

Von der Möglichkeit, sich gegenseitig zu stützen

Lukas: Es gibt also tatsächlich eine Art „Gefangenschaft im Kopf“, aus der man sich nur herausstrampeln kann, wenn man den destruktiven Modellen, die dort ihr Unwesen treiben, trotzt und sich konstruktive Modelle ausdenkt, die dort fehlen.

Batthyány: Aber woher die Kraft dazu nehmen? Und wie ermutigt man Menschen dazu?

Lukas: Sie selbst haben die Antwort bereits vorweggenommen: In schwierigen Phasen kann es Wunder wirken, über den „Tellerrand“ hinauszuschauen. Ich habe es in der Praxis hunderte Male erlebt, dass sich die Mobilisierung der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz im Krisenzustand als Notausgang entpuppt, der bei aller Tristesse den Lebens- und Restaurierungsmut wieder anfacht.

Die Gefahr schwieriger Phasen ist ja, dass man auf sich selbst fixiert ist, sich im Kreise um sein Elend und seine Ärgernisse dreht und vom Selbstmitleid wie in einem Strudel immer tiefer in depressive Stimmungen hineingezogen wird. Wer jedoch *mehr* sieht als sein eigenes Ungemach, gewinnt sofort an Weitblick. Und im Weit-

blick taucht allerlei auf, manchmal sogar eine Lösungschance für ein Problem oder eine Kehrtwende aus einer gedanklichen Sackgasse. Vor allem aber tauchen andere Menschen auf und siehe da, auch sie haben ihre Sorgen. Das ist schon einmal tröstlich – man steht nicht mutterseelenallein da mit seinem Schmerz. Man fühlt sich sozusagen einer Solidargemeinschaft leidender Menschen verbunden. Das hilft, sich zu öffnen, von seinem Kummer zu erzählen, statt ihn hinunterzuschlucken; und die Erfahrung lehrt, dass nicht nur „geteiltes“ Leid, sondern auch „mitgeteiltes“ Leid schon halbes Leid ist (Frankl).

Je weiter der Blick über sich selbst hinaus reicht, desto transparenter wird zudem, was andere benötigen, sowie das Ausmaß, in dem man ihnen trotz der eigenen Schwierigkeiten beistehen könnte. Das lenkt den Fokus auf verbliebene Kräfte, die sinnvoll nutzbar sind. Dabei ist *ein* Motiv interessant, das ich hervorheben möchte, weil es wenig geläufig ist, nämlich den zart aufkeimenden Wunsch, es jenen anderen, die ebenfalls unter ihren Belastungen stöhnen, *nicht noch schwerer zu machen*, als es bereits für sie ist. Bei genauer Betrachtung ist das ein außerordentlich nobles und Kraft spendendes Motiv, sich selbst aufzurappeln und nicht im steten Lamento zu verharren. Wären Familienmitglieder zumindest geringfügig bereit, einander das Leben nicht noch schwerer zu machen, als es sowieso ist, erbrächte dies eine beachtliche Erleichterung für alle.

Solidargemeinschaften

Als leuchtendes Beispiel – und im Kontrast zu den von Tolstoi erwähnten Leibeigenen – seien die „Young Carer“ erwähnt, eine Selbsthilfeorganisation der Spitzenklasse. Es handelt sich um Jugendliche und teilweise sogar noch um Kinder, deren Eltern nicht

fähig sind, ein förderliches Zuhause zu schaffen. Ein Elternteil oder beide sind suchtkrank, psychotisch oder schwer behindert oder drohen aus anderen Gründen zu verwaist werden. Töchter oder Söhne von ihnen springen im frühesten Alter ein, pflegen ihre Eltern, bemühen sich um Geschwister und Haushalt, kaufen ein, kochen, waschen, putzen ... alles neben der Schule, während sich ihre Gleichaltrigen unbeschwert vergnügen. Es sind junge Menschen, die erhebliche Schwierigkeiten haben (von akzeptablen Vorbildern ganz abgesehen), aber trotzdem über ihren „Tellerrand“ hinausschauen und sich solcherart aufschwingen, Leistungen an der Grenze des Menschenmöglichen zu erbringen. Sie schließen sich zu einer stützenden Gruppe zusammen, sie wachsen vielfach zu kooperativen, reifen Persönlichkeiten heran, und die allermeisten von ihnen entrinnen später einem posttraumatischen Stress, wie Untersuchungen beweisen. Angesichts mancher Auswüchse im Jugendsektor der vergangenen Wohlstandsjahre wie Daueradoleszenz, „Hotel Mama“ etc. sollten wir ihrer und ähnlich gepeinigter Personen voller Hochachtung gedenken. Personen wie sie sind es und nicht psychologische Tricks und Methoden, die uns zur Hoffnung ermutigen.

Batthyány: Ich finde es sehr schön, dass Sie auf die „Solidargemeinschaft der Leidenden“ und auf „stützende Gruppen“ hinweisen und auf diese guten Vorbilder, die auch nach außen hin sichtbar machen, wie man würdevoll und menschlich und vor allem auch gemeinschaftlich mit Kummer oder schwierigen Lebensumständen umgehen kann.

Ich habe in den letzten Jahren viele solcher Initiativen besucht. Weniger aus akademischem als vielmehr aus persönlichem Interesse. Denn hier lernt man Menschen kennen, die vorleben, dass eine andere Welt möglich ist – dass jeder und jede sich und ande-

ren Nischen schaffen kann, in denen der oder die Einzelne sich entfalten kann, in denen die Fähigkeiten und Schwächen des Einzelnen in der Gemeinschaft geborgen sind: „Meine Schwächen geben deinen Stärken Raum, mir beiseitezustehen; deine Schwächen geben meinen Stärken den zusätzlichen Sinn, sie nicht nur für mich, sondern auch für dich einbringen zu können.“ Alles ist ineinandergefügt. Man ist füreinander da. Man tröstet sich gegenseitig an schwierigen Tagen und erfreut sich gemeinsam an Erfolgen – oder auch einfach aneinander oder an einem friedlichen Sommernachmittag, an dem nicht mehr geschieht – und doch so viel –, als dass ein weiterer Tag in den Abend übergeht.

Vor allem aber bleibt man Individuum in der Gemeinschaft. Ich bin in diesem Zusammenhang dem Wiener Psychotherapeuten und langjährigen Privatassistenten Viktor Frankls, Harald Mori, sehr dankbar für den Hinweis, dass sinnvolles gemeinschaftliches Zusammenwirken überhaupt wesentlich dadurch gekennzeichnet ist, dass die einzelnen Glieder dieser Gemeinschaft ihre Individualität – und damit auch ihre persönlichen Sinnmöglichkeiten – nicht nur behalten, sondern in der Gruppe bisweilen sogar verstärkt zur Geltung bringen können. Mori schreibt:

„Autonomie, das Gehen des eigenen Weges, ist die Grundlage dafür, auch mit anderen Menschen eine sinnvolle Verbindung eingehen zu können. Eine gelingende, kreative Gemeinschaft braucht individuelle Personen, die in ihrem Leben Sinn finden, dann tragen sie auch zum Gelingen der Gemeinschaft bei. Darüber hinaus kann die Gruppe, die Familie [...] den Mitgliedern, den einzelnen Personen auch Sinn ermöglichen. Gemeinsame Projekte zu verwirklichen und Ziele zu erreichen, fördert die Sinnempfindung für mehrere Menschen.“⁸

Solche Initiativen sind auf ihre Weise Modellbilder des Menschlichen. Sie zeigen, wie man die Welt anders gestalten kann. Auch Ihr Beispiel der „Young Carer“ zeigt: Es gibt in den kleinen Nischen des Alltags bereits andere Lebenswelten. Es gibt sie sogar mitten unter uns. Dass wir sie selten sehen oder als solche wahrnehmen, ist eine andere Sache. Vielleicht gehen wir sogar öfter daran vorbei und nehmen sie kaum wahr. Was man von ihnen sieht, verdankt sich oft bloß einem Zufallsfund.

Da erblickt man, wenn man eines Abends in der Stadt spazieren geht, noch etwas Licht in der kleinen Buchhandlung am Eck. Man schaut, neugierig geworden, durch das Schaufenster hinein und sieht, dass da eine Gruppe von Menschen allen Alters und ihrer Kleidung und ihrem Aussehen nach zu schließen auch aus den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen stammend beisammen sitzt und angeregt miteinander spricht. Was man anfangs noch nicht weiß – bis man den kleinen Zettel an der Tür der Buchhandlung entdeckt: Hier sind Menschen, die aufgrund einer Krebsdiagnose jäh aus ihrem bisherigen Leben gerissen wurden und nun einander zu helfen versuchen, mit den Beschwerden der Erkrankung und ihrer Therapie umzugehen, den Alltag zu meistern und vielleicht den einen oder anderen gemeinsamen Museums- oder Kinobesuch zu organisieren. Menschen, die einander verstehen und Geborgenheit schenken, weil sie ein ähnliches Schicksal teilen und in manchen Lebensbereichen und Lebenssituationen auch die größte Einfühlungsgabe der Familienmitglieder und Freunde die Hürde nicht überwinden kann, die die Erkrankung errichtet.

Oder es fällt einem am Wochenmarkt ein Stand auf, der besonders liebevoll dekoriert ist und neben dem üblichen Gemüse- und Obstangebot auch über einen kleinen Büchertisch verfügt. Hier liegen Schriften auf, die Menschen nach der Verbüßung einer Gefäng-