

Was trägt in schweren Zeiten

Wir gehen durch eine Zeit grosser Unsicherheiten und Herausforderungen, von denen sich viele Menschen bedrängt und überfordert fühlen. Dies gilt nicht nur im Hinblick auf weltweite Krisenherde wie Klimawandel und Epidemie, wachsende Spannungen und Spaltungen in der Gesellschaft. Die globalen Konflikte treffen nicht selten zusammen mit persönlichen Krisen, die dadurch zusätzlich verstärkt werden. Die Anzahl psychischer Belastungen nimmt deutlich zu, die Belastbarkeit schwindet. Die meisten von uns kennen auf die eine oder andere Weise Zeiten, die geprägt sind von innerer Unruhe, schlaflosen Nächten, Sorgen, Ängsten und emotionalen Achterbahnfahrten. Aber die wenigsten haben es beizeiten lernen können mit den notvollen Erfahrungen verdunkelter und schwieriger Lebensphasen so umzugehen, dass sie unseren inneren Menschen nicht zerstören.

Obwohl Leben viel Schönes und Beglückendes in sich tragen kann, müssen wir anerkennen, dass auch Dunkelheit, Schmerz und Leiden zum menschlichen Leben gehören. Verwundbar zu sein ist Menschenlos. Wir können diesen Teil unserer Wirklichkeit nicht aus ihm entfernen, obwohl es genügend Versuche gibt dies zu bewerkstelligen.

In meiner psychotherapeutischen Praxis begegne ich nicht selten Menschen, die Scham empfinden, weil sie mit ihrer Vorstellung, wie sich ihr Leben gestalten sollte und mit dem Widerspruch, dass es so anders aussieht, nicht zurecht kommen. Ihre Konflikte und Probleme werden als unverzeihlicher Makel empfunden, als ein Versagen und nicht etwas zutiefst Menschliches und zum Leben Gehöriges. Die Erfahrung zeigt uns aber, dass auch das Unglücklichsein, die Krise, die Bedrängnis zu unserer Existenz gehören. Es ist nicht immer alles gut.

Oft ist das Ungetröstete in uns verborgen hinter einer Tür, die wir fest verschliessen und das wir oft genug selber nicht anschauen mögen. „Ich muss doch souverän sein und alles im Griff haben“, äusserte sich vor kurzem ein äusserlich sehr erfolgreicher Mann der Lebensmitte mir gegenüber. Und plötzlich musste er, den ich nur als stets gut aufgelegten Powermenschen kennengelernt hatte, weinen. Er erschrak darüber. Es war ihm fremd. Da wurde etwas sichtbar, das er Jahre um Jahre unterdrückt hatte. Ein falsches Leben, in dem nur der Erfolg Platz hatte und das Schmerzvolle ignoriert wurde.

Wie umgehen mit den Schattenseiten des Lebens?

Ein erster wichtiger Schritt scheint mir der zu sein, dass wir uns erlauben bedrückt zu sein, Angst zu haben, nicht weiter zu wissen. Kummer will anerkannt sein und ernst genommen werden, während abgewehrtes Leiden in tiefe Einsamkeitserfahrungen und in die Selbstentfremdung führt.

Was trägt in schweren Zeiten? Eines vorweg: Auch wenn eine Flut von Ratgeberliteratur uns suggeriert, dass es für jede Schwierigkeit baldige Abhilfe gibt, wenn wir es nur richtig anstellen, so entspricht dies nicht der Realität. Instant-Rezepte verkennen die Wirklichkeit. Es gibt keine konfektionierten Lösungen aus der psychologischen Trickkiste sondern nur individuelle Wege, wie Schweres tragbar und ein Leben mit Belastungen lebbar werden kann.

Ganz gewiss gibt es so etwas wie ein seelisches Immunsystem. Wir nennen das Resilienz, was innere Widerstandskraft bedeutet. Es gilt aber zu beachten, dass es sich hierbei nicht um eine jederzeit abrufbare Abwehrkraft handelt. Resilienz lässt sich nicht durch bestimmte Verhaltensweisen herbeizwingen und nicht jeder Mensch ist in gleichem Masse resilient. Niemand ist selber schuld, wenn er Mühe hat, mit äusseren und inneren Nöten fertig zu werden.

So kann und will ich keine Rezepte verteilen nach der Devise „So wird Leben leicht“. Vielmehr möchte ich Ihnen Anteil geben an dem, was sich bei meiner Arbeit mit meinen Klienten und im persönlichen Leben viele Male als hilfreich erwiesen hat. Vielleicht können Sie den einen oder anderen Impuls für sich fruchtbar machen, auch wenn Sie ihn nicht einfach übernehmen können.

Eine wichtige innere Haltung unabwendbar Leidvollem gegenüber habe ich benannt: die Annahme, das Einwilligen. Dies dürfen wir uns nicht als einen fast gewaltsamen Akt vorstellen, den wir unter grösster Anstrengung vollziehen. Vielmehr geht es um einen inneren Prozess, der seine Zeit braucht und der ohne Tränen und Kämpfe nicht zu haben ist. Es geht darum, dass wir die Kraft, die wir durch dauerhafte innere Widerstände verbrauchen, für uns zurückgewinnen, um sie konstruktiv zu nutzen. Manchmal beginnt das Zulassen damit, dass wir uns sagen: Nur heute will ich das Schwere annehmen. Und am nächsten oder übernächsten Tag wieder: Nur heute. Vor allem, wenn es um schwere Schicksalsschläge oder chronische Belastungen geht, werden wir viel Zeit brauchen. Vielleicht gelingt uns ein inneres Ja zu dem uns vom Leben Zugemuteten nur begrenzt und niemals gänzlich. Auch das gilt es zu akzeptieren und zu würdigen.

Es entspricht der menschlichen Erfahrung, dass wir mit Leidvollem eher umgehen können, wenn wir Trost erfahren. Auch hier gilt: Es gibt keinen Standard-Trost. Aber es gibt Erfahrungen, die Menschen teilen. Was kann trösten?

- in den Arm genommen werden,
- an der Hand gehalten werden,
- wahrgenommen und angehört werden,
- wenn einer da ist, der mit mir schweigt,
- wenn einer meine Tränen trocknet,
- wenn einer meine Wut und Bitterkeit aushält ohne sie eindämmen zu wollen,
- wenn einer sein Mitgefühl zeigt,
- wenn einer für mich hofft, wo ich es nicht mehr kann,
- wenn einer für mich betet, wo es mir die Sprache verschlagen hat,
- wenn mein Haustier mit mir schmust

Gewiss können Sie diese Beispiele mit Ihren eigenen Erfahrungen ergänzen. Es wird Ihnen aufgefallen sein, dass viele Trostquellen mit der Zuwendung anderer Menschen zu tun haben. Ein Mensch, der uns verlässlich begleitet, der zuhört, mitfühlt und zumindest ein gutes Stück weit versteht, ist eine grosse Hilfe.

Verbundenheit kann trösten und heilen.

Manchmal berichten mir Menschen in der Zeit der Krise davon, dass sie Bücher lesen, in denen andere von ihren Leiderfahrungen und dem, was ihnen in dieser Zeit geholfen hat, erzählen. Das kann Mut machen, auch wenn jedes Leid den ganz persönlichen Umgang mit ihm fordert und wir uns nicht ohne weiteres vergleichen dürfen.

Ich weiss von Betroffenen, dass sie Liedverse und Gedichte als wertvolle Begleiter erfahren haben, weil sie das zur Sprache bringen, wofür einem selber oft genug die Worte fehlen. Die Lieder von Paul Gerhard waren und sind auch für mich persönlich immer wieder eine grosse Kraftquelle in der Zeit der Dunkelheit. Und vor allem sind es die Kantaten Johann Sebastian Bachs, die mir immer wieder eine Zuflucht bedeuten an Tagen, die nicht hell werden wollen. Sie bedeuten einen unermesslichen Schatz, den ich niemals gänzlich werde ausschöpfen können.

Trost kommt auf verschiedenen Wegen zu uns. Er muss wachsen wie ein Pflänzchen im Winterfrühling.

Leidvolles ruft nach Zuwendung und Mitgefühl, auch wenn es das eigene Leid ist.

Wir verstossen einen Teil von uns selbst, wenn wir mit unserem Schmerz nichts zu tun haben wollen. Liebevolle Selbstzuwendung ist ein wichtiges „Heilmittel“.

Wenn wir am Boden sind, ist das Beachten unserer Befindlichkeit wichtig. Wir brauchen Schonräume für unsere Kräfte. Das Klagendürfen ist wichtig. Wir brauchen Sprachräume für unsere schmerzlichen Gefühle, um nicht im Wortlosen zu versinken. Aber ebenso wichtig ist es, sich nicht pausenlos mit dem Belastenden zu beschäftigen, sondern uns immer wieder auch anderen Lebensbereichen zuzuwenden oder eben dem, von dem wir wissen, dass es uns gut tut.

Ich möchte Ihnen Anteil geben an einer Erfahrung, die mir sehr wichtig geworden ist und die womöglich auf Anhieb nicht so leicht zu verstehen ist: Es ist nicht selten eine Hilfe für uns selbst, wenn wir mitten im Dunkel zu lieben, uns für das Ergehen anderer zu öffnen wagen. Die Aufmerksamkeit des Herzens ist eine wirkliche Kraftquelle. Wer die anderen nicht aus dem Blick verliert, spürt zugleich, dass er sich in einer grossen Schicksalsgemeinschaft befindet und dass die Kraft, sich im Herzen mit anderen zu verbinden uns Halt, Sinn und Hoffnung gibt. Manchmal ist das Wagnis zu lieben rettender als das Geliebtwerden.

Im Leiden Mut gewinnen, wie könnte das geschehen? Manchmal kann es helfen, uns an eine frühere Situation zu erinnern, die wir durchgestanden und bewältigt haben. Es könnte doch auch diesmal so sein, dass wir auch die jetzige Krise schlussendlich bestehen werden.

Leidenszeiten sind immer auch eine Herausforderung an unseren Glauben. Die uralte Menschheitsfrage bricht auf: Warum lässt Gott das zu? Unsere Gebete werden vielleicht verzagt oder sie verstummen. Auch wenn wir keine Antwort finden, die unsere aufgewühlte Seele zu stillen vermöchte, so gilt es doch unseren Schmerz, unseren Aufschrei, unsere Klage vor diesen unbegreiflichen Gott zu bringen. Die Psalmen im ersten Testament können uns dabei eine gute Hilfe sein. Vielleicht gibt es einen Menschen, der für uns betet, wenn wir es nicht mehr können.

Ich kann nur - und dies nicht aus der Theorie heraus - jeden Mitmenschen ermutigen, im Gebet Zuflucht zu suchen und sich stärken zu lassen am inneren Menschen durch

das Abendmahl, den Empfang der Eucharistie. Gebet und Eucharistie sind eine unschätzbare Kraftquelle, auch wenn womöglich eine spürbare Wirkung zunächst auszubleiben scheint. Und noch etwas: Lassen Sie sich segnen. Segen bedeutet keine Bewahrung vor Leidvollem, aber wenn wir gesegnet werden, überträgt uns Gott etwas von seiner Kraft, die uns hilft, in dieser kranken Welt zu bestehen. Segen ist Ausdruck bleibender Verbundenheit zwischen uns und unserem Schöpfer, Zeichen dafür, dass wir selbst im tiefstem Leid nicht verlassen sind. Und manchmal ist es hilfreich über die Ränder dieser Erde hinauszuschauen, denn, was immer uns zustösst in dieser Welt: Wir sind auf dem Weg nach Hause.

Antje Sabine Naegeli
Psychotherapeutin und Theologin
St. Gallen/Schweiz

Weitere Gedanken zu diesem Thema finden Sie in meinem Buch
„Was trägt in schweren Zeiten?“
Brunnen Verlag