

Mit der Krise Freundschaft schließen

Der Hof Beutzen bei Celle bietet Menschen in Umbruchsituationen einen geschützten Raum.

VON SVEA BLIEFFERT

Die Fürsorge für einen Menschen, der sich in einer Krise befindet, ist eine urmenschliche Aktivität. In den Dörfern und Gemeinschaften war es früher üblich, dass es Raum gab für Menschen, die beschützt und betreut wurden, wenn es ihnen nicht gut ging.

Um einen solchen Raum wieder zu schaffen, hat Ingrid Weber zusammen mit ihrem Partner Stephan Schwartz das Projekt »Krisenfreunde« ins Leben gerufen. »Die Krisenfreunde sind eine Mitwohngemeinschaft, in der Menschen in Zeiten einer persönlichen Transformation eigenverantwortlich sein können«, erklärt Stephan. Momentan besteht die Gemeinschaft aus sieben ständigen Mitgliedern. Seit 2011 haben zudem etwa hundert Menschen die Möglichkeit genutzt, für einige Wochen mit bei den Krisenfreunden zu wohnen.

Eine »Mitbewohnerin auf Zeit« ist Antje aus Dresden, die schon wenige Tage nach ihrer Ankunft eine heilsame Wirkung spürt: »Der Ort hier bestärkt mich darin, dem Medikamentenwahn zu entgehen und nach anderen Wegen zu suchen. Hier kann ich versuchen herauszufinden, welche Bedeutung die Depression für mich hat und was da aus mir heraus will«, sagt die allein-erziehende Mutter und gelernte Schneiderin. Mit der Versorgung ihres Kinds, der

Selbstständigkeit, dem Druck Geld verdienen und erfolgreich sein zu müssen, lastete zu viel Druck auf der zarten jungen Frau. »Als ich dieses Mal abgestürzt bin, wusste ich intuitiv, dass der übliche Weg über Medikamente und die Psychiatrie nicht meiner ist.« Mit dieser Einstellung musste sie sich gegen viele äußere Stimmen abgrenzen, die ihr zur Einnahme von Tabletten rieten und ihr einredeten möglichst schnell wieder stabil sein zu müssen. Antje wusste aus Erfahrung, dass ihr die Psychiatrie nicht helfen würde: »Dort gibt man quasi seine Identität und seine Verantwortung an der Haustür ab.« Als ihre Therapeutin von den Krisenfreunden erzählte, fühlte sich Antje sofort angesprochen.

Das Leben in Gemeinschaft ist für Antje neu. Bislang war sie in großen Gruppen schnell überfordert. Die Krisenfreunde stellen für sie einen geschützten Raum dar, in dem sie die Qualitäten des intensiven Miteinanders entdecken und sich in einer offenen, transparenten Kommunikation üben kann: »Wir alle haben gewisse Verhaltensmuster. Unsere Möglichkeiten mit Konfliktsituationen umzugehen, sind begrenzt. Ich habe nicht gelernt, wie ich mit meinen Ängsten und negativen Gefühlen umgehen kann. Wenn ich hier an meine Grenzen komme, lerne ich einen ganz neuen Um-

gang damit. Es ist wie noch einmal erwachsen zu werden.«

Für die Rückkehr in den Alltag zuhause bieten die Krisenfreunde weitere Begleitung an. Je nach Bedarf helfen sie bei der Suche nach Kontakten oder Therapeuten in der Region. Darüber hinaus ist Ingrid oft auch telefonisch für ehemalige Mitbewohner und Besucherinnen eine wichtige Kontaktperson. Viele bleiben mit der Gemeinschaft verbunden, manche kommen immer wieder.

Konstruktive Krise

Die Vision für die Krisenfreunde ist Ingrid während einer tiefen persönlichen Transformation »in den Schoß gefallen«, wie sie selbst sagt. Sie erlebte in dieser Zeit einerseits sich bedrohlich anfühlende Zustände und Ängste. Andererseits erfuhr sie intensive Momente der Öffnung und des inneren Friedens. »Was ich erlebte, war der absolute Ausnahmezustand«, sagt Ingrid rückblickend. Viele Jahre Selbsterfahrung, ihre Ausbildungen in Meditation, Tanz und Körperarbeit, vor allem aber die unerschrockene Begleitung durch ihren Partner Stephan, bewahrten sie davor, freiwillig in eine Psychiatrie zu gehen. Ihr war intuitiv klar, dass sie diesen Transformationsprozess annehmen und als Teil ihres Lebens willkommen heißen wollte.

Anfang 2009, als ein Bekannter von einem leer stehenden Gebäude erzählte, entstand die Vision von einem Ort jenseits therapeutischer Einrichtungen, an dem Menschen in einer Lebenskrise selbstverantwortlich in einer unterstützenden Gemeinschaft sein können. »Viele Menschen, die diese immer wiederkehrenden Zustände und daraus resultierenden Ängste allein nicht mehr aushalten, suchen den Weg über die Psychiatrie und nehmen Medikamente, um wieder »normal« zu werden«,



◀ Das von hohen Bäumen umgebene Gutshaus »Hof Beutzen« ist an einem malerischen Ort gelegen. Ein kleiner Fluss neben dem Haus bietet im Sommer eine beliebte Badestelle.



«Mittags versammeln sich die Krisenfreunde zum gemeinsamen Essen am großen ovalen Holztisch in der Wohnküche.

«Auf den gemütlichen Sofas in der großen wohnzimmerartigen Eingangsdiele vor dem Kamin gibt es keinen Fernseher und kein Radio. Es wird geredet, gekuschelt, geweint, gelesen und geruht.

»Man ist präsent am Ort, kümmert sich und ist einfach da.«

Transparente Kommunikation

Morgens geht es still zu bei den Krisenfreunden. Bis zum Morgenkreis, dem sogenannten »Sharing«, wird nicht gesprochen. Die Einladung zur Stille ermöglicht einen besinnlichen Start in den Tag. Bis vor einigen Jahren wurde Hof Beutzen noch von Missionaren, den Kleinen Brüdern vom Kreuz, bewohnt. Die Kontemplation scheint an dem Ort noch weiterzuleben.

Wesentlich für die Gemeinschaft der Krisenfreunde ist die transparente Kommunikation, welche vor allem im Morgenkreis, an dem alle verpflichtend teilnehmen, praktiziert wird. Alle Anwesenden sind in diesem Moment präsent, teilen ihre Gedanken und Gefühle mit der Gruppe. Dies schafft Verbundenheit kann sehr persönlich werden, auch Zwischenmenschliches aus dem Alltag wird ausgesprochen. Dabei herrscht eine ruhige, konzentrierte Atmosphäre. In der Mitte brennt eine Kerze, die Sonne scheint ins Zimmer.

»Wir wollen im Alltag wach kommunizieren und uns in einem authentischen und achtsamen Kontakt miteinander bewegen«, erklärt Ingrid. »Daran erinnern wir uns immer wieder gegenseitig. Wir sind alle Übende. Wegzugucken ist vielleicht einfacher, aber Gemeinschaft funktioniert für mich nur in dieser transparenten Form.« Alle sind eingeladen bedrückende Themen offen anzusprechen. Die Bearbeitung von Schwierigkeiten ist nicht immer angenehm, doch trägt sie zum Lernen und zu einem schöpferischen, fruchtbaren Umgang mit der Krise bei. ●

Svea Blieffert (25) studiert Nachhaltigkeitswissenschaften in Lüneburg. Sie beschäftigt sich mit der Gestaltung von Lern- und Begegnungsräumen und hat die interaktive Ausstellung „Schenken 2.0 - Die Dinge im Fluss halten“ entwickelt.

Die Krisenfreunde im Netz besuchen:

www.krisenfreunde.de

stellt Ingrid fest. »Vielen würde aber Zeit, Raum und eine liebevolle Begleitung genügen – so wie mir auch.«

Sie versteht Krisen als Teil des Lebens und als natürliche Wandlungsprozesse. Die Gäste können mit dem da sein, was gerade mit ihnen geschieht. Eine im Betreuer im medizinischen Sinn gibt es dabei nicht. »Wir sind keine Pfleger oder Therapeuten, sondern verstehen uns mehr als eine Selbsthilfegruppe, die hier in einem natürlichen Miteinander ihren Alltag lebt«, betont Stephan und grenzt das Projekt damit von therapeutischen Einrichtungen ab. »Es ist schon vorgekommen, dass ein Gast nach seinem Aufenthalt hier entschieden hat, doch in eine Klinik zu gehen. Dieser Weg kann in gewissen Situationen auch richtig sein. Wir wollen es hier aber ohne Tabletten versuchen.«

Wichtig ist, dass die Gäste ihren Zustand als einen Transformationsprozess verstehen, den sie konstruktiv durchleben wollen. In der Gemeinschaft findet sich immer Raum, Schwierigkeiten und Störungen gemeinsam anzuschauen. Heilung findet somit statt, indem Menschen sich öffnen, sich zeigen und gegenseitig unterstützen. Das Projekt lebt vor allem durch Ingrid's Präsenz. Sie hält diesen heilenden Raum und widmet sich den individuellen und innerhalb der Gemeinschaft stattfindenden Prozessen. Dabei gibt es nichts zu erreichen: »Das Potential ist das Jetzt. Die tägliche Konfrontation mit dem Gegenüber ist ein riesiges, lebendiges Lernfeld.«

Einfacher Alltag

Die Tage vergehen bei den Krisenfreunden unauffällig und scheinbar ohne Mühe oder Eile. »Wir versuchen uns immer

wieder darauf zu besinnen mit dem Fluss zu gehen, ohne zu kämpfen oder etwas mit viel Energie anschieben zu müssen«, beschreibt Ingrid ihre Lebensweise, von der das Projekt von Anfang an geprägt war. Für Stephan war dieses Herangehen eine ganz neue Erfahrung: »Ich war erst skeptisch und meinte, wir müssten erst mal ein Konzept entwickeln. Es war schön zu erleben, wie unser Vorhaben konkret wurde, als ich das Konzept los ließ und im Vertrauen war.«

Während Ingrid Tag für Tag anwesend ist, arbeiten Stephan und einige andere Gemeinschaftsmitglieder außerhalb. Die Gäste beteiligen sich an den Kosten für Übernachtung und biologische Vollverpflegung. »Wer die Möglichkeit hat, ist eingeladen mehr Geld zu geben. Dadurch ermöglichen wir den Aufenthalt von Menschen, die finanziell nur wenig beitragen können«, beschreibt Stephan die Idee des solidarischen Finanzierungsmodells. Eine Mitarbeit in Haus und Garten wird nicht erwartet, ist aber jederzeit möglich. Antje gefällt die Nähe zum Leben: »Hier kann ich mitarbeiten, wenn ich mich danach fühle. Ich bin keine passive Patientin.« Ihre Zeit verbringt sie mit Gesprächen, Spaziergängen, Ausflügen, Zeit für sich oder im Garten. »Die körperliche Arbeit tut mir gut«, stellt sie fest. »Das lenkt mich von mir selbst ab.«

Überall in dem großen, alten Fachwerkhaus finden sich liebevoll gestaltete Bereiche, die zum Verweilen einladen. Es ist aufgeräumt, sauber und übersichtlich. Für Isabell, die als Mitbewohnerin auf Zeit herkam und nun ständig hier lebt, hat das eine große Bedeutung: »Wenn im Inneren alles durcheinander geht, dann tut es gut, wenn es im Außenklarheit gibt.« Neben ihren Aufgaben im Haushalt verbringt auch sie viel Zeit im Kontakt mit den Menschen: