

Das Leiden gehört nicht mir



Ein jeder von uns, eine jede von uns kennt Freude, Momente des Glücks. Und wir alle kennen Leid, haben solches erfahren, tragen es – meist tapfer, dann und wann drohen wir daran zu zerbrechen. Oft kommt zu dem ohnehin schon schwer lastenden Leid anderes dazu: Wir empfinden, damit allein und isoliert zu sein; wir fühlen uns vielleicht nicht gesehen und unverstanden.

Was, wenn es mir gelingt, diese mentalen Barrieren zu durchbrechen?

Das Leiden gehört nicht mir

Ein jeder von uns, eine jede von uns kennt Freude, Momente des Glücks. Und wir alle kennen Leid, haben solches erfahren, tragen es – meist tapfer, dann und wann drohen wir daran zu zerbrechen. Oft kommt zu dem ohnehin schon schwer lastenden Leid anderes dazu: Wir empfinden, damit allein und isoliert zu sein; wir fühlen uns vielleicht nicht gesehen und unverstanden – und manchmal verlieren wir den Mut und sind gelähmt von der Angst, nicht mehr aus diesem Leid herauszufinden.

Diesem Gefühl, nicht verstanden zu werden und allein zu sein, möchten wir uns für einen Moment widmen und aufzeigen, was uns an Ressourcen in solchen Situationen Unterstützung sein könnte. Vielleicht gibt es eine gute Freundin, einen guten Zuhörer, und es ist mir möglich, mich zu öffnen und dieser Person anzuvertrauen. Und vielleicht ist dieser Mensch äusserst achtsam und vermag in der Rolle des Zuhörers zu bleiben, frei von Wertung und Ratschlägen, frei davon, sich und die eigene Geschichte da einzubringen, wo es doch um das Zuhören und das blosse Dasein ginge. Und vielleicht versteht mich diese Person mit ihrem Herzen, in der Empathie. Vielleicht ist all das gegeben ...

Sogar dann werde ich mich immer wieder in Moment finden, in denen ich gefühlt allein dastehe mit meinem Problem, in dem Wissen, dass niemand mir diese Last wirklich abnehmen kann. Es mag einen Anteil in mir geben, der denkt: «Mein Freund hört mir zu, aber mich wirklich verstehen tut er nicht. Wie könnte er auch wissen, was es bedeutet, mich zu sein? An diesem Punkt in meinem Leben zu stehen, meine Geschichte zu haben? Das ist nicht möglich!»

In einem solchen Moment gibt es einen Anteil in mir, der einfach Angst hat. Und eine Instanz, welche dieses Leid für sich beansprucht; damit ist dieses Leid nicht mehr nur persönlich, es gehört jetzt mir. Und durch dieses Empfinden formt sich ein inneres Bild, eine Wahrheit, die ein eigenes Gewicht hat und zusätzlich belastend wirkt.

Was, wenn es mir gelingt, diese mentalen Barrieren zu durchbrechen und zu erkennen, dass es dieses Leid schon immer gegeben hat und es auch immer existieren wird? Wenn ich verstehe, dass die äussere Welt sich nicht von mir unterscheidet, weil mein Geist über die Welt mit ihren scheinbaren Trennungen und vermeintlichen Aufteilungen hinausgeht? Dann vermag ich vielleicht zu erkennen, dass meine Schwierigkeiten mir nicht eigen sind - sie gehören mir nicht. Denn Millionen von Menschen in der ganzen Welt machen in diesem Augenblick die gleichen Prüfungen, die gleichen Fragestellungen und Unsicherheiten durch. Und alle suchen, ob bewusst oder unbewusst, das Glück.

Diese Einsicht erlaubt eine tiefe Empathie mit allen Wesen, ein verbindendes Mitgefühl für jedes Sein. So dass ich mich nicht mehr alleine und isoliert fühle.