Gedanken aus dem Dazwischen

Folge 2

Was trägt, wenn es schwierig wird



Bernhard Kuppek

Gedanken aus dem Dazwischen · Folge 2

Was trägt, wenn es schwierig wird

Bernhard Kuppek

A5-Leseheft · Version 1 · 22. Oktober 2026

Porträt aus der bestehenden Homepage

Bildangabe wie in Heft 1: Bernhard Kuppek

Jeder hat sein Packl

Dieser Satz ist mir in den vergangenen Tagen wieder eingefallen: Jeder hat sein Packl zu tragen. In einer Ausbildung und auch in der Arbeit sind mir Menschen mit großen persönlichen Herausforderungen begegnet. Manche dieser Belastungen beschäftigen sie schon lange. Manche gehen mit psychischen Schwierigkeiten einher.

Ich weiß nicht, ob ich gerade aufmerksamer dafür bin oder ob es mir derzeit häufiger begegnet. Berührt hat mich besonders, wie unterschiedlich Menschen damit umgehen. Da sind starke Emotionen. Da ist aber auch ein sachlicher, pragmatischer Zugang. Menschen erzählen von etwas Schwerem und finden sehr verschiedene Worte dafür.

Von außen bekomme ich einen Ausschnitt mit. Was jemand zeigt und was er mit sich trägt, kann ich aus einem Gespräch nicht vollständig erfassen. Der Satz vom eigenen Packl lässt deshalb für mich vieles offen. Wie schwer ist es für diesen Menschen? Mit wem kann er darüber sprechen? Und wer ist da, wenn die eigenen Möglichkeiten nicht mehr ausreichen?

Bei dieser letzten Frage komme ich auf meine eigene Geschichte zurück. Ich kenne Situationen, in denen ich auf andere angewiesen war. Ich kenne auch das zunächst unangenehme Gefühl, Hilfe zu brauchen. Und die Zufriedenheit, sie annehmen zu können.

Darüber möchte ich nachdenken. Über das Angewiesensein und über Verbindungen, die auf unterschiedliche Weise tragen.

Wenn ich es nicht selbst kann

Ich erinnere mich an eine Situation auf der Intensivstation. Ich wollte mich waschen. Ganz normale Körperpflege, etwas Selbstverständliches, nach dem ich mich in diesem Moment sehr sehnte. Allein konnte ich es nicht.

Ein Pfleger kam herein und kündigte an, dass wir das jetzt machen würden. An den genauen Wortlaut möchte ich mich nicht festlegen. Die Situation ist mir geblieben: Ich war auf seine Hilfe angewiesen, und das war mir zunächst unangenehm.

Wenn ich heute darüber spreche, könnte ich leicht eine Geschichte daraus machen, in der ich mich bewusst entscheide, Vertrauen fasse und Hilfe zulasse. So klar war es damals für mich nicht. Ich hatte wenig Alternativen. Und ich hatte wenig Zeit, darüber nachzudenken.

Ich war gewohnt, Dinge selbst zu lösen. Hier reichte dieser vertraute Zugang nicht aus. Etwas, das ich gerne selbst getan hätte, ging gerade nur mit Unterstützung eines anderen Menschen.

Auf die Frage, wie ich mich nach dem Annehmen der Hilfe gefühlt habe, kam mir Zufriedenheit in den Sinn. Auch das gehört zu meiner Erinnerung. Dass es anfangs unangenehm war, nimmt diesem Gefühl nichts.

Ich habe dabei eine Verbindung zu etwas gefunden, das im Alltag viel kleiner erscheint: Dank oder Lob annehmen. Auch da kenne ich diese schnelle Antwort, mit der man das Gesagte gleich wieder kleiner macht. Nein, nein, das passt schon. So besonders war es nicht.

Die Situationen sind sehr verschieden. Vom Gefühl her gibt es für mich dennoch etwas Gemeinsames. Ich kann etwas annehmen, ohne es sofort abzuwehren. Ein Danke darf bei mir ankommen. Ein Lob ebenso. Und Hilfe darf mir guttun.

Vielleicht ist die Zufriedenheit auch darin zu finden, dass ich mich auf das einlassen kann, was mir gerade möglich ist. Für die Situation auf der Intensivstation bleibt aber wichtig: Ich hatte keine große Auswahl. Was ich daraus heute mitnehme, ist erst im späteren Nachdenken deutlicher geworden.

Ein kleines Netz

Wenn ich darüber nachdenke, wer mich in schwierigen Situationen getragen hat, stehen meine Frau und meine Kinder an erster Stelle. Bei ihnen habe ich diese Verlässlichkeit besonders deutlich gespürt.

Ich meine damit die Situationen, in denen ich selbst nicht weiterweiß oder so eingeschränkt bin, dass ich etwas nicht bewältigen kann. Da geht es um tatsächliche Angewiesenheit. Dass jemand bei einer alltäglichen Bitte einmal keine Zeit hat, sagt für mich darüber wenig aus.

Durch meine Krankheit und die vielen Operationen ist mein tragfähiges Netz klein geworden. Fein, würde ich vielleicht sagen. Und zugleich stark. Für mich wurde deutlicher, auf welche Menschen ich mich verlassen kann.

Dabei musste ich auch eine eigene Annahme überprüfen. Ich hatte ein vermeintlich loyales Umfeld zugleich für ein vertrautes Umfeld gehalten. Als wäre die eine Form der Verbundenheit schon die Zusicherung der anderen.

Heute unterscheide ich genauer. Mit jemandem gut zusammenzuarbeiten oder sich gegenseitig zu unterstützen, bedeutet noch nicht, dass dort auch alles Persönliche gut aufgehoben ist. Dinge zu teilen kann gerade dann schwierig werden, wenn man selbst eine große Herausforderung erlebt.

Ich möchte daraus keine nachträgliche Abrechnung machen. Mich beschäftigt mein eigener Schluss, den ich aus einem Verhältnis gezogen hatte. Ich hatte mehr Gleichheit zwischen Loyalität und Vertrautheit angenommen, als ich heute annehmen würde.

Die Hilfe des Pflegers gehörte wiederum in einen anderen Zusammenhang. Er war kein Mensch aus meinem engsten persönlichen Umfeld. Trotzdem war seine Unterstützung in diesem Moment notwendig und wertvoll.

Wenn ich von einem tragfähigen Netz spreche, denke ich deshalb zunächst an die Menschen, die mich in meinem Leben eng begleiten. Die konkrete Erfahrung von Hilfe reicht darüber hinaus. Beides hat in meiner Geschichte seinen Platz.

Wann ist ein Freund ein Freund

Mit dem Wort Freundschaft tue ich mir manchmal schwer. Das beschäftigt mich schon länger. Ich habe auch mit meiner Frau darüber gesprochen: Welche Freunde hat man eigentlich? Und was meint man, wenn man jemanden einen Freund nennt?

In meiner Jugend hatte ich ein großes soziales Umfeld. In der Schule, bei der Feuerwehr, in unterschiedlichen Zusammenhängen waren viele Menschen um mich. Heute ist dieser Kreis wesentlich kleiner.

Wenn ich an ein bestimmtes Bild klassischer Freundschaft denke, würde ich zunächst sagen: Solche Freunde habe ich eigentlich nicht. Ich habe keinen Kreis, mit dem ich mich regelmäßig zu einem festen privaten Anlass treffe. Gleichzeitig ist daraus für mich über die Jahre kein Bedürfnis entstanden, das unbedingt erfüllt werden müsste.

Vielleicht liegt meine Schwierigkeit schon in der Vorstellung, die ich mit dem Wort verbinde. Vielleicht setze ich den Anspruch sehr hoch an. Sicher bin ich mir da nicht.

Muss ich mit einem Freund alles teilen können? Meiner Frau und meinen Kindern gegenüber sind mir tatsächlich keine Geheimnisse bewusst, die sie nicht kennen würden. Aber auch mit anderen Menschen teile ich viele Gedanken und persönliche Geschichten, wenn ich ein Verhältnis als vertraut empfinde.

Das allein beantwortet meine Frage noch nicht. Ich kann eine Verbindung als vertraut erleben, während mein Gegenüber sie vielleicht anders sieht. Ein Gefühl auf

meiner Seite sagt noch nicht alles über das aus, was zwischen uns besteht.

Wenn ich das Wort einmal beiseitelasse und auf mein Leben schaue, finde ich viele bereichernde Verbindungen. Menschen aus dem Ehrenamt, aus Lehrgängen und aus der Arbeit. Mit manchen komme ich rasch in ein persönliches Gespräch. Mit anderen entsteht das kaum, obwohl wir viel Zeit im selben Raum verbringen.

Was macht dann den Unterschied? Für mich ist es besonders wertvoll, wenn jemand ebenso offen auf mich zugeht, wie ich auf ihn zugehe. Wir kommen in einen Austausch, der von beiden getragen wird. Wir erzählen von unserem Leben und hören vom Leben des anderen.

Wenn ich diese Verbindungen beschreibe, fühlt sich plötzlich auch das Wort Freundschaft stimmiger an. Vielleicht musste ich also weniger nach fehlenden Freunden suchen als nach einem Verständnis, in dem ich meine vorhandenen Verbindungen wiedererkenne.

Wir erzählen einander Leben

Ich erlebe das immer wieder in Ausbildungen und im Ehrenamt: Man begegnet sich, hat rasch eine gemeinsame Ebene und kommt ins Gespräch. Der Austausch wird persönlich. Man erzählt seine Geschichte und bekommt eine Geschichte zurück.

Da kommen auch Kränkungen zur Sprache. Schwierigkeiten, mit denen jemand lebt. Dinge, die nicht so gelungen sind, wie man sie sich gewünscht hätte. In solchen Gesprächen empfinde ich wenig Bedürfnis, mich besser darzustellen, als ich bin.

Ich spreche offen über meine eigenen Herausforderungen. Das ist für mich schon lange ein Zugang zu anderen Menschen. Er hat nicht erst mit meinen heutigen Veröffentlichungsprojekten begonnen. Die Offenheit war vorher da, ebenso die Resonanz darauf.

Gerade im persönlichen Gespräch spüre ich, wenn etwas zurückkommt. Der andere erzählt selbst. Es entsteht ein Gesprächsfluss. Wir tauschen Informationen aus, aber wir tauschen auch Leben aus.

Solche Verbindungen brauchen für mich keinen ständig erneuerten Nachweis. Manchmal verliert man sich aus den Augen. Jeder hat sein Leben, andere Aufgaben und andere Begegnungen. Das ist für mich in Ordnung.

Und dann trifft man sich wieder. Ich habe oft erlebt, dass sofort wieder ein Zugang da war. Wir mussten die Verbindung vorher nicht benennen oder über die ganze Zwischenzeit hinweg festhalten, damit das möglich wurde.

Wenn ich von Freundschaft spreche, denke ich inzwischen auch an diese Begegnungen. Ihre Bedeutung bemisst sich für mich nicht allein daran, wie oft wir uns privat treffen. Ich erlebe sie mitten im täglichen Leben.

Meine Offenheit kann dabei nur meine Entscheidung sein. Für andere Menschen kann etwas anderes passen. In einem Gespräch kann Nähe auch bedeuten, dass jemand selbst bestimmt, wie viel er erzählen möchte.

Die Frage beschäftigt mich: Wie können wir einander zugewandt sein, wenn der eine viel teilen möchte und der andere manches bei sich behalten will? Dass ich über mein Leben offen spreche, macht diesen Weg nicht zum Maßstab für jemand anderen.

Was bei mir noch offen ist

Beim Nachdenken über diese Verbindungen wurde ich gefragt, woran ich merke, dass auch meine schwierigen Seiten im Gespräch Platz haben. Meine erste Antwort war: Die haben auch bei mir selbst wenig Platz.

Ich versuche, sie einzuordnen, meine Handlungsmöglichkeiten auszuloten und darauf aufzubauen.

Was geschieht mit dem, wofür ich zunächst keine Handlungsmöglichkeit finde? Darauf habe ich noch keine Antwort. Ich möchte sie beim Schreiben auch nicht ergänzen.

Auf der Intensivstation reichten meine eigenen Möglichkeiten nicht aus. Ich konnte Hilfe annehmen und darüber Zufriedenheit empfinden. Bei anderen Herausforderungen suche ich noch danach, was ich selbst tun kann und wo ich jemanden brauche.

Beim Wort Freundschaft hat sich durch das Erzählen etwas geklärt. Ich kann auf die Verbindungen schauen, die ich tatsächlich erlebe. Auf gegenseitige Offenheit, auf persönliche Gespräche und auf Menschen, mit denen ein Austausch entsteht, der mir viel bedeutet.

Das Packl ist damit nicht erklärt oder aufgelöst. Aber die Frage danach ist für mich konkreter geworden: Wen lasse ich wissen, was ich trage? Was möchte ich bei mir behalten? Und kann ich annehmen, dass mir jemand ein Stück weiterhilft?