Dienstag, 20. Februar 2024, 12:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

Das eingebildete Leid

Solange es genügend reale Probleme auf der Welt gibt, sollten wir unsere seelischen Missstimmungen nicht unnötig kultivieren. Exklusivabdruck aus „Die heilige Matrix“.

von Dieter Duhm
Foto: Axel Bueckert/Shutterstock.com

Ob ich leide oder nicht, hängt nicht nur davon ab, ob es mir gut geht, sondern es ist auch eine Frage des Bewusstseins, des Wissens und des Willens. Die Einübung einer Enthaltsamkeit vom Leiden könnte zu

den ersten Aufgaben einer machtvollen Friedensbewegung werden.

Wir sind es den Menschen
in den Kellern von Grosny schuldig,
mit dem privaten Leiden aufzuhören.

Alle unsere psychischen Probleme würden uns auf der Stelle vergehen,
wenn wir mit ansehen würden,
was in diesem Moment auf der Erde passiert.

Es gibt genug Schlimmes auf der Erde, wir sollten es nicht noch durch unser eigenes Leiden vermehren. Die folgenden Ausführungen betreffen die Vision eines Lebens ohne Leiden und geben eine Begründung, warum unsere Leidensgewohnheiten auf einem Irrtum beruhen.

Ob ich leide oder nicht, hängt nicht nur davon ab, ob es mir gut geht, sondern es ist auch eine Frage des Bewusstseins, des Wissens und des Willens. Die Einübung einer Enthaltsamkeit vom Leiden könnte zu den ersten Aufgaben einer machtvollen Friedensbewegung werden.

> ***Wir müssen es lernen, unsere inneren Konflikte sinnvoller zu bearbeiten als durch Leiden. Es gibt kein Naturgesetz, welches uns zwingen würde, aus Konflikten eine Quelle des Leidens zu machen.***

Konflikte sind dazu da, unsere Intelligenz, unsere Wachheit, unser Lernen zu beflügeln und Entscheidungen zu treffen, mit denen die neue Erde besser leben kann.

Das psychische Leiden endet dort, wo das wirkliche Leiden beginnt. Wenn du vor einem Verkehrsunfall stehst und siehst, wie ein Kind in den Trümmern eingeklemmt ist, dann gehst du hin und hilfst. Da ist keine Spur von psychischem Leiden in dir. Wenn du körperliche Schmerzen hast, zum Beispiel ein kräftiges Zahnweh, dann hast du ebenfalls keine Zeit für psychisches Leiden. So einfach und banal diese Feststellungen klingen mögen — ich denke, es lohnt sich, darüber nachzudenken.

Könnte es sein, dass unser psychisches Leiden eine Fata Morgana ist? Etwas, das in sich selbst zusammenbricht, sobald wir mit etwas Realerem konfrontiert sind? Könnte es sein, dass wir daraus eine einfache Schlussfolgerung ziehen dürfen: dass nämlich das psychische Leiden etwas ist, was die Menschen dann erfüllt, wenn sie nicht von etwas anderem erfüllt sind? Fast eine Art von Ersatzhandlung oder gar — Ersatzbefriedigung? Ein Gesellschaftsspiel, das für gegenseitige Anerkennung sorgt, für Verständnis und Anteilnahme?

> ***Wir leben im Zeitalter der Psychotherapie. Das psychische Leiden ist für einen Teil der derzeitigen westlichen Bevölkerung zu einer Art Volkssport geworden und zu einer Geldquelle für Millionen von Therapeuten.***

In der ersten Aufbaugruppe unseres Projekts stand an der Wand: „Warum haben wir Angst? Weil wir kein Thema haben.“ Und wenn wir uns die Friedensarbeit zum Thema machen, könnten wir die Möglichkeiten des Einsatzes nicht genauso direkt sehen und ergreifen wie bei dem Kind in den Trümmern? Welchen Grund gibt es noch, mitzumachen bei dem, was Unglück über uns und andere verbreitet? Wir haben die tiefe Bedeutung jenes merkwürdigen Satzes kennengelernt: „Es ist deine spirituelle Pflicht, glücklich zu sein.“ Welchen Grund gibt es wirklich noch, die Tradition des psychischen Leidens fortzuführen? Was hält uns fest in einer

kollektiven Gefühlsduselei, die weder zu klaren Gefühlen noch zu klaren Gedanken führt? Wer hat Millionen junger Menschen dazu verführt, sich kummervoll über den eigenen Nabel zu beugen, statt mit voller Kraft die alten Monster zu vertreiben?

Wohlbemerkt, ich spreche vom psychischen Leiden derjenigen, die keinem realen Leiden ausgesetzt sind. Ich spreche nicht vom psychischen Leiden derjenigen, die in den Kriegen auseinandergerissen werden, ihre Freunde und Freundinnen verlieren, ihre Kinder sterben sehen und die ohnmächtig zusehen müssen, wie die organisierte Brutalität der internationalen Konzerne und ihrer Handlanger ihre Heimat vernichtet. Ich spreche von uns, von den Verschonten, von denen, die noch Zeit haben, über sich und die Welt nachzudenken und zum Beispiel dieses Buch zu lesen. Ich stelle die These auf, dass niemand mit psychischem Leiden beschäftigt ist, wenn er oder sie ein hohes Ziel vor Augen hat und mit einer realen Aufgabe verbunden ist.

Ein Friedensarbeiter wird sein psychisches Leiden in dem Maße ablegen, wie er eintritt in seine Aufgabe und die Verantwortung voll annimmt. Es gibt für einen Friedensarbeiter nur zwei Arten von echtem seelischem Leiden: Die eine kommt aus der Anteilnahme am Schmerz anderer, es ist das echte Mitleiden; die andere ist die Trauer beim Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres. Mitleiden und Trauer sind die beiden Leidensformen, die ein gesunder Mensch mit einem geöffneten Herzen erfährt, wenn er sich vor dem Schmerz der Welt nicht mehr drückt. Sie werden ihn beruflich begleiten, und es gehört zu den Aufgaben seiner geistigen Disziplin, ihnen nicht zu weit nachzugeben, denn sie könnten ihn beim derzeitigen Zustand unserer Welt verschlingen.

Aber was sind die Kummerthemen, mit denen sich die alternativen Gruppen im 20. Jahrhundert seit dem Monte Verità beschäftigt haben und an denen sie meistens gescheitert sind? Was waren die Themen, mit denen die Mitarbeiter unseres eigenen Projekts

jahrzehntelang in die Mitte der Gruppenarbeit getreten sind? Autoritätskonflikte, Minderwertigkeitsgefühle, Angst vor sexuellen Rivalen, Eifersucht, Anwandlungen von Sinnlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Angst vor dem Übergangenwerden, Liebesverlust, Wut auf die anderen, Wut auf sich selbst, Wut und Resignation in allen Richtungen. Angst vor Manipulation, Angst vor Gleichschaltung, Angst vor Freiheit, Angst vor Unfreiheit, Angst vor den negativen Energien, Angst vor den positiven Energien, Angst davor, dass jemand mehr weiß als man selbst et cetera.

Vor dreißig Jahren hatten wir festgestellt, dass revolutionäre Arbeit ohne die Veränderung der eigenen Person keinen Sinn macht. Und was wurde daraus? Ein allgemeines Gejammer und Gezeter um persönliche Scheinprobleme, die nur dadurch entstehen, dass man in die falsche Richtung guckt. Wir hatten die Arbeit an der eigenen Person gefordert und neue Methoden der persönlichen Konfliktbearbeitung entwickelt. Einige Jahre lang war das ein produktives Abenteuer für die ganze Gruppe. Dann aber sahen wir, dass sich das Thema der persönlichen Konflikte verselbstständigt hatte. Die Menschen, die früher nie über ihre persönlichen Themen gesprochen hatten, wollten jetzt nichts anderes mehr tun. Sie wollten gar nicht mehr aufhören, sich in ihren persönlichen Schwierigkeiten zu ergehen. Eine Welle von gewohnheitsmäßigen Selbstbejammerungen war über uns wie über tausend andere Gruppen hereingeschwappt und prägte für viele Jahre das geistige Klima.

> ***Manche liefen herum wie ein trockener Schwamm, der nur noch die Funktion hatte, alles, was problematisch sein könnte, in sich aufzunehmen und keine Gelegenheit des Leidens mehr auszulassen, denn aus jedem neuen Leidensstoff entstand ein neuer Stoff für Gespräch und Kontakt.***

Die künstlerischen, spirituellen und politischen Ziele unseres

Projekts konnten unter diesen Bedingungen nicht mehr verstanden werden. Für diejenigen, die es noch ernst meinten mit dem politischen oder gar globalen Friedensgedanken, war es eine schwere Zeit.

Wir hatten die Auseinandersetzung mit der eigenen Person gefordert, weil sie absolut nötig ist für eine intelligente und effiziente Friedensarbeit nach außen. Wir hatten die Auseinandersetzung mit den persönlichen Schwierigkeiten in unser Konzept aufgenommen, um die Schwierigkeiten aufzulösen, nicht um sie zu verewigen. Wir hatten den Unterhaltungswert dieser Maßnahme und die kommunikative Bedeutung des Leidensspiels unterschätzt. Krank sein, labil sein, sich nicht mehr auskennen, sich gegenseitig in der persönlichen Unzulänglichkeit unterstützen war zu einem kollektiven Ritual geworden. Man gewinnt Zuwendung mit diesem Spiel, und man spielt es so intensiv und so dauerhaft, dass man es bald selbst glaubt. So sind in unserer Zeit — seit Entstehung der Therapiebewegung in Esalen/Kalifornien — viele Millionen Gläubige entstanden, die sich einig sind in der Unerträglichkeit ihrer Situation und gerade wegen dieser Einigkeit nicht dazu kommen, die Situation zu verändern, denn ihr Zusammengehörigkeitsgefühl kommt aus dem gemeinsamen Leiden. Ihr gemeinsames Glaubensbekenntnis heißt:

Ich werde nicht geliebt — ich kann das nicht — ich habe Angst vor Fremdbestimmung — ich hab's im Kopf verstanden, aber nicht im Bauch — ich brauche keine neuen Gedanken, ich brauche Kontakt — ich kann erst etwas Sinnvolles tun, wenn meine persönlichen Bedürfnisse nach Liebe und Wärme erfüllt sind — ich trage eine karmische Verletzung in mir — Autorität macht mir Angst.

> ***Wir, die wir noch nicht von Krieg und Vernichtung betroffen sind, leben in einer Welt ohne reale Gefahr und reden von Angst. Wir leben in einer Welt der Fülle und reden von Bedürftigkeit. Wir leben in einer Zeit von***

> ***ungeheuren Perspektiven und reden von Langeweile.***

Wir stehen vor elementaren Aufgaben in allen Richtungen und wissen nicht, was wir tun sollen. Vielleicht stehen wir hier vor dem Hauptfehler, den wir heute korrigieren müssen, um eine machtvolle Friedensarbeit auf die Beine zu bringen. Zu korrigieren ist unser Glaube an das psychische Leiden, zu korrigieren ist der Glaube, dieses Leiden sei echt und habe eine eigene Substanz, zu korrigieren ist der Glaube, das Leiden gehöre zu uns und zu unserer Existenz, und zu korrigieren ist der — lange von mir selbst geteilte — Glaube, dieses Leiden sei nur durch eine langwierige und mühselige Arbeit zu überwinden. Im Leiden liege das Grundmuster des menschlichen Seins, raunte tief und unklug Martin Heidegger. Diese Leidensmythologie hat dem Menschen zu lange schon den Weg des Erkennens und den Weg der Freiheit versperrt.

Das Leiden, von dem wir reden, hat keine eigene Substanz. Es ist ein Projektionsgebilde unserer Fantasie, eine Fata Morgana, eine jetzt stattfindende Verirrung. Es verschwindet auf der Stelle, wenn ich die Verirrung verlasse. Das Leiden ist wie kaum etwas anderes eine — meist durch unbewußte Aktionen — selbst erzeugte Größe, deren Umfang und Macht davon abhängt, wieviel Umfang und Macht ich ihr gebe. Ich habe in jedem Augenblick die Möglichkeit, ihre Macht zu vervielfältigen oder ihr die Macht zu entziehen. Jedes Leiden außer dem echten Mitleiden und der echten Trauer lässt sich auf der Stelle durchschauen und beheben, wenn wir uns durch ein geistiges Training zur Beendigung dieses Leidens entschlossen haben.

Hinter jedem Leiden steht eine Angst, ein schlechtes Gewissen, ein Minderwertigkeitsgefühl, ein Trotz, ein Hass, ein Widerstand — also ein psychischer Vorgang, mit dem mein Ego gegen die Welt rebelliert. Muss ich mich denn so verhalten, dass ich Angst habe? Muss ich mich so verhalten, dass ich eifersüchtig werde? Dass alte Trennungsängste mobilisiert werden? Gibt es wirklich einen

Automatismus, der das einmal erlebte Trauma immer wieder in die Gegenwart holen muss? Muss ich meinem Trotz, meinem Hass, meinem Rachebedürfnis folgen? Wer hat mich auf dieser Egospur festgenagelt, wer außer mir selbst und meinen merkwürdigen Auffassungen vom Leben? Vielleicht stand am Anfang ein traumatisches Urerlebnis, aber wer zwingt mich, der dadurch vorgebahnten Entwicklungsrichtung zu folgen? Wissen wir eigentlich noch, was wir tun, wenn wir mit solcher Selbstverständlichkeit sagen: Ich bin eifersüchtig, und das ist eben so?

Oder nehmen wir das berühmte Beispiel der Impotenz: Wissen wir noch, dass die sexuelle Potenz sich von selbst einstellt, wenn wir aufhören, an diese individuelle Show zu denken, von der wir glauben, dass sie nötig sei, um gut anzukommen? Wissen wir, wie sehr wir gerade in Situationen, wo wir uns nur noch als Opfer fühlen, in Wahrheit Täter beziehungsweise Verursacher sind? Wie sehr wir das, worunter wir leiden, in jeder Sekunde selbst erzeugen?

Durch falsche Gedanken, durch das Festhalten an falschen Vorstellungen und Erwartungen, durch die gewohnheitsmäßige Verkleinerung der eigenen Person, durch das fortgesetzte Ausschlagen von Freundschaftsangeboten, von spiritueller Kooperation und göttlichem Beistand? Durch selbst inszenierte Ablenkungen? Durch Mitspielen in einem sinnlos gewordenen Gesellschaftsspiel? Wenn wir dies nicht mehr wissen, dann sollten wir nichts anderes tun, als es so schnell wie möglich wieder zu erkennen. Sonst teilen wir diese merkwürdige Geisteskrankheit unserer Zeit, mit der wir nur noch auf die Verhältnisse reagieren, statt sie zu verändern.

Selbst in Situationen, wo uns das psychische Leiden selbstverständlich erscheint, zum Beispiel in Fällen von heftiger Missachtung, Beleidigung und Erniedrigung, gibt es für uns eine andere Möglichkeit. Die Heiligen der Erde, die Freiheitskämpfer, die

echten Revolutionäre, die großen Entdecker, die wirklich Gläubigen haben uns gezeigt, wie man selbst unter schwierigsten Bedingungen ein leidensfreies, ungebrochenes, fast heiteres Herz behält. Man verliert ja nicht die Zusammenarbeit mit den höheren Kräften, wenn man gedemütigt oder verfolgt wird. Man verliert sie nur, wenn man sie selbst aufgibt. Jeder wirkliche Friedensarbeiter — egal in welchem Bereich er oder sie arbeitet — befindet sich sehr schnell in einem offensichtlichen Gegensatz zu den Gepflogenheiten unserer Gesellschaft und wird entsprechend denunziert.

Von Hans de Boer, dem großen Zeitzeugen und radikalen Kämpfer für die Menschenrechte („Gesegnete Unruhe“), der wie kaum ein anderer die Praktiken der bestehenden Gesellschaften am eigenen Leib erfahren hat, stammt der Satz: „Wenn du Christ bist und der Verfassungsschutz noch keine Akte von dir angelegt hat, dann hast du falsch gelebt.“ Wie immer wir es drehen und wenden, wie viel Bosheit und Schuld wir in der Welt vorfinden: Letztlich hängt es von uns, von unserem Bewusstsein und unserer inneren Entscheidung ab, ob wir darauf mit psychischem Leiden oder mit verstärktem Willen reagieren. Nur wenn wir mit Leiden reagieren, sind wir verwundbar.

Ich hatte vorhin ein schönes Gespräch mit Petra, unserer Ärztin. Sie sagte sinngemäß: Aber wenn du jemanden liebst und von dieser Person gar nicht beachtet wirst, dann ist dein Leiden doch normal? — Ist es das? Ist es nicht vielmehr eine Gewohnheit und eine allgemein verbreitete psychische Struktur, auf unerwiderte Liebe mit Leiden oder Kummer zu reagieren? „Liebeskummer“ — ist das wirklich eine sinnvolle Vokabel? Wenn ich wirklich liebe, wo ist dann der Kummer? Und wenn die Liebe noch nicht in der erwünschten Weise erwidert wird, warum dann leiden? Warum nicht gesteigertes Interesse, erhöhte Wahrnehmung, neuer Antrieb und erneutes Lernen?

Vielleicht habe ich einige Dinge übersehen, vielleicht müssen vorher

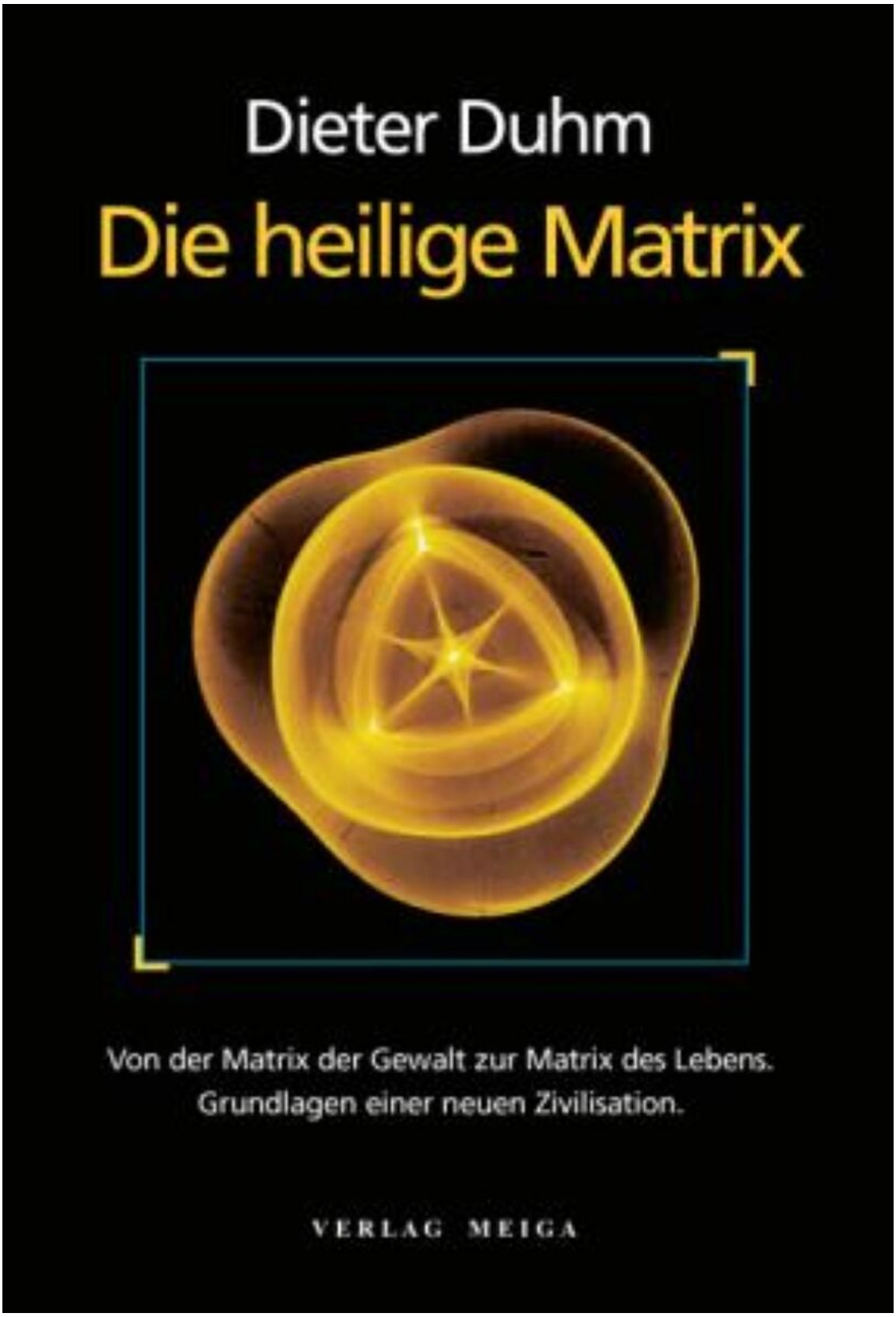
noch ein paar andere Wege gegangen werden, vielleicht bin ich in diesem Moment einfach zu schnell, zu heftig, zu viel für diese Person? Vielleicht fühlt sie selbst eine Liebe in sich aufsteigen, der sie sich noch nicht gewachsen fühlt? Es gibt viele Möglichkeiten, und statt zu leiden wäre es produktiver und gottesdienlicher — auch liebesdienlicher —, die Situation anzunehmen und den weiteren Weg zu finden. Hätten wir nicht dieses Programm des Leidens in unseren Zellen, so hätten wir tausend Wege offen, um zur Erfüllung zu kommen. Selbst wenn uns die geliebteste Person verlassen würde, wären wir doch nicht wirklich verlassen, denn die göttliche Gegenwart bleibt bei uns erhalten, wenn wir ihr nicht kündigen. Verlassen sind wir erst, wenn wir uns selbst so definieren und deshalb eine momentane Situation festschreiben, die sonst so wandelbar wäre wie alles im lebendigen Universum.

Ist es zu heroisch, was hier gefordert wird? Nein, es ist nicht heroisch, sondern sehr nüchtern und normal, wenn wir die größere Version des Lebens annehmen. Ich muss ja nicht mehr tapfer meine Tränen unterdrücken und meine Lippen zerbeißen, mein Herz verschließen und meine Enttäuschung hinunterschlucken, um meine Verletztheit nicht zu zeigen — ich bin ja gar nicht verletzt. Ich muss nicht aus eigener Kraft die Dinge wieder in die gewünschte Richtung bringen, denn ich lebe in einer Kooperation mit göttlichen Kräften, mir wird deshalb gegeben, was ich brauche; ich befinde mich auf einem neuen Kontinent und lerne ein neues Navigieren, vor allem in der Liebe; ich lebe in einem kosmischen Klassenzimmer und nehme alle Dinge als Unterweisung; ich bin ein Organ des Universums und erhalte alles, was ich für meine weitere Entwicklung brauche.

> ***Hier liegt ein innerer Paradigmenwechsel vor, wie er tiefer kaum sein könnte: der Wechsel vom leidorientierten zum erkenntnisorientierten Dasein; es ist auch ein Wechsel vom Leben aus dem Mangel zum Leben aus der Fülle.***

Wir leben in einer entscheidenden Situation, die Erde steht auf dem Spiel. Es hat keinen Sinn mehr, sich selbst als Mangelware zu bezeichnen und mit dem Hinweis auf die eigene Ungenügsamkeit die Verantwortung abzugeben. Ich erinnere an Nelson Mandelas große Worte. Es hat keinen Sinn mehr, sich voreinander groß oder klein zu machen; alle diese subjektiven Betrachtungen stammen aus dem Gedankenfach von Untertanen, nicht von Friedensarbeitern. Wir brauchen jetzt die andere Version des Lebens. Sie ist bereits vollständig vorhanden. Es ist nur noch unsere Entscheidung, uns nicht mehr den alten Konditionierungen und Gewohnheiten zu überlassen. Wenn es sein muss, treffen wir diese Entscheidung hundertmal am Tag. Statt jeder Reaktion von Stress oder Angst oder Neid ein inneres Danke für die kleinen Tyrannen, die uns daran erinnern, auf Kurs zu bleiben.

Das, was ich suche,
kann ich auch anfangen zu erzeugen.



(https://www.buchkomplizen.de/die-heilige-matrix.html)

Dieser Text ist ein Auszug aus: Die heilige Matrix — Von der Matrix der Gewalt zur Matrix des Lebens. Grundlagen einer neuen Zivilisation von Diether Duhm. **Hier können Sie das Buch bestellen: Buchkomplizen** (https://www.buchkomplizen.de/die-heilige-matrix.html)

Dieter Duhm, Jahrgang 1942, ist Kunsthistoriker, Psychoanalytiker und promovierter Soziologe. Er wurde durch sein Buch „Angst im Kapitalismus“ bekannt. Aufbauend auf naturwissenschaftlichen, politischen und spirituellen Erkenntnissen entwickelte er einen globalen Friedensplan. Seit Frühjahr 1978 baut er zusammen mit Sabine Lichtenfels und anderen das Projekt der Heilungsbiotope auf, zunächst in Deutschland, seit 1995 in Portugal unter dem Namen „Tamera“: ein Zentrum für konkrete Utopie und internationale Friedensarbeit. Weitere Informationen unter **dieter-duhm.com** (https://www.dieter-duhm.com/).