

Alexander Nailjewitsch Arslanov

NOTIZEN EINES SOZIALARBEITERS. DAS WESENTLICHE.

Geschichten, die
nicht erzählen

Ich beurteile nicht.
Ich erinnere mich.
Ich bin nicht nur
dabei – ich lebe
in diesen Geschichten.

Menschen
sind nicht
Problem,
sondern
Schicksale.

In jeder Zeile –
ein Leben.
In jedem Leben –
ein Mensch.

WAHRE
GESCHICHTEN
ECHTER
MENSCHEN

NOTIZEN EINES SOZIALARBEITERS. DAS WESENTLICHE.

Geschichten, die

ALEXANDER NAILJEWITSCH

Alexander Arslanov

Notizen eines Sozialarbeiters. Die Essenz. Unerzählte Geschichten

<https://litres.ru/74263403>

SelfPub; 2026

Аннотация

Notizen eines Sozialarbeiters– Geschichten, die das Leben selbst geschrieben hat.

Dieses Buch führt mitten in den Alltag der Sozialen Arbeit – dorthin, wo Hoffnung, Verzweiflung, Mut und Menschlichkeit aufeinandertreffen. Die Erzählungen folgen der Chronologie persönlicher Berufserinnerungen und beruhen auf echten Begegnungen, Erlebnissen und Beobachtungen. Im Laufe der Jahre wurden sie zu literarischen Geschichten, die berühren, überraschen und zum Nachdenken anregen.

Zum Schutz der Privatsphäre wurden Namen und einzelne Details verändert, der Kern der Ereignisse blieb jedoch unverfälscht. Sämtliche Bilder stammen vom Autor; einige wurden aus technischen und künstlerischen Gründen mit Unterstützung künstlicher Intelligenz bearbeitet. Etwaige Ähnlichkeiten mit realen Personen oder Ereignissen sind zufällig und nicht beabsichtigt.

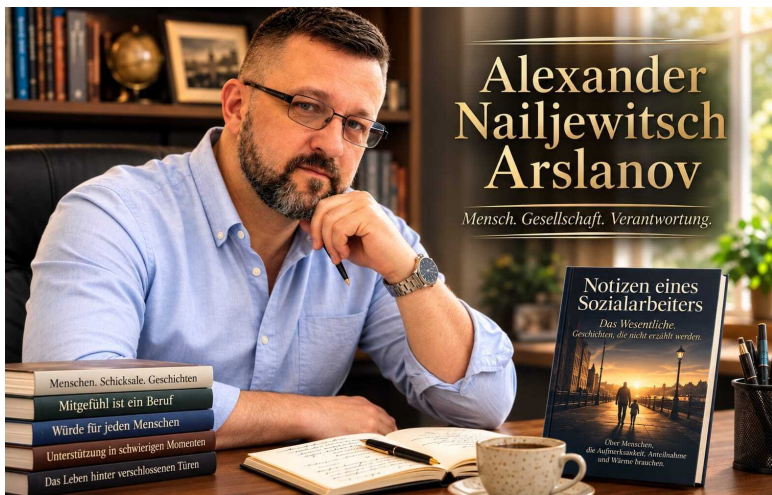
Содержание

Vorwort	4
Das Wesentliche	7
Familienwerte – zwischen Tradition, Religion und Gesellschaft	14
Hier bin ich niemand	18
Narzissmus – Diagnose unserer Zeit oder Etikett für Unbequeme?	24
Als Armut zum ersten Mal zu einer Zahl wurde	30
Trolling – Symptom einer Zeit, nicht ihre Krankheit	34
Die Nacht der Solidarität – wenn man mehr sieht	39
Ein Regal, zehn Bewerber und nur eine freie Stelle	49
Rechte beginnen mit dem inneren Satz: Ich kann das.	56
Die Stille danach	62
Der Umzug als Wendepunkt	67
Wie ein Ortswechsel das eigene Lebensskript verändern kann	67
Warum sucht eine Frau Streit?	71
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Alexander Arslanov

Notizen eines Sozialarbeiters. Die Essenz. Unerzählte Geschichten

Vorwort



Sie halten kein Lehrbuch über Soziale Arbeit und auch keine

Sammlung dienstlicher Erinnerungen in den Händen. Dieses Buch handelt von Menschen. Von Menschen, deren Schicksale nur selten Schlagzeilen machen oder in offiziellen Berichten erscheinen, die uns jedoch jeden Tag daran erinnern, wie zerbrechlich das menschliche Leben sein kann.

Im Laufe meiner Berufsjahre bin ich den unterschiedlichsten Menschen begegnet: älteren Menschen, die in Einsamkeit leben; Familien, die schwere Krisen durchstehen mussten; Kindern, die besonders auf die Unterstützung von Erwachsenen angewiesen sind; Menschen mit Behinderungen, Migrantinnen und Migranten sowie Menschen, die ihr Zuhause, ihre Gesundheit, nahestehende Angehörige oder den Glauben an sich selbst verloren haben. Jeder von ihnen hatte seine eigene Geschichte. Manche erzählten sich in wenigen Minuten, andere begleiteten mich über viele Monate hinweg. Doch hinter jeder Geschichte stand ein Mensch, den ich nicht nur anhören, sondern auch verstehen wollte.

Die Erzählungen in diesem Buch beruhen auf wahren Begebenheiten. Einige Namen, Einzelheiten und Umstände wurden geändert, um die Privatsphäre der betroffenen Personen zu schützen. Die Gefühle, die Erlebnisse und der Kern des Geschehens sind jedoch so geblieben, wie ich sie in Erinnerung habe.

Der Titel dieses Buches – **Aufzeichnungen eines Sozialarbeiters. Das Wesentliche. Geschichten, die niemand erzählt.** – wurde nicht zufällig gewählt. Hinter jeder Akte,

jedem Sozialbericht und jeder Unterschrift verbergen sich menschliche Schicksale, die sich nicht in Zahlen erfassen lassen. Sie sind es, die weit länger in Erinnerung bleiben als jeder Bericht.

Ich wollte nicht über einen Beruf schreiben, sondern über zwischenmenschliche Beziehungen – über Mitgefühl, Verantwortung, Entscheidungen und Hoffnung. Darüber, wie manchmal ein einziges, zur rechten Zeit gesprochenes Wort das Leben eines Menschen verändern kann und wie aufrichtige menschliche Anteilnahme oft wertvoller ist als jede Vorschrift.

Wenn Sie nach der Lektüre dieses Buches den Menschen in Ihrer Umgebung mit etwas mehr Aufmerksamkeit begegnen, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Alexander Arslanov

Das Wesentliche

Schicksal

Aus den Aufzeichnungen
eines Sozialarbeiters



Manchmal zerbricht eine Familie nicht erst am Tag der Scheidung. Sie zerbricht schon viel früher – in der Stille zwischen den Worten, in den müden Blicken am Küchentisch, in Entscheidungen, die angeblich zum Wohl aller getroffen werden.

Die Zeit vergeht. Es entstehen neue Partnerschaften, neue Familien, neue Kinder und manchmal auch neue Nachnamen. Und irgendwann wird deutlich: Die Vergangenheit verschwindet nicht. Sie lebt weiter – in den Kindern, in den Erinnerungen und in den Fragen, auf die niemand eine einfache Antwort hat.

Das Tragischste an einer Trennung ist oft nicht die Trennung selbst. Tragisch wird es dann, wenn Erwachsene versuchen, ihr eigenes Leben neu zu ordnen, ohne zu bemerken, dass dabei die Welt eines Kindes aus den Fugen gerät.

Sie hatte die Scheidung eingereicht.

Damals war sie überzeugt, dass dies der ehrlichste und richtige Weg sei – für beide.

Er ging.

Schon bald trat ein neuer Partner in ihr Leben. Manchmal beginnt eine neue Beziehung bereits vor dem endgültigen Ende der alten – manchmal erst unmittelbar danach.

Für viele Menschen fühlt sich dieser Neuanfang wie eine Rettung an. Wie ein neuer Halt. Wie die Chance, schneller wieder ein normales Leben zu führen – für sich selbst und für die Kinder. Ein neuer Lebensabschnitt. Die Hoffnung, diesmal alles besser zu machen.

Die Jahre vergingen. Aus einem gemeinsamen Weg wurden zwei völlig unterschiedliche Leben.

Eines Tages sah sie, dass auch er seinen Weg gefunden hatte. Er wirkte ruhig, selbstständig und zufrieden – nicht mehr als der Ex, sondern als eigenständiger Mensch.

Und in ihr entstand ein Gefühl, das sie zunächst selbst nicht einordnen konnte.

Es war keine Liebe.

Es war auch nicht der Wunsch, die Vergangenheit zurückzuholen.

Es war vielmehr das Gefühl, dass er irgendwie noch immer zu ihrer Welt gehören müsste.

An diesem Punkt nehmen manche Geschichten eine unerwartete Wendung.

Nach einer Trennung versuchen manche Menschen – oft unbewusst –, nicht nur einen neuen Partner zu finden, sondern das gesamte Familiensystem möglichst schnell neu zu ordnen.

Der Wunsch dahinter ist verständlich: endlich Ruhe, Stabilität und ein neuer Anfang.

Doch manchmal führt genau dieser Wunsch dazu, dass die gemeinsame Vergangenheit verdrängt werden soll.

Es entstehen Diskussionen über den Nachnamen der Kinder oder über die Rolle des anderen Elternteils. Manchmal entsteht der Wunsch, möglichst viele Erinnerungen an das frühere Familienleben hinter sich zu lassen.

Doch Kinder erleben eine Trennung anders als Erwachsene.

Sie spüren Spannungen selbst dann, wenn niemand darüber spricht.

Versucht ein Elternteil, den anderen aus dem Leben des Kindes zu verdrängen oder möglichst schnell zu ersetzen, gerät das Kind oft in einen inneren Loyalitätskonflikt.

Es sucht nach Erklärungen.

Nicht selten entwickelt es einfache Antworten, um sich selbst zu schützen.

Vielleicht wollte Papa keinen Kontakt.

Vielleicht hat er uns verlassen.

Vielleicht liebt er uns nicht mehr.

Nicht weil Kinder hassen möchten.

Sondern weil eine einfache Erklärung für ihre Seele leichter zu ertragen ist als eine komplizierte und schmerzhaft wirkliche.

Und dennoch bleiben die Fragen.

Und das Gefühl des Verlustes.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es für ein solches Verhalten keine eigenständige Diagnose. Fachleute sprechen eher von psychischen Schutzmechanismen nach einer Trennung, von Trauerprozessen oder von einer Identitätskrise, in der Menschen nicht nur einen Partner verlieren, sondern auch eine vertraute Rolle in ihrem bisherigen Leben.

Nur selten geschieht all dies aus Bosheit.

Häufig stehen sogar gute Absichten dahinter.

Man möchte den Kindern möglichst schnell wieder Stabilität geben.

Man möchte den Streit beenden.

Man möchte sich selbst vor weiterem Schmerz schützen.

Doch manchmal geschieht genau das Gegenteil.

Die Vergangenheit verschwindet nicht.

Der Schmerz wird nicht verarbeitet, sondern lediglich verdrängt.

Und dort, wo eigentlich ein Neuanfang entstehen sollte, bleibt ein kaum sichtbarer Riss zurück – in der Familie, in den Erinnerungen und manchmal auch im eigenen Selbstbild.

Es gibt eine Frage, die nur selten laut ausgesprochen wird.

Würden Sie sich wünschen, dass Ihr eigener Sohn oder Ihre eigene Tochter eines Tages in einer solchen Situation lebt?

Viele antworten spontan:

Unser Kind wird das nie erleben.

Das ist ein verständlicher Wunsch.

Doch das Leben folgt nur selten unseren Plänen.

Was, wenn das Schicksal einen anderen Weg nimmt?

Was, wenn das eigene Kind eines Tages auf der anderen Seite einer ähnlichen Geschichte steht?

Manchmal genügt diese eine Frage, um eine Situation mit etwas mehr Ehrlichkeit zu betrachten.

Einen Menschen, der einmal Teil des eigenen Lebens war, kann man nicht einfach auslöschen.

Man kann lernen, die Vergangenheit anzunehmen.

Man kann vergeben.

Man kann weitergehen.

Aber man kann Geschichte nicht ungeschehen machen.

Das Leben ähnelt in mancher Hinsicht dem Sport.

Ich bin in einer grünen Stadt aufgewachsen und habe seit meiner Kindheit Eishockey geliebt. Jeder Fan weiß: Eine Mannschaft verliert oft dann, wenn sie beginnt, nach den Regeln ihres Gegners zu spielen. Bleibt sie ihrem eigenen Spiel treu, steigen ihre Chancen erheblich.

Ähnlich ist es nach einer Trennung.

Nicht selten entstehen emotionale Spannungen, gegenseitige Vorwürfe oder Konflikte über die Kinder. Manchmal versucht einer der Beteiligten, den anderen zu provozieren oder in einen Streit hineinzuziehen.

Die wichtigste Regel lautet:

Lassen Sie sich nicht in das Spiel eines anderen hineinziehen.

Unter starkem emotionalem Druck treffen Menschen häufig Entscheidungen, die sie später bereuen.

Nicht jede Provokation verlangt nach einer Antwort.

Manchmal ist Schweigen die stärkste Form der Selbstbeherrschung.

Schützen Sie Ihre seelische Gesundheit.

Schützen Sie Ihren Körper.

Und vergessen Sie dabei nicht sich selbst.

Wahre Stärke zeigt sich nicht darin, einen Konflikt zu gewinnen.

Wahre Stärke zeigt sich darin, die eigene Würde zu bewahren, Verantwortung zu übernehmen und den Kindern den Raum zu lassen, beide Eltern lieben zu dürfen.

Manche Wunden brauchen Zeit.

Doch sie heilen leichter, wenn Erwachsene aufhören, gegeneinander zu kämpfen.

Diese Geschichte beruht auf den persönlichen Beobachtungen eines ehemaligen Sozialarbeiters.

Etwaige Übereinstimmungen mit realen Personen oder Ereignissen sind rein zufällig.

Sollte sich dennoch jemand persönlich angesprochen fühlen, bittet der Autor bereits im Voraus um Entschuldigung.

Ziel dieses Textes ist es nicht, Schuld zuzuweisen, sondern zu zeigen, wie Menschen Schmerz, Trennung und den schwierigen Versuch eines Neuanfangs erleben.

Familienwerte – zwischen Tradition, Religion und Gesellschaft



Über Familienwerte wird seit Langem diskutiert. Die einen sind überzeugt, dass eine Familie vor allem durch Liebe zusammengehalten wird. Andere sehen das Verantwortungsgefühl als entscheidend an. Wieder andere glauben, dass eine Ehe ohne religiöses Fundament kaum von Dauer sein kann. Und manche meinen, letztlich hänge alles allein von den Menschen selbst ab.

Dieses Thema entstand während eines Gesprächs mit einem Kollegen. Nennen wir ihn Ali.

Ohne Religion, sagte er, wären die meisten Ehen längst zerbrochen.

Warum glaubst du das?, fragte ich.

Weil Religion der Familie einen tieferen Sinn gibt. Ohne sie wird die Ehe zu nichts weiter als einem Stück Papier.

Seine Worte brachten mich zum Nachdenken.

Tatsächlich gibt es in der christlichen Tradition Feste, die Familien seit Generationen zusammenführen – Weihnachten, Ostern oder die Taufe. Sie sind weit mehr als Termine im Kalender. Sie erinnern an die eigenen Wurzeln, an gemeinsame Erinnerungen, an Zusammenhalt und an die Verantwortung füreinander.

Eine ähnliche Rolle spielen religiöse Feste auch im Islam. Zum Opferfest (*Īd al-Aḍḥā*) und zum Fest des Fastenbrechens (*Īd al-Fiṭr*) besuchen sich Verwandte, kommen zusammen, unterstützen Bedürftige und teilen das gemeinsame Mahl. Solche Traditionen stärken das Gefühl der Zusammengehörigkeit und erinnern daran, dass Familie weit mehr ist als ein gemeinsamer Haushalt – sie lebt von gemeinsamen Werten.

Doch die Familie wird nicht allein von Religion geprägt.

Denkt man an die Zeit der Sowjetunion oder der DDR zurück, wird deutlich, dass auch der Staat der Familie einen hohen Stellenwert beimaß. Es gab verschiedene Formen gesellschaftlicher Kontrolle, Jugend- und

Sozialbehörden begleiteten Familien, Eheberatungen gehörten zum Alltag. Manche Maßnahmen erscheinen aus heutiger Sicht problematisch. Damals wurden sie jedoch mit dem Ziel begründet, die Familie als Fundament der Gesellschaft zu erhalten.

Einmal sprach ich mit einem Mitarbeiter des Jugendamtes.

Früher, sagte er, warf man uns vor, wir würden uns zu sehr in das Familienleben einmischen. Das sei ein Überbleibsel aus der Sowjetunion oder der DDR. Heute hat der Gesetzgeber unsere Möglichkeiten deutlich eingeschränkt – und nun heißt es, wir würden nicht genug tun. Offenbar machen wir es immer irgendjemandem falsch. Wo also verläuft die Grenze zwischen notwendiger Hilfe und übermäßiger Einmischung?

Ich fand, dass diese Frage bis heute keine einfache Antwort hat.

Die einen sind überzeugt, soziale Dienste müssten möglichst früh eingreifen, um tragische Entwicklungen zu verhindern. Andere warnen davor, dass der Staat ohne schwerwiegende Gründe nicht in das Privatleben einer Familie eingreifen sollte.

Zwischen dem Schutz des Einzelnen und der Achtung der familiären Selbstbestimmung ein ausgewogenes Verhältnis zu finden, bleibt eine der schwierigsten Aufgaben sozialer Arbeit.

In solchen Diskussionen fällt mir oft ein alter juristischer Witz ein.

Zeuge, was haben Sie am Tatort gesehen?

Nach dem Plädoyer des Anwalts bin ich mir nicht einmal mehr

sicher, ob ich überhaupt dort gewesen bin.

Der Humor trifft einen wahren Kern: Je nach Blickwinkel kann dieselbe Situation völlig unterschiedlich bewertet werden.

Trotz aller Meinungsverschiedenheiten organisiert unsere Gesellschaft weiterhin Wettbewerbe wie Familie des Jahres, Feste rund um Familientraditionen und Projekte zur Unterstützung von Eltern und Kindern. Das zeigt, dass die Vorstellung einer starken Familie nach wie vor einen hohen Stellenwert besitzt.

Für mich persönlich ist die Schlussfolgerung einfach.

Religion, Tradition und Kultur geben dem Menschen moralische Orientierung. Sie vermitteln Werte, die oft beständiger sind als gesellschaftliche Strömungen oder politische Veränderungen.

Doch keine Tradition und keine Religion kann eine Familie allein zusammenhalten.

Wo Respekt fehlt, wo Vertrauen verloren geht und niemand mehr bereit ist zuzuhören, helfen auch die schönsten Ideale nicht weiter.

Vielleicht liegt genau darin der wahre Wert einer Familie:

Sich jeden Tag aufs Neue bewusst füreinander zu entscheiden – nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Menschen, die das eigene Leben teilen.

Hier bin ich niemand



**HIER
IST NIEMAND**

Manchmal ist Einsamkeit
lauter als Worte.

Das Geständnis einer Frau gegenüber einem Sozialarbeiter

Ich habe lange gezögert, zu Ihnen zu kommen.

Nicht, weil ich nicht wusste, wohin ich musste. Die Adresse hatte ich längst aufgeschrieben. Ich kannte den Tag, ich kannte die Uhrzeit.

Aber zu kommen bedeutete, mir einzugestehen, dass in meinem Inneren etwas zerbrochen war.

Solange ich nicht kam, konnte ich mir einreden, es sei nur Müdigkeit.

Sie stellten damals nur eine einzige, einfache Frage:

Was führt Sie zu mir?

Zunächst antwortete ich so, wie viele antworten.

Wahrscheinlich die Eingewöhnung.

Ein praktisches Wort.

Es enthält keinen Schmerz.

Es klingt vernünftig.

Und es verrät nichts.

Doch Sie griffen nicht sofort zum Stift. Sie schrieben nichts auf.

Sie warteten.

Und dann sagte ich zum ersten Mal laut, was ich schon lange in mir trug.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich hier niemand bin.

Als ich diesen Satz aussprach, wurde es still.

Noch stiller als zuvor.

In meiner Heimat war alles anders.

Ich war keine außergewöhnliche Frau. Ich war nicht berühmt und hatte keine bedeutende Stellung.

Aber ich hatte das Gefühl, ein eigenes Leben zu führen.

Ich wachte morgens auf und wusste, wer ich war.

Ich musste es niemandem beweisen.

Ich lebte, ohne über mein Recht nachzudenken, da zu sein.

Dieses Recht war einfach selbstverständlich.

Ich weiß nicht mehr, wann sich das änderte.

Solche Veränderungen geschehen nicht plötzlich.

Sie kommen leise.

Ganz allmählich.

Zuerst entsteht Unsicherheit in den kleinen Dingen.

Dann Vorsicht.

Und schließlich Schweigen – dort, wo früher Worte waren.

Ich bemerkte, dass ich weniger sprach.

Weniger widersprach.

Weniger lachte.

Es war, als hätte sich in mir ein stiller Beobachter eingenistet, der ständig dieselbe Frage stellte:

Darf ich das überhaupt?

Es ist ein seltsames Gefühl.

Äußerlich scheint nichts zerstört zu sein.

Es gibt ein Zuhause.

Es gibt den Alltag.

Es gibt Menschen.

Doch innerlich fehlt der Boden unter den Füßen.

Sie fragten mich:

Wann haben Sie dieses Gefühl zum ersten Mal bemerkt?

Ich konnte nicht sofort antworten.

Vielleicht in dem Moment, als ich mich selbst in meinen eigenen Reaktionen nicht mehr wiedererkannte.

Als aus Selbstverständlichkeit Vorsicht wurde.

Als aus Sicherheit Erwartung wurde.

Ich begann, vorsichtig zu leben.

Als hätte ich Angst, zu viel Raum einzunehmen.

Manchmal habe ich das Gefühl, ein Teil von mir sei in meiner Heimat geblieben.

Nicht körperlich.

Sondern tief in meinem Inneren.

Dort habe ich nie an mir gezweifelt.

Hier vergleiche ich mich ständig.

Nicht mit anderen.

Mit der Frau, die ich einmal war.

Das ist der schwerste Vergleich überhaupt.

Denn man kann ihn nie gewinnen.

Sie hörten mir ruhig zu.

Sie unterbrachen mich nicht.

Zum ersten Mal seit langer Zeit hatte ich das Gefühl, dass meine Worte nicht einfach in der Luft verschwanden.

Sie blieben bestehen.

Dann sagten Sie:

Was Sie empfinden, ist kein Verschwinden. Es ist der Verlust Ihres inneren Halts. Und dieser Halt kann wieder wachsen.

Damals konnte ich Ihnen noch nicht ganz glauben.

Aber ich hörte Ihnen zu.

Sie erklärten mir, dass Heilung nicht damit beginnt, die Vergangenheit zurückholen zu wollen.

Sie beginnt damit, die Gegenwart anzunehmen.

Damit, wieder über sich selbst in der Gegenwartsform zu sprechen.

Nicht:

Ich war.

Sondern:

Ich bin.

Das war viel schwieriger, als ich gedacht hatte.

Über die Vergangenheit zu sprechen ist leicht.

Sie ist abgeschlossen.

Sie ergibt einen Sinn.

Über die Gegenwart zu sprechen ist schwer.

Sie ist noch nicht fertig.

Und doch findet genau dort das Leben statt.

Sie gaben mir eine einfache Aufgabe.

Jeden Tag sollte ich nach Momenten suchen, in denen ich einfach nur da war – ohne Zweifel, ohne Bewertung.

Nicht analysieren.

Nur wahrnehmen.

Anfangs wusste ich nicht, wie das gehen sollte.

Doch eines Morgens saß ich mit einer Tasse Tee am Fenster.
Für wenige Sekunden spürte ich etwas, das ich lange nicht
mehr gekannt hatte.

Ruhe.

In diesem Augenblick verglich ich mich mit niemandem.

Nicht einmal mit meinem früheren Ich.

Ich war einfach da.

Und plötzlich wurde mir klar:

Vielleicht bin ich gar nicht verschwunden.

Vielleicht habe ich nur die vertraute Art verloren, mich selbst
zu spüren.

Sie sagten damals:

Das Erste, was zurückkehrt, ist nicht das Selbstvertrauen.

Es ist die Gegenwart.

Die Fähigkeit, sich wieder als Teil des eigenen Lebens zu
fühlen.

Ich kann nicht behaupten, dass alles gut geworden ist.

Manchmal spüre ich die Leere noch immer.

Aber ich sage nicht mehr:

Hier bin ich niemand.

Heute weiß ich, dass dieses Gefühl ein Zustand ist.

Kein Urteil.

Und vielleicht werde ich eines Morgens aufwachen und nicht
mehr darüber nachdenken, wer ich einmal war.

Vielleicht werde ich einfach wissen, wer ich bin.

Und das wird genügen.

Narzissmus – Diagnose unserer Zeit oder Etikett für Unbequeme?



Es gibt Begriffe, die früher fast ausschließlich in den

Sprechzimmern von Psychologinnen und Psychologen zu hören waren. Heute gehören sie zum Alltag. Man hört sie am Küchentisch, liest sie in sozialen Netzwerken oder in Messenger-Nachrichten.

Narzisst ist eines dieser Worte.

Es dient als Erklärung für gescheiterte Beziehungen, familiäre Konflikte, Enttäuschungen und Verletzungen. Das Urteil scheint schnell gefällt zu sein. Kurz. Hart. Und oft, ohne wirklich verstehen zu wollen.

Während meiner Zeit als Sozialarbeiter kam einmal ein Mann zu mir. Er war etwa vierzig Jahre alt.

Bevor er zu sprechen begann, schwieg er lange.

An ihm war nichts Überhebliches. Nichts Kaltes.

Nur Erschöpfung.

Jene tiefe Erschöpfung, die entsteht, wenn ein Mensch über lange Zeit hört, mit ihm stimme etwas nicht.

Seine Lebensgefährtin hatte ihm gesagt, er sei ein Narzisst.

Und wenn er sich nicht ändere, werde die Beziehung enden.

Er kam nicht, um sich zu verteidigen.

Er kam, um herauszufinden, ob tatsächlich etwas mit ihm nicht stimmte.

Wir begannen mit einer einfachen Frage:

Was bedeutet dieses Wort überhaupt?

In der klassischen Psychologie galt Narzissmus ursprünglich nicht als Krankheit.

Ein gewisses Maß an Narzissmus gehört zur normalen

Persönlichkeitsentwicklung.

Ein kleines Kind erlebt sich zunächst als Mittelpunkt seiner Welt. Erst später lernt es, andere Menschen als eigenständige Persönlichkeiten wahrzunehmen – mit eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Rechten.

Das Problem beginnt nicht dort, wo ein Mensch sich selbst achtet.

Es beginnt dort, wo die Achtung vor anderen verloren geht.

Im Alltag ist aus dieser differenzierten Sicht jedoch oft ein einfaches Etikett geworden.

Manchmal genügt es schon, die eigenen Grenzen zu setzen, eine andere Meinung zu vertreten oder Nein zu sagen, um als Narzisst bezeichnet zu werden.

Dabei braucht jeder Mensch Anerkennung.

Nicht als Luxus.

Sondern als Grundlage innerer Stabilität.

Wer sich über lange Zeit nicht gesehen fühlt, versucht oft ein Leben lang zu beweisen, dass er überhaupt das Recht hat, da zu sein.

Die moderne Psychologie unterscheidet verschiedene Ausprägungen narzisstischer Persönlichkeitsmerkmale.

Es gibt einen **gesunden Narzissmus** – die Fähigkeit, den eigenen Wert zu kennen, ohne andere abzuwerten.

Es gibt einen **verletzlichen Narzissmus** – Menschen, die stark von der Anerkennung anderer abhängig sind, Kritik nur schwer ertragen und große Angst vor Zurückweisung haben.

Und es gibt den **pathologischen Narzissmus**, bei dem andere Menschen kaum noch als eigenständige Persönlichkeiten wahrgenommen, sondern vor allem zur Erfüllung eigener Bedürfnisse benutzt werden.

Im alltäglichen Sprachgebrauch verschwinden diese Unterschiede jedoch fast vollständig.

Zurück bleibt nur ein einziges Wort.

Narzisst.

Warum ist das so?

Vielleicht, weil unsere Gesellschaft zu einem Ort permanenter Bewertung geworden ist.

Man soll erfolgreich sein.

Selbstbewusst.

Interessant.

Beliebt.

Möglichst alles gleichzeitig.

Der Mensch lebt nicht mehr einfach.

Er steht ständig unter dem Eindruck, beweisen zu müssen, dass er ein gutes Leben verdient.

Und dabei geschieht leicht etwas Gefährliches:

Er beginnt, sein wahres Selbst mit dem Bild zu verwechseln, das andere von ihm erwarten.

Der Mann fragte mich damals schließlich:

Bin ich ein schlechter Mensch?

Ich antwortete ehrlich:

Das weiß ich nicht.

Aber ich sehe einen Menschen, der große Angst hat, irgendwann nicht mehr gebraucht zu werden.

Mit dieser Angst war er keineswegs allein.

Heute wird das Wort Narzisst nicht selten für Menschen verwendet, die gelernt haben, Grenzen zu setzen.

Für Menschen, die aufgehört haben, alles hinzunehmen, was sie innerlich zerstört.

Für Menschen, die nicht länger ausschließlich nach den Erwartungen anderer leben möchten.

Natürlich gibt es echte narzisstische Persönlichkeitsstörungen.

Sie sind ernst zu nehmen und gehören in die Hände qualifizierter Fachleute.

Doch im Alltag wird der Begriff immer häufiger zu einem Mittel, Menschen unter Druck zu setzen oder ihre Sichtweise abzuwerten.

Wir leben in einer Zeit, in der wir lernen sollen, uns selbst zu lieben.

Aber oft nur so lange, wie wir dabei angenehm, anpassungsfähig und bequem bleiben.

Sobald jemand klare Grenzen setzt, wird er schnell als egoistisch, schwierig oder eben als Narzisst bezeichnet.

Vielleicht lautet die entscheidende Frage unserer Zeit deshalb gar nicht:

Wie viele Narzissten gibt es?

Sondern vielmehr:

Wie viele Menschen haben Angst, eines Tages ruhig und ohne Schuldgefühle sagen zu können:

Ich habe das Recht, ich selbst zu sein.

Als Armut zum ersten Mal zu einer Zahl wurde



Zum ersten Mal hörte ich eine Definition von Armut an einer Hochschule für Sozialwissenschaften.

Bis dahin hatte Armut für mich eine andere Bedeutung.

Sie hatte keine Definition.

Sie war kein Fachbegriff.

Sie war ein Blick.

Sie war Schweigen.

Sie war etwas, worüber man nicht laut sprach.

Der Hörsaal war warm und ruhig. Die Studierenden machten sich Notizen, blätterten in ihren Unterlagen oder blickten gedankenverloren aus dem Fenster. Der Dozent sprach in einem gleichmäßigen Ton – so, wie Menschen über Dinge sprechen, die längst selbstverständlich geworden sind.

Dann sagte er einen Satz, an den ich mich bis heute erinnere:

Jeder Mensch hat das Recht auf eine warme Mahlzeit.

Kurz darauf erklärte er, dass in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit lange Zeit ein Einkommen von **einem US-Dollar pro Tag** als Grenze extremer Armut galt.

Ein Dollar.

Mehr nicht.

Die Zahl wurde ohne jede Betonung ausgesprochen.

Ohne Pathos.

Ohne Mitgefühl.

Einfach als Tatsache.

Ich erinnere mich noch genau an diesen Moment.

Äußerlich hatte sich nichts verändert.

Der Hörsaal war derselbe.

Die Menschen waren dieselben.

Doch in mir hatte sich etwas verschoben.

Zum ersten Mal wurde mir bewusst, dass Armut nicht nur ein Schicksal ist.

Sie ist auch eine Kategorie.

Man hat sie gemessen.

Man hat sie definiert.

Man hat ihr eine Zahl gegeben.

Später erfuhr ich, dass diese Armutsgrenze von der Weltbank entwickelt wurde.

Nicht, um Menschen auf eine Zahl zu reduzieren.

Sondern um das Ausmaß sichtbar zu machen.

Um zu verstehen, wie viele Menschen an der Grenze des Existenzminimums leben.

Und um Armut für diejenigen sichtbar zu machen, die politische Entscheidungen treffen.

Denn solange Armut namenlos bleibt, lässt sie sich leicht übersehen.

Die Zahl wurde zu einem Werkzeug.

Sie machte es möglich, Armut nicht nur als persönliches Schicksal zu betrachten, sondern als globale Realität.

Doch an jenem Tag verstand ich noch etwas anderes.

Armut bedeutet nicht einen Dollar.

Armut beginnt dort, wo der Mensch seine Wahlmöglichkeiten verliert.

Wo er nicht mehr entscheiden kann, was er sich wünscht.

Sondern nur noch, was überhaupt möglich ist.

Wo die Gedanken nicht mehr um die Zukunft kreisen, weil die Gegenwart bereits alle Kraft verlangt.

Wo das Leben aufhört, ein Weg zu sein, und zum täglichen Überleben wird.

Eine Zahl kann Einkommen messen.

Aber sie kann keine Gefühle erfassen.

Sie misst keine Angst.

Keine Erschöpfung.

Kein Schweigen.

Sie misst nicht den Moment, in dem ein Mensch erkennt, dass seine Möglichkeiten nicht an seinen Fähigkeiten scheitern, sondern an den Umständen.

An diesem Tag an der Universität wurde mir klar, dass Armut weit mehr ist als ein wirtschaftlicher Begriff.

Sie ist eine Grenze.

Eine Grenze, hinter der ein Mensch mit der Notwendigkeit, weiterzuleben, oft allein bleibt.

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis:

Jede Zahl kann sich verändern.

Denn Armut ist kein Urteil über einen Menschen.

Sie ist ein Zustand.

Und jeder Weg beginnt dort, wo ein Mensch wieder eine Wahl hat.

Trolling – Symptom einer Zeit, nicht ihre Krankheit

TROLLING

KEIN SYMPTOM, SONDERN KEINE KRANKHEIT



Trolle leben längst nicht mehr unter Brücken.

Sie sind in die Kommentarspalten gezogen.

Manchmal wohnen sie im Nachbarhaus.

Manchmal sitzen sie auf der anderen Seite eines Bildschirms.

Und manchmal – was oft noch schmerzhafter ist – gehören sie zum eigenen Bekanntenkreis.

Ein Troll ist nicht zwangsläufig ein schlechter Mensch.

Und auch nicht unbedingt dumm.

Oft ist er einfach ein Mensch, dem das eigene Leben zu eng geworden ist.

Er sucht kein Gespräch.

Er sucht eine Reaktion.

Den kurzen Moment, in dem andere die Fassung verlieren und er selbst das Gefühl bekommt, die Kontrolle zu haben.

Ein Troll diskutiert nicht.

Er hakt nach.

Er provoziert.

Er sucht nicht nach Wahrheit, sondern nach der empfindlichsten Stelle seines Gegenübers.

Manchmal tritt er als Kämpfer für die Wahrheit auf.

Manchmal als ironischer Skeptiker.

Manchmal als jemand, der angeblich nur eine Frage stellt.

Doch hinter dieser Frage steckt selten echtes Interesse.

Sie ist ein Köder.

Ich habe erlebt, wie Trolle Gespräche zerstören.

Eine ruhige Diskussion wird plötzlich laut.

Der eigentliche Inhalt verschwindet.

Die Menschen antworten nicht mehr einander, sondern nur noch auf Provokationen.

Ein einziger Kommentar genügt.

Und schon entsteht eine Kette von Reaktionen, die sich immer weiter hochschaukelt.

Am schwierigsten wird es jedoch, wenn der Troll kein anonymes Profil ist.

Sondern jemand, den man kennt.

Ein Kollege.

Ein früherer Freund.

Ein Mensch, mit dem man einmal Vertrauen geteilt hat.

Er schreibt mit einem Lächeln zwischen den Zeilen.

Es klingt wie ein Scherz.

Und doch bleibt etwas zurück.

Ein unangenehmes Gefühl.

Plötzlich wird klar:

Es geht längst nicht mehr um unterschiedliche Meinungen.

Es geht darum, Grenzen auszutesten.

Zu verletzen.

Diese Form des Trollings ist besonders schmerzhaft.

Sie greift nicht die Argumente an.

Sie greift gemeinsame Erinnerungen an.

Und das Vertrauen, das einmal bestanden hat.

Deshalb lohnt es sich, sich an etwas Einfaches zu erinnern:

Vertrautheit gibt niemandem das Recht, einen anderen herabzusetzen.

Nähe ist keine Erlaubnis zur Respektlosigkeit.

Und gemeinsame Vergangenheit verpflichtet niemanden, sich auf ein zerstörerisches Spiel einzulassen.

Respekt bedeutet nicht, derselben Meinung zu sein.

Respekt bedeutet, dem anderen das Recht zuzugestehen, anders zu sein.

Anders zu denken.

Anders zu sprechen.

Anders zu leben.

Man kann leidenschaftlich streiten und dennoch respektvoll bleiben.

Man kann deutlich widersprechen und dabei fair sein.

Man kann eine Meinung entschieden ablehnen, ohne den Menschen dahinter abzuwerten.

Manchmal zeigt sich Respekt darin, Abstand zu halten.

Manchmal in einem ruhigen und klaren Satz:

So möchte ich nicht mit mir umgehen lassen.

Und manchmal sagt Schweigen mehr als jede Erwiderung.

Nicht jeder scharfe Kommentar ist Trolling.

Und nicht jeder Troll bleibt für immer ein Troll.

Doch eines scheint fast immer zu gelten:

Trolle fürchten die Stille.

Sie fürchten ausbleibende Reaktionen.

Sie fürchten Menschen, die sich weigern, an der Eskalation

teilzunehmen.

Oft glauben wir, das eigentliche Problem seien die Trolle selbst.

Vielleicht sind sie jedoch eher ein Symptom.

Ein Symptom von Erschöpfung.

Von Wut.

Von einer Gesellschaft, die vielerorts den Dialog verlernt hat.

Trolling entsteht dort, wo Respekt verloren geht.

Nicht nur die Regeln eines Forums.

Nicht nur die Moderation.

Sondern der innere Respekt vor dem Wort.

Und vor dem Menschen.

Unsere Welt ist ohnehin rau genug.

Wir müssen sie nicht noch rauer machen.

Gegenseitiger Respekt ist keine Schwäche.

Er ist eine seltene, anspruchsvolle und zutiefst menschliche Form von Stärke.

Die Nacht der Solidarität – wenn man mehr sieht



Ich habe diese Grenze gesehen.

Sie ist keine Linie auf einer Landkarte. Man kann sie weder in Metern noch in Stunden messen.

Sie entsteht im Inneren eines Menschen – leise, beinahe unmerklich.

Und wenn jemand sie überschreitet, verändert sich äußerlich oft nichts.

Die Stadt bleibt dieselbe.

Die Straßen bleiben dieselben.

Die Menschen bleiben dieselben.

Nur der Platz dieses Menschen inmitten der Gesellschaft verändert sich.

Während meiner Tätigkeit als Sozialarbeiter hatte ich häufig mit obdachlosen Menschen zu tun. Nicht flüchtig, nicht zufällig. Ich betrat ihre Lebenswelt, hörte ihnen zu, suchte gemeinsam mit ihnen nach Lösungen und versuchte, Wege zurück in ein geordnetes Leben zu finden.

Dabei beschäftigte mich immer dieselbe Frage:

Wo liegt der Punkt, an dem ein Mensch aus dem sozialen Netz herausfällt?

Wann geschieht dieser Bruch?

Warum gelingt es manchen, sich wieder aufzurichten, während andere den Halt verlieren?

Viele der Betroffenen waren überraschend jung.

Nicht alte Menschen, die seit Jahrzehnten auf der Straße lebten.

Sondern Männer, die noch vor kurzer Zeit ein ganz

gewöhnliches Leben geführt hatten.

Sie hatten Arbeit.

Eine Wohnung.

Eine Familie.

Pläne für die Zukunft.

Dann kam die Krise.

Eine Trennung.

Eine Scheidung.

Ein eskalierender Konflikt.

Vorwürfe.

Manche berechtigt.

Manche überzogen.

Manche im Affekt ausgesprochen.

In solchen Situationen handelt das System schnell – und nach den geltenden gesetzlichen Vorgaben.

Ein gerichtlicher Beschluss oder eine polizeiliche Wegweisung kann dazu führen, dass ein Mann die gemeinsame Wohnung sofort verlassen muss.

Für zwei Wochen.

Für einen Monat.

Manchmal sogar länger.

Oft bleibt kaum Zeit, persönliche Dinge mitzunehmen.

Manchmal bleiben Kleidung, Dokumente oder andere wichtige Unterlagen in der Wohnung zurück.

Und plötzlich steht eine einfache, zugleich erschütternde Frage im Raum:

Wohin soll er jetzt gehen?

Wenn es keine Freunde gibt.

Keine Eltern.

Keine finanziellen Reserven.

Keine innere Kraft mehr.

Dann bleibt oft nur die Notunterkunft.

Doch eine Notunterkunft ist kein neues Zuhause.

Sie ist eine Pause.

Ein Provisorium.

Und nicht selten wird aus dieser vorübergehenden Lösung ein Dauerzustand.

Mit der Zeit verändert sich die Psyche vieler Betroffener.

Nicht, weil sie schwach wären.

Sondern weil sie lernen, ständig wachsam zu sein.

Vertrauen entsteht nur langsam.

Schweigen wird zu einem Schutz.

Für Sozialarbeiter ist es oft schwer, Zugang zu finden.

Viele Fragen werden als Kontrolle empfunden.

Jede Form von Hilfe zunächst mit Misstrauen betrachtet.

Die Straße hat ihre eigenen Regeln.

Ihre eigene Ordnung.

Ihre eigene Sprache des Überlebens.

Wer lange dort lebt, gewöhnt sich daran, ständig angespannt zu sein.

Er sucht nach Möglichkeiten, Erschöpfung, Angst oder Einsamkeit wenigstens für kurze Zeit auszublenden.

Doch genau darin liegt die Gefahr.

Je länger ein Mensch auf der Straße lebt, desto schwerer wird der Weg zurück.

Bleibt Hilfe aus, verändert die Straße den Menschen oft schneller, als er sich dagegen wehren kann.

Am meisten beeindruckte mich jedoch etwas anderes.

Ich begegnete ehemaligen Leistungssportlern.

Menschen, die Disziplin gelernt und über Jahre ihre eigenen Grenzen überwunden hatten.

Ich begegnete einem Boeing-Piloten – einem Mann, dem einst Hunderte von Passagieren ihr Leben anvertraut hatten.

Ich traf Kinder bekannter Musiker, aufgewachsen in einem Umfeld voller Anerkennung, Talent und Möglichkeiten.

Und doch standen sie nun auf der Straße.

Ohne Uniform.

Ohne Applaus.

Ohne eine Vergangenheit, die sie hätte schützen können.

Ebenso bemerkenswert war etwas anderes.

Fast alle wollten zunächst ihr früheres Leben zurück.

Sie wollten ihre Partnerinnen zurückgewinnen.

Ihre Kinder wiedersehen.

Nach Hause zurückkehren.

Als wäre nichts geschehen.

In ihren Worten lag keine Berechnung.

Nur Hoffnung.

Viele sprachen mit erstaunlicher Ruhe darüber, als sei es nur

eine Frage der Zeit, bis alles wieder gut werde.

Es war, als gäbe es in ihnen noch einen inneren Halt.

Doch mit der Zeit begann sich ihr Blick zu verändern.

Nicht durch Druck.

Nicht durch Vorwürfe.

Sondern durch vorsichtige Gespräche.

Direkte Fragen führten selten weiter.

Sie lösten eher Abwehr aus.

Oder Schweigen.

Doch wenn Menschen selbst begannen, ihre Situation zu verstehen, entstand etwas Neues.

Aus dem Wunsch, **alles zurückzubekommen**, wurde langsam der Wunsch, **etwas Neues aufzubauen**.

Nicht mehr:

Ich will mein altes Leben zurück.

Sondern:

Wie kann mein Leben von jetzt an aussehen?

Sie begannen über Arbeit nachzudenken.

Über Dokumente.

Über eine Unterkunft.

Über kleine, erreichbare Schritte.

Genau in diesem Moment geschieht etwas Entscheidendes.

Ein Mensch gewinnt wieder Einfluss auf sein eigenes Leben.

Denn wer ausschließlich in der Vergangenheit lebt, kann keine Zukunft gestalten.

Manche finden tatsächlich einen neuen Anfang.

Manchmal helfen Selbsthilfegruppen oder Initiativen, in denen Menschen ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Solche Orte sind selten.

Aber sie existieren.

Manchmal wird auch der Glaube zu einer Rettung.

Nicht als Dogma.

Sondern als Ort, an dem ein Mensch wieder als Mensch gesehen wird.

Wo ihm zugehört wird.

Wo er nicht mehr das Gefühl hat, überflüssig zu sein.

Wer solche Hilfe rechtzeitig findet, hat großes Glück.

Denn das Wichtigste ist oft nicht das Geld.

Natürlich kann niemand jedem sofort eine Wohnung, eine Arbeitsstelle oder sein früheres Leben zurückgeben.

Doch niemand sollte mit seiner Not allein bleiben.

Oft beginnt Hilfe mit etwas scheinbar Kleinem.

Mit einem rechtzeitigen Rat.

Mit einer verständlichen Erklärung.

Mit ehrlicher Anteilnahme.

Solche Gesten wirken unscheinbar.

Und doch können sie den entscheidenden Unterschied machen.

Sie bewahren die seelische Stabilität.

Den inneren Halt.

Und damit auch die Kraft, weiterzukämpfen.

Vielleicht ist genau das das Erstaunlichste:

Wie wenig manchmal genügt, damit ein Mensch nicht endgültig zerbricht.

Besonders deutlich wurde mir das während der jährlichen
Nacht der Solidarität.

In dieser Nacht versucht unsere Stadt zu erfassen, wie viele Menschen ohne festen Wohnsitz leben.

Wir waren nachts unterwegs.

Die Stadt wirkte völlig anders.

Ohne den Lärm des Tages.

Ohne Schaufenster, die zum Kaufen einladen.

Ohne die gewohnte Betriebsamkeit.

Die Menschen zeigten uns ihre Schlafplätze.

Sie erklärten, wo sie ihre wenigen Habseligkeiten aufbewahren.

Wie sie unter den Holzkonstruktionen eines Weihnachtsmarktes Planen befestigen, um sich vor Wind und Regen zu schützen.

Tagsüber werden dort Kaffee und Glühwein verkauft.

Musik erklingt.

Menschen lachen.

Nachts versucht unter denselben Dächern jemand, das Wenige zu bewahren, was ihm geblieben ist.

Ein Mann zeigte mir ganz selbstverständlich seinen Platz.

Wo er schläft.

Wo er seine Sachen aufbewahrt.

Wo er sich morgens waschen kann.

Wo er seinen ersten Kaffee trinkt.

Dann sagte er ruhig:

Morgen früh fahre ich zur Arbeit.

Dieser Satz hat mich tief berührt.

Ein Mensch ohne Wohnung.

Aber nicht ohne Verantwortung.

Ohne Sicherheit.

Aber nicht ohne Würde.

Viele leben zwischen zwei Welten.

Am Morgen gehören sie scheinbar selbstverständlich zur Gesellschaft.

Am Abend verschwinden sie wieder aus ihrem Blickfeld.

Vielleicht liegt genau darin die wichtigste Erkenntnis.

Die eigentliche Grenze verläuft nicht zwischen Wohnung und Straße.

Sie verläuft zwischen dem Moment, in dem ein Mensch noch daran glaubt, zurück ins Leben finden zu können, und dem Augenblick, in dem er den Mut findet, nicht länger nur der Vergangenheit nachzutrauern, sondern wieder an seine Zukunft zu glauben.

Deshalb ist rechtzeitige Hilfe so wichtig.

Sie muss nicht groß sein.

Aber sie muss echt sein.

Ein Gespräch.

Ein guter Rat.

Zeit.

Aufmerksamkeit.

Menschliche Nähe.

Manchmal reicht genau das aus, damit ein Mensch den letzten Schritt über jene unsichtbare Grenze nicht geht.

Manchmal genügt es, nicht nur einen Körper zu schützen, sondern eine Seele.

Und damit einen Menschen.

Ein Regal, zehn Bewerber und nur eine freie Stelle



Während meiner Zeit als Sozialarbeiter hatte ich seltener mit Arbeitslosigkeit zu tun als mit etwas anderem:

Mit Verunsicherung.

Die Menschen, die zu mir kamen, sagten oft fast dieselben Sätze:

Mich stellt niemand ein.

Wahrscheinlich braucht mich niemand mehr.

Ich habe Berufserfahrung, aber irgendwie klappt es nie.

Dabei fiel mir eines immer wieder auf:

Fast alle konnten arbeiten.

Aber nur wenige konnten über ihre Arbeit sprechen.

Nicht, weil sie nichts zu erzählen hatten.

Sondern weil sie nicht wussten, **was** an ihrer Erfahrung für einen Arbeitgeber wirklich wichtig ist.

Irgendwann begann ich, ihnen ein einfaches Bild zu erklären.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen im Supermarkt vor einem Regal mit Mayonnaise.

Vor Ihnen stehen zehn Gläser.

Alle sehen ähnlich aus.

Alle tragen die Aufschrift nach Art der Provence.

Alle versprechen besten Geschmack und hochwertige Zutaten.

Doch Sie greifen nicht automatisch nach dem ersten Glas.

Sie vergleichen.

Die Zutaten.

Den Fettgehalt.

Die Marke.

Die Verpackung.

Den Preis.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Und am Ende wählen Sie das Produkt, das **für Sie** am besten passt.

Genau an diesem Punkt beginnt die Arbeit des Marketings.

Die Aufgabe besteht darin, dafür zu sorgen, dass Ihr Blick in wenigen Sekunden genau an diesem einen Glas hängen bleibt.

Dass Worte wie natürlich, ohne Konservierungsstoffe oder hausgemachter Geschmack schneller wirken als jeder Zweifel.

Dann sagte ich meinen Klientinnen und Klienten:

Im Bewerbungsgespräch sind Sie dieses Glas im Regal.

Sie haben nur wenige Minuten, manchmal sogar nur wenige Sekunden, damit Ihr Gegenüber erkennt:

Unter allen Bewerberinnen und Bewerbern sind Sie die richtige Wahl.

Doch bevor man überhaupt vor diesem Regal steht, muss man erst dorthin gelangen.

Bewerbungsunterlagen.

Automatische Auswahlprogramme.

Personalabteilungen.

Einstellungstests.

Mehrere Gesprächsrunden.

Am Ende sitzt ein Mensch vor Ihnen und stellt im Grunde nur eine einzige Frage:

Warum gerade Sie?

Genau dort beginnt die eigentliche Arbeit.

Ein Lebenslauf ist keine Autobiografie.

Er ist Ihre Verpackung.

Es reicht nicht zu schreiben:

Ich habe dort gearbeitet.

Entscheidend ist:

Welchen Nutzen haben Sie geschaffen?

Welche Probleme haben Sie gelöst?

Welche Ergebnisse haben Sie erreicht?

Ich las unzählige Bewerbungen mit denselben

Formulierungen:

Teamfähig.

Belastbar.

Kommunikationsstark.

Davon gibt es Tausende.

Viel überzeugender klingt beispielsweise:

Ein neues Dokumentationssystem eingeführt und die Bearbeitungszeit um dreißig Prozent reduziert.

Oder:

Fünzig Kundinnen und Kunden gleichzeitig betreut und alle Termine zuverlässig eingehalten.

Oder:

Ein Projekt von der Planung bis zur erfolgreichen Umsetzung verantwortet.

Das sind keine Floskeln mehr.

Das ist die Sprache konkreter Ergebnisse.

Ein junger Mann, den ich einmal beriet, wollte unbedingt in die Logistik wechseln.

In seinem Lebenslauf stand jedoch nur ein einziger Satz:

Als Kurier gearbeitet.

Ich fragte ihn:

Was haben Sie dort tatsächlich gemacht?

Er dachte einen Moment nach.

Dann antwortete er:

Ich habe Touren geplant, Lieferwege optimiert, Kundenbeschwerden gelöst und neue Mitarbeitende eingearbeitet.

Plötzlich klang derselbe Beruf völlig anders.

Seitdem gab ich fast jedem denselben Rat:

Lernen Sie die Sprache Ihres Berufs.

Jede Branche hat ihre eigene Fachsprache.

In der IT spricht man anders als im Finanzwesen.

Im Handwerk anders als im Gesundheitsbereich.

Wer die Sprache seiner Profession beherrscht, wird schneller als kompetente Fachkraft wahrgenommen.

Vor jedem Vorstellungsgespräch empfahl ich, sich vorzubereiten wie auf einen kurzen Vortrag.

Überlegen Sie sich eine klare Antwort auf die wichtigste Frage:

Warum passen gerade Sie zu dieser Stelle?

Bereiten Sie drei konkrete Beispiele aus Ihrer Berufserfahrung vor.

Lernen Sie, sich in zwei oder drei Minuten vorzustellen.

Ohne Ausschweifungen.

Ohne Rechtfertigungen.

Ohne unnötige Details.

Denn die Aufmerksamkeit des Menschen auf der anderen Seite des Tisches ist begrenzt.

Und tatsächlich verkaufen Sie in diesem Moment etwas.
Nicht Ihre Persönlichkeit.
Sondern Ihre Fähigkeiten.
Ihre Erfahrung.
Ihre Zeit.

Und Ihre Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.
Das ist kein Schauspiel.

Es ist ein ehrlicher Austausch.

Wer seinen Wert überzeugend zeigen kann, darf auch selbstbewusst über seine Erwartungen sprechen.

Am Ende fast jeder Beratung sagte ich denselben Satz:

Haben Sie keine Angst, sich zu zeigen.

Bereiten Sie sich gut vor.

Lesen Sie die Stellenanzeige aufmerksam.

Zeigen Sie, dass Sie verstanden haben, worauf es in dieser Aufgabe ankommt.

Und vergessen Sie nie:

Sie sind nicht weniger wert als andere.

Sie müssen nur lernen, Ihren Wert sichtbar zu machen.

Danach geschieht im Grunde dasselbe wie im Supermarkt.

Jemand wird sich entscheiden.

Und vielleicht fällt eines Tages über Sie jener Satz, der mehr wert ist als jedes Seminar und jedes perfekte Bewerbungsschreiben:

Mit dieser Einstellung haben wir wirklich die richtige Person gefunden.

**Rechte beginnen mit dem
inneren Satz: Ich kann das.**

Recht beginnt mit dem inneren „Ich kann“

Bitte nicht um Hilfe. Informiere dich. Handle.



Bitte nicht.



Informiere dich.



Handle.



Bitte nicht. Verstehen. Handeln.

Die Menschen kommen nicht dann, wenn alles verloren ist.

Sie kommen, wenn sie fast aufgehört haben zu glauben, dass sich überhaupt noch etwas ändern lässt.

Meist setzt sich jemand mir gegenüber und schweigt zunächst.

Der Blick geht auf den Tisch.

Die Hände ordnen immer wieder dieselben Unterlagen.

Manche sprechen nur wenige Sätze – fast so, als müssten sie sich dafür entschuldigen, überhaupt gekommen zu sein.

Andere erzählen alles auf einmal, als hätten sie Angst, die Zeit könnte nicht reichen.

Hinter all dem steckt meist dasselbe Gefühl:

Verunsicherung.

Nicht wegen des Lebens.

Sondern wegen des Systems.

Wegen Ablehnungsbescheiden.

Wegen unverständlicher Formulierungen in amtlichen Schreiben.

Und wegen des Gefühls, als kleiner Mensch einer riesigen Maschine gegenüberzustehen.

Viele kommen mit der Erwartung, nun werde jemand ihre Probleme für sie lösen.

Und jedes Mal beginnt die eigentliche Arbeit mit demselben Gedanken.

Soziale Hilfe bedeutet nicht, das Leben eines Menschen für

ihn zu übernehmen.

Sie bedeutet, einem Menschen die Angst davor zu nehmen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Ja, ich half dabei, Sozialleistungen zu beantragen.

Ich erklärte Formulare.

Ich half beim Verfassen von Anträgen.

Manchmal saß ich einfach neben jemandem, der zum ersten Mal ein Behördenbüro betrat und vor Aufregung kaum ein Wort herausbrachte.

Doch die wichtigste Arbeit fand nie auf dem Papier statt.

Sie begann in dem Moment, in dem jemand zum ersten Mal selbst einen Gesetzestext aufschlug und erkannte:

Dieses Gesetz spricht auch von mir.

Wir lasen gemeinsam.

Langsam.

Zeile für Zeile.

Manchmal gingen wir zurück.

Manchmal diskutierten wir.

Manchmal wurde jemand wütend.

Auf das System.

Auf sich selbst.

Auf frühere Entscheidungen.

Das war völlig normal.

Denn Verunsicherung ist keine Schwäche.

Sie ist oft der Ausgangspunkt einer Veränderung.

Viele Menschen kamen mit einer festen Überzeugung:

Wenn mein Antrag abgelehnt wurde, ist alles vorbei.

Oder:

Wenn die Behörde sagt, dass mir etwas nicht zusteht, dann muss ich das eben akzeptieren.

Doch die Wirklichkeit sieht anders aus.

Eine Ablehnung beendet kein Verfahren.

Sie ist oft erst der Beginn eines Rechtswegs.

Die Verfassung garantiert Rechte.

Gesetze beschreiben, wie diese Rechte geltend gemacht werden können.

Einen Antrag zu stellen bedeutet nicht, Streit zu suchen.

Eine Entscheidung überprüfen zu lassen ist keine Unverschämtheit.

Es ist ein selbstverständlicher Teil eines demokratischen Rechtsstaates.

Und wenn ein Mensch diesen Weg auch nur ein einziges Mal selbst geht, verändert sich etwas.

Langsam entsteht ein innerer Halt.

Nicht gestützt auf den Sozialarbeiter.

Nicht auf eine Behörde.

Sondern auf das eigene Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Ich habe erlebt, wie Menschen, die gestern noch Angst hatten, einen Antrag auszufüllen, wenige Monate später ihren Nachbarn halfen, Formulare zu verstehen.

Wie jemand, der sagte:

Ich verstehe davon nichts.

plötzlich begann, den Sachbearbeiter gezielte Fragen zu stellen.

Wie aus dem Satz:

Man hat mir gesagt ...

nach und nach wurde:

Ich habe selbst nachgelesen.

Genau in diesem Moment weiß man, dass die eigentliche Arbeit gelungen ist.

Leistungen können auslaufen.

Förderprogramme können beendet werden.

Gesetze können geändert werden.

Doch wer einmal verstanden hat, dass er das Recht hat, seine Rechte zu kennen, dem kann dieses Wissen niemand mehr nehmen.

Nicht die Ablehnung selbst zerbricht einen Menschen.

Was Menschen zerbricht, ist die Überzeugung, keine Stimme zu haben.

Die stärkste Form der Unterstützung besteht nicht darin, alles für jemanden zu erledigen.

Sondern darin, ihm die Angst davor zu nehmen, es selbst zu tun.

Ein System ist dort am mächtigsten, wo Menschen schweigen.

Ein Mensch wird dort stark, wo er beginnt, zu verstehen.

Manchmal besteht Hilfe nicht aus einer fertigen Antwort.

Manchmal besteht sie aus einer Frage, die ein Mensch sich zum ersten Mal erlaubt zu stellen.

Ein Bittsteller wartet auf eine Entscheidung.

Ein mündiger Bürger sucht nach einem Weg.

Solange ein Mensch Angst hat, Fehler zu machen, werden andere seine Entscheidungen treffen.

Der eigentliche Wendepunkt entsteht nicht im Büro einer Behörde.

Er entsteht im Inneren eines Menschen.

In dem Augenblick, in dem er sich zum ersten Mal ehrlich sagt:

Ich schaffe das.

Die Stille danach

STILLE NACH ZWEIEN

Soziale Anpassung von Männern nach der Scheidung



Eine Scheidung geschieht nicht an dem Tag, an dem die Unterschriften gesetzt werden.

Sie geschieht später.

An einem ganz gewöhnlichen Abend.

Wenn man nach Hause kommt und plötzlich bemerkt, dass die Wohnung größer geworden ist.

Und dieser zusätzliche Raum fühlt sich nicht nach Freiheit an.

Die Möbel stehen noch an ihrem Platz.

Das Licht geht an wie immer.

Der Wasserkocher pfeift wie früher.

Doch die Luft ist eine andere geworden.

In den ersten Tagen lebt man wie auf Autopilot.

Man steht auf.

Fährt zur Arbeit.

Beantwortet Fragen.

Manchmal lacht man sogar.

Doch sobald man die Wohnung betritt, scheint das Leben an der Türschwelle stehen zu bleiben.

Das Seltsamste in dieser Zeit ist nicht der Schmerz.

Schmerz lässt sich wenigstens verstehen.

Das Seltsamste ist die Leere.

Nicht die Leere, in der nichts mehr ist.

Sondern die Leere, in der zu viel Stille wohnt.

Plötzlich erinnert man sich an Kleinigkeiten.

Daran, wie jemand morgens das Fenster öffnete.

Wie die Tasse immer auf das falsche Regal gestellt wurde.

Wie man nebeneinander schwieg – und genau dieses Schweigen genügte.

Man gewöhnt sich daran, zu zweit zu leben, ohne es zu bemerken.

So wie man sich an den eigenen Atem gewöhnt.

Und wenn dieser Atem plötzlich fehlt, weiß man zunächst nicht einmal, was sich eigentlich verändert hat.

Die ersten Wochen fühlen sich an, als bewege man sich unter Wasser.

Man lebt.

Aber alles klingt gedämpft.

Manchmal glaubt man, jetzt sofort etwas verändern zu müssen.

Neue Menschen kennenlernen.

Ein neues Leben beginnen.

Sich selbst beweisen, dass alles längst vorbei ist.

Doch manches lässt sich nicht schneller durchleben, als das Leben es zulässt.

Irgendwann kommt der Moment, in dem man die Stille nicht mehr fürchtet.

Zuerst nur für ein paar Minuten.

Dann für einen ganzen Abend.

Später für ein ganzes Wochenende.

Und langsam beginnt man, sich selbst wieder zu hören.

Das ist nicht immer leicht.

Denn plötzlich merkt man, wie viel Erschöpfung in einem steckt.

Wie viele unausgesprochene Gedanken.

Wie vieles man immer wieder auf später verschoben hat.

Das Leben kehrt zurück.

Aber anders.

Ruhiger.

Ehrlicher.

Man beginnt, die einfachen Dinge wieder wahrzunehmen.

Das warme Licht in einem Fenster gegenüber.

Das Lachen von Menschen auf der Straße.

Den Geruch von Regen.

Eines Tages bemerkt man, dass man wieder Pläne macht.

Ganz vorsichtig.

Als würde man das Gehen neu lernen.

Die Vergangenheit verschwindet dabei nicht.

Sie rückt nur langsam in die Ferne.

Wie ein Ufer, das man noch sehen kann, auf das man aber nicht mehr zurückschwimmt.

Manchmal tritt irgendwann ein neuer Mensch in das eigene Leben.

Ohne große Versprechen.

Ohne den Versuch, jemanden zu ersetzen.

Es wird einfach ruhig.

Dann warm.

Dann vertraut.

Und eines Tages erkennt man:

Ich lebe wieder.

Eine neue Familie entsteht nicht anstelle der alten.

Sie entsteht in dem Moment, in dem man wieder gelernt hat,
man selbst zu sein.

Manchmal bleibt die Vergangenheit einfach dort, wo sie
hingehört –

bei den Menschen, die man einmal geliebt hat und mit denen
sich die Wege irgendwann getrennt haben.

Ohne Hass.

Ohne Kampf.

Einfach, weil das Leben weitergeht.

Und wenn eines Tages wieder Kinderlachen durch das Haus
klingt,

begreift man,

dass das Leben nie aufgehört hat.

Es hat nur eine andere Richtung eingeschlagen.

Vielleicht eine ruhigere.

Aber manchmal auch eine wahrhaftigere.

*Manchmal nimmt das Leben uns zuerst das Zuhause,
damit wir lernen, ein wirkliches Zuhause zu bauen.*

Der Umzug als Wendepunkt

**Wie ein Ortswechsel das eigene
Lebensskript verändern kann**

Umzug als Wendepunkt

Ein Neuanfang. Neue Chancen.
Dein Weg.



Manchmal verändert sich das Leben nicht Schritt für Schritt.
Sondern mit einem einzigen Ereignis.

Als würde sich eine Tür schließen und unerwartet eine andere
öffnen.

Ein Umzug gehört zu diesen Momenten.

Nicht nur die Stadt oder das Land verändert sich.

Auch der Mensch verändert sich.

Als ich noch als Sozialarbeiter tätig war, begleitete ich
Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Unsere Gespräche
drehten sich nicht nur um Wohnraum, Dokumente oder Arbeit.

Sehr oft gingen sie weit darüber hinaus.

Die Menschen erzählten von ihren Ängsten.

Von innerer Erschöpfung.

Von körperlichen Beschwerden, für die es scheinbar keine
medizinische Erklärung gab.

Wir sprachen über psychosomatische Reaktionen, persönliche
Entwicklung und Lebenskrisen.

Mit der Zeit fiel mir etwas auf.

Ein Umzug ist häufig weit mehr als ein Wechsel des
Wohnortes.

Er wird zum Wendepunkt einer Biografie.

Das Erste, was sich verändert, ist das persönliche
Lebensskript.

Viele Menschen kommen mit Verhaltensmustern, die sie seit
ihrer Kindheit begleiten.

Manche haben gelernt, alles zu ertragen.

Andere richten ihr Leben danach aus, was sie glauben tun zu müssen, anstatt danach zu fragen, was sie selbst möchten.

Eine neue Umgebung kann diese alten Rollen plötzlich infrage stellen.

Mit Abstand zum bisherigen Leben entsteht manchmal zum ersten Mal die Möglichkeit, innezuhalten und sich eine einfache, aber entscheidende Frage zu stellen:

Wie möchte ich eigentlich weiterleben?

Es gibt noch eine zweite Beobachtung.

Wer auswandert oder in einer völlig neuen Umgebung lebt, begegnet oft Seiten an sich selbst, die vorher verborgen geblieben sind.

Manche entdecken plötzlich Gereiztheit oder eine ungewohnte Härte.

Andere erleben sich empfindsamer, vorsichtiger oder verletzlicher als je zuvor.

Viele erschrecken darüber.

Sie glauben, nicht mehr sie selbst zu sein.

Doch vielleicht geschieht genau das Gegenteil.

Wenn die vertraute Umgebung verschwindet, treten Eigenschaften hervor, die lange im Hintergrund geblieben sind.

Wer lernt, auch diese Seiten anzunehmen, gewinnt häufig ein vollständigeres Bild von sich selbst.

Und vielleicht ist das Schwierigste überhaupt der Umgang mit den eigenen Schwierigkeiten.

Anpassung verläuft selten ohne Schmerzen.

Einsamkeit.

Unsicherheit.

Innere Anspannung.

Manchmal fühlt es sich an, als müsste das ganze Leben noch einmal von vorn beginnen.

Doch mit der Zeit verändert sich oft auch der Blick auf diese Phase.

Hindernisse werden nicht mehr nur als Belastung erlebt.

Sie werden zu Erfahrungen.

Zu etwas, das den Menschen wachsen lässt.

Viele werden ruhiger.

Widerstandsfähiger.

Aufmerksamer sich selbst gegenüber.

Heute bin ich kein Sozialarbeiter mehr.

Doch die Gespräche mit den Menschen und ihre Geschichten begleiten mich bis heute.

Und je länger ich darüber nachdenke, desto klarer wird mir eine Erkenntnis:

Ein Umzug verändert nicht nur den Ort, an dem wir leben.

Manchmal verändert er den Menschen, der wir sind.

Warum sucht eine Frau Streit?



Während meiner Zeit in der Sozialen Arbeit hörte ich von Männern immer wieder denselben Satz:

Ich verstehe nicht, was mit ihr passiert ist. Früher war sie ganz anders.

Dann erzählten sie von den Anfängen ihrer Beziehung.

Damals genügten oft die kleinen Dinge.

Ein Ausflug ins Grüne.

Ein gemeinsamer Abend in der Küche.

Ein kleines Geschenk ohne besonderen Anlass.

Sie konnte sich über einfache Momente freuen und schien selten nach Gründen zu suchen, unzufrieden zu sein.

Heute, so schilderten es manche Männer, scheine sie sich über fast alles zu ärgern.

Ein falsches Wort.

Ein flüchtiger Blick.

Zu wenig Aufmerksamkeit.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.