



Vortrag & Austausch
Selbsthilfegruppe:
Chronisch krank und Ja! zum Leben

08.12.2019

Vortrag
...trotzdem Ja zum Leben sagen
Leben mit einem chronisch erkrankten Körper
Logotherapeutische Perspektiven

1. „In meinem Kopf ein Universum“ – Vom Leben hinter der Kulisse des Körpers

Ich möchte diesen Vortrag unüblich beginnen und Ihnen gerne eine wahre Geschichte erzählen, die 2013 in Polen verfilmt wurde.

Es ist die Geschichte von Przemek, einem Mann, der mit einer cerebralen Bewegungsstörung (Cerebralparese) im Polen der später 1980-er Jahren lebt. Seit Geburt an ist Mateus (Filmname) schwer körperbehindert, hat keine Kontrolle über seine Bewegungen und kann sich auch nicht durch Sprache mitteilen – obwohl er die Welt um sich herum wach beobachtet und gerne an ihr teilhaben würde. Eine Ärztin attestiert seiner Mutter, sie werde nie mit ihm kommunizieren können. Trotzdem gibt die Mutter ihren Sohn nicht in ein Heim. Mateus lernt, sich auf dem Rücken robbend durch die Wohnung zu bewegen. Er erlebt den liebevollen Rückhalt in seiner Familie, den frühen Tod des Vaters, die erste Liebe und Liebeskummer. Als seine Mutter ihn nicht mehr alleine pflegen kann, bringt sie ihn schweren Herzens in eine psychiatrische Einrichtung in Polen. Dort wird er behandelt wie „Gemüse“ („vegetable“ = Dahinvegetierender), weil niemand in der damaligen Zeit davon ausging, dass sich hinter der körperlichen Fassade, ein gesunder Geist verbergen kann! Er wird am Bett festgeschnallt, ihm werden die Schneidezähne ohne Betäubung gezogen, er wird behandelt, wie ein wertloses Stück Fleisch, das man nicht einfach entsorgen kann, weil der Mutter noch etwas an ihm liegt.

Erst als Mateus ein junger Erwachsener ist, findet eine Logopädin eine Möglichkeit über Bliss-Symbole¹ mit ihm zu kommunizieren und verändert so seinen Platz in der Gesellschaft grundlegend! Auf einmal erkennt die Welt um ihn herum, dass sich im Körper ein gesunder Geist, eine gesunde Person verbirgt. Er lebt bis heute in derselben Einrichtung für geistig behinderte Menschen, wo er hingebachtet wurde, als seine Mutter ihn nicht mehr pflegen konnte.

Die Botschaft dieser Geschichte ist: Gib niemals auf, stelle dich den Hindernissen und Einschränkungen und genieße dein Leben, wie es ist.²

2. Vom Wesen des Menschen

Der Film und die Geschichte hinter dem Film, hat mich inspiriert, denn sie zeigt, wie entscheidend es ist, wie wir auf den Menschen schauen, wie wir uns selber sehen! Die Mehrzahl der Menschen lebt *bewusst körperzentriert* und *unterbewusst gefühlsgesteuert*. Die Werbebotschaften auf den Litfaßsäulen der Stadt und auf den „heiligen“ Bildschirmen unseres Alltags zeigen es an, wie wir uns sehen. *Schönheit* (körperliche Unversehrtheit), *Äußerlichkeit* und *Gegenständlichkeit* prägen unser Verständnis von einem erfüllten Leben. Doch statt der versprochenen Erfüllung, stellt sich nicht selten eine *innere Leere* und ein *Sinnvakuum* ein. Es fehlt vor allem ein befreiendes neues (ursprüngliches) Menschenbild, eines wie es die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls lehrt. Es besagt im Kern:

🌀 Der Mensch HAT einen **Körper**, aber er ist nicht sein Körper.

🌀 Der Mensch HAT Gefühle, Emotionen und die Fähigkeit mit seinem Verstand komplex zu denken, sowie sich über die Sprache mitzuteilen. Diesen Bereich nennen wir **Psyche**. Der Mensch IST aber NICHT seine Gefühle und seine Gedanken. Gewiss haben Gefühle und Gedanken einen Einfluss auf das Handeln und letztlich auf die Entwicklung des Menschen, ihn aber darauf zu reduzieren würde dem Menschen nicht gerecht werden.

¹ Seit Mitte der 1970er-Jahre werden die Bliss-Symbole eingesetzt, um Menschen mit Behinderungen eine alternative unterstützte Form der Kommunikation zu ermöglichen.

² Auszüge aus: Filmpädagogisches Begleitmaterial: In meinem Kopf ein Universum.

<https://www.visionkino.de/fileadmin//imported/downloads/536/In%20meinem%20Kopf%20ein%20Universum%20Begleitmaterial.pdf> [abgerufen am 03.12.2019]

- ☼ Der Mensch IST auch NICHT sein **Charakter**, er HAT einen Charakter. Der Charakter erklärt zwar, wieso eine Person eher zu Angstzuständen und eine andere Person eher zu Depressionen neigt, aber der Charakter erklärt nicht, wer die Person in ihrer Tiefe ist.
- ☼ Der Mensch ist NICHT sein **Verhalten**. Natürlich sagt sein Verhalten etwas über seine Person aus. Aber er MUSS sich NICHT immer so verhalten, wie er sich gerade verhalten hat! Der Mensch kann auch ein anderer sein.

Aber WER ist der Mensch denn nun wirklich? Die Frage „Wer bin ich?“ ist die erste Frage des Menschen, der sich seiner selbst bewusst wird. Es ist die Ur-Frage meiner Existenz, deren Antwort mein Leben mitgestaltet. Die Logotherapie gibt auf diese Frage eine klare Antwort:

- ☼ Der Mensch IST **geistige Person**. Gemeint ist damit der personale Kern, der hinter allen oben erwähnten „IST NICHT“ und „HAT“ Aussagen steht. Dieser innere Kern eines jeden Menschen kann NICHT krank werden. Es ist sozusagen die ewig gesund bleibende Instanz im Menschen, auch wenn die Person sich körperlich nicht mehr ausdrücken kann oder das Gehirn „defekt“ ist und weder Sprache noch „normales“ Verhalten möglich sind. Jawohl, diese Instanz kann aber durchaus „verschüttet“ und dadurch nicht sonderlich aktiv sein. Das sind Menschen, deren EGO das ICH verdrängt hat, sie leben im Außen und kümmern sich um sich selber und eventuell noch um Menschen, die ihnen nützlich erscheinen.

Ich möchte Ihnen die bisherigen Instanzen im Menschen gerne in Form einer kleinen Allegorie erzählen. Die Allegorie stammt aus der Feder von **Jorge Bucay**, dem argentinischen Schriftsteller und Gestalttherapeuten, der in jedem seiner Bücher Weisheitsgeschichten erzählt um schwer verständliche Inhalte anschaulicher zu gestalten.

Die Allegorie von der Kutsche³

Eines Tages klingelt das Telefon. Der Anruf ist für mich. Kaum habe ich meinen Namen gesagt, da hör ich auch schon eine sehr vertraute Stimme: „Hallo, ich bin's. Geh mal raus auf die Straße, da wartet eine Überraschung für dich.“ In freudiger Erwartung trete ich auf den Bürgersteig, und vor mir sehe ich das

³ Bucay, Jorge. Drei Fragen. Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem? Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 2013, 15-17.

Geschenk. Eine kostbare Kutsche steht direkt vor meiner Haustür. Sie ist aus poliertem Nussbaum gefertigt, hat bronzene Verzierungen und Lampen aus weißem Porzellan, alles sehr fein, sehr elegant, sehr chic. Ich öffne die Tür zur Kabine und steige ein. Ein großer halbrunder Sitz mit bordeauxrotem Cordbezug und weiße Spitzenvorhänge geben dem Innenraum etwas Vornehmes. Ich setze mich und merke, dass alles für mich maßgefertigt ist: auf meine Beinlänge abgestimmt, mit passender Sitzbreite und Dachhöhe... alles ist ausgesprochen bequem, und Platz ist hier nur für mich.

Ich schaue also aus dem Fenster und betrachte „die Landschaft“: auf der einen Seite die Fassade des Hauses, in dem ich wohne, auf der anderen diejenige meines Nachbarn... und ich sage: „Was für ein wundervolles Geschenk! Fabelhaft, so schön...“ Und genieße dieses Gefühl.

Nach einer Weile fange ich an, mich zu langweilen, denn vor dem Fenster sieht man immer das Gleiche. Ich frage mich: „Wie lang kann man sich eigentlich dieselben Sachen anschauen?“ Und langsam komme ich zu dem Schluss, dass dieses Geschenk eigentlich nicht besonders viel taugt. Lauthals beschwere ich mich darüber. Irgendwann kommt mein Nachbar vorbei, und als könnte er Gedanken lesen, sagt er: „Merkst du denn nicht, dass an dieser Kutsche was fehlt?“ Mit dem „Was-fehlt-denn-wohl-Ausdruck“ im Gesicht schaue ich mir die Polsterung und die Vorhänge an. „Na, die Pferde fehlen“, sagt er, noch bevor ich überhaupt nachfragen kann. Ach, deshalb sehe ich immer dasselbe, denke ich, darum ist es so langweilig ... „Ja, stimmt“, sage ich. Und ich mache mich auf den Weg zum Fuhrpark und erstehe zwei kräftige, junge, schneidige Pferde. Ich spanne die Tiere vor die Kutsche, steige wieder ein und brülle von drinnen: „Hüüaahh!!“

Die Landschaft wird phantastisch schön, außergewöhnlich, sie verwandelt sich permanent und überrascht mich immer wieder neu. Trotzdem spüre ich schon ziemlich bald eine gewisse Vibration, und auf der einen Wagenseite entsteht ein tiefer Riss. Die Pferde ziehen mich über die schlechtesten Pisten, sie springen über jeden Graben, holpern über Bürgersteige, bringen mich in die übelsten Gegenden. Mir wird klar, dass ich nicht die geringste Kontrolle über die Lage habe, diese Biester zerren mich dorthin, wohin es ihnen beliebt. Am Anfang hat mir dieses Abenteuer großen Spaß gemacht, inzwischen bin ich mir aber sicher, dass die Sache ziemlich heikel ist. Ich bekomme es mit der Angst zu tun und stelle fest, dass auch das nicht wirklich weiterhilft.

Da sehe ich meinen Nachbarn, der ganz nah in seinem Auto vorbeifährt, und schimpfe auf ihn ein. „Was hast du mir da eingebrockt!“ Er schreit zurück: „Was dir fehlt ist ein Kutscher!“ „Aha!“, sage ich. Unter größten Schwierigkeiten und nur mit seiner Hilfe gelingt es mir, die Pferde zu stoppen, und ich mache mich auf die Suche nach einem Kutscher. Ich habe Glück. Ich finde einen. Er ist ein zurückhaltender, zuverlässiger Mann, und aus seiner Miene lässt sich schließen, dass er vielleicht nicht gerade Spaß, dafür aber umso mehr von seinem Handwerk versteht. Sofort tritt er seinen Dienst an. Mir scheint, erst jetzt weiß ich mein Geschenk wirklich zu schätzen. Ich steige in die Kutsche, mach es mir bequem, nicke mit dem Kopf und sage dem Kutscher, wo ich hin will. Er hält die Zügel in der Hand und hat die Lage völlig unter Kontrolle. Er bestimmt die angemessene Geschwindigkeit, er wählt den besten Weg. Während ich drinnen in der Kabine sitze ... und die Fahrt genieße.

Nun, lassen Sie uns dieses Bild etwas genauer betrachten. Die **Kutsche** selber steht für den **Körper**. Es liegt am Leben selber, welche Kutsche jedem von uns zugewiesen wird. Wir haben keinen Einfluss darauf, welche Kutsche wir bekommen. Wir können nur darauf Rücksicht nehmen, indem wir zum Beispiel darauf achten, für welches „*Lebensgelände*“ unserer Kutsche gemacht ist. Das soll uns natürlich nicht daran hindern, die Erfahrung zu machen, mit unserer individuellen Kutsche unterwegs zu sein! Sie ist gemacht um gefahren zu werden, egal in welchem Tempo!

Ohne **Pferde** gibt es allerdings kein Vorwärtskommen, oder anders gesagt, keine Erfahrung und dadurch keine Entwicklung. Sie stehen für unsere **psychischen Kräfte**. Gefühle, Emotionen, Gedanken, Ideen, ziehen die Kutsche hinter sich her und sorgen für das „Erleben“ des in „Bewegung seins“. Bei den Pferden ist zu berücksichtigen, dass wir nur Pferde erstehen können, die wir uns auch leisten können. Nicht immer passt dabei das Temperament der Pferde zur Kutsche! Die Gefahr dabei ist offensichtlich: Pferde brauchen die Klarheit einer Führung! Ohne diese Klarheit ist die Kutsche und der wertvolle Inhalt in Gefahr.

Der **Kutscher** steht für die **geistige Person**, die ich bin, mein wahres Ich, der gesunde und heile Kern. Das ist die lenkende Instanz in mir, die den Pferden und somit der Kutsche den Weg vorgibt. Dieser Kutscher kann nicht krank werden, er ist sozusagen immun gegen die Krankheiten, welche die Pferde durchaus

befallen können. Er ist aber auch immun, gegen Beschädigungen, die an der Kutsche entstehen können. Es wäre ja eigenartig, wenn der Kutsche ein Rad fehlen würde und gleichzeitig der Kutscher ein Bein verlieren würde.

Und der Inhalt der Kutsche? Ja, der steht auch für etwas. Der **Inhalt der Kutsche** steht für die **unsterbliche Seele**, die ich auch bin, die ich aber am wenigsten mit meinen Sinnen wahrnehmen kann. Es ist sozusagen die wertvollste Fracht meines Lebens, denn es ist der göttliche Funke in mir.

3. Viktor Frankls „trotzdem Ja zum Leben“

Viktor Emil Frankl⁴ folgte seiner Intuition, als er das Menschenbild in seinen Worten, wie ein Puzzle zusammensetzte. Er tat dies in den 30-er Jahren des 20. Jahrhunderts, noch bevor er die schwierigste Erfahrung seines Lebens durchleiden sollte.

Er wurde im September 1942 ins Konzentrationslager *Theresienstadt*, gemeinsam mit seiner ersten Frau *Tilly*, mit seinem Bruder *Walter* und seinen *Eltern*, deportiert. Die Stationen dieser dunkelsten Zeit seines Lebens heißen: *Theresienstadt*, *Auschwitz*, *Dachau* bzw. *Kaufering III* und *Türkheim*. Viktor Frankls Vater stirbt im Februar 1943 im KZ Theresienstadt; sein Bruder Walter mit seiner Frau kommen in Auschwitz um; seine Mutter wird vergast im Oktober 1944 in Auschwitz und seine Frau Tilly stirbt im April 1945 an Hungerschwäche im Lager Bergen-Belsen, nur zwei Tage nach der Befreiung durch britische Truppen. Am 27. April 1945 wird Viktor Frankl durch amerikanische (texanische) Truppen aus dem Arbeitslager Türkheim befreit, wobei zu diesem Zeitpunkt Frankl, abgemagert auf 40 kg, noch nicht weiß, dass seine Ehefrau und Mutter tot sind und noch drei Monate in der Hoffnung lebt, die geliebte Ehefrau und die von ihm so innig verehrte Mutter bald wiedersehen zu können.⁵

Angesichts dieser Erfahrung ringt sich Frankl, im Laufe der Zeit, zu seinem „trotzdem Ja zum Leben“ durch. Wer wenn nicht er kann uns heute noch Vorbild sein im Umgang mit Leid, vor allem Leid, das schicksalhaft eingebrannt bleibt in unser Leben, zum Beispiel in Form einer chronischen Erkrankung oder einer unheilbaren Krankheit.

⁴ Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, der sogenannten dritten Wiener Schule für Psychotherapie. Er wird auch Arztphilosoph genannt, weil er mehrere Disziplinen in seiner Lehre zusammenführte.

⁵ Dieses Kapitel im Leben Viktor Frankls wird sehr verkürzt dargestellt und bedarf der persönlichen Vertiefung.

In seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ schreibt er ermutigend von der *geistigen Freiheit*, die dem Menschen bis zum letzten Atemzug nicht genommen werden kann, sein Leben sinnvoll zu gestalten.

„Denn nicht nur ein tätiges Leben hat Sinn, indem es dem Menschen die Möglichkeit gibt, in schöpferischer Weise Werte zu verwirklichen; und nicht nur ein genießendes Leben hat Sinn, also ein Leben, das dem Menschen Gelegenheit gibt, im Erleben der Schönheit, im Erleben von Kunst oder Natur, sich zu erfüllen, sondern auch noch das Leben behält seinen Sinn, das – wie etwa im Konzentrationslager – kaum eine Chance mehr bietet, schöpferisch oder erlebend Werte zu verwirklichen, vielmehr nur noch eine letzte Möglichkeit zulässt, das Leben sinnvoll zu gestalten, nämlich eben in der Weise, in der sich der Mensch zu dieser äußerlich erzwungenen Einschränkung seines Daseins einstellt. [...] Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, dann muss auch Leiden einen Sinn haben.“⁶

Den Sinn in einem persönlichen Leiden zu suchen braucht Mut, sich dem Leiden zu stellen. Dieser „Mut zum Leiden“⁷, der so entscheidend ist im Umgang mit dem, was mir schicksalhaft (mit-)gegeben ist, zeigt sich für Frankl unter anderem darin, dass ich mich meiner Schwäche und meines Leids (manchmal in Form von Tränen) nicht schämen muss und der Leidfülle gleichsam ins Gesicht sehen lerne.

Von dem Punkt aus, kann ich mich auf den Weg machen, den Weg meines Umgangs mit meinem Leid, meiner Krankheit, meiner Behinderung. Es wird mehr als bei den meisten „gesunden“ Menschen, ein individueller und unverwechselbarer Weg sein, eben MEIN Weg und MEIN Umgang mit MEINEM Leid, *mein „trotzdem Ja zum Leben!“*

4. Frankls Vorbildwirkung

Viktor Frankl ist vielen Menschen zum Vorbild geworden im Umgang mit dem schicksalhaften und leiderfüllten Bereichen seines Lebens. Alleine das Lesen seines Buches „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ hat unzähligen Menschen, im wahrsten Sinne des Wortes, das Leben gerettet! Um nur ein Beispiel zu nennen.

⁶ Frankl, Viktor. ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel Verlag 6. Auflage 2014, 103-104

⁷ Vgl. ebd., 120

Walter Kohl, der Sohn des ehemaligen deutschen Bundeskanzlers Helmut Kohl, hat seinen Suizid nach der Spendenaffäre seines Vaters bereits geplant.

„Ich sah irgendwann keinen anderen Ausweg, als mich umzubringen. Damit mein Sohn trotzdem die Lebensversicherung ausbezahlt bekäme, sollte es wie ein Tauchunfall aussehen.“

Auf die Frage, was ihn davon abgebracht hat sagte er: *„Ich habe mir, typisch Controller, ein 100-Tage-Zeitfenster gegeben: Schau, ob du einen anderen Ausweg findest – und wenn nicht, gehst du tauchen und bist tot. Und dann habe ich etwas erlebt, was heute der Kern meiner Arbeit als Coach ist: dass wir gerade in solchen Belastungssituationen die Kraft aufbringen können, noch einmal offen für Neues zu werden, ein letztes Mal "Trotzdem" zu sagen.“*

Und er stieß beim Blättern einer Zeitschrift auf einmal auf das Buch von Viktor Frankl: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. Er bestellte sich das Buch und begann zu lesen.

„Nach der Lektüre habe ich mich geschämt. Dafür, dass ich in einem schönen Haus saß und mein Leben nicht auf die Reihe bekam. Ich begann, mich intensiv mit Frankls Logotherapie zu beschäftigen. Mit den Werken von Seneca, die ich bei meinen alten Studienbüchern fand. Und ich entdeckte meinen Glauben neu. Plötzlich fühlte ich mich wie ein Bergsteiger, der neue Griffe gefunden hatte, an denen er sich festhalten konnte.“⁸

5. „Chronisch krank und JA! zum Leben“

Die Selbsthilfegruppe „Chronisch krank und Ja! zum Leben“⁹ steht in der Reihe mutiger Zusammenschlüsse von Menschen, die sich und ihr Leben, trotz chronischer Erkrankung, nicht aufgeben wollen! Das ist zutiefst im Sinne Viktor Frankls, der sich sehr über die Gründung einer solchen Gruppe gefreut und diese unterstützt hätte.

Was sind aus der Sicht der Logotherapie unterstützende Perspektiven, in Bezug auf Selbsthilfegruppen, wie „Chronisch krank und JA! zum Leben“? Hier einige

⁸ Ausschnitte aus einem Interview des *Zeitmagazins*: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/2017/09/walter-kohl-sohn-helmut-kohl-altkanzler-interview/seite-4> [abgerufen am 04.12.2019]

⁹ <https://chronischkrankundjazumleben.jimdofree.com/> [abgerufen am 11.11.2019]

Impulse, die im Anschluss gerne diskutiert und durch persönliche Erfahrungen und Perspektiven erweitert werden können.

a. Das Leben wählen!

Zuerst einmal bin ich zutiefst dankbar, dass es diese Selbsthilfegruppe gibt! Es ist unendlich wichtig für unsere Gesellschaft, dass es Menschen gibt, die trotz widrigster Umstände, das Leben wählen!

Was mich persönlich, im Gespräch mit den Leiterinnen der Gruppe sehr beeindruckt hat, war eben genau diese Betonung des „JA! zum Leben“. Die, die Krankheit unterstützende Dauerperspektive auf das erkrankte Organ oder den erkrankten Bereich, fördern einen inneren, seelischen Zerfall der Hoffnung und des noch Heilen im Leben. Wir werden blind für das, was das Leben noch für uns an Gutem und Wertvollem bereit hält.

Das innere „Ja! zum Leben“ kann aber nur persönlich errungen werden. Viktor Frankl brauchte Monate, um aus der „Zone des Suizids“, nach der Befreiung aus dem letzten Konzentrationslager, heraustreten zu können.

Die Selbsthilfegruppe, kann unterstützend wirken. Denn andere in der Gruppe, die sich bereits zu ihrem JA! durchringen konnten, sind Vorbilder für jene, die sich noch im inneren Ringen befinden. Dabei ist es weniger wichtig, was gesagt oder geraten wird, entscheidender ist die räumliche und zeitliche Begegnung, der heilsame Kontakt, der zum Seelenbalsam werden kann und den persönlichen Weg zum „JA!“ entscheidend begleitet.

b. Der Weg zum JA! und die Annahme der Krankheit oder Behinderung

Die Selbsthilfegruppe ermöglicht, am Beginn der Auseinandersetzung mit der eigenen Krankheit und/oder Behinderung, besser damit klar zu kommen.

Eine Diagnose kann eine erste Klarheit bringen und ermöglicht die thematische Auseinandersetzung mit der Krankheit. Dabei kann der Austausch in der Gruppe enorm helfen, weil sie ein Hort des Wissens um Erkrankungen und verschiedenster reicher Erfahrungen im Umgang damit ist. Es können Wege aufgezeigt werden, die eventuell noch helfen können, das persönliche Leiden zu lindern, oder Schlimmeres (Verschlechterungen) zu verhindern.

Der Kampf gegen eine Krankheit, die schlussendlich als chronische Krankheit diagnostiziert wird, sollte aber damit Enden, dass es zu einer Annahme der Krankheit kommen kann. Es ist die Grundlage, um sich wieder dem Leben und den darin persönlichen Sinnanrufen und Aufgaben widmen zu können!

c. Es gibt immer Hoffnung

Mit der Annahme einer chronischen Erkrankung kehrt Ruhe in den Geist ein und ich kann mich wieder mehr dem Leben als Ganzes widmen. Doch immer gilt, dass eine Erkrankung, ein Leiden auch besser werden kann. Wodurch das Leiden allerdings eindeutig nicht besser wird, ist die geistige Fixierung auf die Krankheit und deren Auswirkungen auf das Leben. Nur der erweiterte Blick, nach einer gelungenen Annahme, kann das Leid verringern und da und dort Verbesserungen bewirken. Die eigentliche Hoffnung sollte sein, diese oder jene Aufgabe, für die ich innerlich brenne, die ich für mich als gegenwärtig sinnvoll entdecke, tun zu können, ohne dabei, zum Beispiel, zu viel Schmerzen erfahren zu müssen.

Die Selbsthilfegruppe sollte so ein Hort der Hoffnungsperspektiven sein.

d. Das Leben will trotzdem gestaltet werden

Eine chronische Erkrankung stellt oft eine Zensur des bisherigen Lebens dar. Es kann nicht mehr so weiter gelebt werden wie bisher. Diese Zensur stellt aber auch eine Chance dar. Die Chance das eigene Leben neu zu ordnen und neu zu gestalten. Das Leben will trotz der Krankheit gestaltet werden. Das Leben stellt weiterhin Fragen an mich, die ich zu beantworten und zu verantworten habe. Dabei kann mein Leiden zu einer Leistung werden. Viktor Frankl ist davon überzeugt gewesen, dass auch das Leiden zu einer Aufgabe werden kann, deren Sinnhaftigkeit wir uns nicht mehr verschließen sollten. Das Leiden kann einen Leistungscharakter enthüllen! Vor allem, wie wir das Leiden (er-)tragen, kann zu einer unglaublichen Leistung werden.¹⁰ Am Ende unseres Lebens, davon bin ich überzeugt, zählt der Umgang den schmerzlichen Punkten in unserem Leben mehr, als das üblich geleistete oder gelebte Leben.

¹⁰ Vgl.: Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen!, 119-120

Wie das Leben trotz Krankheit und Leid gestaltet werden kann, davon sollten jene Menschen, die sich in der Selbsthilfegruppe zusammengefunden haben, einander erzählen.

e. Der heile Kern

Trotz der körperlichen oder psychischen Erkrankung sollte eines niemals vergessen werden: Es gibt diesen heilen, gesunden Kern in mir. Er ist unzerstörbar und lebendig und will auch trotz äußerer Behinderungen leben! *Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004)* hat in ihrer jahrzehntelangen Erforschung von Nahtoderfahrungen, ein beeindruckendes Detail entdeckt. Alle Personen, die Zeit ihres Lebens von einer Krankheit gezeichnet waren, oder denen gar ein Körperteil fehlte, erlebten sich in der Nahtoderfahrung als heil und ganz! Ich bin überzeugt, keine Krankheit, kein Leiden, überdauert dieses unser irdisches Leben.

Diese Perspektive braucht eine liebevolle Selbsterziehung. Es wäre zum Beispiel gut, wenn es in der Gruppe Zeiten gäbe, wo zum Beispiel nur das Gute, das in der vergangenen Zeit erlebt worden ist, erzählt werden darf. Das Gute, das Wertvolle, das Schöne, das uns wiederfährt führt uns zum heilen inneren Kern.¹¹

f. Die Chance der Krankheit oder Behinderung

Noch ein letzter Aspekt zu den Chancen einer Erkrankung. Es gibt so viele Menschen, die ihr Leben bis zum Ende oberflächlich leben. Viele erkennen ihren inneren Reichtum nicht, leben, wie auf Schienen gesetzt und verwalten ihr Leben statt es zu gestalten. Das Hamsterrad des Alltags, in dem sich die Mehrheit in unserer Gesellschaft befindet, fördert funktionierende Menschen, die nicht auffallen und sich brav einfügen in das gesellschaftliche und wirtschaftliche System und mehr Einzahlen ausbezahlt bekommen.

Die Chance, aus dem Hamsterrad der gesellschaftlichen Funktionen herauszufallen, ist, durch das persönliche Leiden, sich selber und den dazugehörigen inneren Reichtum, zu entdecken. Vor allem die Perspektive, dass der Wert meiner Person nicht an eine Leistung, die ich zu erbringen habe, geknüpft ist, kann befreiend wirken.

¹¹ Solche Gruppen werden in der Logotherapie „Dereflektionsgruppen“ genannt.

6. Die Helden unserer Zeit

Voller Demut und Ehrfurcht begegne ich immer wieder Menschen, die sich durchgerungen haben zu einem **JA! im Leben** trotz einer chronischen Erkrankung.

Sie sind die Helden unserer Zeit!

Ihr seid die Helden unserer Zeit!

Ich meine das ernst, denn es gibt keine größere Leistung, als jene, ein schweres Schicksal, in dem Fall von chronischen Erkrankungen, zu (er-)tragen und dabei das „übriggebliebene“ Heile im Leben, zu gestalten.

Ich möchte Ihnen gerne einen abschließenden persönlichen Text von mir schenken, den ich nach Zeiten der persönlichen „Seelenschwere“ niedergeschrieben habe. Meine lange Überzeugung war, dass nur wer viel leistet, viel wert ist. Erst vor einigen Jahren erkannte ich, dass es nicht die Leistung ist, die mich liebenswert macht. Auch wenn der Text schwer zu verstehen ist, glaube ich, dass er eine zentrale Erkenntnis beinhaltet, zu der wir uns alle durchringen sollten: *„Ich liebe mich, so wie ich bin und werden will.“*

„Ich erkannte, was ich glaubte: „wer viel leistet ist viel wert!“

Doch wer bin ich, wenn die Leistung zählt und im Alltag störend waltet?

Ich wollte also mehr sein als nur Leistung und schwor ihr wortkarg ab,

ich packte sie und warf sie raus aus meinem Seelenhaus.

Ich schloss die Tür und fühlte Leere, Angst und Sorgenqualen,

bis ich die verbannte Überzeugung wieder und wieder bat zu kommen,

heimlich, still und leise, sich knirschend und gar unruhig windend.

Zerquält, weil sie nichts unbewertet ließ, brach das Kartenhaus des Lebensglücks wieder und wieder mir ein.

Und dieses eine Mal, der Demut voll, der Leistung händereichend, höflich bittend sich zu wandeln, auf das mein Leben endlich meines Willens wäre.

Der Bitte kam sie nach und lief gen Horizont davon und bat

den Blick von ihr nicht abzuwenden solange ihr Widerschein nicht käme.

Ich blickte ihr sehr lange nach und dachte fühlend was sie für mich werden sollte.

Am Scheitelpunkt des Glanzes, sich wendend, erkannte ich der Liebe Glanz,

sich weitend in neuerstrahltem Seelenhaus.

Erfüllt durch „Ich liebe mich, so wie ich bin und werden will“ erschien der Leere Fülle

und ging auf in der Liebe hellem Sein.

So gehen neue Wege auf, durch Schritte, die die Brüche binden und Altes in neuem Sehen Einen.

Hermann Hesse
Gestutzte Eiche

Wie haben sie dich, Baum, verschnitten
Wie stehst du da, so fremd und sonderbar!
Wie hast du hundertmal gelitten,
bis nichts an dir wie Trotz und Wille war!

Ich bin wie du, mit dem verschnittenen,
Gequälten Leben brach ich nicht
Und tauche täglich aus durchlittenen
Rohheiten neu die Stirn ins Licht.

Was in mir weich und zart gewesen,
Hat mir die Welt zu Tod gehöhnt.
Doch unzerstörbar ist mein Wissen,
ich bin zufrieden, bin versöhnt.

Geduldig neue Blätter treib ich.
Aus Ästen, hundertmal zerspellt
Und allem Weh zum Trotz verbleib ich
Verliebt in die verrückte Welt.