

LARS MANDELKOW

Der Bullerbo

KOMPLEX

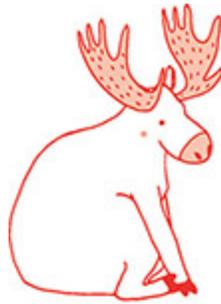
DIE KUNST, ES GUT
SEIN ZU LASSEN



LARS MANDELKOW

DER BULLERBÜ- KOMPLEX

UND DIE KUNST, ES GUT SEIN ZU LASSEN



SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-7751-7494-7 (E-Book)

ISBN 978-3-7751-5980-7 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books, Leck

© 2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Dein ist mein ganzes Herz, Text: Heinz-Rudolf Kunze

Freundinnen, Text: Funny van Dannen

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurde verwendet:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

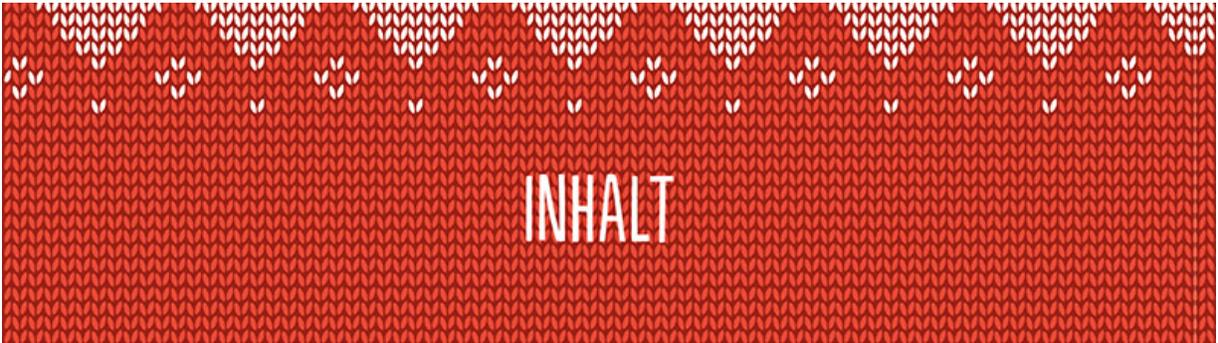
Witten/Holzgerlingen.

Lektorat: Mirja Wagner, www.lektorat-punktlandung.de

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Autorenfoto: © Studioline Photography Kiel

Satz und Illustrationen: Erik Pabst, www.erikpabst.de



ÜBER DEN AUTOR

PROLOG: »PAPA, DU BIST DOCH TOTAL UNGLAUBWÜRDIG«

EINLEITUNG: DIE BLICKWINKEL DIESES BUCHES

»Bullerbü« als Glanzbild moderner Familien

Mein persönlicher Blickwinkel: Theologie und Psychologie

Die Briefe in diesem Buch

TEIL 1: UN-HEIL

Bullerbü heute

Der Bullerbü-Komplex

TEIL 2: LASS ES GUT SEIN!

Erziehung mit guter Bindung: Ein bisschen Liebe ist mehr, als du denkst!

Der Zaubersaft der Liebe: Gemischt aus Freundschaft, Partnerschaft und Leidenschaft

Exkurs: Gesprächstherapie – einmal täglich nach dem Essen

Die Familie: Zukunftswerkstatt oder Museum?

Arbeit braucht Platz im Leben: Aber wie viel?

TEIL 3: VON MENSCHENBILDERN UND GOTTESBILDERN

Verschiedene Möglichkeiten ...

Die existenziellen Fragen

»Gnade« buchstabieren

EPILOG: BULLERBÜ MORGEN

ANMERKUNGEN



ÜBER DEN AUTOR



LARS MANDELKOW (Jg. 1971)

lebt zurzeit mit seiner Familie in Norwegen.

Er ist Psychologie-Dozent an einer christlichen Hochschule. Zuvor war er lange als Paartherapeut, Referent und Supervisor in Schleswig-Holstein unterwegs.

PROLOG

**»PAPA, DU
BIST DOCH
TOTAL
UNGLAUB-
WÜRDIG«**

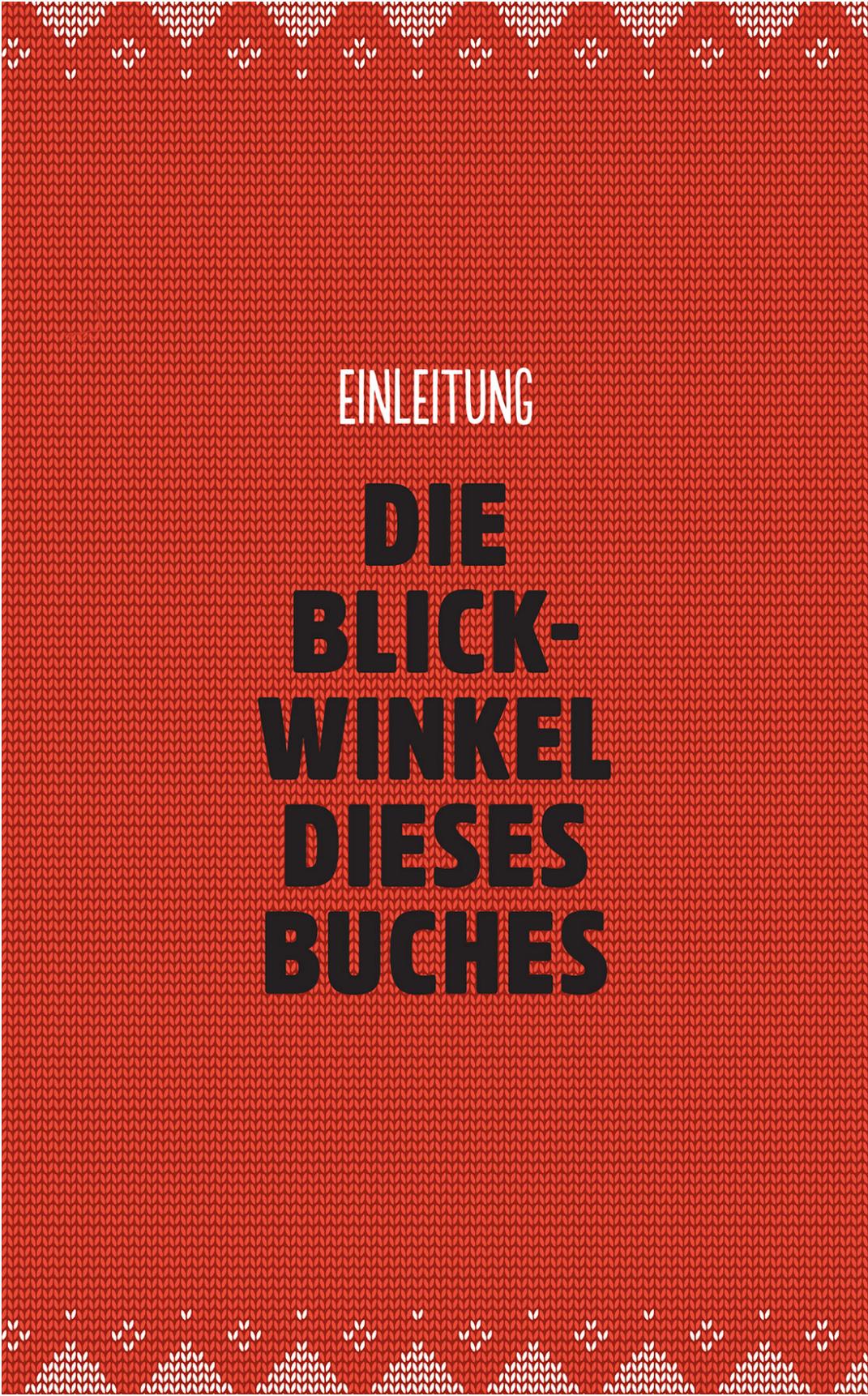


Meine Tochter lacht immer noch über dieses Buch. Ein Buch für Familien, die sich anstrengen, es gut zu machen. Ein Buch mit der Botschaft »Es muss nicht immer Bullerbü sein«. Meine Tochter meint, ich solle mir mal überlegen, wie der kleinen Text »Über den Autor« wohl wirken mag: »Lars Mandelkow lebt mit seiner Frau und den vier blonden Kindern zurzeit in Norwegen. Sie wohnen dort in einem schönen Haus mit Blick über den Fjord. Lars fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit, in der Freizeit tuckern sie gern mit ihrem alten Holzboot durch die Schärenküste ...« Meine Tochter meint, viel dicker kann man Bullerbü gar nicht auftragen und ich solle vielleicht lieber einen Ratgeber für Auswanderer schreiben.

Ich murmele Erklärungen: Das mit Norwegen war ja gar nicht zuallererst meine Idee, das hat sich mehr so ergeben. Und wir sind ja auch nicht endgültig ausgewandert. Nach einer langen Zeit als selbstständiger Psychologe bin ich sehr froh über meine Arbeit als Hochschuldozent. Und auch diese Arbeit hat sich eher zufällig gefunden, wenn man denn an Zufälle glauben will. Und das Haus am Fjord haben wir genommen, weil es kein anderes gab. Na ja, und das Boot ...

Aber eigentlich hat meine Tochter recht. Es sieht manchmal schon sehr nach Bullerbü aus. Auch vorher, als wir mit unseren Freunden in einem gemeinsamen Haus auf dem Land in Schleswig-Holstein gewohnt haben: Sieben Kinder liefen dort durch den Garten, wir kochten abwechselnd Mittagessen und teilten uns ein Auto. Es sah oft nach Bullerbü aus. Aber es fühlte sich nicht immer so an. Unsicherheiten, Erschöpfung, Halbfertiges waren von außen nicht so leicht erkennbar. Das Bullerbü-Bild überstrahlte schnell das andere, das wahre.

Ich schreibe dieses Buch mindestens zur Hälfte also auch für mich, so wie jede Therapiestunde, die ich gebe, auch immer eine Frage nach mir selbst ist, und jede Predigt, die ich halte, auch eine Botschaft an mich selbst enthält. Ich schreibe nicht als einer, der endgültig Bescheid weiß. Eher als einer, der den Erwartungsdruck und die Macht der inneren Bilder kennt. Der weiß, dass die eigenen Kräfte nicht so grenzenlos sind wie die eigenen Wünsche. Aber auch als einer, der glaubt, dass das Mögliche schöner ist als das Perfekte. Und dass man auch ruhig mal was versuchen darf. Zum Beispiel, ein Buch zu schreiben.¹



EINLEITUNG

**DIE
BLICK-
WINKEL
DIESES
BUCHES**



Ein kleiner Rat vorweg

Glauben Sie nicht einfach, was Sie lesen. Alles ist nur unter bestimmten Voraussetzungen richtig und aus bestimmten Blickwinkeln. Dieser Autor, diese Zeit, diese Kultur – alles spielt eine Rolle. Machen Sie den Test: Schlagen Sie willkürlich eine Seite dieses Buches auf, lesen Sie ein paar Zeilen und stellen Sie sich vor, was eine junge Frau in den Slums von Rio de Janeiro darüber denken würde oder ein alter russischer Bauer. Oder Ihre Mutter. Ich mache Ihnen Mut, sich Ihre eigene Meinung zu bilden, Ihren eigenen Standpunkt zu finden. Insgesamt gilt beim Lesen des ganzen Buches die herzliche Einladung, nicht einverstanden zu sein!

»BULLERBÜ« ALS GLANZBILD MODERNER FAMILIEN

Ich habe »Bullerbü« als Hauptbild dieses Buches gewählt, weil dieser Ort wie kaum ein anderer die Sehnsüchte einer Familiengeneration in sich vereint. »Bullerbü« ist so etwas wie das Poesiealbum heutiger Eltern, angefüllt mit schönen Bildern von glücklichen Kindern und einem einfachen, sinnvollen Leben.² Überhaupt scheinen wir Deutschen dazu zu neigen, uns das ganze Land Schweden wie ein einziges »Groß-Bullerbü« vorzustellen, in dem das Leben leicht, die Natur heil und die Menschen frei sind – so jedenfalls beschrieb es 2007 der Leiter des Stockholmer Goethe-

Institutes. Sein Artikel darüber im Svenska Dagbladet führte sogar dazu, dass der Begriff »bullerbysyndromet« vom schwedischen Sprachrat in den schwedischen Wortschatz aufgenommen wurde.³ Bullerbü war und ist also ein deutscher Sehnsuchtsort und eignet sich hervorragend als Bezugspunkt für viele Fragen, die Familien heute beantworten müssen:

- > Wie sollen wir unsere Kinder erziehen?
- > Wie wollen wir als Familie gemeinsam unseren Alltag gestalten?
- > Welchen Platz soll die Arbeit im Familienleben haben?
- > Wie können Ehe und Partnerschaft unter den heutigen Umständen gelingen?

Dieses Buch will dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Und zwar solche, die auch noch tragen, wenn das Leben mal komplizierter ist als in Bullerbü.

Die erste Frage sollte allerdings lauten: Was ist das für eine Welt, in der wir unsere Familien gründen und durch die wir unsere Leben steuern. Hier gibt es einige Glanzbilder zu entlarven und kritische Anmerkungen zu machen, denn nicht alle Kräfte, von denen unser Leben geprägt wird, sind hilfreich.

Ich habe den Hauptteil dieses Buch in drei Teile gegliedert. Der erste Teil endet mit einer Art Diagnose, der Beschreibung einer Störung: dem »Bullerbü-Komplex«. Dieser Komplex ist eine typische Reaktion vieler Eltern auf die Anforderungen und Wünsche unserer Zeit. Er entsteht bei dem Versuch, in dem oft heil-losen Durcheinander unserer Gesellschaft eine heile Welt herzustellen.

Im zweiten Teil möchte ich nach Möglichkeiten suchen und einen Vorschlag machen, wie Familienleben gesünder sein kann: »Lass es gut sein!« – Wie kann uns dies in den vier großen und zentralen Bereichen des Familienlebens gelingen? Wie können wir es gut sein lassen, in der Erziehung unserer Kinder, in Partnerschaft und Familie, mit der Arbeit? Und ist diese Art, als Familie zu leben, wirklich besser, als ehrgeizige Ziele zu verfolgen?

Im dritten Teil wird es um das Weltbild gehen, das hinter diesem Lösungsvorschlag steht. Wie können Menschenbild und Gottesbild uns dabei helfen, all diese »Lass es gut sein«-Fragen zu beantworten?

Ein entlastendes Wort gleich zu Beginn: Wenn es Ihnen mit Ihren Kindern, in Ihrer Partnerschaft und mit Ihrer Arbeit einigermaßen gut geht, dann machen Sie ganz gewiss schon sehr viel richtig, bewusst oder unbewusst. Viele tun das. Ich schreibe dieses Buch, um Menschen zu entlasten, die sich im Familienalltag unserer Gesellschaft unter Druck gesetzt fühlen. Es geht mir darum, diejenigen zu bestätigen, die sich bereits jetzt schon dafür stark machen, dass es in den meisten Bereichen des Lebens angemessener ist, gut genug zu sein, anstatt immer besser werden zu wollen. Es gibt zum Glück immer mehr von solchen Menschen. Immer mehr, die sich dem Sog der Photoshop-Wirklichkeiten entziehen und die dem Druck der Selbstoptimierungsindustrie ausweichen.

Aber seien wir ehrlich mit uns selbst: Begriffe wie »sich entziehen« und »ausweichen« klingen nicht sehr selbstsicher. Ist es nicht eher an der Zeit, dass wir selbstbewusster auftreten und lauter werden, indem wir klar und deutlich sagen: »›Weniger ist mehr!‹ und ›Gut genug ist völlig ausreichend!‹ Der Slogan ›Immer besser!‹ tut uns allen nicht gut«?!

Vielleicht stimmen Sie mir zu. Vielleicht sind Sie auch kritisch und denken: Ja, der hat gut schreiben. Aber ich möchte Sie herausfordern: Begeben Sie sich mit mir auf eine Entdeckungsreise – hinein in all diese Fragen, Gedanken und Ansätze. Seien Sie neugierig, hinterfragen Sie, seien Sie kritisch. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung.

MEIN PERSÖNLICHER BLICKWINKEL: *THEOLOGIE UND PSYCHOLOGIE*

Vielleicht haben Sie sich schon gefragt, wer sich hinter diesem Buch verbirgt. Denn schließlich macht es einen Unterschied, ob ein Autor

Atheist, Tierrechtler, Nationalsozialist oder Demokrat ist. Aus welcher Ecke also kommt dieses Buch, welche Gedanken liegen ihm zugrunde?⁴

Ich habe evangelische Theologie studiert, weil ich Pastor werden wollte, habe Psychologie studiert, weil ich mich für Seelsorge interessiert habe, und war letztendlich froh über dieses zweite Studium, als ich mich aus einem gut gegarten Eintopf von Gründen dazu entschieden habe, doch nicht Pastor zu werden. Gelandet bin ich als Psychologe dennoch oft in der Nähe von Kirche und Diakonie, wo Sinn- und Glaubensfragen in Therapie und Supervision noch offensichtlicher eine Rolle spielen, als sie es überall sonst auch tun: Ich habe einen ambulanten Hospizdienst organisiert, eine christliche Beratungsstelle für Ehe-, Lebens- und Familienfragen mitbegründet, habe viele Einzelne und Paare beraten und begleitet, Kommunikationskurse für Paare geleitet, war Supervisor in diakonischen Einrichtungen und habe Ärztinnen und Ärzte in Palliative Care ausgebildet. Bei allem ging es immer wieder um existenzielle Fragen, um lebensbedrohliche Erkrankungen und Sinnkrisen, aber auch um den ganz normalen Wahnsinn des Familien- und Berufslebens.

Ich glaube, dass beides zusammenhängt: Die Art und Weise, wie wir den ganz normalen Wahnsinn bewältigen oder auch herstellen, und diese tiefer liegenden Fragen nach dem Sinn des Lebens, über die wir oft gar nicht so bewusst nachdenken. Insofern ist dieses Buch auch eine Art Zwischenergebnis, eine Sammlung von (vorläufigen) Erkenntnissen, die aus der Begegnung mit vielen unterschiedlichen Menschen stammen.⁵ Nicht zuletzt stammen die Gedanken auch aus meinem eigenen bewegten Berufsleben und dem anhaltenden Versuch, ein guter Ehepartner und Vater von vier Kindern zu sein – mit wechselndem Erfolg. Vielleicht stellen Sie sich genau wie ich Fragen wie: Was ist eigentlich meine Verantwortung als Vater (oder Mutter)? Wie geht überhaupt Ehe? Wie sieht eine gute Balance zwischen Familie und Arbeit aus – oder gibt es daneben gar noch etwas anderes? Ist das gut genug, was ich hier versuche?

Viele Situationen spreche ich in dem Buch auch nicht an, entweder weil ich weder Wissen noch Erfahrung in diesen Bereichen habe oder weil sie alles viel komplizierter machen würden: Ich spreche nicht von der Situation

von Familien, die mit Armut oder gesellschaftlicher Ausgrenzung zu kämpfen haben, ich spreche nicht von gleichgeschlechtlichen Partnerschaften (obwohl vieles, was mit Liebe, Partnerschaft und Familie zu tun hat, hier genauso gilt) und auch extreme Belastungen wie Gewalt oder Sucht kommen nicht zur Sprache. Der Fokus des Buches liegt auf dem, was ich als Familienvater und Therapeut als normal erlebe – und das mag für manche natürlich auch deutlich von der eigenen, ganz persönlichen Normalität abweichen.

Wenn man nun wie ich Psychologie und Theologie studiert hat, kommt es zu einer hochinteressanten Spannung: Die Theologie kreist als Wissenschaft um den christlichen Glauben. Seine Geschichte, seine schriftlichen und philosophischen Grundlagen, seine praktische Umsetzung und Bedeutung werden von allen Seiten beleuchtet. Die Scheinwerfer der Theologie leuchten auf eine unsichtbare Wahrheit. Aber wenn das gut geht, entsteht durch dieses viele Leuchten wie auf der Leinwand in einem Schattentheater die Botschaft von einer Hoffnung, die unser Leben bis über den Tod hinaus tragen kann. Diese Geschichte hat einen tiefen Wahrheitsanspruch.

Die Psychologie, die Wissenschaft vom Verhalten und Erleben, kümmert sich dagegen um viel irdischere Wahrheiten: um Gefühle und Beziehungen, um Gedanken und Verhaltensreaktionen der Menschen in ihren Lebenswelten. Die biologischen Grundlagen von Erleben und Verhalten, und hier vor allem das Gehirn, spielen dabei eine entscheidende Rolle. Auch die Psychologie hat Hoffnung im Angebot, allerdings in viel begrenzterer Form: Hoffnung auf ein leichter gelingendes Leben im Hier und Jetzt. Es geht nicht um große Wahrheiten und eigentlich auch nicht um die Seele, obwohl »Psychologie« wörtlich übersetzt »Seelenlehre« bedeutet. Aber nach gut 150 Jahren psychologischer Forschung sind sich eigentlich alle einig: Die eine Wahrheit gibt es nicht. Und zur Existenz einer Seele schweigt die Psychologie. Sie konzentriert sich auf unsere ganz persönlichen Wahrheiten: In einem fantastisch bunten Prozess von Erwartungen, Bedürfnissen und gerichteter Aufmerksamkeit, geprägt von unserer Kultur und unseren ganz persönlichen Erfahrungen nehmen wir den

beständigen Strom der Sinneseindrücke auf und bauen daraus diejenige Wahrheit, die gerade am meisten Sinn ergibt.

Wie lässt sich aber auf dieser Grundlage über den christlichen Glauben und seinen Wahrheitsgehalt und -anspruch nachdenken? Was wird aus der tiefen Glaubenshoffnung, was bleibt von Glaube, Hoffnung und Liebe (1. Korinther 13,13) in der Sprache der Psychologie? Psychologie und Theologie stehen in einer Spannung, aus der sich Energie gewinnen lässt. Hier lohnt es sich, aus beiden Richtungen, der theologischen und der psychologischen, einen Blick auf die Hoffnung und die daraus entstehenden Hoffnungsbilder zu werfen – denn auch bei der Sehnsucht nach Bullerbü geht es letztlich genau darum: Bullerbü – das ist das Konzentrat einer Hoffnung, ein Ideal- und Hoffnungsbild für das Familienleben. Wir werden jedoch schnell merken: Auch wenn wir Hoffnung brauchen, sie für uns lebensnotwendig ist, so ist doch nicht jedes Hoffnungsbild gleich gut für uns.

Hoffnung ist lebensnotwendig

Das Schöne mit uns Menschen ist, dass wir mit mehr als nur einer Wirklichkeit herumlaufen. Wir leben nicht nur hier und jetzt. Wir leben auch in einer Zukunft, die es noch nicht gibt. Und die oft besser ist als das, was gerade passiert. Eine positive Zukunft für möglich zu halten ist das, was sich »Hoffnung« nennt. Und es ist eine der größten Kräfte, die die Welt kennt. Nomaden sind zu Siedlern geworden in der Hoffnung auf ein sichereres Leben ohne Hunger. Menschen haben Kontinente entdeckt in der Hoffnung auf Freiheit. Ausbildungen werden begonnen, Ehen geschlossen, Hilfsorganisationen gegründet, Gemüse gepflanzt, Parteien gewählt, Kinder erzogen – alles mit Hoffnung. Die Vorstellung, dass morgen etwas Gutes kommt, gibt uns Kraft für heute. Auch wenn es heute nicht ganz so gut läuft mit dem Weltfrieden, dem Gemüse, den Parteien oder den Kindern. Ohne ein gutes Bild für morgen würden wir wahrscheinlich einfach aufhören, überhaupt irgendetwas zu tun.

Und wie schön ist es, zu erleben, wenn eine Hoffnung von gestern eine Wirklichkeit von heute wird – wenn die Zahl der Drogentoten sinkt, wenn eine Ausbildung abgeschlossen ist, wenn Plastikbesteck verboten wird, wenn ich es wirklich geschafft habe, mit dem Rauchen aufzuhören. Jedes Mal ist das die Bestätigung einer Hoffnung von gestern. Und Grund genug für mindestens eine neue Hoffnung für morgen. Und wenn man sich die Welt so ansieht, brauchen wir noch jede Menge davon. Natürlich ist nicht jede Hoffnung gleich wichtig und nicht jedes Hoffnungsbild ist gleich gut. Manche haben sich als schädlich erwiesen, zum Beispiel die Hoffnung auf Glück durch Besitz. Manche als Lügen, zum Beispiel die Hoffnung auf die Überwindung einer tödlichen Krankheit durch teure Therapien in Spezialkliniken – Lebenslotterie. Und manche sind auch einfach belanglos. Es lohnt sich, die eigenen Hoffnungen einmal auf ihre Güte abzuklopfen.