

UMGANG MIT DEM LEID

Umgang mit Grenzerfahrungen

falscher Umgang	positive Auseinandersetzung
Flucht, Resignation	Grenzen sehen
Verdrängung	Widerstand leisten
Aggression	Versuch, Grenzen zu überwinden
Depression	Neue Mittel und Wege suchen
Sündenbock suchen	Annahme der Grenzen
Verzweiflung	
↓	↓
Verdrängen von Grenzerfahrungen behindert unser Leben	Verarbeiten von Grenzerfahrungen macht uns stärker

Ertrage und entsage!

Die **Stoa**, eine der einflussreichsten antiken Philosophenschulen (zwischen 300 v. Chr. und ca. 200 n. Chr.), suchte in Zeiten politischen Zusammenbruchs und rechtlicher Unsicherheit dem einzelnen Lebenshilfe zu bieten. Die Welt als ganze ist vernünftig, göttlich und nach unabänderlichen Gesetzen geordnet. Der Mensch lebt richtig, wenn er die Tugend pflegt, indem er mit der Weltordnung übereinstimmt. Gegenüber dieser guten Ordnung ist das erfahrene Leid zweitrangig. Es wird bewältigt, indem man sich davor schützt.

Menschen hatten erfahren, wie schnell man über Nacht alles verlieren kann, Besitz und Freiheit, liebe Menschen, Gesundheit. Gegen solche Erfahrungen wollen sie sich unempfindlich machen, nach dem Motto „Das Herz aufs Eis legen“, sich nicht innerlich engagieren. Die Seelenhaltung der Ataraxia (d.h. Unerschütterlichkeit) und Apathia (d. h. Leidlosigkeit, Leidenschaftslosigkeit) ist typisch für die stoische Lebensauffassung. Lebens- und Erziehungsprinzip ist: Füge dich dem Leidvollen, das dir aufgegeben ist. Und: Lass es möglichst wenig an dich heran, geh kein Risiko ein. Eine heroische Haltung - aber um welchen Preis?

Si fractus illabatur orbis, impavidum ferient ruinae.

(Horaz, röm. Dichter, um die Zeitenwende)

„Wenn der Erdkreis zerbricht und einstürzt,
werden seine Trümmer einen Furchtlosen treffen.“

Der Weltschmerz

Mehr als eineinhalb Jahrtausende später hat **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) eine vergleichbare Art der Entsagung als Bewältigung des Leides versucht, freilich unter anderen Voraussetzungen. Für ihn ist die Wirklichkeit in ihrem Grunde blinder Wille, grenzenlose, nie zu befriedigende Gier. Weil sie als unersättlich und so als unerfüllbar erlebt wird, bringt sie dem einzelnen nur Leid und Tod. Kurzfristig kann die Kunst Erfüllung schenken; aber eigentliche Ruhe und Befreiung findet der Mensch erst, wenn er sich dem Leid fügt, in weltverneinender Askese alles Glücksbegehren ausmerzt und in selbstlosem Mit-leid dem Leid anderer begegnet.

Antworten im Erzählen

Ursprüngliche Welterklärung und Sinndeutung menschlicher Existenz geschieht im **Erzählen von Mythen**. Diese Form begegnet noch heute bei sog. Naturvölkern. So überliefern die zentral-afrikanischen Pygmäen: Die erste Sünde, die den Tod in die Welt brachte, war ein Attentat auf die Lebenskraft Gottes. Einem zauberkräftigen Pygmäen gelang es, Gott das Feuer zu entwenden. Einen ähnlichen Mythos kennt die griechisch-römische Antike: Der tollkühne Prometheus stahl den Göttern das Feuer und lud dadurch ihren Zorn auf die Menschen.

Nach einer anderen Erzählung kam das erste Menschenpaar aus dem Lebensbaum hervor. Doch war ihnen untersagt, von der Frucht des Lebensbaumes zu essen. Eine schwangere Frau übertrat das Gebot und brachte damit Unglück und Tod in die Welt. Wieder eine andere Variante der pygmäischen Mythen berichtet, dass Gott ursprünglich mit den Menschen zusammenlebte, aber von ihnen nicht gesehen werden durfte. Die Frau war beauftragt, Gott täglich Feuerholz und Wasser vor die Hütte zu stellen. Als sie sich nicht mehr beherrschen konnte, versteckte sie sich hinter einem Baum, um Gott auszuspähen. Deshalb wurden die Menschen sterblich, und Gott ging von ihnen fort. Aber er hinterließ ihnen Kulturgüter wie Pfeil, Bogen und den Stampfmörser, damit sie weiterleben konnten.

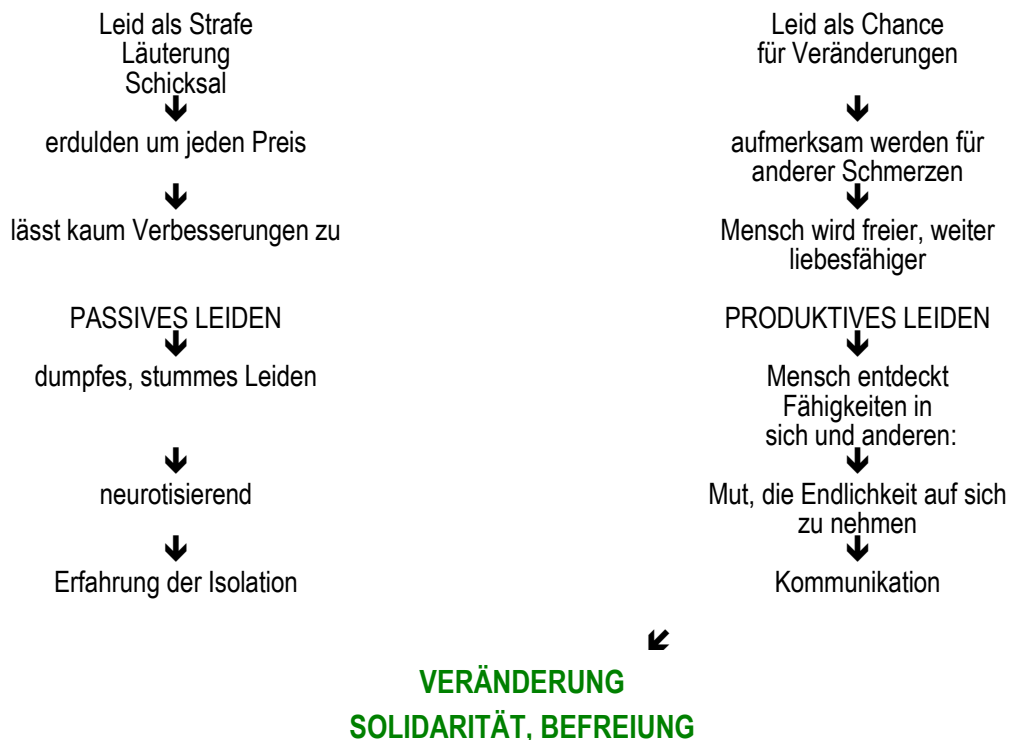
Was Afrikaner von der Palme sagen

Durch eine Oase ging ein finsterner Mann, Ben Sadok. Er war so gallig in seinem Charakter, dass er nichts Gesundes und Schönes sehen konnte, ohne es zu verderben. Am Rande der Oase stand ein junger Palmbaum im besten Wachstum. Der stach dem finsternen Araber in die Augen. Da nahm er einen schweren Stein und legte ihn der jungen Palme mitten in die Krone. Mit einem bösen Lachen ging er nach dieser Heldentat weiter.



Die junge Palme schüttelte sich und bog sich und versuchte, die Last abzuschütteln. Vergebens. Zu fest saß der Stein in ihrer Krone. Da krallte sich der junge Baum tiefer in den Boden und stemmte sich gegen die steinerne Last. Er senkte seine Wurzeln so tief, dass sie die verborgene Wasserader der Oase erreichten, und stemmte den Stein so hoch, dass die Krone über jeden Schatten hinausreichte. Wasser aus der Tiefe und Sonnenglut aus der Höhe machten eine königliche Palme aus dem jungen Baum. Nach Jahren kam Ben Sadok wieder, um sich an dem Krüppelbaum zu freuen, den er verdorben. Er suchte vergebens. Da senkte die stolze Palme ihre Krone, zeigte den Stein und sagte: „Ben Sadok, ich muss dir danken. Deine Last hat mich stark gemacht.“

Aus dem Leiden lernen ?



Leidlose Gesellschaft - leblose Gesellschaft -freudlose Gesellschaft

Über die Folgen der Ausschaltung allen Leidens in der Gesellschaft

... indem die Leiderfahrungen, die „pathai“, des Lebens zurückgedrängt werden, schwinden auch das Pathos des Lebens und die Stärke und Intensität seiner Freuden...

Es ist zu fragen, was aus einer Gesellschaft wird, in der bestimmte Formen von Leiden kostenlos vermieden werden, wie es dem Ideal der Mittelklassen entspricht, in der die als unerträglich erkannte Ehe rasch und glatt gelöst wird, in der nach der Ehescheidung keinerlei Narben bleiben, in der die Beziehungen der Generationen möglichst rasch, konfliktfrei und spurlos abgelöst werden, in der die Trauerzeiten vernünftig kurz sind, in der die Behinderten schnell aus dem Hause und die Toten schnell aus dem Gedächtnis kommen. Wenn sich die Auswechslung von Partnern nach dem Modell Verkauf des alten und Ankauf eines neuen Autos vollzieht, dann bleiben Erfahrungen, die in der missglückten Beziehung gemacht wurden, unproduktiv. Aus Leiden wird nichts gelernt und ist nichts zu lernen.

Wie Farbenblinde stehen die Menschen dem Leiden gegenüber, wahrnehmungsunfähig und ohne alle Sensibilität. Die Folge dieses leidenslosen Wohlbefindens ist eine Erstarrung des Lebens. Nichts ist mehr bedroht, nichts wächst mehr mit den eigentümlichen Schmerzen, die jedes Wachstum bedeutet, nichts verändert sich. Die schmerzfreie Erfüllung vieler Bedürfnisse garantiert den ruhigen, erreichten Stillstand. Langeweile breitet sich aus, wenn erfüllte Hoffnung nicht mehr zu neuer, größerer Hoffnung treibt.

Ein Gesellschaftssystem pragmatischer Art, ohne größere vorwärtstreibende Utopie...

Dorothee Sölle

Therapie und Seelsorge

Wer hilft mir, wenn ich leide? Im Prinzip jeder, mit dem ich darüber sprechen kann.

Es gibt keinen Trost im Leiden, solange dieses von den Betroffenen möglichst ignoriert, ganz isoliert betrachtet oder nur als Beeinträchtigung und Infragestellung ihres Lebens verstanden wird. Trost wird erst dort möglich, wo sich die Einstellung zum Leiden ändert, wo es als Tatsache akzeptiert, als Teil des eigenen Lebens gesehen und dadurch insgesamt anders und in einem anderen Horizont verstanden wird.

Das Leben kann schief gehen, nicht nur im Ganzen sondern auch in Lebensabschnitten. Davor ist niemand sicher, jeder kann in Krisen geraten. Menschen haben ihr Glück nicht immer in der Hand, sie sind ungewollt abhängig von anderen, können sich selbst oder andere in Schwierigkeiten bringen.

Menschen können Hilfe, Trost und Hoffnung durch andere erfahren. Als **Seelsorge** bezeichnen Christen die Deutung von Krisen, Ängsten, Enttäuschungen und Schicksalsschlägen auf Gott hin. Nach christlichem Verständnis vergisst uns Gott in keinem Moment unseres Lebens, alles — selbst das Bedrückende und scheinbar Aussichtslose, aber auch alles Freudige und Hoffnungsvolle — ist aufgehoben bei ihm. Gott kann alles niederdrückende aufnehmen und aufheben: Christen glauben an die Auferstehung als Vollendung. Dieser Glaube verändert bereits unser Leben, weil wir aus Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit befreit werden. Er verpflichtet uns, gegen Ungerechtigkeiten anzukämpfen und jedes Leben ernst zu nehmen - so fragwürdig es uns aus der eigenen Perspektive auch erscheinen mag.

Die Seelsorge - also das Kümmern um die Seele - übersieht dabei nicht, dass Menschen in so tiefe Krisen geraten können, dass ihnen auch der Glaube, ja jeder Trost keine Perspektive für eine frohere Zukunft verschafft. Die Seelsorge ist wie auch jede Form der Therapie ein Angebot, das zunächst in sehr verständnisvollem Reden miteinander besteht.

Habt Mitleid mit den Coolen

Kennt ihr die Leute, die zu viel quatschen, die alles besser wissen, die immer in der ersten Reihe sitzen und für alles einen Witz auf Lager haben?

von Doris Weber (aus: Provo, Nr 1 2002 S.3)

Als Markus zwölf Jahre alt war, verunglückte sein Vater tödlich. Er stürzte bei Bauarbeiten von einem Gerüst und brach sich das Genick. Und als man den Vater beerdigte, stand Markus am Grab und vergoss keine Träne. Das fanden seine Freunde cool. Zu dieser Zeit hatten sie sich gerade Sebastian vorgeknöpft, einer aus Markus Schulkasse. Sebastian war der Dritte von fünf Geschwistern, der die Kleider seiner Brüder auftragen musste - keine Markenklamotten, sondern von der Mutter selbst gestrickte Socken und Pullover. Das war absolut uncool. Wer sowenig im Trend liegt, hat keine Gnade verdient. Sie haben ihn furchtbar gequält, sie haben ihn verspottet und lächerlich gemacht, meistens waren sie sechs oder sieben gegen einen. Das fanden sie obercool.

Sebastian war nicht cool. Einer in Wollsocken, der heulte, der Angst hatte und weglief, wenn die Meute sich auf ihn stürzte. Sie waren brutal. Aber von den Lehrern wurden sie gemocht. Denn sie waren geschmeidig und glatt, sie erkannten die Wünsche ihrer Vorgesetzten und erfüllten die Erwartungen maßstabgetreu eins zu eins. Input gleich Output. Das kam gut an - auch später an der Universität, am Arbeitsplatz und bei den Frauen. Sie hatten es drauf, bei ihnen stimmte alles: Wie sie sich bewegten, wie sie sprachen, wie sie lachten, wie sie tanzten, ihr ganzes Outfit - einfach blendend - einfach cool. Und: Sie waren laut, sprachen schneller, als sie denken konnten, quatschten jeden nieder und hatten für alles einen Witz. So kam es, dass sie immer in der ersten Reihe saßen und Leute wie Sebastian hinter dem aufgeblasenen Ego jener coolen Pappkameraden in der Anonymität verschwanden. Das ist sehr schade, denn solche Persönlichkeiten wie Sebastian könnten zur Entwicklung der Menschheit einen wertvollen Beitrag leisten - und ich hoffe sehr dass sie sich in einer Welt der Blender und Bluffer nicht einschüchtern lassen, auch wenn sie sich in der Minderheit befinden. Ich möchte deshalb meine Gedanken und meine Gefühle jenen Frauen, Männern, Kindern und Jugendlichen widmen, die es nicht fertig bringen, cool zu sein. Ihren Platz in den hinteren Reihen möchte ich zum Ehrenplatz erheben und ihren Mut würdigen, die Einsamkeit zu ertragen in einer Happy-Welt in der die glänzende Verpackung mehr zählt als der Inhalt. Sie, die Uncoolen, stehen auf einsamem Posten, aber genau dort geschieht das wirklich Menschliche: nämlich Liebe und Mitgefühl. Es ist schwer; Herz zu zeigen, wo Kälte in Mode gekommen ist. Es ist noch schwerer, sich selber treu zu bleiben, die eigenen Kanten gegen die Stromlinienform der anderen zu stellen. Manch einer wäre deshalb auch gerne glatt, gut aufgelegt und so beliebt wie die da vorne in der ersten Reihe. Denn die Sehnsucht dazugehören ist verführerisch, in dieser Image-Gesellschaft, die schillert, glänzt und leuchtet, so grell, dass der Schein blendet.



Es ist nicht tragisch, allein zu sein, wirklich tragisch ist es, cool zu sein. Denn jene Existenz, die nur so tut als ob, bewegt sich auf hauchdünnem Eis. Ihr Code lautet: Wer mitfühlt, ist schwach. Wer leidet, ist ein Verlierer. Wer liebt, ist verrückt.

Mein Mitgefühl gilt deshalb allen Coolen dieser Welt; denn was ihnen fehlt, das sind sie selbst und darum können sie auch nie zu einem anderen gehören. Sie sind laut, sie sind lustig, sie finden immer Claqueure, die ihnen Beifall spenden - und trotzdem sind sie gar kein Gegenüber, herrscht Totenstille in ihnen. Sie sind die wirklich Einsamen.

Hätte Markus nur am Grab seines Vaters geweint! Was ist aus seinen Tränen geworden? Warum durfte er seinen eigenen Schmerz nicht fühlen, warum musste er cool sein? Im Feuer des Schmerzes, der Trauer und des Leidens werden Liebe und Mitgefühl geschmiedet. Wer cool sein will, der fürchtet den Schmerz, der schämt sich seiner Leiden. Wer aber den eigenen Schmerz verachtet wird auch bei anderen Menschen den Schmerz verhöhnen, wird andere quälen und erniedrigen. Deshalb haben sie Sebastian in seinen selbst gestrickten Pullovern fertig gemacht.

Vor ein paar Tagen erhielt ich eine E-Mail so etwas wie eine elektronische Postwurfsendung. In diesem Rundbrief erinnerte der unbekannte Absender an die Welt in der wir leben. Eine Welt mit Hungernden und Kranken, mit Hass, Krieg, Sterbenden, Arbeits- und Rechtlosen. Und am Ende dieses Briefes las ich einen Satz, den ich nicht mehr vergessen möchte, er lautete: „Tanz als würde keiner hinschauen, singt, als würde keiner zuhören. Liebt als hätte euch noch nie jemand verletzt.“

Wie viel innerer Friede gehört dazu, sich still an der eigenen Bewegung und der eigenen Melodie zu erfreuen, anstatt mit der Masse um das Goldene Kalb zu hüpfen? Wie viel Hingabe, so zu lieben, als gäbe es keine Erinnerung an erlittene Verletzungen. Wie viel Mut bei sich zu sein? Wer cool ist, ist feige, er riskiert nichts, denn bevor er die Bühne seines Lebens betritt, liefert er sein Herz an der Garderobe ab.