

Ausgabe No. 31

Herzlich Willkommen zu einer neuen Ausgabe des Glücksletters.

Wie laut darf Trauer sein?

Manchmal sind sie in den Nachrichten zu sehen: Bilder von Frauen und Männern, die im Kriegsgeschehen ihnen nahestehende Menschen verloren haben - und ihre **Trauer laut** werden lassen: Sie sitzen bei den Toten, sie halten und beweinen sie, schreien ihren Kummer laut in die Welt hinaus.



Dies sind im Deutschland 2017 für mich immer wieder sehr bewegende, wenngleich auch irritierende Bilder, **sind wir auf Beerdigungen und Friedhöfen doch stets sehr leise, pietätvoll, zurückgezogen**. Auch anderweitige Verluste begehen wir, so finde ich, viel zu selten in einem Abschiedsritual und auch das dann eher für uns und leise.

Dabei war im Mittelalter **Totenklage nie als stille Trauer angelegt**. Sie erfolgte rituell für andere **deutlich vernehmbar**, vor allem durch das Singen von Klageliedern und lautes Jammern. Auch 'leibliche Äußerungen' gehörten zum Traueritual: Die Klagenden schrien, zerrissen sich die Kleidung, fügten sich Schmerzen durch Schläge und Zerkratzen der Haut zu.

Wer diesen (zugegebenermaßen sehr expressiven) zeremoniellen Vorgang nicht selbst ausüben wollte, konnte ihn später auch **bezahlten Klageweibern** überlassen. Klageweiber gibt es übrigens auch heute noch vereinzelt in verschiedenen Kulturkreisen - zum Beispiel in Montenegro.

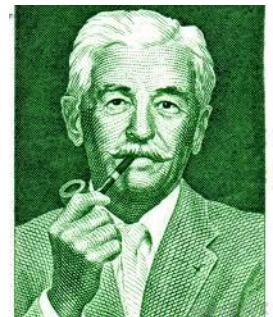
Die **Christianisierung** verdrängte in Europa die heidnischen Totenklagen, weil als unziemlich und teuflisch befunden; sie wurden ersetzt durch Gebete, Psalmodieren und liturgische Gesänge. Damit wurde das Abschiednehmen in eine viel stillere "Ecke" geschoben.

Zwischen Nichts und dem Leid

In diesem Artikel findet sich ein Zitat von William Faulkner, dem Schriftsteller und Literatur-Nobelpreisträger, der als bedeutendster US-amerikanischer Romancier des 20. Jahrhunderts gilt. Ein Zitat von ihm hat mir so gut gefallen -, das ich ihn heute kurz vorstellen möchte:

Anfang 1928, schreibt Faulkner *das* Meisterwerk der modernen, amerikanischen Literatur: „**Schall und Wahn**“. 1938 folgte "Der Strom", eine verzweifelte Liebesgeschichte mit dem apokalyptisch anmutenden Fluchtversuch eines Häftlings. Das Buch wird endlich der durchschlagende Erfolg - und darin findet sich der Satz, der Faulkners Eintritt in den Glücksletter sicherte:

„Vor die Wahl gestellt
zwischen
dem Leid und
dem Nichts
wähle ich
das Leid.“



Faulkner galt als schwieriger, wenig mitteilbarer Charakter. Zu seinen Interessen gehörte das Fliegen, daneben unternahm er häufig Reit- und Jagdausflüge und arbeitete an seinem Haus. Er war seit 1929 mit Estelle Oldham-Franklin verheiratet, die er zuvor schon lange verehrt hatte. Das Eheleben war allerdings durch zahlreiche ökonomische und emotionale Krisen geprägt. **Sie fühlte sich vernachlässigt und trank, wenn er schrieb - er hingegen trank, wenn er nicht schreiben konnte...**

Faulkner stirbt im Alter von 64 Jahren - offiziell an einem Herzinfarkt. Tatsächlich soll er sich nach einem **Reitunfall** wieder dem Alkohol hingegen haben und in einem Sanatorium aus dem Leben geschieden sein. Dass ausgerechnet ein bockiges Pferd sein Ende herbeiführte, entbehrt nicht der Ironie: Faulkner war ein **Traditionalist**, der Autos verabscheute. Es heißt, er sei beim Düngen auf dem Feld gewesen, als die Nachricht von seinem Nobelpreis kam...

Scheitern der Beziehung garantiert...

John Goodman gilt als 'Ehe-Papst' und ist weltberühmt für seine Forschungen im Bereich gelingender Partnerschaft. In seinem Buch "Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe" beschreibt er vier Konfliktverhaltensweisen, die seiner Meinung nach so negativ wirken, dass eine Beziehung dadurch mit großer Wahrscheinlichkeit dauerhaft zerstört wird. Er nennt sie die "apokalyptischen Reiter", in Anlehnung an die in der Bibel genannten Reiter, die den Weltuntergang ankündigen.



Der erste Reiter heißt **Kritik**. Damit ist jedoch nicht jenes kritisches Feedback gemeint, das in jeder Beziehung von Zeit zu Zeit notwendig wird. Hier wird 'on top' Negatives über die **Persönlichkeit** des anderen geäußert. Beispiel: "Immer lässt du deine Sachen rumliegen! Du bist wirklich eine Schlampe..." - nach Gottman ein direkter Angriff. Typisch sei hier auch die Verwendung von Worten wie 'immer', 'nie' oder 'jedes Mal', die Vergangenheit und Zukunft gleich mit einschließen...

Verachtung als 2. Vorbote drückt sich aus durch

- Sarkasmus und Zynismus ("Das hast Du ja wieder toll hingekriegt..."),
- Respektlosigkeit ("Was ist das denn wieder für eine dumme Idee?"),
- abschätzigen Humor ("Seit wann hast du denn gelernt einzuparken?") oder
- ätzenden Spott, indem ein Partner den anderen verhöhnt ("Du brauchst nicht gleich wieder so hysterisch zu werden.").

Nach Einschätzung von Gottman ist Verachtung der gefährlichste der vier apokalyptischen Reiter.

Der dritte Reiter: Rechtfertigungen - sie sind laut Gottman eine typische Reaktion auf Kritik und Verachtung. Die Gefahr ist groß, auf eine geäußerte Beschwerde oder Kritik des Partners mit einer Rechtfertigung zu reagieren, beispielsweise "Ich hatte einen harten Tag, deshalb konnte ich nicht wie vereinbart das Geschirr spülen." Nach Gottman steckt in jeder Rechtfertigung aber gleichzeitig eine **indirekte Beschuldigung des Partners**, ein unausgesprochenes "Du verstehst mich nicht", "Wenn Du mich unterstützen würdest, dann ...".

Daher führt Rechtfertigung nicht zu Deeskalation, sondern eher zum Gegenteil. Auch hier ist das Gleichgewicht in der Partnerschaft aus den Fugen geraten und der Umgang mit Problemen funktioniert nicht.

Der letzte der 4 apokalyptischen Reiter ist das Mauern: Es bedeutet, dass sich einer der Partner vom anderen zurückzieht, sei es körperlich oder auch innerlich (indem er bspw. schweigt oder den anderen ignoriert). Die Taktik des Mauerns sei bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen, so Gottman. Es verhindert den Austausch zwischen den Partnern - die Kommunikation und das 'in Verbindung sein' bricht zusammen.

Sind alle vier destruktiven Verhaltensweisen in einer Beziehung vorhanden, ist die Wahrscheinlichkeit nach Gottman groß (konkret: 82 Prozent !!), dass das Paar sich trennen wird. Wollen beide die Beziehung retten, ist es daher hilfreich, sich als Paar durch einen Beziehungscoach Unterstützung zu holen.

Quelle: www.liebwohl.de/inhalt/krisen_apokalyptische_reiter.htm
Bild: www.fotocommunity.de/apokalyptische-reiter-carlosb



Bis zum nächsten Glücksletter!