

Thema „Krisenbewältigung“: Fecht-Olympiasieger Matthias Behr zu Gast beim Psychologie-Kurs am Wirtschaftsgymnasium und TG in Tauberbischofsheim

„Auseinandersetzung mit Licht und Schatten“ FN, 2.2.2016

TAUBERBISCHOFSHAIM. „Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt.“ Nicht nur der Lebensweg von Hesse, sondern auch der des Fecht-Olympiasiegers und dreifachen Weltmeisters Matthias Behr ist einer, der weise gemacht hat: ein Weg, nicht ausgesucht, aber in Höhen und Tiefen gegangen, durchlitten und bewältigt.

Kaum einen besseren Gast in der Stadt des Fechtsports konnte Klaus Schenck zu seinem Psychologie-Kurs am Wirtschaftsgymnasium und am Technischen Gymnasium Tauberbischofsheim einladen, denn das zentrale Leitthema der Kurse lautete: „Krisenbewältigung“. Jeder Schüler präsentierte im Kurs des ersten Halbjahrs jeweils einen Aspekt aus Leid und Schmerz. Im Zentrum jedoch standen Bewältigung und Strategien sowie die ermutigenden Ergebnisse der Forschung zu Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) und dem „Immunsystem der Seele“.

„Wir schenken uns gegenseitig in den Referaten einen SOS-Koffer für dunkle Zeiten, um die Dunkelheit dann im Wissen um unsere eigenen Stärken zuversichtlicher zu durchschreiten.“ So umriss Schenck den zentralen Ansatz der diesjährigen Kurse und begründete damit dem Gast die Einladung zu den Kursen. Im Vorfeld waren Fragen in Kenntnis seines Buchs „Erfolge, Licht und

Schatten“ in den Kursen erarbeitet und strukturiert worden, die „FT-Abi-Plattform“ war für die Aufbereitung zuständig.

Die Fragen gliederten sich in die Schwerpunkte „Buch“, „Fechten“ und „Psychologie“. Entwaffnend klar die Antwort Behrs nach dem Grund des Buchs: „Ich hatte viel erlebt, ich wurde gedrängt, es aufzuschreiben. Ich wollte dies durchziehen ohne große Diskussionen innerhalb und außerhalb der Familie. Psychologische Ambitionen hatte ich zunächst mal keine.“ In den Bereichen „Buch“ und „Fechten“ wurden die Standardfragen gestellt, die Behr sicher schon oft beantwortet hatte.

„Scham des Verschweigens“

Anders verhielt es sich im Bereich „Psychologie“. Diese Fragen standen nicht nur zeitlich, sondern auch von der Intensität im Zentrum der Doppelstunde. Den Widerspruch zwischen Verschweigen der Depression und Schreiben des Buchs löste Behr in eine logische Folge auf: „Aus der Scham des Verschweigens wurde der entschlossene Wille der Benennung.“

Eine Depression sei eine Krankheit – „Burnout“ nur eine beschönigende Umschreibung, die in ihrer alle Kräfte lähmenden Auswirkung – besonders im Leistungssport aus der Tabu-Zone gezerrt werden müsse,

um offensiv benannt und angegangen werden zu können. Klar bezog Matthias Behr Stellung zur Frage, ob die Auseinandersetzung mit „Übervater“ Beck stärker zur Depression beigetragen habe als der tödliche Unfall auf der Planche; „Das ist keine Frage der Gewichtung, sondern das Ergebnis einer Addition. Alles zusammen war zu viel.“

Auch wenn in den Referaten der angehenden Abiturienten die Widerstandskraft des Menschen immer wieder an Forschungsergebnissen verdeutlicht worden war, was folglich nicht unbedingt für Traumatisierte eine Psychotherapie notwendig machte, widersprach Behr auf seine Depression bezogen: „Für mich war die Kombination von Psychotherapie und Medikamenten der Weg, mich langsam wieder ins engagierte Leben zurückzuarbeiten.“

Auf eine kritische Schülerfrage nach dem Sinn des ständigen Redens über die eigene Seelen-Dunkelheit gab Behr den jungen Menschen den Rat, fast schon die Botschaft: „Redet Leute, sucht Euch Menschen zum Reden, das ist das A und O in so einer verzweifelten Lage.“ Die Psychologie-Kurse „gossen“ in den vergangenen Monaten sich gegenseitig in ihren Präsentationen, ihren Gesprächen und Überlegungen zur Bewältigung von Krisen, Schmerz und Leid „Kerzen“ für

die dunklen Stunden des Lebens, sie durchdachten auf der Schwelle von Schule zu neuem Lebensabschnitt den Umgang mit der Kehrseite des Lebens, um sich gegenseitig in jedem Referat zu ermutigen: „In Krisen steckt ein ungemeines Potenzial der Stärkung, der Lebensveränderung, des Kommens zu sich selbst und zu seinen Widerstandskräften.“

Genau in dieser rein intellektuellen Auseinandersetzung von Siegen und Niederlagen des Lebens, von Verlusten, die zu Gewinnen werden, von ungeahnten Widerstandskräften aus dem Leid, fiel der Besuch von Olympiasieger Behr.

All dieses theoretisch Distanzierte sei in ihm zur „gelebten Auseinandersetzung mit Licht und Schatten“ geworden, zu greifbar menschlicher Nähe. All dies habe sich in dem „befragbaren Menschen“ Matthias Behr gebündelt. Und durch seine ehrlichen Antworten, sein Erlittenes und Bewältigtes, wurde die „Kerze für die dunklen Stunden“ dicker, der Docht länger und der Glaube an eigene Stärke, Kraft, Entschlossenheit größer.

Behrs Blick in die Vergangenheit schenkte jungen Menschen eine ermutigende Stärkung für die Zukunft. FTA



„Krisenbewältigung“ war das Leitthema im Psychologie-Kurs an Wirtschafts- und Technischem Gymnasium. Das Bild zeigt (von links) Klaus Schenck, Matthias Behr und Betty Wörner im Gespräch mit den Schülern. BILD: MARINA WITTMANN