

Ein Abend über den Schmerz-

Seelischer Schmerz: Ein Signal nach innen, ein Signal nach außen

Wann haben Sie zuletzt seelischen Schmerz empfunden? So wie die Seele zu uns gehört, so gehört auch Seelenfreude und Seelenschmerz zu uns - Himmel und Hölle als Sinnbild für die Dimension unserer großen Empfindungsfähigkeit. Seelischer Schmerz kann sich uns selbst und anderen als tiefe Trauer bei Verlust zeigen, als Kränkung, wenn wir ungerecht behandelt wurden, als Ohnmacht in ausweglosen Situationen, als Ausdruck von Ungeliebt - Sein, Verlassenheit und Einsamkeit. Seelischen Schmerz empfinden wir, wenn unsere Liebe zurückgewiesen wird, und ebenso, wenn andere, die wir lieben, leiden. In psychischen Störungen – in Depressionen, in Angsterkrankungen, in Essstörungen, in Sucht, im burn out liegt immer seelischer Schmerz verborgen. Der Weltschmerz, ein Bewusstwerden über die Unzulänglichkeiten, die verstörenden Schattenseiten unserer Welt, ist ein seelischer Schmerz. Er wird nicht selten Motor für Veränderungswunsch und Engagement.

Ein Satz von Dorothee Sölle:

*„Das Leiden macht empfindlicher für den Schmerz in der Welt. Es kann uns lehren, eine bessere Liebe aufzubringen für alles, was ist.....Wir verscharren **oder** graben aus, was wir in uns versteckt haben. Wir verbergen uns **oder** zeigen uns. Unsere Hoffnungen können sterben **oder** können wachsen im Leiden“*

Seelischer Schmerz spiegelt unser in Beziehung-Sein mit anderen.

Ausgeschlossen zu werden aus einer sozialen Gruppe – aus der Familie, aus einer Schulklasse, aus dem Freundes- oder Kollegenkreis, in moderner Sprache auch Mobbing genannt, ist für uns Menschen als soziale Wesen ein großer seelischer Schmerz und damit eine der großen Ängste. Manche Menschen meiden als Folge ihrer Verletzungen Kontakte zu anderen und ziehen sich zurück- sie schützen sich vor der Möglichkeit erneuter Verletzung oder vor der Erinnerung an Erlittenes. Der Preis dafür ist ein anderer Schmerz, der von Unverbundenheit.

Seelischer Schmerz kann einen aktuellen Anlass haben. Er kann ursächlich aber auch weit zurück in der Vergangenheit begründet sein. Durch unsere Fähigkeit, bewusst, aber auch unbewusst zu erinnern und zu assoziieren, kann dies großen Einfluss auf unser Leben haben. Psychotherapie kann hier helfen. Seelischer Schmerz ist eine Aufforderung, nach innen zu hören, inne zu halten, achtsam zu werden. Ein Signal nach innen.

Seelischen Schmerz können wir

- fühlen
- annehmen
- zeigen
- unterdrücken
- verdrängen
- herausschreien
- tragen

Wir können ihn in Sprache übersetzen, in eine Melodie, in ein Bild. Das tut uns oft gut, vermag den quälenden, finsternen, haltlosen, manchmal sprachlosen seelischen Schmerz zu befreien, hilft uns, wieder Boden zu finden.

Und: wir machen uns verständlich und werden - hoffentlich - verstanden.

So können wir seelischen Schmerz in uns selbst und in anderen

-einordnen

und

-beantworten.

Wir können ihn mit anderen

-teilen

und

-mittragen

Ein Signal nach außen.

Und damit bin ich bei einer wichtigen Frage, nicht nur für die Psychotherapie, sondern überhaupt für unser Miteinander:

Was braucht seelischer Schmerz?

Wichtige Freunde sind: von Herzen kommendes *Mitgefühl*, *Verständnis* und *Trost*.

Ein Gedicht von *Sabine Naegeli*:

Die Nachtwolken

an deinem Himmel

kann ich nicht vertreiben,

deinen Schmerz

kann ich nicht von dir nehmen

das Verlorene

nicht wiederbringen.

Lass mich dennoch,

arm, wie ich bin,

an deiner Seite bleiben

bis das Leben

die zarte Spur der Hoffnung

in dein Herz zeichnet

Wann haben Sie zuletzt seelischen Schmerz empfunden? Wann haben Sie zuletzt Mitgefühl empfunden? Bekommen und gegeben?

Sind wir eine Gesellschaft, die immer nur glücklich sein will, glücklich sein muss? Wollen wir wirklich wissen, wie dunkel es in einem anderen sein kann?

Der Ritter Parzival begegnet in der uralten Gralslegende einem Fischerkönig, der von Schmerz gezeichnet ist – ein Fluch, der auf Erlösung durch einen Menschen wartet. Erst bei der 2. Begegnung und nach vielen Ritter-Schlachten traut Parzival sich, die erlösende Frage zu stellen: *“Woran leidest du?”* Er befreit damit nicht nur den Fischerkönig, sondern auch seine eigene Seele - und findet den Gral.

„Woran leidest Du, woran leiden Sie?“ ist oft die erste Frage in einer ärztlichen Sprechstunde und in einem psychotherapeutischen Erst - Gespräch. Und es mag die Frage eines Freundes sein, der unseren Schmerz wahrgenommen hat, einen kleinen Moment, einen Blick, einen Tonfall, ein nach innen verschwunden sein. Wird die Frage mit Mitgefühl gestellt, so ist sie schon Erleichterung, bietet sie schon tröstliche Nähe und Wärme für innere Einsamkeit und Kälte.

„Ich mag dich leiden“, „Hier bist du wohl gelitten“. Unsere Sprache birgt manche Weisheit.

Mitgefühl heißt auf Englisch „compassion“ – „mit dem Leid.“ passion, Passion - die Passionsgeschichte. Wir sind heute, am Karfreitag, mittendrin.

Niklaus Brantschen, Schweizer Jesuitenpater und Zen-Meister sagt in einem seiner Bücher:

„Ostern geschieht dort, wo wir Menschen finden, die uns zu trösten vermögen, weil sie wissen, wovon sie sprechen....“

*Ostern geschieht dort, wo wir mitten am Tag zur Auferstehung aufstehen.
Nicht irgendwann am jüngsten Tag und nicht irgendwo im Niemandsland...
sondern heute und hier“*

Wir können uns immer wieder auf den Weg machen, mit seelischem Schmerz in anderen und in uns selbst ernsthaft, behutsam, friedvoll, liebevoll, umzugehen. Unsere Seele hat es verdient.