

Kirche in WDR 2 | 17.12.2022 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

## Alles super!?

Sind Sie auch genervt von dem «bei mir läuft immer alles super Freund»? Gibt es übrigens auch in weiblich. Die «bei mir läuft immer alles super Freundin». Die erzählt ohne Pause, wie super alles bei ihr läuft. Der Job, die Beziehung, die Kinder, der Kontostand, die Reisen ... sie macht einen regelrecht sprachlos. Am Anfang reagiert man noch mit einem: wie schön, wie toll, freut mich. Nach einer Stunde nickt man nur noch zustimmend und ab der dritten verstummt man vollends. Mit wem redet sie eigentlich? Mit sich selbst? Was will sie von mir – warum muss ausgerechnet ich mir das anhören? Was ich erzählen will, habe ich schon längst vergessen. Ist auch viel zu kompliziert und differenziert – ist vielleicht mehr bedeckter Himmel, der zwischendrin aufhellt und nicht strahlender Sonnenschein. Interessanterweise sage ich dann nie: Hör mal, Du nervst mit Deiner Selbstbeweiherungsorgie! Oder: Komisch, ich kenne niemanden sonst, bei dem alles immer super ist. Natürlich sehe ich sie auch, die Sorgen, die Ängste, die sich irgendwo versteckt haben. Hinter ihrem perfekten Make-up oder in der äußersten Magenwindung. Weil: Das mit dem Essen klappt ja nicht mehr so wirklich. Doch ansprechen tue ich sie nicht, die Ängste.

Neulich war ich mit einer Freundin spazieren. Die ist genau das Gegenteil. Sie hat zwei Stunden am Stück ihr Leben rein defizitär beschrieben. Also aufgezählt, was alles nicht so gut läuft oder ganz schrecklich ist. Von außen betrachtet läuft aber bei ihr aber alles gut – sehr gut. Sie hat einen Job, tolle Kinder, einen liebevollen Mann und einen großen Freundeskreis. Sie hat ein Haus, einen Garten, ein Auto und hübsche Kleider. Als wir den Rückweg antreten, sage ich. So, jetzt hast Du zwei Stunden erzählt, was alles nicht gut läuft in Deinem Leben. Jetzt erzählst Du mal zwei Stunden, was alles gut läuft.» Wie Sie sich denken können, ist ihr das schwer gefallen. In der systemischen Therapie heißt das «Reframing». Der Wirklichkeit einen anderen Rahmen geben. Wirklichkeit unter einem anderen Vorzeichen betrachten. Eine Technik, die manchmal hilfreich ist. Denn: Das Narrativ unseres Lebens, konstruieren wir selbst.

Ja, und was für ein Typ sind Sie? Alles immer super oder alles immer schwierig? Weder noch? Natürlich gibt es ganz viel dazwischen. Aber es lohnt sich darüber nachzudenken, wie man auf sein Leben schaut. Und wie man über sein Leben spricht. Natürlich sind sie da – die Realitäten. Die Chance aber sie so oder anders zu bewerten, haben wir alle. Nutzen wir

sie.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius