

Menschen Halt geben – aus psychologischer Sicht Pamela Emmerling, Elisabeth-Loge, Berlin, D

Der erste Halt, den wir finden, wenn wir in diese Welt kommen, besteht aus einer Bauchwand. Obwohl wir im Fruchtwasser schwimmen, können wir nicht davon treiben, denn eine Schnur verbindet uns mit dem Leben. Die Haltung, die wir dabei einnehmen, wird uns lebenslang einen Schutzreflex bieten: viele Menschen schlafen in der Embryohaltung, und wenn uns ein großer Schock trifft, rutscht mancher in die erste schützende Haltung zurück. Später wird dieser Halt im Mutterleib zu eng und es kommt zum zweiten wichtigen, lebenserhaltenden Schritt - dem Loslassen.

Der erste Mensch, der uns mit seinen Händen berührt, muss dringend darauf achten, uns Halt zu geben. Wenn er unseren Kopf nicht behutsam stützt, sind wir verloren. Auch unser Rückgrat, das uns ein ganzes Leben lang Halt geben soll, muss gestützt werden.

Die ersten Lebensmonate entscheiden über die Prägung des so genannten Urvertrauens. Dieser Begriff meint, dass zur richtigen Zeit im richtigen Maß Halt gegeben wurde.

Es ist der Forschung gelungen, sehr präzise die Bedingungen zu ermitteln, mit denen ein Mensch so viel Halt bekommt, dass es dann für ein ganzes Leben reicht.

Das so genannte Bonding, das enge Vertrauen zu einer Person, die uns trägt und hält ist der erste Faktor. Dieser Mensch darf kaum aus dem Blickfeld verschwinden, ist er nur für kurze Zeit nicht da, fällt das Baby, das noch keinen Zeitbegriff hat, in namenlose Verzweiflung. Manche Kulturen lösen das so, dass die Mutter sich das Kleine auf den Rücken schnallt. So kann sie ihrer Arbeit nachgehen, ohne das Baby abzulegen.

Aber dann soll zum zweiten Mal Loslassen geübt werden „Ja, ich bin bei Dir, auch wenn ich mal den Raum verlasse!“. Das ist ein psychologischer Balanceakt, an dem Eltern und Kind lange, besonders nächtelang, zu tun haben.

Instinktiv halten Eltern das Kind an der Hand, wenn sie es in den Kindergarten oder in die Schule bringen. Der Händedruck hält wenigstens ein paar Stunden vor (*die Kette der Hände löst sich, aber die Kette der Herzen bleibt*).

Kleine Hilfsmittel erleichtern die Ablösung:

Ich erinnere mich an einen kleinen Jungen, der den Kindergarten nur mit Hilfe von zwei Halstüchern „überlebte“. Das eine trug seine Mama, das andere im Wechsel er. So konnte er sie riechen, wenn er alleine in der Welt unterwegs war.

Nach dem körperlichen Halt wird der seelische Halt durch Kommunikation wachsen, die Art, wie Eltern mit ihren Kindern sprechen, legt den Grundstein für deren Lebensbewältigungsstrategien. Wird in einer Familie viel geschrien, lernt das Kind dies. Werden Fragen beantwortet, wird das Kind gerne Fragen stellen.

Obwohl die Natur mit verschiedenen Reflexen dafür sorgt, dass die meisten Menschen den meisten Kindern Halt geben, gibt es Fälle, wo dies nicht geleistet wird. Abwesende oder kranke Eltern können diese Leistung nicht erbringen. Oft mangelt es ihnen selbst an der Erfahrung der Geborgenheit. Dann geschehen schlimme Dinge. Die gute Nachricht ist, dass ungefähr die Hälfte der Menschen mit dieser traumatischen Erfahrung klarkommt. Oder anders ausgedrückt: eine unglückliche Kindheit kann einen Menschen schädigen, aber sie muss es nicht zwingend tun.

Das zweite und dritte Lebensjahrzehnt ist geprägt von der Partnersuche. Ist dann der Mensch mit einem stabilen Urvertrauen unterwegs, gibt es eine „Hoch-Zeit“.

Wird aber jemand aus seiner Lebenserfahrung nicht gehalten, dann sucht er im Partner eine Stütze, ein „missing link“ für die eigene Ungenährtheit. Damit überfordert er den Zukünftigen maßlos, denn welcher Patient will seinen Therapeuten heiraten? (Motto: Zu zweit ist man weniger allein.)

So wie ein Anker nicht an der Wasseroberfläche festmacht, sondern auf dem tiefen Grund, so ist Halt geben nie eine oberflächliche Angelegenheit. Immer wieder verfallen Menschen dem Irrtum, es könnten z.B. kostbare Gegenstände Halt geben. Vielleicht haben auch Sie Dinge zu Hause im Schrank, die diese Aufgabe erfüllen sollten. Aber diese Idee trägt nur kurz. Wie bei einer Sucht muss sie ständig erneuert werden bei wachsender Dosis. Und bleibt doch letztlich nutzlos. Dann stellt ein reicher Mann fest, dass es gar nicht seine Besitztümer sind, die ihn halten, sondern eine freundliche Geste, ein Lächeln und er merkt: Best things in life are free.

Oder wie der Historiker Michael Richter sagt: „Vielleicht sind die Stricke, in denen du dich verfangen hast, dein einziger Halt.“

Menschen, die das Glück hatten, Kindern beim Aufwachsen zu helfen, berichten später, das sei das Wichtigste gewesen, was sie im Leben getan hätten. Hier sei mit Maria von Ebner-Eschenbach ein wundersames Paradoxon genannt: „Die Menschen, denen wir Halt geben, geben uns Halt im Leben.“

Halt hat also immer etwas mit dem tiefen Seelengrund zu tun. Wenn wir erinnert werden an das erste Gehaltensein, dann erneuert, erfrischt sich das Urvertrauen, und die anderen Menschen werden dann für unsere erwachsene Seele zu neuen Geburtshelfern. Und auch sie bekommen, in dem Moment, in dem sie das tun, Halt für sich selbst. Menschen Halt geben ist ein klassischer win-win-Vorgang.

Denn Liebe und Wissen sind die einzigen Dinge, die sich für uns selbst vermehren, wenn wir sie teilen. Hier liegt vielleicht ein mächtiger Lösungsstrom für viele akute Probleme.

Nun soll der Herbst des Lebens mit Blick auf unser Jahresthema betrachtet werden. Auffällig sind die äußeren Stützen vom Stock bis zum Rollator, manchmal setzt im Alter auch eine verzweifelte psychische Suche nach Halt im Leben ein. Eine Flut körperlicher Symptome ruft nach Heilung – und wem das Leben bis dahin keine Resilienz (Widerstandsfähigkeit) hat schenken können, der ist wahrlich arm dran. Er eilt von Arzt zu Arzt auf der Suche nach Heilung (Arzt-hopping), trifft aber in der Regel auf Techniker, die bestenfalls therapieren.

Wer Alter als Krankheit begreift, für den ist psychologisch kein Halt mehr in Sicht. Wer aber in Kindertagen mit Urvertrauen beschenkt wurde und später anderen Menschen Halt geben durfte, für den stehen die Zeichen im Alter ganz anders. Wenn der Lärm des Berufsalltags abgeklungen ist, kann man die leisen Töne der Menschen besser hören, dann eröffnen sich neue Welten.

In manchen Kulturen gelten alte Menschen als verehrens-werte Geschöpfe, hier in Europa sind sie eher die Verlierer ihrer Jugend.

Aber der Schriftsteller Ernst Ferst sagt: „Menschen, die nicht an sich selbst glauben, können anderen keinen Halt geben.“

Ein Mensch jedoch, der Halt hat im Leben, ist zu ganz unglaublichen Dingen imstande. Der innere Halt aktiviert seine Seelendynamik und versetzt ihn in die Lage, nahezu alles zu erreichen, was er sich vornimmt. Dabei wird er nie andere schädigen, solange diese innere Quelle fließt.

Die moderne Gehirnforschung beweist in aufregender Weise, dass der Mensch eben nicht nur der Wolf des Menschen ist, sondern dass wir die Evolution der Kooperation verdanken. Es gibt eine soziale Anlage, die man zwar verlernen, aber genauso gut wieder aktivieren kann.

Das gleiche Zentrum im Gehirn, das körperlichen Schmerz abbildet, reagiert auch bei sozialen Schmerzen. Es macht uns krank, wenn wir andere Menschen ohne Halt untergehen

sehen.

Wenn ich eben vom Aufwachsen eines Menschen gesprochen habe, dann habe ich damit auch Ihre, auch meine Vergangenheit geschildert. Ich möchte die Impulse so zusammenfassen:

Am Anfang des Lebens müssen wir Halt bekommen, in der Mitte des Lebens müssen wir ihn selbst finden **und** anderen Halt geben, damit im Alter auch unser Halt gesichert wird. Dieser Kreislauf vom Geben und Nehmen spiegelt sich exakt in unserer Logenarbeit wieder.

So stellt sich die Loge als eine Urform der überfamiliären Solidarität und Kooperation dar und entspricht damit einem tiefen Seelenwunsch des Menschen.

Sorgen wir in der Loge und in der Welt dafür einander Halt zu geben: wir lösen damit das große Versprechen ein, das uns bei unserer Entstehung gemacht wurde.