Zerbrechen oder Wachsen?

Wenn es um Leiderfahrungen geht, braucht man natürlich nicht immer gleich an das-große Leid zu denken. Es gibt viele unangenehme und schmerzliche Dinge zu bewältigen. Bei all diesen Dingen sollte ich mich nicht unterkriegen lassen, sondern mit Tatkraft ans Werk gehen.

Sehr schwierig ist es allerdings mit dem schweren Leid. Der Hinweis auf die erzieherische Bedeutung des Leids ist hier nicht so ohneweiters am Platz. Warum sollte gerade ich ein so störrisches Wesen sein, das nur durch solche Gewaltmaßnahmen zurechtgebogen werden kann?

Unsere Erfahrung mit dem Umgang mit Leid stammt vorwiegend vom Verlust unserer Tochter Lisa, die im Alter von zweieinhalb Jahren an Krebs gestorben ist. Die theoretischen Aussagen zur Leidbewältigung lassen sich aber entsprechend auf andere Situationen übertragen.

Loslassen lernen

Der Tod ist für uns alle etwas Schreckliches, etwas das wir nicht verstehen, etwas, vor dem wir Angst haben. Das Sterben bedeutet für uns die Katastrophe schlechthin. Wir müssen mit der Last des eigenen Todes leben und auch mit dem Gedanken, dass die Menschen, die wir lieben, auch einmal sterben müssen.

Als der Verdacht, dass unsere Tochter einen Tumor hätte, zum erstenmal geäußert wurde - wir werden diesen Tag nie vergessen - war es für Monika, als hätte man ihr den Boden unter den Füßen weggezogen. Sie ging buchstäblich in die Knie und konnte den Telefonhörer kaum noch halten. Der Schmerz war so groß, obwohl sie noch gar nicht so sehr an einen möglichen Tod dachte.

Andreas hielt gerade Lisa auf dem Arm und sah Monika fassungslos beim Telefon knien. Er nahm ihr den Hörer aus der Hand, weil sie nicht mehr sprechen konnte. Nachdem er selbst mit der Ärztin gesprochen hatte, drückte er weinend Lisa an sich und sagte nur: „Ich will nicht, dass Lisa stirbt.“

Dabei muss Leid nicht immer so etwas Schlimmes sein wie der Verlust eines geliebten Menschen oder eine unheilbare Krankheit. Wir sterben im Leben viele kleine Tode. Man muss sich von lieben Freunden verabschieden, wenn man die Schule verlässt. Man muss sein Freizeitverhalten ändern, wenn man Kinder hat. Wir stoßen an Grenzen, die wir nicht überwinden können.

Wir sterben im Leben viele kleine Tode. Man muss sich von lieben Freunden verabschieden, wenn man die Schule verlässt. Man muss sein Freizeitverhalten ändern, wenn man Kinder hat. Wir stoßen an Grenzen, die wir nicht überwinden können.

Unsere Kinder sind uns nur als Leihgabe gegeben. Wir besitzen sie nicht. Wir müssen sie immer wieder freigeben, sie sind uns nur geborgt. Das Kind entdeckt die Welt, es kommt in den Kindergarten, dann in die Schule und dann müssen wir es in die Selbständigkeit entlassen. Wir müssen immer wieder loslassen, immer ein Stück mehr hergeben.

Hier können wir nicht sagen: „ Weil ich mich mal lösen muss vom Kind, binde ich mich nicht daran.“ Starke Bindungen zu Kindern sind wichtig, damit sie sich geborgen fühlen. Dabei kommt es auf ein richtiges Nähe-Distanz-Verhältnis an. Also im Sinne der Anhängigkeit soll ich mich ganz tief binden, aber ich muss mich auch wieder lösen können, um innerlich frei zu werden. Das kann ein sehrschmerzhafter Prozess sein.

Wir Menschen neigen zum Hamstern, wir wollen haben und besitzen und hängen unser Herz an Dinge. Wir sind auf das Diesseits ausgerichtet und doch können wir nichts mitnehmen. Das Leben ist eine Trainingszeit, in der wir unseren Teil lernen müssen. Es geht darum, das Lieben zu lernen, um himmelstauglich zu werden. Wir dürfen ruhig unser Leben genießen, unsere Pflicht erfüllen, unser Möglichstes tun, um glücklich zu

werden. Aber wir dürfen darüber hinaus den Blick dafür nicht verlieren, dass die letzte Heimat bei Gott ist. Wir müssen immer bereit sein, auf Abruf zu übersiedeln.

Phasen der Leidbewältigung

In jedem Fall lassen sich aber gewisse Reaktionen beobachten, die bei der Krisenbewältigung als typisch angesehen werden können. Die Psychiaterin Dr. Elisabeth Kübler-Ross unterscheidet folgende fünf Phasen:

- Die erste Phase in der Leidbewältigung ist die Phase des Verdrängens, des Nicht-Wahrhaben-Wollens.

- Die zweite Phase ist die Reaktion des Ärgers, der Auflehnung, des Protests. Hier taucht die Frage auf: Warum gerade ich, warum wir? Die Verletzung und der innere Schmerz angesichts der Situation machen sich in Wut Luft. Bisweilen richtet sich der Zorn auch gegen Gott.

- Die dritte Phase ist die des Verhandelns: „Ich brauche noch zwei Wochen. Lass mich nur noch das oder jenes erleben.“ Bei Begleitpersonen kann es auch zu Angeboten wie: „Nimm mich dafür“, kommen.

- Die vierte Phase ist die Depression, die Widerstandslosigkeit: Manche Menschen werden geradezu erschlagen von einer großen Traurigkeit mit all ihren Formen der Antriebslosigkeit, der Angst, des Sichzurückziehens, der Selbstzweifel. Für den Betroffenen ist es sehr wichtig, dass er den Schmerz spürt, ihn zulässt und die Trauer nicht abgleiten lässt in Selbstvorwürfe und Schuldgefühle.

- Die fünfte Phase ist die des Annehmens, der Ergebenheit: Der Leidende fügt sich in sein Schicksal und versucht, das Beste aus seiner Lage zu machen.

Immer wieder kann das Leid einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Und erst, wenn man sich durchgekämpft hat, kommt das erste zaghafte Ja. Man muss sich in dieses Ja hinein kämpfen. Dann merkt man auch, wie man wieder Kräfte bekommt, diese Dinge zu bewältigen. Das, was zuerst gehemmt hat, wird überwunden.

Ich habe dann eine schwere Krise überwunden, wenn ich nicht in der Trauer steckenbleibe, sondern auch wieder die schönen Dinge des Lebens wahrnehmen und mich darüber freuen kann. Zeiten der Trauer wird es immer wieder geben, aber ich kann mich wieder um meine Familie kümmern, meiner Arbeit nachgehen und ein normales Leben führen.

Etwa acht Monate nach dem Tod von Lisa waren wir bei einer Feier bei Nachbarn eingeladen. Eine andere Familie, die auch zu Gast war, wollte ewas über die Krankheit und Lisas Sterben wissen. Wir erzählten davon und es dauerte nicht lange, so saßen da sechs Erwachsene, die weinen mussten. Allerdings eine Viertelstunde darauf waren wir wieder alle heiter, konnten fröhlich sein und singen.

Die Phasen der Leidbewältigung müssen nicht immer in genau dieser Reihenfolge ablaufen und auch ein möglicher Begleiter macht die Phasen durch, wenn auch zeitlich verschoben. So kann es sein, dass der Kranke schon in der Phase des Annehmens ist, der Begleiter aber in der Depression. Und es kann auch immer wieder Rückfälle in frühere Phasen geben. Es muss klar sein, dass Leidbewältigung in Wellen abläuft und viel Sensibilität und Durchhaltevermögen verlangt.☆

Ich habe dann eine schwere Krise überwunden, wenn ich nicht in der Trauer steckenbleibe, sondern auch wieder die schönen Dinge des Lebens wahrnehmen kann.

Ausschnitt aus dem Buch: „Abenteuer Partnerschaft und Familie“ von *Andreas und Monika Neubauer*