

»Ich hab' ein Herz für Sie!«



Bei der Wahl des Fastenvorhabens gilt es, sich auf Unbekanntes einzulassen. Trotzdem malen wir uns oft schon vorher aus, was das Fasten in uns auslösen wird. Umso schöner, wenn ein Vorhaben manche Überraschung parat hält und zu spannenden und ungeahnten Entdeckungen führt. **VON ULRIKE BERG**

Darf ich Sie mal kurz sprechen? Ich hab' ein Herz für Sie!« Mit diesen Worten wollte Thomas Hölscher in der vergangenen Fastenzeit jeden Tag auf einen fremden Menschen zugehen und ihm ein Herz schenken. Dafür hat er einen Fundus ganz unterschiedlicher Herzen zusammengestellt – einfarbige und bunte, aus Holz, Glas oder Metall.

Wenn es ums Fasten geht, ist Thomas Hölscher ein echter Experte. Seit über 20 Jahren nutzt der Bordesholmer die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern, um für sieben Wochen anders zu leben. »Das Fasten hat für mich

eine christliche Motivation«, erklärt der 61-Jährige. Früher habe er sieben Wochen extremen Verzicht geübt, Zucker oder Tee gefastet, manchmal sogar gar keine feste Nahrung zu sich genommen. »Dann habe ich gemerkt, dass Selbstkasteiung mir überhaupt nicht schwerfällt. Aber für mich selbst sorgen – das kann ich nicht so gut.«

Seit er begriffen hat, dass es beim Fasten vielmehr um eine Bewusstseinsänderung geht, lässt sich Hölscher bei der Wahl seiner Fastenvorhaben von der Frage leiten, wie er eigentlich wirklich leben und worauf er sich

konzentrieren möchte. So hat er in den vergangenen Jahren zur Fastenzeit schon täglich einen Brief an den Menschen geschrieben, der ihm morgens als Erstes in den Sinn kam, egal ob Freundin oder Geschäftskunde. Oder er las jeden Abend ein Märchen für sich laut vor und lud auch andere Interessierte dazu ein. Einmal fastete er sieben Wochen Selbstbetrug. »Da bin ich gnadenlos gescheitert! Ich bin fast wahnsinnig geworden, als es darum ging zu unterscheiden, was ich eigentlich selbst möchte und was andere für mich entscheiden.«

Das Herzen-Verschenken im vergangenen Jahr hatte er sich vergleichsweise einfach vorgestellt. Doch schon am ersten Tag der Fastenzeit schlich Thomas Hölscher von morgens bis abends herum, wagte es nicht, auf jemanden zuzugehen. »Abends habe ich dann an der Tankstelle eine Frau in meinem Alter gesehen und dachte: Die beschenke ich jetzt«, erinnert er sich. »Zugleich hatte ich echt Angst und dachte: Boah, das ist der Hammer, dass ich jetzt hier stehe wie nackig und ihr sage: ›Ich möchte Ihnen ein Herz schenken.« Schließlich fasste sich Hölscher im wahrsten Sinne des Wortes ein Herz und sprach sie an. »Später sind wir uns noch mal an der Kasse begegnet und da hat sie sich ganz doll bedankt.«

Trotz dieser letztlich doch noch guten Erfahrung erlitt Hölschers Euphorie einen Dämpfer: »Ich wollte über die Herzen mit Menschen in Kontakt kommen, hatte aber vorher nicht geahnt, was das alles auslöst – sowohl bei mir als auch bei meinem Gegenüber.« Das wunderte Hölscher umso mehr, weil er sich als erfahrener Tätertherapeut mit Scham, Angst und Verhaltensmechanismen eigentlich bestens auskennt. Er änderte sein Konzept, suchte sich bewusst zunächst nur Frauen, an die er seine Herzen verschenkte. »Ich dachte: Die hauen mir nicht gleich einen in die Schnauze.« Erst später traute er sich an ältere Männer heran, in einem dritten Schritt dann auch an jüngere. Allerdings

Thomas Hölscher hat ein Herz für Menschen: In der vergangenen Fastenzeit stellte der Familienvater aus Bordesholm fest, wie schwer es ist, auf fremde Menschen zuzugehen.



habe er jüngere Männer nur in Gruppen angesprochen. »Die haben sich gefreut auf eine Art und Weise – das hätte ich niemals gedacht! Ich konnte ja jeweils nur einen in der Gruppe ansprechen und merkte dann, wie die so wuchsen und sagten: ›Guckt mal, ich hab' ein Herz bekommen und ihr nicht!‹ Und die anderen guckten in die Röhre. Mit solchen Reaktionen hatte ich nicht gerechnet. Ich dachte, die lachen mich aus.«

Spannende Erfahrungen machte er auch, als er eine Muslima beschenkte, deren Sohn angerannt kam, um seine Mutter zu beschützen, und dann ganz angetan war, als Hölscher ihm erklärte, er wolle seiner Mutter nur ein Herz geben – mehr nicht. Oder mit einer älteren Dame in einem Café, die das Herz, das Hölscher vor ihr auf den Tisch legte, zuerst nicht nehmen wollte, dann aber doch einsteckte, als sie das Café verließ. Als er ein Kind beschenken wollte, geriet seine Fastenaktion an eine empfindliche Grenze. »Ich hatte die Großmutter gefragt, ob ich dem Kind ein Herz schenken darf, aber das Kind ist dann schreiend weggelaufen. Da habe ich gedacht: Nee, das machste nicht mehr! Und eigentlich fand ich es ja auch gut und richtig, dass das Kind weggelaufen ist.«

Dann kam Corona und wies Thomas Hölscher noch krasser in seine Schranken. »Ich habe einen Mann angesprochen – mit großem Abstand, aber der geriet total in Panik. Er hat mich beschimpft ohne Ende, ich solle wegbleiben und er wolle nichts mit mir zu tun haben. Da habe ich gemerkt: Nee, wenn meine Aktion so was auslöst, solche Angst, das möchte ich einfach nicht.« Es war das letzte Mal, dass er einen Menschen direkt angesprochen hat. Aufgeben wollte er aber trotzdem nicht. Einen Tag lang hat er nach einer Alternative gegrübelt – und sie gefunden: Er stellte einen goldenen Teller vor sein Haus an die Straße und legte ein Herz darauf. »Am nächsten Morgen war es weg. So war das immer. Tagsüber sind die Herzen nie genommen worden, sondern nur im Dunkeln. Einmal war sogar der ganze Teller mit weg. Das hat mich ein bisschen getroffen, aber ich fand das dann doch witzig«, lacht Hölscher.

Auch mit seinen Klienten, jugendlichen Gewalttätern, teilte der Therapeut seine Erfahrungen mit dem Fastenvorhaben. Einer der Jugendlichen bat Hölscher um ein Herz,

wollte selbst gern mal versuchen, es weiterzugeben. Bis heute hat er es nicht geschafft. »Er hat Angst vor einer negativen Reaktion«, erklärt Hölscher. »Ich habe ihn dann gefragt: ›Aber Gewalt geht, oder was?‹ Da meinte er: ›Ja, dann wissen die Leute ja, was ich von ihnen will, und ich weiß, was ich zurückkriegen kann.« Das ist für mich als Therapeut total spannend, weil ich die Jugendlichen ja genau dahin kriegen möchte: dass sie ihr eigenes Verhalten reflektieren und ihr Bewusstsein verändern.«

Für Hölscher selbst haben die Fastenerfahrungen auch etwas verändert: »Es hat mir die Augen geöffnet für meine eigene Scham, für meine eigene Sozialisation, aber auch für die von anderen Menschen. Es ist traurig, sich vor der direkten Begegnung mit fremden Menschen schützen zu müssen, um gesellschaftlich in Frieden zusammenzuleben – zugleich ist es auch eine Verarmung in der Begegnung. Es ist doch überhaupt nichts Schlimmes daran, ein Herz in die Welt zu geben – und trotzdem ist es irgendwie für beide Seiten komisch.«

Was er in diesem Jahr fasten wird, weiß Thomas Hölscher noch nicht. Eines aber steht für ihn fest: Herzen wird der Bordesholmer auch weiterhin verschenken.

Thomas Hölscher ist Gewaltberater, Tätertherapeut und Geschäftsführer der Therapeutischen Lebensgemeinschaft *Haus Narnia* in Schleswig-Holstein. Im vergangenen Jahr gab der Autor das Buch *Frau Wieboldt und der schwule Frosch* heraus, in dem er in biografischen Geschichten seine Berufserfahrungen schildert.

ULRIKE BERG ist Redakteurin bei *Andere Zeiten* und wurde von Thomas Hölscher mit einem karierten Herz aus Holz beschenkt.

