

Wie leiden wir?

Es gibt diese einmaligen, schweren Erschütterungen, die uns förmlich den Boden unter den Füßen wegreißen. Wir verlieren plötzlich einen geliebten Menschen, erleiden eine schwere Verletzung oder müssen einen gesundheitlichen Tiefschlag hinnehmen; wir erfahren eine erschütternde Nachricht, verlieren unseren gesamten Besitz oder tragen selbst Schuld an einem Unfall mit tödlichen Folgen... Von „jetzt auf gleich“ ist nichts mehr, wie es vorher war. Heftiger Schmerz, großes Leid überfällt uns und bringt uns in eine Verfassung, die wir nicht für möglich gehalten hätten.

Auf solche Situationen sind wir weder vorbereitet, noch haben wir dafür ein angemessenes, angeborenes Verhaltensrepertoire.

Und es gibt diese schleichenden Demütigungen, Enttäuschungen und seelischen Verletzungen, die sich im Verlauf der Zeit aufsummieren und an irgendeiner – oft unerheblichen - Stelle lawinenartig lösen und alles mit sich reißen, was stabil und sicher schien. Der ehemals feste Boden unter den Füßen ist glitschig und unberechenbar geworden. Es ist fast so als müssen man sein gesamtes, bisheriges Welt- und Menschenbild aufgeben. „Ich hätte nie geglaubt, dass so etwas geschehen könnte...!“ sagen oder denken wir.

Grundsätzlich haben wir drei Arten von Verhaltensmöglichkeiten: Wir ziehen uns zurück (Flucht), wir greifen an, halten dagegen (Kampf) oder wir verharren „bewegungslos“ in einer Schreckstarre, in der Hoffnung, dass alles „irgendwie“ nicht wahr ist oder vorbeigeht.

Alle drei Verhaltensweisen sind, je nach Situation, „richtig“ oder menschlich nachvollziehbar.

Gegen einen Schicksalsschlag anzugehen, ihn nicht zu einer Handlungslähmung anwachsen zu lassen, ist dort sinnvoll, wo kurzfristig Hoffnung auf Erfolg besteht, wo es Aussichten gibt, das Desaster durch Aktivitäten zu verringern oder weitere Folgen abzuwenden. Das hat natürlich etwas mit der Lebenserfahrung zu tun: Man sollte wissen, wann und vor allem welches Handeln dann noch nützlich sein kann. (Eingeschlossene oder Verschüttete, die wie wild in Panik gegen die Felswände hämmern, schaden sich, „verplempern“ ihre Kräfte... Auch das „Weglaufen“ kann dann gefährlich sein, wenn die Angst, die Trauer, die Einsamkeit oder „der schwarze Panther der Depression“ uns erst recht in den Rücken fallen. Wir bewundern oft Menschen, die gegen ihre tödliche Krankheit ankämpfen und müssen dann doch erkennen, dass dieser Kampf nicht zu gewinnen war... Wir bewundern Menschen, die einen Schicksalsschlag (Verlust von Hab und Gut z.B. durch eine Überschwemmung) nicht zum Anlass nehmen, die Hände „gottergeben“ in den Schoß zu legen, sondern -im Gegenteil - die Ärmel hochkrepeln und alle Kraft in den Wiederaufbau stecken. Man muss gegen ein Gerücht vorgehen, muss sich gegen unberechtigte Vorwürfe wehren, man muss gegen Korruption kämpfen, gegen Ungerechtigkeiten und Menschenrechtsverletzungen...

Viel bedeutsamer als Kampf und Flucht und wohl auch menschlich reifer ist es, nach solch erschütternden Ereignissen (s.o.) zu überlegen, ob und wie man stand- und aushält, demgegenüber, was –momentan-nicht zu ändern ist. Leid, Trauer, Schmerz, Verzweiflung... auszuhalten ist eine, vielleicht sogar die menschlichste Leistung der Psyche (neben der Liebe!). In ganz vielen Situationen können und dürfen wir weder weglaufen noch kämpfen: Wir müssen aushalten, verstehen oder begreifen, „durcharbeiten“ und bewältigen. An Schicksalsschlägen können wir lernen

Kolumne 207 in der Neckarquelle vom 3.11.15

und reifen; wir können „Experten für Leid“ und dadurch gute Helfer und Begleiter für andere „Menschen in Not“ werden.

Aber bis es soweit ist, wird der Leidende viele Erfahrungen machen müssen, die durchaus als sehr belastend erlebt werden. Dazu seien – in Kurzform- einige Anmerkungen angefügt.

Es ist natürlich und „normal“, wenn wir nach einem persönlichen Unglück das Gefühl haben als hätten wir uns im Nebel verirrt und würden den Weg nicht finden. Dann bleibt man am besten „im schwierigen Gelände“ stehen oder nimmt die Dienste eines Lotsen in Anspruch. Wenn man zum ewigen Grübeln neigt, empfiehlt sich, in die Routine zu gehen; also Dinge des Alltags zu erledigen und Aufgaben zu übernehmen. Dazu gehört auch, dass man Mantras spricht, sozusagen selbsthypnotische Suggestionen. In schwieriger Zeit ist es schwierig(!) und zugleich hilfreich, Ordnung zu halten: Ein Mindestmaß an Disziplin und Korrektheit hilft den Tag zu strukturieren. Es kann sein, dass man im Leid seine innere Stimme verliert, sie nicht mehr hört, weil man sie auch in der „Zeit davor“ nicht gut „gefüttert“, d.h. gepflegt hat. Die Gedanken schweben davon, so, als gehörten sie einem nicht mehr. Man kann – jenseits aller Tränen, seine abgrundtiefe Trauer einfach zulassen, aushalten ... in der Gewissheit, dass sie sich ändern wird! Schmerz kann man in der Einsamkeit kultivieren: Im Schweigen in der Wiese zu Gras, im Wald zu einem Baum werden... Der Natur zu lauschen, den Kampf ums Überleben gewahr werden und die unglaubliche „Klugheit“ der Natur bewundern... Sich bewegen, laufen, tiefer atmen oder (zuweilen) das Sonnenlicht suchen ist fast immer hilfreich. Der Umgang mit oder Kontakt zu Menschen, die Ähnliches erlebt – vielleicht sogar bereits überwunden - haben, bietet sich nach einer gewissen Zeit des Alleinseins an.

Nicht günstig ist es, den Schmerz einzusperren, ihn zu unterdrücken, ihn nur zuzulassen, wenn man allein ist (um nach außen die/denStarke(n) zu mimen!). Auch das „Zuschütten“! mit Medikamenten ist nicht dem Bewältigungsprozess dienlich –genau so wenig, wie die „Flucht in die Flasche“. Sehr wohl kann der Trauer- und Schmerzbewältigungsprozess durch eine psychosomatische Krankheit eingeleitet werden: Man fühlt sich nicht nur elend, man bekommt auch Fieber, Pickel oder Hautausschläge...

Im Umgang mit anderen Menschen sollte man nicht zu viel von ihnen erwarten; im Allgemeinen sind die meisten anderen Menschen primär eher „ekelgierig“ an der Leidensgeschichte interessiert denn am Wohlbefinden des Leidenden. In ihrer Hilflosigkeit neigen Menschen dazu, den problematischen Situationen und dem Trauernden auszuweichen. Oft fehlen ihnen ja auch die eigene Erfahrung und Anschauung; dafür weiden sie sich am Unglück, heucheln Mitgefühl und sprechen von Mitleid. Solch ein Verhalten setzt sich dann zuweilen aus Neugier, Unvermögen und Taktlosigkeit zusammen. Nein, wir sind als Menschen längst nicht immer in der Leiderfahrung des Anderen; ein stilles Da-sein, ein Händedruck wären besser als platttröstende Worte.

In unserem Kulturkreis ist es vielfach üblich, sein Leid für sich zu behalten, ihn vor anderen Menschen zu verbergen. Man „frisst alles in sich hinein“. (Und die Ärzte neigen dazu, noch Tabletten hinterher zu „werfen“...). Aus psychologischer Sicht wissen wir heute, dass neben der inneren Verarbeitung von

Kolumne 207 in der Neckarquelle vom 3.11.15

belastenden seelischen Zuständen das „Ausagieren“, das „Sich-Äußern“ und Mit-teilen, das Hinschreiben oder Gestalten probate Verfahren sind, um mit Leid und Kummer umzugehen. Das Belastende muss `raus, muss mit-geteilt werden; eben zuweilen auch „nur“ in ein Tagebuch. Verdrängte, „eingesperrte“ Gefühle des Leids, des Ekels, der Einsamkeit, der Trauer, des Schmerzes... werden uns nicht „irgendwann“ und „irgendwie“ von allein verlassen. Sie sind in uns, gehören zu uns – und spätestens wenn man älter ist, wenn man schwach ist, ohne Schutzreflexe, wenn man sich nicht mehr wehren oder sinnvoll ablenken kann, tauchen sie wieder auf und klettern über den emotionalen Absperrzaun.

Die Sorge, sich nicht in der Gewalt zu haben und an der unpassendsten Stelle „loszuheulen“, wird von der unsinnigen Vorstellung genährt, dass man alles und auch sich selbst zu jeder Zeit unter Kontrolle haben müsse. Es wird in der ersten Zeit immer so sein, dass an den seltsamsten Orten, zu den unmöglichsten Zeiten Erinnerungen auftauchen – im Vorübergehen streift uns das Gewesene – und bedeutet uns zugleich, dass nichts von Dauer ist.

Das Leben wird immer nur das sein, was man daraus macht oder machen will. Man muss nicht Opfer sein, wenn man das nicht sein will. Nach einer angemessenen Zeit soll man das Kleid der Trauer in den Schrank der Erinnerung hängen. Man soll die Wunden vernarben lassen; sie benötigen Ruhe, um nachhaltig zu heilen.

Dr. Knud Eike Buchmann