Samstag, 21. April 2018, 14:59 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Die Sucht nach Leiden

Überwinden wir unsere Angst und erlauben uns, glücklich zu sein!

von Ulla Sebastian
Foto: Olesia Bilkei/Shutterstock.com

Sucht hat viele Gesichter. Wenn wir hören, dass jemand süchtig ist, denken wir an Drogen oder Alkohol, vielleicht noch an Schlaf- oder Beruhigungstabletten. Fernsehen oder gar Leiden tritt nicht in unser

Bewusstsein als etwas, von dem wir abhängig werden könnten. Und doch: Das, was früher das „Privileg“ der älteren Menschen war: die körperliche Gebrechlichkeit mit anderen zu teilen, hat sich über die Ausweitung des therapeutischen Bereichs zu einem Modeartikel für alle Altersgruppen ausgeweitet. Das persönliche Leiden füllt viele Stunden Konversation, gibt uns Identität und kann letztlich unser Leben bestimmen.

Vor kurzem kam ein Mann zu mir, ein Europäer, der seit Jahren in Japan lebt. Sein Leben nahm vor einem Jahr eine überraschende Wende, als er in ein anderes Haus übersiedelte. Diese Übersiedelung war der Beginn einer langen Kette von Ereignissen, in denen sein bisheriges Leben zusammenbrach. Er steigerte sich immer mehr in Scham und Schuld und das Gefühl hinein, ein Versager zu sein. Er hatte bei verschiedenen Therapeuten Hilfe gesucht und offene und mitfühlende Herzen gefunden, doch änderte dies nichts an seinem innerseelischen Zustand. Im Gegenteil: Er wurde schlimmer.

Bei der Überprüfung der Probleme stellte sich heraus, dass sie keine existentielle Gefährdung darstellten. Im Gegenteil, mit dem Verkauf des Hauses hatte er seine finanzielle Situation verbessert, nicht aber seine Ehe und seine persönliche innere Situation. Während ich ihm zuhörte, sah ich einen kleinen, neugierigen Jungen, der sich nicht hervortraute unter diesem Wust von Selbstanklagen.

Ich zeigte ihm an seiner Körperhaltung und Atmung, wie er diesen Zustand aufrechterhielt und wie er durch eine Veränderung seiner Atmung und seiner Erdung eine realistische Einschätzung der Situation gewinnen könne. Damit war der Boden gelegt, um uns gemeinsam anzuschauen, welches Geschenk die Selbstanklagen

enthielten.

Sie stellten sich dar als ein riesiger Feuerstein mit scharfen, verletzenden Kanten, am dem er sich festhalten konnte und der ihm Sicherheit und Bestand gab. Dieser Stein war im Laufe des Jahres immer größer geworden und schien die Flamme, die er selbst darstellte, zu überwältigen und zu ersticken. Wir veränderten den größten Teil des Steins in eine Laterne aus solidem durchsichtigen Material, die der Flamme Schutz und Beständigkeit gab, und ließen einen kleinen Stein in seiner Hand zurück, als Verbindung zur physischen Welt mit ihrer materiellen Sicherheit und Familientradition.

Im Laufe der Arbeit konnte er sehen, wie sein Jammern und Klagen ihn immer tiefer auf einer Spirale nach unten gezogen hatte, mit einer Kraft, gegen die es keinen Widerstand zu geben schien. Er war der Sucht des Leidens verfallen.

Diese Geschichte erinnerte mich an eine Konferenz vor zwei Jahren in Findhorn, bei der es um den Umgang mit Weltproblemen ging. Die Prozessorientierte Psychologie, die von Arne Mindell in Zürich entwickelt wurde, stellte ihre Arbeit mit globalen Fragen wie Rassenproblemen oder der Unterdrückung von Minderheiten vor. Die meisten Teilnehmer der Konferenz gehörten der weißen Mittelklasse Europas und der USA an und nicht wenige waren im helfenden Bereich tätig.

Zu meiner Überraschung stellten sich die Teilnehmer damit vor, was sie alles erlitten hatten, und nach ein paar Stunden war ein heftiger Wettkampf im Gange darum, wer mehr durchgemacht hatte. Ich hatte das Gefühl, dass man sich ohne die Visitenkarte des eigenen Leidens kein Rederecht einholen konnte und schaute daher schweigend und staunend diesem Wettkampf zu.

Er erinnerte mich an Phasen in der Findhorn-Gemeinschaft, wo das

gemeinsame Mittel der Kommunikation die „Wundologie“ war. In endlosen Sitzungen und „Sharings“ wurden die eigenen Verletzungen aus der Familiengeschichte verhandelt, doch löste das Mitteilen der „Wunden“ sie nicht auf, im Gegenteil. Die eigene Misere bewährte sich hervorragend, um etwas Mitgefühl und Liebe einzuheimsen, ohne dass man an der eigenen Situation etwas ändern musste. Das Herstellen einer gemeinsamen Identität über Wunden wurde zum hauseigenen Stil, bis deren destruktive Seite unübersehbar wurde.

Ich erlebte noch einmal im Kollektiv, was ich Jahre zuvor in meinem eigenen therapeutischen Prozess erfahren hatte. Zu Beginn der Ausbildung in Bioenergetischer Analyse hatte ich die Vorstellung, dass ich das eigene Leiden dadurch überwinden würde, dass ich immer tiefer in es eindringen und es letztlich durchdringen würde. Die Freude schien wie die Trophäe als Belohnung für das erfolgreiche Leiden. Aber je tiefer ich ging, je tiefer ich mich einbuddelte, umso schlimmer wurde es.

Meine Therapeuten unterstützten mich in diesem Prozess, indem sie nach immer mehr Details Ausschau hielten. Ich habe diesen langen Erkenntnisweg in meinem Buch „Das Leben: eine Herausforderung. Begegne ihr. Erfahrungen bei Sai Baba in Indien“ (1) beschrieben.

Doch bedurfte es noch fünf weiterer Jahre und schmerzhafter Erfahrungen in der Findhorn-Gemeinschaft, bis ich erkannte, dass dieser Weg in eine Sackgasse führt. Am Ende des Schlingpfades durch das Leiden lag nicht die Freude, sondern das Einrichten mit dem Leiden, die Sucht und manchmal der Selbstmord.

Es wurde mir deutlich, dass die Aufarbeitung der eigenen Geschichte, die Bewusstwerdung des Unbewussten, eine wichtige Arbeit ist, die anders eingebunden sein muss als in die Struktur des Leidens. Die Energie fließt in den Bereich, auf den wir unsere

Aufmerksamkeit lenken. Konzentrieren wir uns auf Leiden, verfestigen wir es. Öffnen wir uns für Freude und Spaß am Leben, wird das Leben farbenfroher, reicher und erfüllter.

Ich erkannte, dass ich Freude kultivieren muss, wenn ich Freude in meinem Leben erfahren möchte. Freude ist die Qualität, die dem Herzen entspringt, wenn es sich dem Fluss des Lebens öffnet. Bestimmte Prinzipien erleichtern oder erschweren diesen Zugang. Diese Prinzipien sind Eigenverantwortlichkeit, Vergebung, Dankbarkeit und Dienst am anderen. Diese Begriffe sind nicht neu, und oft werden sie missverstanden. Von daher will ich kurz erläutern, was sie für mich bedeuten und in welchem Zusammenhang sie mit der Kultivierung der Freude stehen.

Verantwortung hat damit zu tun, dass ich meine Lebensumstände als meine eigene Kreation erkennen kann. Viele Menschen empfinden sich als Opfer des Schicksals. Sie fühlen sich den Umständen ohnmächtig ausgeliefert und haben nicht die Macht oder Kraft, ihre Lage zu ändern. Wenn ich mir die Menschen anschaue, mit denen ich arbeite und die solche Gefühle mitteilen, muss ich oft ihren Eindruck bestätigen.

Es fehlt ihnen sowohl an innerer wie körperlicher Kraft und an Selbstdisziplin, diese Kraft aufzubauen. Der Komfort unseres Lebensstils trägt nicht dazu bei, unsere Widerstandskraft und Ausdauer zu stärken. Selbstdisziplin hat einen negativen Beigeschmack als Pflichtübung oder Unterwerfung unter Autorität oder zumindest als Einschränkung unserer persönlichen Freiheit. Uns fehlt ein Verständnis von Selbstdisziplin als Fähigkeit, das zu empfangen, was uns bereits gehört.

Um empfangen zu können, brauche ich einen Behälter, in den das Universum seine Gaben hineinschütten kann. Ohne den Behälter versickert die Energie wie ein Fluss, dessen Flussbett ausgeufert ist. Das Flussbett der meisten Menschen, die ich in meiner Praxis sehe,

hat unklare Konturen und Löcher, durch die die eigene Lebensenergie wegrieselt. Ihnen fehlt die Kraft, das in ihrem Leben zu erreichen, was sie möchten.

Als erstes muss ich daher das Flussbett so ausbessern, dass es den Fluss der Energie halten und in die gewünschte Richtung lenken kann. Diese Reparaturarbeit oder gar Neukonstruktion erfordert tägliche, disziplinierte Übung. Der Unterschied zu der Autorität von außen liegt darin, dass es meine Wahl ist, meine Verantwortung, ob ich mich dieser Anstrengung unterziehen will, um mein Leben in den Griff zu bekommen, oder nicht.

Im nächsten Schritt muss ich die neugewonnene Kraft dazu nutzen, mit meiner Vergangenheit aufzuräumen. In meinem Artikel „Die Falle der eigenen Geschichte“ (2) habe ich auf die Fallstricke hingewiesen, die unsere eigene Konstruktion von Wirklichkeit für uns bereithält. In der Leidenssucht baue und verfestige ich meine Version davon. Vergebung bedeutet die Bereitschaft, meine eigene Geschichte loszulassen und mir wesentliche Ereignisse meines Lebens aus der weiteren Perspektive meines Seelenvertrages anzuschauen.

Im Verständnis der Lektionen dieser Ereignisse, der Geschenke, die diese für mich bereithalten, liegt die Loslösung von der negativen Kraft dieser Begebenheiten. Meist muss ich dafür noch einmal in das Geschehen hinein- und durchgehen, um seine Bedeutung zu verstehen. Missverstandene Vergebung würde bedeuten, dass ich aus Angst vor den darin gebundenen Gefühlen oder den Veränderungen, die sich aus einem genauen Hinschauen ergeben, den Betreffenden lieber verzeihe. Damit kann ich mich überlegen fühlen und muss nichts verändern.

Vergebung im oben genannten Sinne ist ein Loslassen und zugleich ein Annehmen der Tatsache, dass die Umstände meines Lebens meine eigene Gestaltung sind, die ich aus diesem Grunde verändern

kann.

Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück. In unserer Wohlstandsgesellschaft nehmen wir viele Gegebenheiten als so selbstverständlich hin, dass es uns gar nicht in den Sinn kommt, dafür dankbar zu sein.

Wie viele von Ihnen sind dankbar dafür, dass Sie mit ihrem Pass durch jeden Zoll gehen können, ohne langen Untersuchungen ausgesetzt zu sein? Dass Sie im Winter ein warmes Dach über dem Kopfe haben und genügend zu essen? Bei einem meiner Workshops sagte mir eine sehr depressive Frau nach einer Meditation zum Thema Dankbarkeit, dass sie sich nie darüber Gedanken gemacht habe, dass erst ihr Vater und jetzt ihr Ehemann für ihre finanzielle Sicherheit gesorgt hätten. Sie schaue immer nur auf das, was sie nicht habe.

Und dies geht nicht nur ihr so. Unsere kulturelle Einstellung ist auf Mangel ausgerichtet, nicht auf Fülle. Unsere Lebenslagen spiegeln das wider, womit wir im Innersten übereinstimmen. Es ist eine gute und heilsame Übung, uns jeden Abend neu über die Reichtümer unseres Lebens Rechenschaft abzulegen.

Der Dienst am Menschen ist ein hehres Ziel, das von allen Traditionen als ein Weg zum eigenen Glück gerühmt wird. Von meiner eigenen Erfahrung konnte ich das lange nicht nachvollziehen. Statt gefüllt aus den vielen Erfahrungen des Dienens hervorzugehen, die ich in meinem Buch über mein eigenes Leben und mein Erwachen bei Sai Baba beschrieben habe, erfuhr ich diesen Dienst als Pflicht, als Verantwortung, unter deren Druck ich mehr als einmal ausbrannte.

Erst vor ein paar Jahren lernte ich den Unterschied zwischen helfen und dienen. Auf einem Spaziergang spürte ich einen Drang in meinem Herzen, der mir neu war: einen Drang, mich, mein Bestes

und Tiefstes zu geben. Dieser Drang war frei von allen Motiven nach äußerer Belohnung, Wertschätzung oder Anerkennung. Es war ein Drang an sich, die Lust sich auszudrücken, auszuweiten, das zu teilen, was ich bin.

Als ich anfing, diesem ungewohnten Gefühl nachzugehen und es in die Praxis umzusetzen, erkannte ich, dass in diesem Wunsch nach Geben das Nehmen enthalten ist, ja, dass zwischen beiden kein Unterschied besteht. Es ist so, als wäre ich ein Trichter mit zwei Öffnungen. Während ich aus dem Herztrichter die Energie nach außen schicke, wird der Trichter über den Scheitelpunkt nachgefüllt. Dies ist keine Vorstellung, sondern ein reales körperliches Gefühl. Und in diesem Geben liegt keine Selbstausbeutung, sondern Freiheit, Fülle und Freude.

Ein Leben in Verantwortung, Vergebung, Dankbarkeit und Dienst an anderen bedeutet nicht, dass unsere Tage nur noch von Glück erfüllt sind. Schmerz und Verlust gehören ebenso zum Alltag wie Freude und Erfüllung.

Der Unterschied zur Leidenssucht liegt darin, dass ich mich nicht auf den Schmerz fixiere und ihn kultiviere, sondern ihn als Teil des Lebens annehme und ihn als Zeichen werte, dass mein Leben aus der Balance geraten ist. Es ist wie bei Zahnweh. Ohne den Schmerz wüsste ich nicht, dass der Zahn Behandlung braucht. Seelischer Schmerz ist ein Zeichen, dass meine Gefühls- oder Gedankenwelt aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Den Schmerz wegzudrücken ist keine Lösung. Er kommt als körperlicher Schmerz zurück. Die Lösung liegt darin hinzuschauen, was uns der Schmerz mitteilen will, und die Dinge zu ändern, die an seiner Wurzel liegen. Manchmal braucht dies viele Jahre. Doch spielt nach meiner Erfahrung die Zeit keine Rolle mehr, wenn ich weiß, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

(https://www.rubikon.news/unterstuetzen)

Redaktionelle Anmerkung: Der Text ist die bearbeitete Fassung eines Artikels aus Ulla Sebastian: „Prinzip Lebensfreude. Anleitung zur Entwicklung eines positiven Selbst (http://www.visioform.com/de/pub-lebensfreude.htm)“.

Quellen und Anmerkungen:

(1) Ulla Sebastian: Das Leben: eine Herausforderung. Begegne ihr. Erfahrungen bei Sai Baba in Indien, Shaker Media 2009. (Original: Goldmann Verlag, 1997)
(2) Ulla Sebastian: Prinzip Lebensfreude. Anleitung zur Entwicklung eines positiven Selbst. BoD, 2011

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Ulla Sebastian ist klinische Psychologin und Soziologin. Sie arbeitete als Professorin in der Psychopathologie und ist seit 45 Jahren international als Therapeutin, Trainerin und Seminarleiterin tätig. In zahlreichen Büchern und Artikeln teilt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung mit anderen. Weitere Informationen unter **www.visioform.com** (http://www.visioform.com/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.