

## Trauern ohne Schuldgefühle

Unser älterer Sohn Michael begann im Mai seine Ausbildung als Masseur und hatte bis dahin keinen Broterwerbsjob. Ich habe ihm in unserem Garten ein Projekt übergeben, wo er aus Betonsteinen eine ca. 20 m lange und 1,5 m hohe Mauer errichtete. Wir haben die ersten paar Steine gemeinsam gelegt, dann habe ich ihn allein weiter arbeiten lassen. Ich bin jetzt noch begeistert, wie viel Selbstdisziplin, Kraft und Engagement Michael in dieses Projekt gesteckt hat.

Jetzt hatte ich aber ein technisches Detail entdeckt, wo ich mir nicht ganz sicher war, dass das Fundament der Mauer auf Dauer stabil bleibt. Das beunruhigte mich ziemlich und ließ mich schlecht schlafen. Am nächsten Tag in der Früh habe ich das Problem mit Michael angesprochen, leider ohne in mir zuerst zu reflektieren, was ich dabei wirklich brauchte und was vielleicht in Michael vorgehen mochte.

Und so sagte ich in etwa: „Michael wir könnten eine Wette abschließen. Ich sage, die Mauer wird in 10 Jahren umfallen, und du hältst dagegen, du hast sie schließlich gebaut. Was hältst du davon?“ Eigentlich hatte ich erwartet, dass Michael fragt, wie ich auf das komme, und wir dann gemeinsam nach Ideen suchen, wie wir das Fundament noch festigen können. Michael reagierte aber unerwartet sehr heftig, mit einer Aggressivität, über die ich auch sehr irritiert und geschockt war.

Ich war so erschrocken, dass auch ich aggressiv wurde und ihn als Psychopathen bezeichnete. Schließlich sagte er kein Wort mehr, ging auf sein Zimmer und sperrte sich ein. Anfangs war ich sehr aufgewühlt, irritiert und auch wütend. Nicola, die diese Auseinandersetzung mitbekommen hatte, sagte mir, dass sie die Reaktion von Michael auch verstehen könne, und dass ich mich auf eine für die Verbindung sehr unvorteilhafte Art ausgedrückt hätte.

Mein erster Impuls war, dass ich das mit Michael gleich wieder in Ordnung bringen wollte. So klopfte ich an seine Tür und bat ihn, mich herein zu lassen, damit wir das klären können. Michael sagte, er wolle nichts von mir wissen, ich solle die Scheißmauer selber fertig bauen. Er riss kurz die Tür auf, drückte mir ein Kuvert in die Hand, und sperrte sofort wieder zu. In dem Kuvert war der gesamte „Stundenlohn“, den er für den Mauerbau bekommen hatte. Dann gab er mir einfach keine Antwort mehr. Die Art, wie Michael reagierte, war für mich ganz untypisch, so heftige Reaktionen war ich von ihm überhaupt nicht gewohnt. Ich war geschockt und verwirrt, brauchte dringend Verständnis und Klärung.

Zur Selbstempathie „gezwungen“, ging ich ins Schlafzimmer, nahm ein paar tiefe Atemzüge und spürte bei mir intensiv nach. Ich hatte ein großes Paket von unangenehmen Gefühlen, die mich fast überwältigten, und wollte verstehen, was da jetzt abgelaufen war. Deshalb versuchte ich, mich tief in Michael einzufühlen. Dabei wurde mir klar, wie viel Schmerz bei ihm da sein musste, dass er so aggressiv geworden war. Mir wurde bewusst, dass dieses Mauerprojekt für ihn unglaublich wichtig sein müsse, weil es momentan die einzige Möglichkeit darstellte, „für etwas gut zu sein“, aus eigener Kraft etwas zu erschaffen. Dass sein Selbstwert vielleicht- obwohl er es niemals so gezeigt hatte - durch die Beschäftigungslosigkeit sehr angeknackst sein könnte, und nur dieses Mauerprojekt ihn überhaupt noch zusammenhielt? Als mir das bewusst wurde, fühlte ich eine intensive Trauer, weil ich ihn liebe, und mir sein Wohlergehen wirklich wichtig ist, gleichzeitig war da auch ganz viel Bedauern, dass durch meine flapsige Aussage soviel Schmerz bei ihm ausgelöst wurde. In diese Trauer ließ ich mich einfach hineinfallen, und weinte eine Weile.

Obwohl es weh tat, war es doch ein tröstlicher Schmerz, kam er doch aus meiner Liebe zu meinem Sohn, und es war kein schuldig fühlen und keine Scham dabei, einfach nur bedauern.

Danach ging ich noch einmal zu Michaels Zimmer, klopfte an die Tür, und sagte: "Ich möchte akzeptieren, wenn du für dich jetzt Zeit brauchst, und nicht mit mir sprechen willst. Gleichzeitig möchte ich dir auf jeden Fall das Kuvert zurückgeben, ich habe gesehen wie viel Energie du in diese Mauer gesteckt hast, da ist mir wichtig, dass du dieses Geld als Ausgleich dafür bekommst. Und ich möchte dir sagen, wie sehr ich bedauere, dass hier soviel Schmerz bei dir ausgelöst ist. Bist du so gekränkt, weil du gesehen werden möchtest mit einem Einsatz und deinem Engagement? Ich habe viel Dankbarkeit und auch Stolz, wenn ich mir die Mauer da unten ansehe. Ich finde, sie peppt unseren Garten mächtig auf. Würdest du mir etwas später sagen, wie es dir damit geht?"

Michael sagte: "Ja, aber jetzt lass mich noch in Ruhe!" Etwa eine halbe Stunde später kam Michael zu mir ins Wohnzimmer und erklärte: "Es ging mir gar nicht um Wertschätzung für meine Arbeit, ich möchte einfach nur, dass einmal etwas, was ich mache, wirklich gut genug ist. Ständig höre ich von allen Seiten, was ich alles falsch mache, und das ist so unglaublich frustrierend. Und mit dieser verdammten Mauer habe ich mir besonders viel Mühe gegeben." Ich habe Michael angesehen, und mit feuchten Augen nur gesagt: "Wow".

Da war die Verbindung zwischen uns wieder hergestellt. Michael hat noch einiges erzählt, und ich habe dann auch noch erklärt, dass ich einfach beunruhigt bin, und gerne nach Ideen suchen möchte, um sicherzustellen, dass die Mauer auch in vielen Jahren noch steht. Wir haben gemeinsam getüftelt, und eine sehr zufriedenstellende Lösung gefunden. *Thomas*