

»Lebensmüdigkeit«

Achim Weiser

In diesem Beitrag werden unerfreuliche Begegnungen betrachtet, die dazu führen, dass sich Resignation, Ohnmachtsgefühle und Bitterkeit einstellen. Durch diesen »Gefühlscocktail« entsteht eine Willenslähmung, die zu Lebensmüdigkeit führen kann. Welche Alternativen hierzu möglich sind und wie in Begegnungen Schönes und Neues entstehen kann, wird aus psychologischer Sicht dargestellt.

Ein Rückblick auf Menschen, denen man im Leben begegnet ist, ergibt unterschiedliches: Manche Kontakte fanden in »fruchtbaren Landschaften« statt; durch die Wärme hier war jeder lebendig und guter Dinge. Andere, frühere Kontakte sind abgebrochen; es gibt nur noch eine »Beziehungsrüine«, um die herum ein kalter Wind weht. Letzteres wirft viele Fragen auf: Bin ich überhaupt kontaktfähig? Ist nicht alles, was entsteht, »auch wert, dass es zugrunde geht« (Mephisto in Goethes Faust)? Dies kann einen belasten und ermüden ...

Im Evangelium gibt es nur eine Stelle, wo Christus Müdigkeit erlebt (Joh 4,6). Mag es an der Wanderung zur Mittagszeit gelegen haben? Wohl weniger ... Eher ist zu vermuten, dass es daran lag, dass die Pharisäer über den Herrn ein Gerücht verbreitet haben. Lassen wir es außen vor, um welches Gerücht es sich handelte; das wäre mehr ein theologisches Thema. Schauen wir uns genauer an: was passiert, wenn jemand ein Gerücht in die Welt setzt? Die Person verurteilt aus einer gewissen Selbstherrlichkeit eine Andere als schlecht oder böse. Eine narzisstische Selbstverliebtheit in die eigene Meinung triumphiert. Wir kennen das sicher alle als Opfer: Wie beim TÜV werden wir von einem Anderen geprüft und als minderwertig oder abartig beurteilt. Solche Kränkungen tun weh und können, wenn es öfter vorkommt, einen u.a. ermüden. Was hilft? Eine »Klagemauer«, d.h. ein offenes Ohr, wo wir das erlebte Bittere zum Ausdruck bringen können.

Im weiteren Verlauf des Evangeliums findet Christus ein offenes Ohr in der Samariterin; das schöne, ehrliche Wechselgespräch gipfelt in seiner Selbst-Offenbarung. Diese erfolgt, als die Samariterin sich mit der vorsichtigen, inneren Frage an ihn wendet, ob er der Messias sei, und Christus antwortet: »Ich bin es – der mit dir spricht« (Joh 4,26). Welch großer Unterschied zwischen der ermüdenden »Taubheit« der Pharisäer, die zu dem Gerücht führte, und dieser innigen, hoch spirituellen Begegnung!

Nur, Hand aufs Herz: Betreiben wir nicht selber ab und an einen »Gesinnungs-TÜV« mit anderen und teilen dann ggf. dessen Ergebnis weiteren Unbeteiligten mit? So entstehen Gerüchte und in der Konsequenz: Mobbing. Was hilft hier? Wir können diesen »TÜV-Experten« dem Christus offenbaren: »Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich unser«. Auch kann er in ein »Vater unser« einbezogen werden: »Vergib uns unsere Schuld«. Auch wenn das dieser hochnäsige »Experte« nicht mag: die hoffentlich erlebte Scham hilft, von ihm Abstand zu finden und zu mehr liebevollen, unvoreingenommenen Einlassungen zu gelangen, ohne Negatives zu übersehen.

»Wir sind Geschenk und Beschenkte«¹. Wenn wir dieses Mantra öfter besinnen und auch die »Nebenübungen« zur Ausbildung des Herzchakras in den Alltag einbauen, strahlen wir in Begegnungen Positives aus. –

Zum Lebensmüden kann es kommen, wenn Freundschaften oder Beziehungen an Eskalationen zerbrechen und die negative Sicht über den Anderen »konserviert« wird (»jetzt

¹ Georg Kühlewind: *Gesunden im Licht. Die Heilungen in den Evangelien*, Stuttgart 2004, S. 65

zeigt er sein wahres Gesicht«). Eigentlich weiß jeder, dass es in uns einen »Gemischtwarenladen« (Kühlewind) gibt, und wir uns zwischen unseren Licht- und Schattenseiten hin und her bewegen. Nur hilft diese »philosophische« Sicht nicht, wenn wir nach solchen Verselbständigungen nicht bereit sind, wechselseitig »unsere Wunde zu zeigen« (Beuys) und hierfür Mitgefühl zu haben. Ist dies im jeweiligen Kontext nicht möglich, hilft es, die Kränkungsgefühle innerlich wahrzunehmen und ausklingen zu lassen: Das war bitter ... Ganz anders ist es, wenn eine andere Person sich mit offenem Herz auf uns einlässt, wie dies im Evangelium die Samariterin gegenüber dem Herrn tut. Dann können wir uns selbst offenbaren: Wärme und Licht verbinden sich zu neuem Leben! Es kann sein, dass nach Eskalationen der innere »Rächer« nicht Ruhe gibt – insbesondere dann, wenn keine »Friedensverhandlungen« stattfanden. Auch den Rächer können wir ggf. in einer inneren Beichte dem Christus offenbaren. Die Kraft aus dieser Sphäre hilft. –

Wenn es herbe in Eskalationsspiralen hin und her geht, zeigt der Andere nicht wirklich sein »wahres Gesicht«, sondern eine dämonisierte Maske. Um hier nicht von diesem »Fieber« angesteckt zu werden, brauchen wir Geistesgegenwart, Schutz und ggf. eine Hilfe, die uns Christus gegeben hat: Im Evangelium lesen wir, dass die Juden einen Grund zur Anklage gegen Christus finden wollten; sie stellten ihn auf die Probe, ob es erlaubt sei, einen Kranken am Sabbat zu heilen? Jesus durchschaute ihre Absicht und blickte sie mit einem *zornigen und traurigen* Blick an und heilt dann den Erkrankten (Mk, 3,5). – Werden andere uns gegenüber aus böartigen Unterstellungen wütend, dann ist es berechtigt, hierüber *zornig* zu sein, ohne selber in der Eskalation mitzumischen. Die eigene Standfestigkeit ist gefragt; aus der heraus kann das *Mitgefühl* mit dem »Wüterich« des Anderen entstehen: dass der sich selbst verliert. Dieser braucht Zeit, wieder zu sich zu kommen; wenn wir ihm die Zeit mit diesem *zornig-traurigen* Blick geben, geschieht dies schneller. Auf den feinen Unterschied zwischen Wut und Zorn zu achten² erscheint wichtig; im berechtigten Zorn sind wir in unserer Mitte, während wir sie in der Wut verlieren.

»Liebe ist nur da möglich, wo die Schwäche des Einen nicht zur Stärke des Anderen führt«, sagt Adorno. Haben wir Menschen um uns, von denen wir uns in unseren verschiedenen Facetten gesehen und angenommen fühlen, dann kann uns das vor einem lebensmüden Absturz schützen.

*Ich sehe den Bäumen die Stürme an,
die aus laugewordenen Tagen
an meine ängstlichen Fenster schlagen,
und höre die Fernen Dinge sagen,
die ich nicht ohne Freund ertragen,
nicht ohne Schwester lieben kann.³*

Und vergessen wir nicht: Auch Christus liebte die Jünger, die ihn verleugnet und verraten haben. Also: selbst wenn uns Andere bösaartig attackieren, können wir ihnen im Nachhinein verzeihen? Natürlich bleibt ein bitterer Nachgeschmack. Es hilft dann, sich viel zu bewegen z.B. durch Eurythmie und sich Halten zu lernen in dem – auch eigenen – Wechselspiel zwischen Licht und Schatten. Mir hilft dabei eine Pendelübung zwischen zwei Steinen: einem lichtvoll glänzenden (z.B. Amethyst) und einem zerklüftet, eher »fies« wirkenden Stein. Beide jeweils im Wechsel ein Weilchen anschauen und sich in der Mitte halten.

² Rudolf Steiner: *Metamorphosen des Seelenlebens*, GA 58, Dornach 1984, 2. Vortrag: »Die Mission des Zornes«, S 67 f.

³ Rainer Maria Rilke: »Der Schauende«, in: *Buch der Bilder 1902 und 1906*, Frankfurt/Main 2013