



Volker
Halfmann

Mein
goldener Sprung
in der Schüssel

Wie ich als Pastor
mit meinen Zwangsstörungen
und der Alkoholabhängigkeit lebe

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus 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.



© 2019 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de;
E-Mail: info@scm-brockhaus.de

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

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.
Weiter wurden verwendet:

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –
Brunnen Basel. (HFA)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Lektorat: Christiane Kathmann, www.lektorat-kathmann.de
Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch
Titelbild: Johannes Fenn, www.fennomenal.de

Satz: Christoph Möller, Hattingen
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26872-0
Bestell-Nr. 226.872

Inhalt

Vorwort von Ulrich Eggers	9
Vorwort von Dr. Wilfried Haßfeld	12
Vorwort von Claudia Halfmann	16
Prolog: Mein Leben proggt.....	18
Teil 1 – Die Risse	25
Kapitel 1: Wenn nichts mehr geht – Der Weg in die Klinik	26
Kapitel 2: Und plötzlich bist du 40 – Stationen meines Lebens.....	33
Kapitel 3: Mehr als nur ein Brief – Wie ich Gott loswurde	49
Kapitel 4: Ein Befund mit Folgen – Der Ausstieg aus dem Job	71
Teil 2 – Die Ursachen	85
Kapitel 5: Sprung in der Schüssel – Zwänge, Ängste, Grübeleien.....	86
Kapitel 6: Kernkompetenz Entfremdung – Gestörte Persönlichkeit	96
Kapitel 7: Fromme Geiselhaft – Ein krank machendes Gottesbild	107
Kapitel 8: Verzweifelte Fluchtversuche – Im Gefängnis der Sucht.....	118
Teil 3 – Die Scherben	129
Kapitel 9: Vom Regen in die Traufe – Umzug und Umschulung	130
Kapitel 10: War jetzt alles umsonst? – Rückfall in alte Muster.....	141

Kapitel 11: Jenseits der Glastür – In der Psychiatrie.....	148
Kapitel 12: Kintsugi – Sein Gold in meinen Rissen.....	160
Teil 4 – Der Meister	171
Kapitel 13: Aus den Fluten gezogen – Hilfe von oben.....	172
Kapitel 14: Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft – Die zwölf Schritte	181
Kapitel 15: Vollrausch des Herzens – Der Heilige Geist	196
Kapitel 16: Wenn die Seele atmet – Psychotherapie und Seelsorge.....	208
Teil 5 – Das Gold	217
Kapitel 17: Endlich loslassen – Von der Entkrampfung des Herzens.....	218
Kapitel 18: Willkommen im Klub – Von der Ehrlichkeit	228
Kapitel 19: Jenseits des Tellerrandes – Von der Offenheit.....	239
Kapitel 20: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es – Von der Bereitschaft.....	251
Epilog: „Eines weiß ich“.....	257
Zur Vertiefung	261
Anmerkungen.....	263

Für meine Eltern,
Esther und Horst Halfmann.
Ihr habt mir das Wichtigste mitgegeben.

Vorwort von Ulrich Eggers

Seit vielen Jahren verfolge ich mit großer Wertschätzung das Leben – oder auch die Berg- und Talbahn – von Volker Halfmann. Ich freue mich sehr an diesem Buch und an seinem Mut, so offen mit seiner Gottes-, Glaubens- und Lebensgeschichte umzugehen. Ich bin überzeugt: Von solchen grundehrlichen Berichten lernen wir Entscheidendes über das Wesen Gottes und die krassen Herausforderungen, Freuden und Abstürze des Lebens.

Kennengelernt habe ich Volker Halfmann durch einen Artikel, der in unserer Zeitschrift AUFATMEN die höchste je verzeichnete Zahl an Leserbriefen hervorgerufen hat: »Mein freiwillig gottloses Jahr«¹ – ein Pastor steigt aus seinem Glauben aus und versucht es ohne Gott. Was dort an ehrlich geschilderten Gefühlen, Trauer, Wut, Zorn – schließlich aber auch an neuer Hoffnung und neu gefundenen Türen in die Zukunft aufleuchtete, hat viele angesprochen und berührt. Für mich zeigen diese Reaktionen auch, dass sich viele Christen vor dem inneren Spiegel ihrer Seele hier oder da eng verwandt fühlen mit dem, was Volker Halfmann auf der schwierigen Strecke seiner Lebensreise erlebt hat: Abgründe und Zweifel, Schatten aus der Vergangenheit und Belastungen aus der Gegenwart – all die Hochs und Tiefs, die an uns nagen – und welche die meisten von uns in unserem normalen Alltag nur besser verbergen, überspielen und an den Rand drängen können, als der Autor dieses Buchs das mit seiner Vorgeschichte und Prägung und in einem so exponierten Beruf tun konnte.

Belastet durch ein verbogenes Gottesbild, hohe Ambitionen und Erwartungen an sich selbst, mit dem oft schwierigen Korsett einer Pastorenrolle, landet Volker Halfmann in Alkoholsucht und psychischer Krankheit. Ich bin total dankbar, dass er in all dem nicht aufgegeben hat – dank einer wunderbaren Frau,

seiner Familie und guter Freunde. Und auch dank seiner Entscheidung, immer wieder Auswege aus den Abgründen zu finden, sich heraushelfen zu lassen, zu kämpfen. Vieles von dem, was Volker Halfmann in diesem Buch beschreibt, ist fernab jeder Romantik und wahrhaftig nicht schön, sondern einfach nur dunkel, traurig, herzerreißend und belastend. Umso mehr aber leuchtet auf, dass mitten in solchen Abgründen Gottes Liebe greifbar nah ist, dass er nach uns sucht und immer wieder mit offenen Armen darauf wartet, dass wir bei ihm Anker werfen.

Dieses Buch erinnert mich in manchem an die berührende Autobiografie des ehemaligen Priesters Brennan Manning², der sein Leben lang gegen die Alkoholsucht gekämpft hat – und dennoch die wunderbarsten Bücher über die Liebe und Barmherzigkeit Gottes geschrieben hat, die ich kenne: Wer so vertraut mit den Abgründen des Lebens ist, wer sich so wenig Illusionen über sich selbst machen kann, wer so auf Barmherzigkeit und Liebe angewiesen ist, der weiß am Ende mehr über diesen Gott der Liebe zu sagen als wir vielen anderen, die in ihrer gutbürgerlichen Sicherheit einer Normalexistenz daran leicht vorbeileben. Eben deswegen schätze ich dieses Buch von Volker Halfmann: Es teilt etwas vom Kampf und der Expertise eines Menschen, der durch tiefe Täler geht und dort Erfahrungen mit Gott macht, die nur in dieser Tiefe zu gewinnen sind.

Der amerikanische Autor Gordon MacDonald hat einmal gesagt, dass er die geborgene Offenheit einer Gruppe der Anonymen Alkoholiker für eine der neutestamentlichen Absicht viel nähere Form von Gemeinde hält als unsere oft so glatten und starken Versammlungen der scheinbar Gerechten und Erfolgreichen. Bei den Anonymen Alkoholikern kann niemand über seine Wirklichkeit hinwegspielen: »Guten Tag, mein Name ist X, ich bin alkoholkrank«, so stellt man sich dort vor. »Guten Tag, mein Name ist X, ich bin Sünder, ich bin abhängig von Gottes Vergebung, ich schaffe es nicht allein« – *das* ist eigentlich unser aller Wirklichkeit, über die wir uns so gern hinwegtäuschen,

die wir aus Scham und Stolz verdrängen, vor der wir flüchten. Aber ich bin überzeugt: Wir tun das oft um den (viel zu hohen) Preis, den Gott der Liebe und Barmherzigkeit gar nicht wirklich kennenzulernen, den uns der Autor dieses Buches nahebringen will. Eben deswegen gab und gibt es so viele starke Reaktionen auf das ehrliche und offene Teilen seines Lebensweges in AUFATMEN.

Volker Halfmanns Weg ist einzigartig, er darf nicht romantisch verklärt werden – aber er zeigt uns eins in großer Deutlichkeit: Unsere Sehnsucht nach Leben, Frieden und Glück stillen wir am besten in der Abhängigkeit von dem, der uns gemacht hat. Ihn will uns dieses Buch neu vor Augen malen.

In uns allen stecken Anteile der Lebenslasten und verbogenen Haltungen, mit denen sich Volker Halfmann herumschlagen muss. Eben deswegen ist dies ein Buch über jeden und jede von uns – eben deswegen sind wir Geschwister, gemeinsam Kinder eines wunderbaren Vaters im Himmel.

Danke für dieses Schreib-Geschenk und dieses Opfer an radikaler Offenheit und Ehrlichkeit, das hier einer bringt, um gute Früchte auch für andere aus seinem Weg zu ernten und damit Gott zu danken und zu ehren. Was für ein Buch!

Ulrich Eggers
Geschäftsführer und Verleger der SCM Verlagsgruppe,
Herausgeber der Zeitschrift AUFATMEN

Vorwort von Dr. Wilfried Haßfeld

Als ich 1997 in Oberursel erstmals die FeG besuchte, lernte ich einen sprachbegabten Pastor kennen, nämlich Herrn Volker Halfmann. Gerne erinnere ich mich an unsere monatlichen »Atempause-Gottesdienste« in öffentlichen Räumen, an Gebetsgemeinschaften morgens um 6 Uhr, an Predigten, in denen die Leidenschaft für einen Jesus hervorleuchtete, den die Kranken brauchen und nicht die Gesunden. – Gegen Ende seiner Zeit in Oberursel wollte Herr Halfmann auch einmal mit mir reden. Dazu ist es allerdings nie gekommen. Damals war die Zeit für derartige Gespräche wohl noch nicht reif.

Vielleicht wird es dem Leser ja auch so gehen: Bei der Lektüre des Manuskriptes habe ich manchmal die Luft angehalten. Dass jemand so ehrlich schreibt wie Herr Halfmann, ist für mich eher ein seltenes Phänomen. Selbst in Vier-Augen-Gesprächen – sei es in der Seelsorge, sei es in der Psychotherapie – ist solch eine Offenheit durchaus nicht die Regel.

In mir wird ein Gefühl wachgerufen, als stünde neben Herrn Halfmann ein strenger Zensor, der sehr darauf achtet, dass der Inhalt des Berichtes bis in die Einzelheiten wahrhaftig ist, auf keinen Fall zu sehr zu seinen Gunsten sprechen darf. Dieser Zensor oder innere Kritiker ist ein strenges Gewissen.

Ein weiteres wichtiges Indiz für sein strenges Gewissen – in diesem Fall muss man von einem überstrengen Gewissen reden – ist das sadistische Gottesbild mit geradezu diabolischen Zügen, das Herrn Halfmann das Leben so überaus schwer gemacht hat. In dem Wutbrief an Gott, den er während der stationären Reha in Bad Herrenalb verfasste, lässt er uns miterleben, wie er in einem Akt der Verzweiflung versucht, sich von diesem Gott zu befreien. Im Vordergrund stehen abgründige Zwangsgedanken, die bei einem zwangskranken Menschen schwerpunktmäßig auf das

Wichtigste und Liebste in seinem Leben abzielen – bei Herrn Halfmann auf seine Beziehung zu Gott.

Übrigens gibt es in der Bibel ein paar Stellen, wie man mit den Anklagen eines überstrengen Gewissens umgehen sollte. Salomo äußert sich ganz unmissverständlich: »Sei nicht allzu gerecht und nicht allzu weise, damit du dich nicht zugrunde richtest« (Prediger 7,16; LUT). Und Johannes weist uns darauf hin, dass wir uns ganz einem gütigen Gott anvertrauen können und nicht einem überstrengen Gewissen ausgeliefert sind: »Doch auch wenn unser Gewissen uns schuldig spricht, dürfen wir darauf vertrauen, dass Gott barmherziger mit uns ist als wir selbst. Er kennt uns ganz genau« (1. Johannes 3,20; HFA).

Solch ein Gewissen meldet sich ja nicht mehr in einer für den Menschen förderlichen Weise zu Wort, wenn innere Normen verletzt werden. Es hat vielmehr den Charakter, völlig autonom zu sein, sich in unserer Seele als mächtige und völlig übergeordnete Instanz etabliert zu haben, um möglichst ständig einen maximalen Druck aufzubauen, eine grausame Gewissensangst. Die Autonomie dieses Gewissens spiegelt sich auch darin, dass für Zwangsgedanken Begründungen hervorgebracht werden, die für den normalen Menschen so weit hergeholt sind, so abenteuerlich klingen, dass sie normalerweise sofort wieder verworfen werden. Für den Menschen, der an einer Zwangsstörung leidet, gewinnen diese abstrusen Gedanken aber immer mehr an Realität – und werden schließlich zu einer lebensbedrohlichen Gewissheit.

Unter diesen Aspekten sollte seine Suchterkrankung auch als sekundäres Phänomen gesehen werden. Letztlich waren die Betäubung, der Rausch, das Vergessen durch Alkohol und Medikamente so etwas wie Urlaub von diesem Gewissensdruck, der ständig auf Herrn Halfmann lastete. Natürlich sammeln sich im Laufe der Suchterkrankung dann immer mehr andere unerträgliche Gefühle an, die in diesem Buch auch benannt sind. Um sie nicht mehr spüren zu müssen, lösen sie dieses Craving aus, die unwiderstehliche Begierde nach der Wirkung des Suchtmittels.

Vielleicht wird es den Leser interessieren, wie man sich die Entwicklung eines solchen Gewissens vorstellen kann. In der Regel findet man in der Biografie solcher Menschen, dass einer oder mehrere der nächsten, eigenen Verwandten selbst Hinweise solch einer Zwangsstörung aufweisen. Das wird einerseits genetisch erklärt. Andererseits kann die große »innere Enge« eines Elternteils mit angedrohten und/oder vollzogenen Strafen von dem Kind sehr tief verinnerlicht werden. Es kann auch sein, dass es die innerliche Bedrohung spürt, die ein Elternteil in seiner eigenen Kindheit erlitten hat, auch wenn nie darüber geredet wurde. Solche bedrohliche Situationen werden also non-verbal, »transgenerational« weitergereicht, wie wir zum Beispiel von Enkeln wissen, deren Großeltern todesbedrohlichen oder höchst beschämenden Situationen im Krieg oder auf der Flucht im Zweiten Weltkrieg ausgesetzt waren.

Diese Einflüsse sind es, die zu solch einem mächtigen autonomen und verurteilenden Gewissen führen können. Die bedrohlichen Verinnerlichungen, die sich in einem überstrengen Gewissen verdichtet haben, werden dann auch auf Menschen, vor allem hier aber auf Gott, übertragen. Solch ein Gottesbild besteht also so gut wie ausschließlich aus der Übertragung sehr bedrohlicher und sehr einengender Erfahrungen und kann geradezu diabolische Züge annehmen. Es hat aber so gut wie gar nichts zu tun etwa mit dem liebevollen Charakter von Jesus Christus.

Dass es auch Menschen gibt, die ein dickes Minus an Gewissen haben oder überhaupt gar kein Gewissen zu haben scheinen, die also auch von Gott in der Bibel eine ganz andere Ansprache brauchen, um sie zur Umkehr zu bewegen, ist für einen Menschen mit einer Zwangsstörung in keiner Weise nachvollziehbar oder verständlich. Was also Gewissenlose vielleicht noch aufrütern kann, ist für Menschen mit einer Zwangsstörung geradezu das reinste Gift, wenn sie es – in der Regel mit größter Affinität und Vorliebe – auf sich beziehen.

Was die Suchterkrankung* betrifft, ist der erste Schritt zur Umkehr die Erfahrung der absoluten Hilflosigkeit, sich aus eigener Kraft aus einer lebensbedrohlichen Situation nicht mehr herauswinden zu können. Erst dann kann es zur letzten Bereitschaft kommen, sich konkret helfen zu lassen.

Herr Halfmann fühlte sich überflutet von dem Gefühl, sich nicht selbst helfen zu können, als er den Weg in die Kapelle der Psychiatrie fand. Eine Hoffnung keimte auf, »dass Jesus das nur machen kann«.

Besonders Menschen mit einer Zwangsstörung** sind sehr bestrebt, ihr Leiden zu verstecken. Sie würden heftigste Schamgefühle entwickeln, wenn Ansprechpartner ihr inneres Befremden nicht mehr verbergen können. Wenn ich in der Klinik Visiten gemacht habe und ein Patient – um sich zu verbergen – so total nichtssagend daherredete, drängte sich mir der Eindruck auf, dass es sich bei ihm um eine Zwangsstörung handeln dürfte.

Deshalb ist es Herrn Halfmann – so wie ich ihn verstanden habe – nicht auf Anhieb leichtgefallen, einen Hinweis ernst zu nehmen, über seine Erfahrungen mit seiner Suchterkrankung und seiner Zwangsstörung zu schreiben. Aber ich kann mir nicht nur sehr gut vorstellen, sondern meine zu wissen, dass viele Menschen, die suchtkrank sind und/oder unter einer Zwangsstörung leiden, Herrn Halfmann sehr dankbar sind, weil er ihnen die Chance gibt, an seinem Erleben Anteil nehmen zu können – und dass es doch einen Weg aus dem Gefängnis gibt.

*Dr. Wilfried Haßfeld
Arzt für innere Erkrankungen,
Psychotherapeut und Psychoanalytiker*

* Man spricht vom größten sozialmedizinischen Problem der Bundesrepublik: Acht Millionen Bundesbürger sind suchtkrank oder werden krank, weil sie mit einem Suchtkranken zusammenleben und co-abhängig werden (z.B. an einer Erschöpfungsdepression).

** Zwangsstörungen rangieren etwa an fünfter Stelle in der Häufigkeit psychischer Störungen.

Vorwort von Claudia Halfmann

Eines Tages lag ich in der Sonne, nachdem ich Gott gebeten hatte, mir mehr von seiner Gegenwart zu zeigen. Ich genoss die hellen Strahlen und versuchte, nichts Bestimmtes zu denken, schließlich wollte ich ja lernen, zu hören (etwas spät könnten Sie denken, denn ich bin in diesem Jahr fünfzig geworden). Und wie ich da so lag, formulierte sich dieses Vorwort in mir. »Das schreibe ich auf«, beschloss ich.

Ich weiß nicht, ob Gott zu mir geredet hat. Die Christen, die das so schreiben können (»Gott hat mir gesagt«), beneide ich. Vielleicht bemühe ich mich nun deshalb darum, mehr auf Gott zu hören – wie auch immer.

In so manchem sind Volker und ich uns ähnlicher, als man denken könnte. Unsere Kindheitsgeschichten sind sehr verschieden und dennoch in einem Punkt gleich: Da gab es wenig Entwicklung von Selbstbewusstsein, Taffheit und Selbstvertrauen. Mit 14 Jahren wurde ich Christin und habe durch meinen Glauben und durch Erfahrungen, die mit dem Erwachsenwerden kommen, gelernt, dass ich etwas kann, weiß und zu geben vermag. Das Gelernte ist immer wieder hart umkämpft und verwirklicht sich keineswegs automatisch. Immer wieder wollen sich Zweifel und Unsicherheiten Bahn brechen.

Ich habe ein Bild für mein Leben mit Volker. In der zerbrochenen Schüssel, die durch den Kintsugi-Meister für andere erstrahlt, liegen viele Perlen. Schöne Perlen, aufgrund derer ich mich in Volker verliebt habe, und kostbare Perlen, die ich im Laufe unserer Ehe entdeckt habe. So manche Risse im Gefäß habe ich übersehen, einige für kleiner gehalten, bei manchen mitgelitten und unter anderen selbst gelitten. (Wer von uns ohne Risse ist, werfe den ersten Stein.) Aber die Perlen sind ein Schatz, den mir niemand nehmen konnte und kann.

Gott möchte nicht nur unsere Risse vergolden, sondern auch, dass wir unsere Perlen und die des anderen entdecken. Ich bin für die Momente dankbar, in denen Volker eine neue Perle in mir gefunden hat, denn jede Entdeckung hilft mir, einen weiteren Schritt vorwärtszugehen.

Schwierigkeiten wie die, die Volker und ich erlebt haben, gehören zum Leben dazu, erst recht zum Leben mit Jesus. Gott hat gesagt, dass »ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlässt und sich an seine Frau bindet und die beiden zu einer Einheit werden« (1. Mose 2,24). Volkers und mein Lebensweg sind genauso wenig zu trennen wie ein gestricktes Stück Stoff: Wenn es zerschnitten wird, hat man nicht zwei kleinere Stoffstücke, sondern jede Seite ribbelt sich auf – der Stoff ist nicht mehr heil. Nur mit sehr viel Mühe und Zeit würden sich die einzelnen Maschen wieder auffangen lassen und es könnte mit kleinen Knoten weiter gestrickt werden.

Volker und ich sind noch nicht fertig. Wir wachsen weiter zusammen und werden weiter ineinander verstrickt. Wir hoffen, dass am Ende ein ganz passables Strickstück dabei herauskommt – vielleicht nicht unbedingt ein Norwegerpulli, aber eine Weste wäre auch schon gut.

Ach ja, auch wenn ich anfangs geschrieben habe, dass ich Gott selten bis nie höre, so ist mir aber doch mindestens einmal ganz klar geworden, dass Gott mir sein volles »Ja« gegeben hat: Als ich mich auf die Beziehung mit Volker eingelassen habe.

Claudia Halfmann

Prolog: Mein Leben proggt

Was ich erlebt habe, haben tausend andere auch erlebt: Zwangsgedanken, irrationale Ängste, Rückzug, Alkohol und Medikamentenmissbrauch, Scham, Lügen, Konflikte im persönlichen Umfeld, Arbeitsunfähigkeit, Selbstmitleid, Depressionen, Psychiatrie, neue Hoffnung, Lebensmut, Übermut, Rückfall, Hilfsangebote von außen, neuer Aufbruch, alte Lasten ... Das alles kenne ich nicht nur aus eigener Erfahrung, sondern es begegnet mir auch bei meiner Arbeit in der Suchtberatung immer wieder. Es ist das typische Karussell eines psychisch erkrankten Menschen, der zu Drogen greift, um sich selbst zu therapieren, und dessen Probleme dadurch letztlich nur noch größer werden. Eigentlich nichts Besonderes also.

Das einzig Ungewöhnliche an mir ist mein Beruf: Ich arbeite in Halbzeit als Pastor einer evangelischen Freikirche. Außenstehende würden mich wohl als einen »Evangelikalen« bezeichnen, was wiederum bedeutet, dass ich zu jener Spezies unter den Christen gehöre, die sich sehr schnell für etwas Besseres halten und mit dem Finger auf andere zeigen. Wohlgermerkt: Ich selbst würde mich nicht als evangelikal bezeichnen, denn ich halte diesen Begriff für völlig verbrannt (er ist inzwischen eher ein Schimpfwort). Aber von außen betrachtet wird man mich dennoch so einordnen und dementsprechend urteilen: »Dieser Pastor ist so ein superfrommer. Einer von denen, die es ganz genau nehmen. Schau an, schau an, da ist ja wohl auch nicht alles Gold, was glänzt.« Ich kann das gut verstehen, doch ich habe nie besonders gegläntzt und tue es auch heute nicht. Und trotzdem ist da Gold.

Nach meiner Erfahrung dienen freikirchliche Pastoren immer etwas als Projektionsfläche für ihre Gemeindeglieder. Sie gehören zu jenen Leuten, auf die man die eigenen Hoffnungen

gen und Sehnsüchte überträgt: »Also, wenn der so einen hingebungsvollen und vorbildlichen Glauben leben kann, dann schaffe ich das auch!« Die Pastoren wiederum spüren dies. Und so neigen manche von ihnen dazu – ob bewusst oder unbewusst –, in ihrer Verkündigung eine fromme Welt zu malen, die sie, zumindest in der von ihnen beschriebenen Schönheit, so selbst gar nicht erlebt haben. Sie malen ihre Predigtbilder mit fremder Farbe, einer Farbe, die nicht aus ihrem eigenen Leben stammt, sondern aus dem sehnsüchtigen Wunsch, den Erwartungen ihrer Hörer zu entsprechen.

An dieser Stelle bin ich dann doch etwas anders, denn als Projektionsfläche für meine Hörer bin ich nun wirklich gänzlich ungeeignet. Ich bin wohl eher das, was manche einen »komischen Kauz« nennen: menschenscheu, wenig kommunikativ, oft in Gedanken versunken, sprunghaft und unberechenbar. Wenn ich mich in einer Gruppe auf mehrere Menschen einlassen soll, dann fühle ich mich unwohl. Bei meinem ersten Gemeindepraktikum habe ich mich ab und zu auf dem Klo eingeschlossen, um allein zu sein. Manche halten mich darum für überheblich, andere würden sagen, dass ich als Pastor völlig fehl am Platz bin und wieder andere haben sich damit abgefunden: »So ist der halt, der hat einfach einen ziemlichen Sprung in der Schüssel.« Doch kaum jemand käme auf die Idee, seine Hoffnungen und Sehnsüchte ausgerechnet auf so einen Typen wie mich zu projizieren.

Das wiederum gibt mir die Freiheit, in meinen Predigten radikal ehrlich zu sein und zu sagen, wie es wirklich ist, zumindest bei mir. Ich will nicht ausschließen, dass es Christen gibt, deren Glaubensleben viel siegreicher verläuft als das meine. Ja, ich gehe sogar davon aus, denn viele meiner Niederlagen sind selbst verschuldet und die Folgen meines Ungehorsams. Doch bei mir sieht das nun mal so aus. Mein Leben und auch meine Gottesbeziehung sind ein ziemlich langes Durcheinander. Mein Leben proggt.

»Prog« ist die Abkürzung für Progressive-Rock, meine gro-

ße Leidenschaft. Kennen Sie Rockbands wie Yes, King Crimson oder (aus heutiger Zeit) die Neal Morse Band? Dann wissen Sie eigentlich schon, was Prog-Rock ist: Ein typischer Song dieser Bands dauert zehn bis zwanzig Minuten und entwickelt sich sehr langsam. Am Anfang scheint alles ein einziger Wirrwarr zu sein, verschiedene Themen und Rhythmen wechseln sich ständig ab. Doch nach und nach werden die Konturen schärfer, bis der Song schließlich in einem furiosen Finale endet, bei dem alle scheinbar losen Stränge wieder zusammenfinden.³

Bislang verläuft mein Leben wie so ein Progrock-Song: Da gab es ruhige und harmonische Passagen, aber auch erschreckend laute und aggressive, mal hatte ich helle und glückliche Zeiten, mal ziemlich traurige und zerstörerische, eine Zeit lang war ich klar und berechenbar, wenig später dann wieder völlig undurchsichtig und eine Zumutung für mein Umfeld. Es war ein ständiger Wechsel der Rhythmen und Melodien. Die bislang dunkelste Phase meines Prog-Lebens habe ich vor zehn Jahren erlebt. Damals war für mich keinerlei Struktur und auch kein Sinn in meinem Leben erkennbar, es war alles ein einziges Durcheinander. Bedingt durch meine Suchterkrankung sowie eine völlige psychische Erschöpfung musste ich für mehrere Wochen raus aus meinem Alltag und rein in eine Klinik: die Psychosomatische Fachklinik Bad Herrenalb. Die Therapiemethoden dort waren ziemlich abgefahren und nicht alles ist mir gut bekommen. Dennoch war diese Zeit unendlich wertvoll. Denn dort, in der Klinik, machte ich die ersten wichtigen Schritte, um mich aus einer langjährigen Geiselhaft zu befreien: aus meinem krank machenden Gottesbild.

Der Gott, dem ich bis dahin gedient hatte und nach bestem Wissen und Gewissen zu gefallen suchte, dieser Gott war eine Plage, ein lebensvernichtendes Gift. Darum musste ich ihn loswerden – koste es, was es wolle! Also habe ich mit Gott abgerechnet. Ich habe ihm einen hasserfüllten Brief geschrieben, mit dem ich ihn aus meinem Leben verbannen wollte – ein für alle

Mal. Und obwohl mich eine panische Angst vor seinem Zorn überfiel, habe ich mich dennoch darum bemüht, diesen Brief öffentlich zu machen. Er wurde tatsächlich veröffentlicht, doch Gottes Zorn blieb aus. Stattdessen ist in den letzten zehn Jahren etwas geschehen, womit ich nie gerechnet hätte und wovon ich in diesem Buch berichten möchte.

Inzwischen sind fünf Jahrzehnte meines Lebens vergangen. Bei einem Prog-Song wäre ich jetzt wohl so ungefähr in Minute elf oder zwölf angekommen. Und wie bei meinen Lieblingssongs schärfen sich auch bei mir die Konturen. Eine Melodie wird erkennbar! Zunächst habe ich sie selbst kaum wahrgenommen, doch mitten im Wirrwarr meines chaotischen Lebens hat sie sich einen Weg gebahnt und ist dabei, die vielen verschiedenen Stränge zu ordnen und zu verbinden.

Als ich in der Klinik war, habe ich Gott wirklich gehasst für das, was er mir angetan hatte. Heute weiß ich: Das war nicht der Gott, der mir in Jesus Christus begegnet, sondern der Gott meiner kranken Einbildung. Gott ist Liebe! Und diese wunderbare Melodie, die heute mehr und mehr mein Leben prägt, ist eine göttliche Melodie. Nur so kann ich mir die Erfahrungen, die ich gemacht habe, sinnvoll erklären: Da ist ein einzigartiger Komponist am Werk, der mit an meiner Lebensgeschichte schreibt. Ein Komponist, genialer noch als Steven Wilson. Und je mehr ich mich diesem Komponisten überlasse, umso größer wird meine Hoffnung, dass am Ende noch ein furioses Finale auf mich wartet.

Doch bis es so weit ist, gibt es einige Leute, die irgendwie versuchen, aus mir schlau zu werden und mit mir klarzukommen, allen voran meine Frau Claudia. Sie hat sich unser gemeinsames Leben sicherlich etwas entspannter vorgestellt. Umso mehr liebe ich sie dafür, dass sie mir bis heute die Treue gehalten hat, auch in den Zeiten, in denen ich sie tief verletzt habe. Dieses Buch ist nur möglich, weil Claudia sich beständig geweigert hat, mich aufzugeben. Was für ein erstaunliches Geschenk!

Durch meine eigenen Erfahrungen sowie durch die vielen Gespräche mit suchtkranken Menschen bin ich zu der festen Überzeugung gekommen, dass ich die wesentlichen Dinge meines Lebens nicht in der Hand habe, sie entziehen sich meiner Kontrolle. Im Umgang mit Alkohol war mein Kontrollverlust eine verheerende Katastrophe. Doch inzwischen ist für mich daraus *der* Schlüssel zu einem gelingenden Leben geworden: Denn wenn es wirklich so ist, dass ich die wesentlichen Faktoren meines Lebens nicht kontrollieren kann, warum sollte ich dann krampfhaft versuchen, an der Kontrolle festzuhalten? Dann wäre ich doch wie jener Affe, der in die Falle tappt, indem er durch das Loch einer ausgehöhlten Kokosnuss greift und die darin deponierte Banane mit seiner Faust umfasst. Nun kann er sie nicht mehr herausziehen. Der Clou dabei ist, dass die ausgestreckte Hand sehr wohl durch das Loch passen würde, nicht aber die Faust. Wollte der Affe sich befreien, dann müsste er nur loslassen und die Banane aufgeben. Doch genau dazu ist er nicht bereit und wird schließlich samt Kokosnuss gefangen.

Gefangen war ich lange genug, inzwischen lerne ich, loszulassen und abzugeben – und das befreit! Zu den wichtigsten Erfahrungen in meinem Leben gehört die Erkenntnis meiner eigenen Machtlosigkeit. Ich habe endlich kapituliert und damit aufgehört, mich an etwas festzukrallen, was ich in Wahrheit nie hatte.

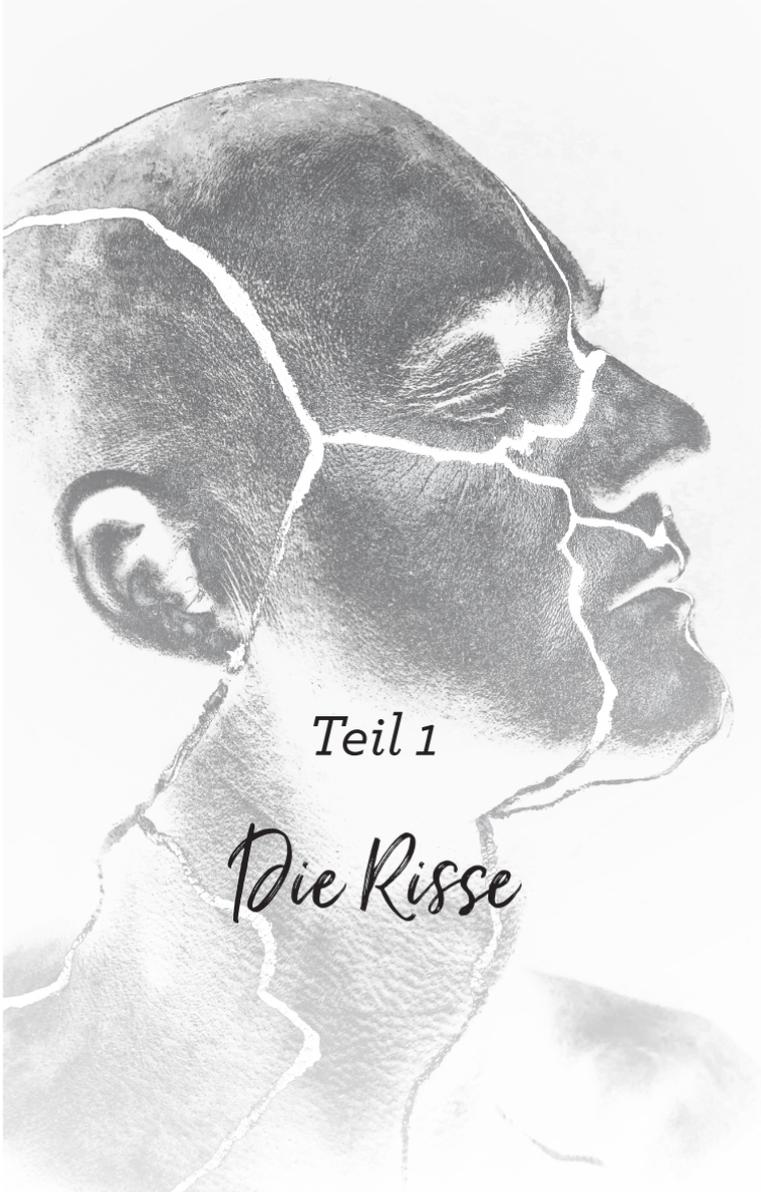
Kontrollverlust ist kein Fluch, sondern ein Segen. Vorausgesetzt, es gibt da jemanden, der die Kontrolle übernehmen kann und der es gut mit mir meint. Einen Gott, der *für* mich ist.

Der Song meines Lebens war nicht vorherbestimmt, er hätte auch völlig anders verlaufen können. Ein paar traurige Takte haben andere Menschen zu verantworten, doch die meisten chaotischen Zeiten gehen eher auf mein eigenes Konto. Wenn ich jetzt zurückschaue, dann tue ich dies vor allem im Staunen darüber, was bis heute daraus werden konnte. Oder besser formuliert: Was Jesus Christus bis heute daraus gemacht hat. Denn es ist seine Handschrift, die ich in meiner Geschichte erkenne.

Mein Leben proggt nach wie vor. Und ich weiß nicht, wie viele Themen- und Rhythmuswechsel es noch geben wird. Aber eines weiß ich bestimmt: Je mehr ich mich Jesus Christus überlasse, umso mehr wird er mein Leben entwirren und zum Ziel bringen. Der Apostel Paulus hat dies im Römerbrief einmal so ausgedrückt: »Wir wissen, dass für die, die Gott lieben und nach seinem Willen zu ihm gehören, alles zum Guten führt« (Römer 8,28).

So wird dieser geniale Komponist meines Lebens am Ende alles zusammenführen. Er wird mir meine Schuld vergeben und meine Wunden schließen. In mir wird dann jene Melodie in voller Klarheit erklingen, die ich jetzt ansatzweise erahne. Und ich sehe mich schon vor ihm stehen bei diesem Finale: Weinend vor Freude werde ich anfangen zu tanzen. Ich tanze zu einem Prog-Song, den Jesus eigens für mich geschrieben hat. Ein Song, der noch heller und schöner ist als der, zu dem ich heute schon tanze: »So make Your home inside my heart, fill this empty house of stone. ... Let me dance in the brightness of Your throne« (*Darum mach mein Herz zu deinem Zuhause. Füll dieses leere Haus aus Stein. ... Lass mich in dem Glanz deines Throns tanzen.*⁴)

Volker Halfmann



Teil 1

Die Risse

Kapitel 1:

Wenn nichts mehr geht – Der Weg in die Klinik

Am Ende der Selbstachtung

»Herr Halfmann, haben Sie noch einen Moment Zeit für mich? Ich müsste Sie einmal dringend unter vier Augen sprechen.« Mit diesen Worten nahm mich der Supervisor meiner Seelsorge-Fortbildung im Herbst 2006 nach einer unserer Gruppensitzungen zur Seite. »Ich möchte Ihnen eine sehr persönliche Frage stellen und bitte Sie, mir offen und ehrlich zu antworten.«

Ich wusste, was jetzt kommen würde, denn ich hatte es durch eine Bemerkung in der Gruppe selbst provoziert. »Herr Halfmann, spielen Sie ernsthaft mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen?« Schweigen. Eigentlich wollte ich ja, dass er mich anspricht, doch zugleich hatte ich Angst vor den Konsequenzen. Endlich kann ich mich zu einer Antwort durchringen: »Ich danke Ihnen wirklich sehr für Ihre Nachfrage. Aber wir beide wissen, was passieren wird, wenn ich Ihnen eine ehrliche Antwort gebe. Ich werde die kommenden Tage und Wochen in der geschlossenen Psychiatrie verbringen und das will ich nicht. Was also soll ich Ihrer Meinung nach tun?«

Auf seine erste Frage war ich vorbereitet gewesen, nicht aber auf das, was nun folgte. Mein Supervisor hatte Tränen in den Augen, als er mich beschwor, mein Leben nicht einfach wegzuworfen: »Denken Sie an Ihre Frau und Ihre Kinder – die brauchen Sie!« Offensichtlich lag diesem Mann etwas an mir, was über eine professionelle Empathie hinausging. Aber warum? Für

mich war das vollkommen unverständlich, denn in meinen eigenen Augen war ich ein erbärmlicher Niemand, ein Stück Dreck.

Als Gemeindepastor hatte ich total versagt. Über Jahre war es mir nicht gelungen, die Gräben zwischen den verfeindeten Geschwistern zuzuschütten und Versöhnung zu stiften. Meine Gottesbeziehung war eine riesige Baustelle. Ich hatte viel mehr Fragen als Antworten und sah mich außerstande, weiter zu predigen.

Gemessen an meinem kranken Ideal hatte ich außerdem sieben Kilo Übergewicht und verachtete meinen Körper zutiefst. Inzwischen war ich nicht einmal mehr in der Lage, in den Spiegel zu schauen. Gleichzeitig war in meinem Kopf die Hölle los. Meine irren Gedanken und Grübeleien wurden immer aufdringlicher und machten es mir unmöglich, zur Ruhe zu kommen. Nicht nur das: Über Wochen hatte ich meine Frau Claudia belogen und ihr vorgespielt, ich würde nichts mehr trinken. Dabei konnte ich ohne Alkohol keinen einzigen Tag überstehen.

Ich war am Ende: am Ende mit meiner Selbstachtung, am Ende mit meinem Glauben, am Ende mit dem Versuch, zu funktionieren, und am Ende mit der Hoffnung, dass es für mich noch einmal besser werden könnte. Ich hasste mein Leben und war doch zu feige zum Sterben. Ich war erbärmlich!

Vielleicht bewog ja gerade das meinen Supervisor, sich um mich zu kümmern: Erbarmen. Am Ende unseres Gespräches versicherte ich ihm, dass ich mich bei einem Psychologen in Würzburg vorstellen würde, um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ich hatte keine Ahnung, was mich dort erwarten würde, aber vielleicht gab es ja doch noch eine Zukunft für mich?

Manisch-depressiv?

Leider ist mein Problem mit Ärzten, dass ich ihnen gegenüber meist in ohnmächtiger Unterwerfung erstarre. Ähnlich geht es

mir mit Polizisten, Anwälten, Managern und überhaupt allen Typen, die nur so vor Selbstbewusstsein strotzen. Der Psychologe stellte mir viele Fragen und ich gab kurze Antworten. Die ganze Atmosphäre in der Praxis machte mir Angst und auch der Kerl selbst war mir ziemlich unsympathisch. Aber darum ging es hier ja nicht. Schließlich war er der Profi und ich der Patient. Also versuchte ich, seinen Fragen gerecht zu werden und meinen Zustand irgendwie in Worte zu fassen.

Am Ende dieses Gespräches diagnostizierte er, ich sei manisch-depressiv und müsse mit einer Lithium-Behandlung beginnen. Er nahm mir Blut ab und meinte, ich solle in ein paar Tagen wiederkommen. Dann seien die Laborwerte da und die Behandlung könne beginnen. Ich nickte alles willig ab und machte mich auf den Weg nach Hause.

Doch je näher ich Karlstadt kam, umso größer wurde meine Verzweiflung: »Ich, manisch-depressiv? Niemals! Der Typ hat doch überhaupt keine Ahnung, was wirklich mit mir los ist!« Und mit der Verzweiflung kamen die Vorwürfe: »Volker, du bist so ein armes Schwein! Wie soll er denn wissen, was mit dir los ist, wenn du ihm nicht alles erzählst? Und warum in aller Welt lässt du so was mit dir machen? Warum kannst du dich nicht durchsetzen? Du Nichts, du Niemand!«

Rund vierhundert Meter vor unserem Haus machte ich eine Vollbremsung, sprang aus dem Wagen und rannte in die Praxis meines Hausarztes. Der war so ein Arzt der alten Schule, einer, der sich noch Zeit nimmt für seine Patienten und wissen will, wie es ihnen wirklich geht. Er war der Einzige, der mir jetzt noch helfen konnte.

Da nun sowieso alles egal war, schilderte ich bei der Anmeldung meine Situation und konnte schon nach kurzer Wartezeit zu ihm, ein echter Glücksfall. Wir hatten ein langes und gutes Gespräch, an dessen Ende er mir versicherte: »Sie müssen da nicht mehr hin, Herr Halfmann. Ich regle das für Sie.« Stattdessen vereinbarte ich einen Termin bei seiner Frau, die in dersel-