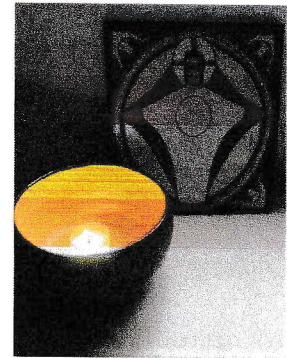


Konflikte anders sehen – die eigenen Lebensthemen entdecken (nach Verena Kast) / Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



Impuls 3 (15.3.2026): „Wenn ich nicht alles selber mache, geht immer alles schief.“

- 1) Xaver befindet sich im „**Burn Out**“. Er lebt in der Haltung: „Ohne mich läuft gar nichts“. In Dynamiken eines „Burn Out“ sind zwei Faktoren maßgeblich: Äußere, also „objektive“ Überforderungen und innere, also „subjektive“ Treiber, die Überforderungen von innen her vervielfachen. Xaver erzählt von sich, dass er nicht um Hilfe bitten könne. Woher kommt diese Lebenshaltung, alles selber machen zu müssen?
- 2) Xaver erzählt: „Wir gingen schwimmen. Ich war etwa acht Jahre. Ich konnte noch nicht richtig schwimmen. Irgendwie hatte ich es geschafft, auf ein Floß zu kommen, das im See lag. Jetzt musste ich aber irgendwie wieder zurück ans Ufer kommen. Mein Vater, der mit den andern am Ufer war, sagte: „Es ist mir egal wie du es machst. Wenn du hinausgekommen bist, kommst du auch wieder herein. Wir räumen jetzt zusammen und gehen nach Hause...“. Im Kindpol von Xaver hat sich Angst eingenistet, Herausforderungen, allein gelassen, nicht zu bewältigen. Im Erwachsenen- bzw. Angreiferpol wirkt die Überforderungsdynamik, sich Herausforderungen ohne Hilfe stellen zu müssen. Als Erwachsener hat Xaver die Angst des inneren Kindes (kontraphobisch!) in sich verdrängt und sich mit dem Vaterpol, dem **Überforderungskomplex**, identifiziert, alles selbst machen zu müssen. Das führt unweigerlich in eine chronische Überlastung: Burn Out!
- 3) Im Umgang mit Komplexen besteht das Ziel darin, sein eigenes Lebensthema zu erkennen und sich so einen **Spielraum des Verhaltens** zu verschaffen. Im Fall von Xaver: „Ich will das „Entgegenkommen“ lernen, ausgestreckte Hände annehmen oder selbst die Hand ausstrecken und um Hilfe bitten.“ Bei der Begegnung von Jesus und dem sinkenden Petrus auf dem See (Mt. 14, 22ff) lesen wir: „Jesus aber streckte sogleich die Hand und ergriff ihn...“. In der eigenen Selbstüberforderung (Wer geht schon auf Wasser?) hat Petrus gelernt, um Hilfe zu bitten („Herr, hilf mir“ 14, 30). Er hat sich den Spielraum eröffnet, nicht mit Frustration, sondern mit neuem Vertrauen ins Leben zu gehen („Und sie traten in das Boot und der Wind legte sich“ 14,32).
- 4) „Komplexe“ sind **Energiezentren** des eigenen Lebens. Wir haben uns die Konstellationen, in denen sie in der Kindheit entstehen nicht ausgesucht. Aber wir haben die Freiheit, mit unseren „Komplexen“ so umzugehen, dass wir die Entwicklungsthemen für unser Leben erkennen und freier leben. Eine Spur ist immer die eigene Sehnsucht: „Haben Sie manchmal Tagträume von einem ganz anderen Leben?“