



Ein logotherapeutisches Plädoyer

Wie kann ich mit unveränderbarem Leiden umgehen?

von Marco Kargl, Logotherapeut, München

Jeder Mensch wird früher oder später mit unveränderbaren Leiderfahrungen konfrontiert. Dies kann der Verlust des Arbeitsplatzes, eines geliebten Menschen, ein Unfall oder auch eine körperliche Einschränkung sein. Der Logotherapeut Marco Kargl aus München beschreibt in seinem Beitrag, wie man aus logotherapeutischer Sicht mit einem unveränderbaren Leiden, beispielsweise einem Tinnitus, umgehen kann.

Als mein älterer Bruder mit Anfang 20 ein Klingeln im Ohr vernahm, das er auf keine äußeren Quellen zurückführen konnte, dachte er sich anfangs nichts dabei. Es würde schon wieder vergehen. Als es dann aber lauter wurde und er nachts deshalb nicht mehr schlafen konnte, ließ er sich von Ärzten durchchecken. Irgendwann stand die Diagnose dann fest: Tinnitus. Sein Tinnitus forderte anfangs seine volle Aufmerksamkeit. Ihm blieb nur, von Arzt zu Arzt und von medizinischer Behandlung zu

alternativen Angeboten zu pilgern. Das Ohrgeräusch blieb von all den Bemühungen unbeeindruckt. Nichts half. Er war kurz vor dem Durchdrehen, als er sich sagte: „Ich habe jetzt die Wahl: Gebe ich auf oder lerne ich mit meinem Tinnitus zu leben?“

Konfrontiert mit unveränderbarem Leiden oder einem unveränderbaren Schicksal steht nach dem ersten Ankämpfen gegen das mir Widerfahrene oft ein „Warum?“. Warum ist das passiert? Warum mir? Schnell verbündet

sich die Warum-Frage mit den Gedanken in Endlosschleifen letztlich unbefriedigender Antworten. Ich finde mich in Gedankensackgassen wieder, die mich mehr und mehr in die Verzweiflung führen. Ich verliere mehr und mehr den Lebensmut und beginne stärker am Sinn meines Lebens zu zweifeln und stehe dann irgendwann vor dieser oder einer ähnlichen Frage: Kann ich, mit diesem Leid „gestraft“, überhaupt noch weiterleben?

Sehr oft fühlen sich Menschen, die mit unveränderbarem Leid konfrontiert sind, bestraft, entweder vom Leben selbst, einer

höheren Macht, wie einem Fluch oder von Gott höchstpersönlich. Neben der Warum-Frage wird die Suche nach dem/den Fehler(n) immer stärker. Dann beginnen die Betroffenen manchmal auch daran zu zweifeln, ob sie denn überhaupt eine Existenzberechtigung haben. Im übertragenen Sinne fühlen sich diese Menschen in der Konfrontation mit ihrem Schicksal vom Leben nicht mehr gewollt und geliebt, was ich als „Urangst der Psyche“ bezeichne.

Die oben genannte Frage krankt allerdings an zwei Stellen: Erstens ist unveränderbares Leiden oder ein Schicksalsschlag keine Strafe. „Leiden, in welcher Form auch immer, ist Teil des menschlichen Lebens“ (Zsok, 1995). Und zweitens ist es weniger eine Frage, ob ich weiterleben „kann“ angesichts des mir widerfahrenen Leidens, sondern mehr eine Frage, wie ich trotz Leid weiterleben will. Die Frage sollte also lauten: „Will ich, ohne zu wissen, warum gerade über mich dieses Schicksal hereinbricht, diesem die Begleitung, die es einfordert, gestatten?“

Vom Innehalten angesichts des Leidens

Nun, an der Stelle gilt es innezuhalten. Der innere Kampf gegen das Schicksal soll beiseitegelegt werden. Die verzweifelte Suche nach „heilenden“ Antworten im Außen (zum Beispiel bei einer unheilbaren Krankheit die händeringende Suche nach Wunderheilern) darf ruhen. Dann erst kann ich mir Folgendes bewusst machen: Es liegt nicht in meiner Macht, mein Schicksal komplett zu ändern oder aufzulösen, sonst müsste ich auch davon

ausgehen, dass ich mein Schicksal „gemacht“ habe. Ich habe aber die Willenskraft, mein Schicksal anzunehmen, woher auch immer es gekommen ist und wohin es mich führen mag (Vogel, 2002).

Mein älterer Bruder entschied sich dafür zu lernen, mit seinem Tinnitus zu leben. Er wollte sich von dem Tinnitus nicht mehr beherrschen lassen und vor allem nicht mehr gegen ihn ankämpfen. Er akzeptierte seine Präsenz, wenngleich er anfangs ab und zu immer noch verzweifelte.

Das Annehmen des schicksalhaften Leidens ist zuallererst eine Entscheidung, die ich zu treffen habe. Diese Entscheidung kann jede Person zu jeder Zeit treffen.

Die Begleitung durch das mir widerfahrene Leid

Durch meine Entscheidung, statt gegen das schicksalhafte Leid anzukämpfen, diesem die Begleitung zu gestatten, entstehen neue Freiräume, die durch Anfragen vom Leben her von mir höchstpersönlich beantwortet werden sollen. „Nicht der Mensch hat das Leben zu befragen, sondern das ‚Leben‘ befragt den Menschen. Dem Menschen ist die Rolle eines ‚Antwortenden‘ zugeteilt. Er antwortet durch sein Tun oder sein Unterlassen. In diesem Antwortcharakter menschlichen Daseins gründet des Menschen Freiheit und Verantwortung“, schreibt dazu Elisabeth Lukas (2015). Die zu beantwortenden Fragen lauten:

- Wie will ich mit meinem Leid umgehen?
- Wozu fordert mich mein Leiden heraus?
- Wofür lohnt es sich, trotz meines Leidens, zu leben?

Die Antworten auf diese Fragen sind zentral. Sie fordern auf, aus einer passiven, schicksalsergebenen Haltung herauszutreten, um die freien und noch heilen Bereiche zu entdecken und zu gestalten.

Ich komme erneut auf meinen Bruder zurück. Auch wenn ich ihn nicht direkt gefragt habe, wie er diese Fragen für sich beantwortet hat, kann ich wahrnehmen, dass er sich entschieden hat, den Tinnitus so gut es geht zu ignorieren und sich anderen, für ihn wichtigen Aufgaben zuzuwenden. Vorwiegend der Aufgabe, den heimischen Tourismusbetrieb weiter auszubauen und für die Zukunft zu rüsten.

Wenn das unveränderbare Leid vom Feind, den es zu bekämpfen gilt, zum Begleiter, der mir Fragen stellt, geworden ist, beginnt ein Wandel in mir einzusetzen. Der geführte Kampf wandelt sich zur Stellungnahme gegenüber meinem Leid. Einerseits durch die Art und Weise, wie ich mein Leiden (er-)trage und andererseits durch das Verwirklichen noch möglicher sinnvoller Aufgaben. Dadurch wandelt sich mein Leiden in eine menschliche Leistung (Lukas, 1981).



**STRANDKLINIK
ST. PETER-ORDING**

Wissen, was dem Menschen dient.



ZURÜCK IN EINEN
LEBENSWERTEN ALLTAG.

Fachklinik für Psychosomatik, Pneumologie,
Dermatologie, Orthopädie und HNO/Tinnitus
Fritz-Wischer-Str. 3 | 25826 St. Peter-Ording | Telefon 04863 70601
info@strandklinik-spo.de | www.strandklinik-spo.de