



Stephan und Ingrid

Krisen- freundschaften

Krise = Chance? Ja, unbedingt!

Noch gibt es bei uns kaum Heilräume für Menschen in spirituellen Krisen. Die Klöster sind aufgegeben und verwandelt oder den Menschen einer je speziellen religiösen Richtung vorbehalten. Und die Kliniken unterteilen in Personal und Gäste in oft nur schwer überbrückbarer Weise. Wenn man denn überhaupt einen Klinikplatz bekommt oder bezahlen kann. In der Lüneburger Heide gibt es jetzt einen Ort, wo Menschen außerhalb ihres bisherigen Lebensumfeldes ganz unspektakulär miteinander sein können, um sich der Chance in ihrer Krise zu widmen – die »Krisenfreunde« im Hof Beutzen bei Hermannsburg

VON PETRA MECKLENBURG

Wie kann ich mitten im Ansturm der Alltagsanforderungen der Krise den Raum geben, den sie braucht, damit ihre andere Seite, die Chance, ihr volles Potential entfalten kann? Das habe ich mich immer wieder gefragt, wenn ich mitten in einem akuten inneren Transformationsprozess mit den Alltagsanforderungen jonglieren musste. Oder waren es eher die Anforderungen, die mit mir jonglierten? Situationen, in denen ich mich von mir selbst entfremdet fühlte, weil das innere Geschehen dabei in den Hintergrund gedrängt war.

Räume für den Transformationsprozess

Wo gibt es jenseits von therapeutischen Einrichtungen Räume, in die man sich während einer Lebenskrise aus dem Alltag zurückziehen kann und dabei mit diesem Trans-

formationsprozess selbstverantwortlich unter Menschen sein? Wo man dabei nicht irgendwo Mitglied werden muss oder fest einziehen. Wo jede und jeder, die und der dort ist, weiß, wie es ist, mit einer spirituellen Öffnung zu sein, die man nicht verdrängen will. Wo man auch den Krisen der anderen entsprechend begegnen kann. Räume, wo sich Mitbewohner in ihren Prozessen spontan gegenseitig unterstützen können, anstatt dass sich jeder professionelle Hilfe sucht. Räume, wo solche Krisen ganz unspektakulär willkommen sind als Teil des Lebens und als Wandlungsphasen.

Als ich im letzten Sommer durch einen dieser Un-zu-fälle, die sich für mich immer wie eine verheißungsvolle heiße Spur anfühlen, von einem neuen Projekt erfuhr, war ich gleich aufgestöbert. Es heißt »Krisenfreunde« – das ist schon mal ein guter Name. Mir schien, als sei das etwas, was die Lücke, die ich oben beschrieben habe, schließen könnte. Das galt es dann natürlich vor Ort herauszufinden. Hier nun mein Bericht meiner bisher zwei Besuche dort.

Mitwohngemeinschaft

Die Krisenfreunde sind eine Mitwohngemeinschaft in der Nähe von Celle, genauer: im Hof Beutzen bei Hermannsburg. Der Anspruch ist, dass Menschen dort eigenverantwortlich einfach sein können, wenn sie in einer spirituellen Krise sind. Für eine Woche oder länger. Wo sie da sein können, um die Seele baumeln zu lassen und zu sich zu kommen in einem Raum, wo die Krise Vorrang hat, solange sie andauert, ganz unspektakulär. Und dabei fast wie nebenbei Heilung zu finden.

Der Ort ist malerisch und lädt zum Verweilen ein. Ein weitläufiges zweigeschossiges Gutshaus unter Bäumen – der Hof Beutzen –, mit einem Bach neben dem Haus und einer kleinen Badestelle am vorbeifließenden Flüsschen, der Örtze, direkt vor dem Haus. Im Sommer kann man hier mit nackten Füßen im Bach plantschen und im Fluss baden: Seele baumeln lassen pur. Dann gibt es abseits vom Haus noch das Refugium, ein kleines altes Holzhaus unweit des Haupthauses, das Esther mit viel Liebe zu einer Bleibe für Menschen hergerichtet hat, die gern für sich sein wollen.

Der Stamm und die Krisengäste

Bis vor kurzem haben im Gutshaus kontemplative Mönche gelebt, die Kleinen Brüder vom Kreuz. Die Stille, die sie in ihrem Alltag gelebt haben, erfüllt jetzt noch diesen Ort mit einem Trommelschlag, den ich aus dem Alltag sonst nicht kenne. Die riesige Wohnküche, in die Besucher als erstes kommen, mit ihrem großen ovalen

Tisch in der Mitte lädt zum Ankommen ein. Dieser Tisch – für mich ist er ein weibliches Wesen – ist das Herzstück der großen Wohnküche. Früher oder später lockt es jeden, der einigermaßen sinnlich veranlagt ist, mit den Händen über die polierte Tischplatte zu streichen, die seit Jahrzehnten, schon als die Mönche hier noch lebten, Zeugin unzähliger gemeinsamer schweigender Mahlzeiten oder von Tischgesprächen war.

Während ich an meinem ersten Mittag hier am Tisch sitze, erfüllt die Stille den ganzen Raum und hüllt mich ein, auch während gesprochen wird. Ein wunderbarer Ort. Ich fühle mich geborgen und möchte hier einfach bleiben.

Bisher leben nur wenige Menschen fest hier: Ingrid Weber und Stephan Schwartz, das Gründerpaar, daneben eine Handvoll fester oder Langzeit-Mitbewohner – zusammen ein Stamm von sechs Bewohnern, dazu die wechselnden »Krisengäste« oder Freunde, die zu Besuch kommen.

Der Hof Beutzen liegt inmitten einer kleinen Ansammlung von insgesamt fünf Höfen, die alle bewohnt sind. Die Nachbarschaft mit den vier umliegenden Häusern ist wohlwollend, bereichernd und freundschaftlich.

Spielräume

Schon als ich mir die Webseite zum ersten Mal anschaue und die Fotos sehe, mag ich Ingrid und Stephan. Ingrid ist seit vier Jahren im Kundaliniprozess und mit körperlich existenziellen Erfahrungen beschäftigt. Das zieht mich sehr an. In den Körper zu kommen ist gerade mein Thema, und existenzielle Erfahrungen immer.

Das Konzept begeistert mich, weil es so viel Spielraum lässt: Spielraum, Gemeinschaftsmitglied zu werden, Spielraum, als »Krisengast« zu kommen und auch mal Spielraum, dort für eine Zeitlang mitzuleben und/oder mitzuarbeiten. Die Vision für dieses Projekt stammt von Ingrid, die an einem Punkt ihres eigenen Prozesses plötzlich einen Ort wie diesen sah und gleich wusste: Das ist jetzt dran, das will von mir und Stephan ins Leben gerufen werden.

Gästezimmer, Bibliothek, Hammam und Kaminraum

Nach einem langen Telefonat mit Ingrid, in dem wir beide viel Wesentliches miteinander austauschen und Lust bekamen, uns zu begegnen, fahre ich zum ersten Mal hin. Das Gutshaus zieht mich gleich in seinen Bann. Als ich durch die Eingangsdiele die große Küche betrete, in der Thom gerade für alle kocht, fühlt es sich für mich an wie Nachhausekommen.

Später führt mich Ingrid durchs Haus, durch die weitläufigen Zimmerfluchten, die liebevoll renoviert sind, mit den Gästezimmern in

verschiedenen, schönen Farben und dem schlichten, geschmackvollen Mobiliar. Eine riesige Bibliothek, ein großer Dachboden, wo noch die kleine Kapelle aus Glas ist, in der die Mönche gebetet haben. Mit am meisten begeistert mich das »Hammam« – so nennen die Hausbewohner das alte Badezimmer im Erdgeschoss. Es hat eine alte gekachelte rechteckige Badewanne, die in den Boden eingelassen ist. Mindestens fünf Menschen können dort gemütlich über-, neben- oder ineinander sitzend ein heißes Bad nehmen – eine schon jetzt lieb gewonnene Tradition im Werden.

Treffpunkt und zweite Herzkammer (neben der Küche) des Hauses ist der Kaminraum, die große Eingangsdiele des früheren Haupteingangs. Hier begegnen sich vor allem abends diejenigen Hausbewohner, die Lust auf Gesellschaft haben. Hier gibt es keinen Fernseher und kein Radio, sondern nur das,

Räume, wo sich Mitbewohner in ihren Prozessen gegenseitig unterstützen, anstatt dass sich jeder professionelle Hilfe sucht

was die Menschen, die grade hier versammelt sind, einbringen. Hier wird gekuschelt, geruht, geschwiegen, gelesen, gebalgt, vorgelesen, prozessiert ...

Status quo und Zielvision

Die saubere, schlichte und geschmackvolle Schönheit in allen renovierten Teilen des Hauses mag ich sehr. Die Renovierungen sind noch nicht abgeschlossen, sie gehen mit Muße vonstatten und sollen das auch. Ingrid und Stephan ist es wichtig, dass das Renovieren und die sonstigen Arbeiten nicht den Tag auffressen, sondern eine Ergänzung zum Miteinander oder zum Alleinsein sind. Auch ist nicht immer gleich genug Geld vorhanden, um den nächsten Abschnitt anzugehen.

Im Augenblick decken die Beiträge der Gäste noch nicht die laufenden Lebenshaltungskosten. Stefans Einkommen reicht für die Miete. Die Zielvision ist, dass sich das Projekt selbst trägt, und dass alle Überschüsse dafür verwendet werden, Menschen in der Krise, die wenig Geld haben, das Bleiben zu ermöglichen, so dass kein Gewinn angesammelt wird.

Die Kosten für Menschen in der Krise sollen möglichst erschwinglich bleiben, denn gerade in Krisenzeiten klappt es ja oftmals nicht so gut mit dem Geldverdienen.

ALLE FOTOS © PETRA MECKLENBURG



Das Retreat-Häuschen auf dem Gelände der »Krisenfreunde«

Sprechende Frauen, schweigende Männer

»So lange habe ich mir gewünscht, als Mönch zu leben«, sagt Stephan. »Als Ingrid und ich nach einem Ort für Ingrids Vision Ausschau hielten, hatte ich noch keine Ahnung, dass mein Traum *hier* in Erfüllung gehen würde, nur anders als ich dachte!« Ursprünglich war Ingrids Idee, einen Ort speziell für Frauen in der Krise zu schaffen. Ingrid und Stephan haben aber dann beschlossen, das Haus für Männer und Frau-

Offenheit: Bei den Krisenfreunden kann man als »Krisengast« kommen oder auch mal für eine Zeitlang mitleben und mitarbeiten

en in der Krise zu öffnen. In der Tat kommen überwiegend Frauen. Eine unerwartete Erfahrung, die die Bewohner bisher mit einem entscheidenden Unterschied zwischen den (bisher vergleichsweise wenigen) Männern, die dort als Krisengäste waren, und den weiblichen Krisengästen gemacht haben, bestätigt fast Ingrids Anfangsvision: Während die Frauen in der Krise dazu neigen, Kontakt zu suchen, sich auszusprechen, sich zu zeigen, vielleicht einfach mal einen ganzen Tag im Kaminzimmer zu liegen und dort zu weinen und zu kuscheln, aber eben sichtbar und ansprechbar zu sein, neigen die Männer in der Krise dazu, sich zurückzuziehen, zu verstummen, alles mit sich allein abzumachen.

Und das ist für dieses Projekt eine große Herausforderung, denn die Abläufe hier le-

ben davon, dass jede(r) sich zeigt, sich mitteilt. Dass die anderen wissen, wo ein Krisengast gerade innerlich steht, ob er oder sie wirklich allein mit sich zurechtkommt.

Wie weit kannst du für dich sorgen?

Es gibt hier keine im medizinischen Sinn professionelle Betreuung und keine Settings für therapeutische Interventionen im üblichen Sinn. Hier gibt es weder Therapeuten noch Klienten. Es ist ein Ort der Heilung, und Heilung findet nur statt, wenn der Mensch in der Krise diese auch aus eigenem Antrieb sucht bzw. sich dafür öffnet. Zudem ist es kein Sanatorium, sondern gleichzeitig der Ort, wo die Gemeinschaftsbewohner ihr Leben leben. Es muss also im Alltagsablauf ersichtlich sein, inwieweit ein Krisengast in der La-



Herzstück dieser kommunikativen Mitwohngemeinschaft ist der Küchentisch (links im Bild Stefan, rechts Ingrid)

ge ist, in diesem Raum des Getragenwerdens für sich zu sorgen, und es ist wichtig, dass auch die Krisengäste die Verantwortung für ihr eigenes Leben und ihre Heilung selbst in die Hand nehmen. Wenn jemand hier in seinem Saft schmort, ohne die innere Befindlichkeit mit den anderen zu teilen, ist das wie ein schwarzes Loch und eine Belastung für die anderen. Dieses Projekt lebt davon, dass jeder, der kommt, seine Präsenz und das Heilungspotential einbringt, das im eigenen Innern verborgen ist.

Was dieses Projekt heilsam macht, ist, dass hier immer Raum ist, Krisen und Störungen anzuschauen und offen da sein zu lassen. Im Alltag der meisten Menschen ist das ja nicht möglich. Durch diese Offenheit und Akzeptanz können die Störungen heilen. Der Hof Beutzen ist ein Ort, wo alle, die kommen, auf gleicher Augenhöhe sind. Auch wenn zeitweilig mal der eine den anderen auffängt.

»Krisenherd«

Über dem Herd hängt ein Schild, auf dem steht als Collage »Krisenherd«. Nichts bleibt hier unterm Teppich gekehrt. Im täglichen Sharing (in der Art, wie es bei Thomas Hübl praktiziert wird) gibt es die Einladung und Gelegenheit, Unausgesprochenes, Schwelendes, Bedrängendes oder Beglückendes einfach mitzuteilen.

Durch Ingrids praktische Erfahrung mit ihrem eigenen Prozess und durch das, was andere Bewohner an eigener Erfahrung mitbringen, entwickeln sich immer wieder Verabredungen für Heilsitzungen, die teilweise ausgetauscht werden. Ingrids Präsenz ist still und zurückhaltend und gleichzeitig lenkend und alles aufs Wesentliche bringend. Keine Schnörkel, kein Rausch, sondern schlicht, klar, gesammelt. Keine Tiefe und Untiefe

Große Herausforderung für Sonnenhungrige und Lichtarbeiter: Die hohen Bäume in der Nähe des Hauses sorgen für ein hohes Maß an Schattenarbeit

lässt sie aus und bleibt dabei doch vollkommen unspektakulär. Diese Präsenz durchzieht das ganze Projekt als Grundschwingung und vermischt sich mit der Stille, die schon da ist. Während Ingrid Tag für Tag anwesend ist, fährt Stephan oft hinaus in die Welt, erledigt Jobs in Hamburg oder kauft ein. Die freundschaftliche und liebevolle Art, wie sich die beiden die Aufgaben teilen, die zu erledigen sind, jenseits von Konkurrenz, Reibung oder Krampf, macht einen wesentlichen Aspekt der Stimmung hier aus.

Zusammenspiel

Dieses Zusammenspiel ist es, was dieses Projekt so einzigartig macht. Es gibt hier nicht die beiden Seiten der Therapeuten einerseits und der Klienten andererseits, und doch immer den Raum für Heilung. Der Tagesablauf fließt unspektakulär dahin, alles fügt sich wie von selbst ineinander. Ingrid und Stephan, auch in Abstimmung mit den Mitbewohnern, sind ein gut eingespieltes Team, wenn es darum geht, zu spüren, was jetzt gerade dran ist, ob es vielleicht gerade wichtig ist, das Sharing zu verschieben oder die Zeit fürs gemeinsame Mittagessen zu ändern.

Fließende Strukturen

Jeden Tag werden auf der Tafel in der Küche die Zeiten für diesen Tag verkündet. Da ist es ratsam, zwischendurch mal auf die Tafel zu schauen, ob es eine Änderung gegeben hat. Für alle, die fließende Strukturen mögen – ich liebe das sehr – ist das eine wunderbare Mischung.

Das Mittagessen wird irgendwann zwischen eins und drei gemeinsam eingenommen, zum Frühstück treffen sich meist alle, aber ohne Verabredung. Abendessen macht sich jede wie sie will, aber auch dort finden Begegnungen statt. Ein anderer Aspekt dessen, was für mich die besondere Magie dieses Ortes ausmacht, ist dieses unauffällige Geflecht und Gemisch aus Begegnungen, die wie absichtslos heilsam wirken, ohne verabredet zu sein. Und manchmal entstehen daraus bleibende »Krisenfreundschaften«. Eine Qualität, die den Aufenthalt bei den Krisenfreunden im wahrsten Sinn des Wortes unbezahlbar macht.

Essen und Putzen

Eine weitere sehr angenehme Eigenart des Projekts ist der Raum, den hier das Essen einnimmt. Mag sein, dass es daran liegt, dass die Küche hier der zentrale Ort ist, in den jede zuerst kommt. Die Mittagmahlzeiten, von wechselnden Bewohnern oder Gästen zubereitet, sind wirklich köstlich und sehr vielfältig. Immer wieder werden Rezepte ausgetauscht und neue Variationen ausprobiert – auch hier findet sich die alles durchziehende Lust am Austauschen und Spielen, die dem Projekt diesen besonderen Anstrich gibt.



Ganz nah vorm Haus: die Badestelle

So erscheinen die Abläufe mühelos, und sehr vieles kann in Freude und ohne Stress getan werden: Heilen, Nähren, Hausarbeit, Gartenarbeit. Kaum je habe ich hier Geschäftigkeit erlebt, stattdessen gesammeltes meditatives Tun. Dabei ist es ein riesiges Haus, und ich staune immer wieder, wie sauber alles ist, obwohl ich selten jemanden sauber machen sehe.

Beim Morgensharing sagt jemand zum Beispiel sowas wie: »Ach übrigens, die Treppe nach oben müsste mal wieder saubergemacht werden.« – »Stimmt«, sagt dann vielleicht jemand anders, »das hab ich auch schon gesehen«. Und dann macht es einfach jemand, und es ist getan.

Schattenseiten

Gibt es Krisenfreunde ohne Schattenseiten? Nein. Einmal sind die Krisenfreunde ja schon per Definitionem ein Ort, an dem Krisen Teil des Alltags sind. Gleichzeitig sind diese Krisen und Schattenseiten nichts, was hier störend und hemmend schwelt. So wie man ein gutes Management ja nicht daran er-

kennt, dass es keine Krisen gibt, sondern daran, wie schöpferisch und fruchtbar mit Krisen umgegangen wird, so verlieren auch hier Krisen und Schattenseiten die Schrecken, die sie oft im Alltag haben. Letztlich geht es ja im Leben um nichts anderes, als mit den Krisen so zu leben, dass sie sich in Schätze verwandeln können.

Eine Schattenseite ist allerdings sehr wörtlich zu nehmen: Für Sonnenhungrige kann dieser Ort im Sommer bei herrlichem Sonnenschein eine ganz schöne Herausforderung sein, denn es gibt wegen der hohen Bäume in der Nähe des Hauses dann nur wenige Flecken im oder direkt am Haus, wo Son-

ne hingelangt. Da bleibt für Sonnenhungrige nur: flexibel bleiben und mitwandern. Oder gleich an die Badestelle am Fluss gehen – für die, die Zeit und Muße haben, dort einfach zu bleiben, ist das ein wunderbares Trostpflaster.

Hier der Link zu den Krisenfreunden allgemein: www.krisenfreun.de, und hier der zu dem im Text erwähnten Retreathäuschen: <http://www.wachsein.com/auszeit-für-einkehr/retreat-refugium/>



PETRA MECKLENBURG, geb. 1957, lebt in Hamburg und der Lüneburger Heide. Seit 30 Jahren freiberufliche Übersetzerin für Englisch. Seit 2001 Autorin (bisher 5 Bücher). Heilerin (Quantenheilung, im Augenblick für Tiere) und ganz besonders: Coach für wahrhaftiges Kommunizieren: www.wahrhaftig-kommunizieren.de, www.liebewahrheit.de