** ▷

Okay, jetzt stehen sich also zwei Dinge gegenüber: Angst um die Beziehung und der Traumjob. Ein fettes Minus und ein fettes Plus. Wie bringt man die zusammen? Wie können Sie also das Minus absenken?

**Wir haben gemeinsam überlegt, wie wir eine Fernbeziehung schaffen könnten.**

Sie haben sich also neue Informationen besorgt. Und vor der fremden Stadt, hat es Ihnen da nicht gegraut? Vom Süden in den Norden, zu den Fischköpfen?

### „DER ENTWEDER-ODER-MODUS MACHT UNS UNKREATIV“

**Das fand ich nicht schlimm. Schlimmer war, dass ich überhaupt in eine neue Stadt ziehen musste. Ich habe mich anfangs in München nicht leichtgetan. Und mein Freund war auch erst zu mir nach München gezogen...**

Sehen Sie, da kommen ja noch ganz andere Sachen dazu: das Thema Heimweh und das Thema Verpflichtung. Der zieht Ihretwegen nach München, und Sie verduften! Da würde es mir auch den Bauch zusammenziehen. Jetzt hätte ich Sie gefragt: Was muss passieren, damit der negative somatische Marker so weit runterkommt, dass das Pendel in Richtung Job geht?

**Mein Freund hat mich bestärkt, den Job anzunehmen. Ich hatte das Gefühl: Mit ihm kann das funktionieren.**

Da ist also ein zusätzliches Plus aufgetaucht. Und das Heimweh?

**Ich habe mir gesagt, dass der Anfang in München natürlich auch schwer war – ich war gerade 19 Jahre alt, Uni, Stadt, das war alles neu.**

Sehen Sie, was passiert? Ihre Gefühlsbilanz kommt in Bewegung. Sie sind erst dann entscheidungsfähig, wenn die Gefühlsbilanz in eine Richtung geht.

**Das klingt sehr nach den typischen Plus-Minus-Listen, die wir doch alle kennen.** Nein. Plus-Minus-Listen machen wir mit dem Verstand. Da können Sie unendlich viele Dinge finden, die dafür oder dagegen sprechen. Das sind aber vielleicht gar nicht

die Dinge, die Sie bewegen. Dass Hamburg im Norden liegt beispielsweise war Ihrem emotionalen Erfahrungsgedächtnis egal.

**Dann nenne ich Ihnen mal die ideale Entscheiderin: Sie weiß immer ganz genau, was sie will, und das ist meist Kuchen essen oder fernsehen. Sie ist meine Nichte und fünf Jahre alt.**

Kinder sind überhaupt nicht die idealen Entscheider. Natürlich sollten wir vor jeder Entscheidung herausfinden, was wir wollen. Aber manchmal ist es gut, nicht auf den Bauch zu hören. Sonst würden wir ja alle nicht mehr zum Zahnarzt gehen. Wenn ich also mit dem Verstand kapiere: Das, was mein somatischer Marker mir sagt, ist Blödsinn – dann mache ich das nicht.

**Das Schlimme am Entscheiden ist die Zeit danach. Wie entkommt man dem Gedankenkarussell?**

Grübeln wir, heißt das: Die Entscheidung passt so doch noch nicht. Wem es so geht, der sollte nochmals eine sorgfältige Runde drehen und sich fragen, ob er ein Gefühl falsch gedeutet hat, welche Info fehlt. Es gibt aber auch Menschen, die grübeln immer. Wenn ich weiß, dass ich zu diesen Menschen gehöre, dann helfen eigentlich nur Mentaltechniken wie Yoga, um zu lernen, das Gedankenkarussell zu stoppen.

**Manchmal wissen wir ganz genau: Dort, wo ich bin, will ich nicht bleiben. Aber wir wissen nicht, wohin wir wollen.**

Das höre ich häufig, vor allem bei Beziehungsproblemen oder Jobfragen. In so einer Situation muss ich mir wieder meine somatischen Marker anschauen: Warum beende ich nicht einfach die Beziehung, wenn sie mir nicht mehr guttut? Als Antwort kommt meist: aus Angst vor dem Alleinsein. Also muss ich daran etwas ändern. Ich kann beispielsweise schon in der Beziehung mit der Suche nach einem neuen Partner anfangen; die Norm, dass man erst eine Beziehung beerdigen muss, um für eine neue frei zu sein, stimmt keineswegs für alle Menschen. Oder ich kann mir einen Freundeskreis aufbauen, der mich auffängt. Es gibt viele Möglichkeiten, die Gefühlsbilanz zu verschieben. Da gibt es übrigens eine gute Faustregel: Menschen bekommen

immer dann ein Entscheidungsproblem, wenn sie eine Entscheidung im Entweder-oder-Modus denken. Ihre Formulierung „Gehen oder bleiben?“ ist so ein Beispiel: Sie holt zwar die Leserinnen ab, weil die genauso ihre Entscheidungsprobleme formulieren, es ist aber der falsche Modus. Der Modus, um kreativ eigene Wege zu gehen, heißt: sowohl als auch.

**Es gibt häufig kein Sowohl-als-auch.**

Es gibt immer ein Sowohl-als-auch!

**Eine Frau ist schwanger. Soll sie abtreiben? Da gibt es kein Sowohl-als-auch.**

Auf den ersten Blick nicht, das stimmt. Und ganz am Schluss natürlich auch nicht. Es gibt aber Nuancen dazwischen. Ich würde diese Frau fragen: „Warum haben Sie ein ungutes Gefühl?“ Vielleicht hat sie Angst um ihren Job. Vielleicht will der Vater nichts von dem Kind wissen, und sie traut es sich nicht zu, das Kind allein großzuziehen. Wenn ich weiß, was die schlechten Gefühle erzeugt, kann ich sehr wohl eine Sowohl-als-auch-Lösung finden.

**Indem ich neue Möglichkeiten bedenke, die mir ein besseres Gefühl geben? Also: Ich bekomme das Kind, aber nicht unter den Bedingungen, die ich als zwangsläufig vorausgesetzt habe?**

Richtig. Die Frau, die Angst hat vor dem Alleinsein, ist vielleicht in einer WG mit einer Freundin gut aufgehoben. Entweder-oder: So arbeitet der Verstand. Sobald Sie aber mit dem Erfahrungsgedächtnis arbeiten, kommen Sie in die Sowohl-als-auch-Ebene. Die gemischten Gefühle, die Sie am Anfang als schwierig bezeichnet haben, zeigen uns dann, was uns wichtig ist. Und das hilft uns, kreative Lösungen zu finden.

INTERVIEW: MADLEN OTTENSCHLÄGER

**Dr. Maja Storch, 51, ist Diplom-Psychologin, Psychoanalytikerin und Trainerin**

Sie leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation, ein Spin-off der Universität Zürich, und hat unter anderem das Buch „Das Geheimnis kluger Entscheidungen“ veröffentlicht (128 S., 6,95 Euro, Goldmann 2008)



Foto: Bruno Arnold/Bildhaus

*Gehen oder bleiben? Manchmal muss man lange nachdenken, um darauf die richtige Antwort zu finden. Manchmal aber auch nicht...*

## ENTSCHEIDEN? NICHTS LEICHTER ALS DAS!

### GEHEN!

„Und? Wie war ich?“

„Bist du aufgeschlossen für außergewöhnliche Spiele?“

„Haben Sie noch eine andere Kreditkarte?“

„Gleich kommen noch die Jungs zum Fußi-Gucken vorbei.“

„Wir könnten auf dem Grundstück meiner Eltern bauen.“

„Wir führen keine Übergrößen.“

„Und du bist sicher, dass ich der Vater bin?“

„War total schön mit dir, aber ich muss morgen früh raus.“

„Pasta? Echt? Ich dachte, du willst abnehmen.“

„Wegen Verzögerungen im Betriebsablauf verspätet sich der ICE nach Berlin um wenige Minuten.“

### BLEIBEN!

„Schatz, ich habe geerbt.“

„Stehen bleiben, oder ich schieße!“

„Ach, komm, noch ein Bier.“

„Bei deinem Umzug habe ich auch bis Mitternacht Kisten geschleppt.“

„Du, ich muss dir was sagen...“

„Ich mag deine Lachfalten.“

„Kirsch-Sahne ist aus, aber wir haben Sacher-Torte.“

„Wer nachher noch kommt, das errätst du nie!“

„Soll ich dir den Rücken massieren?“

„Ich frag mal eben bei meinem Nachbarn, ob der noch Klopapier hat.“