

Die drei Ebenen des Leides

In Anlehnung an das Buch „Der elende Mensch“ von Helge E. Baas
(Verlag Könighausen und Neumann)

I. Ebene der Evolution

1. Das was wir als Naturkatastrophen erleben, erleben wir aus menschlicher Perspektive als Katastrophe. Es handelt sich aber meist um in der Natur und mit der Natur gegebene Prozesse, die an die Erdenentwicklung und das an dieser Entwicklung verbunden Leben gekoppelt und darum nicht zu ändern sind.
2. Ein Erdbeben ist ein Naturereignis. Sicherlich ist es eine Katastrophe. Solche Prozesse geschehen so, als wäre ein leidendes fühlendes Wesen nicht vorhanden. Der Mensch kann die Zusammenhänge erkennen und in begrenztem Maße Vorsorge treffen. Wobei man einschränken muss, dass es letztlich keinen sicheren Ort gibt.
3. Leiden, das vom Menschen und auch von Tieren als solches empfunden wird und das aus der Natur kommt, ist also mit der Evolution und der Geschichte der Natur unweigerlich gegeben. Es handelt sich dabei um eine Weise des Fühlen oder der denkenden Interpretation des Menschen, die überhaupt erst durch die Wahrnehmung von Unterschieden möglich ist. Bewusstsein kann überhaupt erst mit dem Empfindungsvermögen für Lust und Schmerz beginnen. Aus der Unterscheidung erst gewinnen wir Bewusstsein und bewusste Wahrnehmung, denn als unbewertetes Wissen oder gleichgültiges Daseinsgefühl wäre Bewusstsein, jedenfalls biologisch, sinnlos. Kein Wesen hätte Veranlassung, sein momentanes Erleben entweder zu erhalten oder zu ändern. Das bedeutet, dass die Differenz von Lust und Leid, von Schmerz oder angenehmen Gefühlen der Motor für die Psyche ist, die Antriebskraft, die uns Dinge empfinden und dann gestalten lässt. Auch körperliche Schmerzen haben ja in diesem Sinne ihre Bedeutung, denn sie können einen Warnung sein.
4. Dies ist keine Antwort auf die Frage, warum die Welt so eingerichtet ist, wie sie ist, sondern die Feststellung: Weil sie so eingerichtet ist, dass sich Leben

aus den Potentialen des Lebendigen überhaupt herauskristallisiert hat, muss die Möglichkeit der Wahrnehmung von Differenz, also auch des Leidens, unausweichlich sein.

5. Weil die Welt nicht abgeschlossen, sondern ein offenes System ist, weil auch unser Bewusstsein ein offenes System ist und dadurch Handeln, Wahrnehmen und Denken über bloße instinktive Reaktionen hinaus möglich werden, aus diesem Grunde ist auch Leiden ein völlig normaler und nicht wegzudenkender Teil unsere Lebenswelt. Leiden also entsteht, weil die Welt nicht abgeschlossen ist. In der Natur strebt jedes Lebewesen, nach einem Gleichgewicht. Ein Herausfallen aus der Balance ist aber leidvoll. Das Ungleichgewicht, das Heraustreten aus der Balance aber schafft schöpferische Momente. Nur so ist Fortschritt möglich. Unlust führt zu einem Suchverhalten und einem Bestreben ein erneutes Gleichgewicht zu finden.

6. Diese Überlegung hängt funktional mit dem Argument zusammen, dass nämlich Leiden die Begleiterscheinung der Freiheit im Geiste, der Freiheit auch in der Natur, der Freiheit zu neuen und erweiterten Entwicklungsmöglichkeiten ist.

Da, was wir in der Natur als leidvoll empfinden, ist ihre unendliche Verwandlungskraft.

II. Ebene der gesellschaftlichen Beziehungen

1. Hier geht es um das Leiden, das Menschen einander zufügen durch ihren Machttrieb, ihren Selbstbehauptungswillen, ihr Ego. In diesem Sinne ist das Leiden eine Folge des Bewusstseins des Menschen, der noch nicht reif ist und dessen Wahrnehmung unzureichend ist. Auf dieser Ebene geschieht das, was wir als das Böse erleben: Wo Menschen aus Gier, Hass oder Dummheit nackte Gewalt ausüben oder gleichgültig am bedürftigen Mitmenschen vorbeigehen. Zwar ist die Geschichte der Menschheit eine Geschichte des Versuches, Gewalt und Aggressionspotentiale durch Rechtssysteme zu domestizieren und diese Versuche sind keineswegs erfolglos geblieben. Aber es wäre naiv zu glauben,

dass dadurch Gewalt und Rechtsbruch überwunden werden können. Es kommt hinzu, dass sich das Böse ja keineswegs „nur“ in Gestalt des offenkundigen Verbrechens zeigt.

Im Gegenteil: Stumpfheit, Gleichgültigkeit, Spießbürgertum und der alltägliche Terror der korrekt verwalteten Pflicht können wirkliches Mitgefühl und die

Aufmerksamkeit für sich selbst und den Anderen untergraben. All dies resultiert daher, dass ein unsicheres Ich sich zu behaupten sucht, weil die freie Selbstbejahung scheitert.

2. Leiden liegt darin begründet, dass Menschen Dinge tun, die sie nicht begreifen, deren Bedeutung sie sich haben einreden lassen.

3. Was heißt das? Wir meinen, ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, das wir rational verteidigen und uns zu Eigen gemacht haben.

Man hat es uns aber eingeredet, und mit dem „man“ ist eine ganze Bandbreite von Autoritäten, durchaus auch die internalisierten Autoritäten, gemeint (Über-Ich Strukturen).

4. Wir verstehen oft die Zusammenhänge nicht, urteilen aber vorschnell. Leiden das wir einander zufügen aufgrund unseres Machtwillen, hängt mit einer unreifen und unzureichenden Wahrnehmung zusammen.

Es ist insofern eine Folge des Leidens, das wir unter der ersten Kategorie als dem amateurhaften Leiden besprochen haben.

Dazu kommt das Leid, das wir in den

Ursprungsfamilien erfahren haben, oft auch das Leid Vorheriger, die nicht gewürdigt sind. Dann kommt es zu einer Verschiebung und damit lädt sich das Leid auf. Dazu wird es immer Ich fremder, und kann in seiner affektiven Aufladung und der Abgespalten sein vom Ich, nicht gesteuert werden. Da

Menschen, die diese Art von Leidenzufügung oder Unreife verkörpern nicht immer, aber oft-, diejenigen sind, die mit dem Schmerz, den sie selbst

erleben, nicht umgehen können, projizieren sie ihn nach außen um ihn auf

diese Weise auszuleben und damit die enorme Spannung ab zu bauen.

Entweder in destruktiver Aggression gegen sich selbst oder Aggression

gegen andere. Ein Beispiel für Autoaggression wären Essstörungen und Drogenprobleme, ein Beispiel für Aggression gegen Andere sind

Kriege- von Ehekriegen, Beziehungskriegen bis zu politischen und Glaubenskriegen zwischen Völkern.

5. Eine weitere Gestalt des Leidens hat mit einem Mangel an Gemeinschaftsfähigkeit zu tun, der wiederum eine Wurzel in der Unfähigkeit hat, sich selbst zu akzeptieren und zu bejahen. Denn einerseits entsteht das Empfinden von Schuld, wenn sich ein individueller Trieb- oder Handlungsimpuls gegen das internalisierte Über-Ich und Ich-Ideal behauptet, andererseits dadurch, dass der Mensch spürt, nicht ganz er selbst zu sein, wenn er fühlt denkt und handelt. Also seine Potentiale nicht auszuschöpfen vermag. Im Spannungsfeld beider Ungenügsamkeiten ist der Mensch auf seine Mitmenschen bezogen, und er kann gar nicht anders, als ihnen „etwas schuldig“ zu bleiben, angesichts der unerschöpflichen Tiefe menschlicher Wünsche und Gestaltungsmöglichkeiten. Schuldgefühle sind nicht selten der Wurzelboden für grauenhafte Aggressionen, die dann auf ganz andere Weise rationalisiert werden.
6. Andererseits haben Schuldgefühle entwicklungsbedingt den Sinn, unser einmaliges Ich und damit ein unverwechselbares Gewissen heranzubilden. Und das wiederum, um unsere Wahrnehmung zu schärfen, d.h., um uns überhaupt achtsam zu machen für die eigene Bedürftigkeit sowie für die Bedürfnisse der Anderen. Das Zerstörende liegt auch hier im Maßlosen, nämlich in der übermäßige Verstärkung von Schuldgefühlen, im „Überhang“ derselben über längere Zeiträume hinweg, wodurch sie zu einem Gefängnis werden. Der angemessene Umgang mit Schuldgefühlen ist eher der, dass wir lernen, durch sie hindurch zu gehen, durch sie zu reifen, um auf einer anderen Systemebene, einer „höheren Stufe“ gleichsam, zu vertiefter und erweiterter Gemeinschaft zu gelangen und die Einsicht in einen umfassenderen Zusammenhang zu gewinnen. Das ist es, was uns einen Neuanfang erlaubt, so dass wir nicht wie in einem Gefängnis von Schuld ständig Aggressionen aufstauen, die nur durch gewaltsame Abfuhr nach außen aufgelöst werden kann. Die Zusammenhänge und Mechanismen müssen genannt und erkannt werden, wenn wir uns auf den Ebenen subtiler Verstrickungen und in leidvollen Beziehungen, die sich in Aggression und

Leidverursachung äußern, besser zurechtfinden wollen.

7. Andererseits ist es aber durchaus nicht so, dass wir durch die leidvolle Situation, aufgrund des Verstrickseins in Muster destruktiver Aggressionen und in Verhältnisse der ständig neu erzeugten Schuld, ertrinken müssen, als ob wir dann notgedrungen unsere Menschlichkeit vergessen würden, und die Würde des Menschlichen nur eine Phantasie wäre. Denn dieser Negativität, diesem Ekel am Menschlichen, widerspricht eine Erfahrung :“ In Zeiten der Pest lernen wir, dass es im Menschen mehr Dinge zu bewundern als zu verachten gibt“. Und zwar deshalb, weil sich gerade in Zeiten der äußersten Verstrickungen, in der scheinbar brutalsten und nackten Existenzbehauptung, auch Solidarität, die Gemeinschaftsfähigkeit und die Liebesfähigkeit von Menschen eindrucksvoll zeigen und entwickeln können. Wie aber geht es zu Zeiten alltäglicher Banalität?

8. Fixieren wir uns bloß nicht auf den Gedanken, der Mensch sei übel, der Mensch tue (fast) nur Böses. Gewiss, wenn man täglich die Zeitung aufschlägt und seine Meinung durch nichts anderes als derartige Lektüre bildet, könnte man vielleicht zu diesem Urteil kommen. Daneben aber gibt es selbstlose Solidarität und Mitmenschlichkeit überall, gerade im unscheinbaren Alltag, und zwar gerade in Zeiten der Pest, wo man im Menschen mehr Dinge bewundern als verachten kann. Wenn wir nur bereit sind, die Gegenwart nicht einfach als Summe des Vergangenen zu begreifen und die Zukunft vielleicht als eine Hochrechnung der addierten Vergangenheit und Gegenart zu erwarten, sondern wenn wir bereit sind, zu akzeptieren und dafür offen zu sein, dass es auch Neues geben kann. Dass die Zukunft nicht einfach die Summe des Vergangenen ist, sondern dass jeder zukünftige Tag eine noch unbekannte Schöpferkraft in sich birgt und neu geformt werden kann, wird das Wunder des Lebens und die Wandlungsfähigkeit des Menschen für uns offensichtlich. Dann können wir erleben und zulassen, dass Menschen und der Vergangenheit) nötig. In der Kraft des Anfangs werden Verstrickungen auflösbar

III. Existentielle Ebene

Die Tragödie ist nicht ein schmerzvoller Tod, sondern Verlassen sein.

1. Das Gefühl des Verlassenseins ist es, das uns im Innersten vielleicht am tiefsten aufwühlt.

Denn das Verlassensein sitzt zwar einerseits unauslotbar tief in der Seele, kann aber durch einen Blick, eine Geste und ein Wort zwar nicht sofort beseitigt, aber aufgebrochen werden. Der tiefste Urgrund der Seele ist nach meinem Dafürhalten, das was der Buddhismus, das Nirwana, das Nichts nennt. Nun ist es in der unerlösten Form zutiefst bedrohlich und soll in der ersten Lebensphase dazu führen, dass wir uns mit den Mitmenschen verbinden. Wir werden so gezwungen, auf den Marktplatz zugehen und die Erfüllung mitmenschlich zu suchen. Der Mensch ist ein geselliges Wesen und von Geburt an auf den Anderen bezogen. Der Sinn ist ja auch, wie oben gesagt- Menschwerdung. Nun kann dieser Kontakt, der in der ersten Lebenshälfte lebensnotwendig ist, zunächst als Baby (Ernährung, Wärme, Nähe) durch die Mutter, dann durch die Menschen der Beziehungen, erheblich gestört werden und im Einzelnen dazu führen, dass ein Mensch unfähig ist, den ernährenden Kontakt auf zu nehmen. Da sein Leben gerade nicht in der Selbstverwirklichung gegen oder ohne die Anderen gelingen kann, sondern nur in Kommunikation und Kommunion, in der Gemeinschaft, wird er Alleine sein. Dass das so ist, zeigt sich schon daran, dass das was das Menschsein zutiefst bestimmt, die Sprache nämlich, eine Ausbildung von Gemeinschaft voraussetzt, die als Voraussetzung für jede individuelle Gestaltung gelten muss. Der Mensch kann sich nur in Beziehung zum Mitmenschen entfalten. Wird die lebenswichtige Beziehung oder Kommunikation zum Mitmenschen, aus welchen Gründen auch immer, abgeschnitten oder verunmöglicht oder verkümmert, kommt es zu einem verzweiferten Verlassensein.

2. Nun gibt es aber eine noch tiefer liegende Ursache für

das Verlassensein. Wer mit seinem Lebensgrund, der Kraft, aus der er lebt und schöpferische Impulse bezieht, nicht mehr in Kontakt treten kann, verkümmert.

Er deckt sich den

Mangel und das Leerheitsgefühl mit Sinneseindrücken zu und kann dabei

Suchtverhalten, einschließlich der Arbeits- und Leistungssucht, entwickeln. Die Eindrücke können deshalb aber keine tiefen Erlebnisse schaffen, weil sie nicht mit einem inneren Zentrum verknüpft werden, aus dessen kontinuierlicher Wirkkraft heraus allein lebensmotivierende Freude und Fülle erwächst.

Außerdem führen der Leistungsdruck und der schmerzhaft Mangel dazu, sich auf eine narzisstische Weise von den Anderen abkapseln, um sie zu dominieren und zu übertrumpfen und damit den eigenen Schmerz zu übertönen, was zu einer weiteren Verschärfung des jetzt nicht mehr gespürten Leides führt. (Die kindliche Kaiserin in Michael Endes – die unendliche Geschichte ist mit dem sich ausbreitenden -„Nichts“ eine wunderschöne Geschichte dazu). So kulminiert diese leidvolle Fehlhaltung im Überdruß, in dem alle Erlebnisfähigkeit schwindet, der Mensch innerlich abstirbt und die Verlassenheit zunimmt.

Ursache: sehr häufig die „leere Mutter“.

3. Allerdings müssen wir die Einsamkeit des Verlassenseins von der Einsamkeit unterscheiden, die im Rückzug auf die spirituellen Wurzeln des Menschen zum Kraftquelle der Erneuerung wird. Die Einsamkeit des Verlassenseins können wir durch spirituelle Kraft überwinden. der zweiten Lebenshälfte, wird das oben beschriebene unerlöste Nichts, das uns zu den Anderen treibt und uns die Bewährungsprobe in der Welt suchen lässt, zu einer Kraftquelle und spirituellen Wurzel. Das Ego, das aber zunächst ausgebildet und erfahren sein muss, auch in seinen Defiziten, wird nun zu einem Selbst, das das Außen zur Erfüllung nicht mehr bedarf. Und wenn wir so die Einsamkeit überwunden haben, und uns nun der inneren Erfüllung zugewandt haben, werden wir uns selbst und den betreffenden Menschen, mit denen wir zu tun haben, eine Brücke bauen, sich selbst an zu nehmen. Wenn Menschen sich zu tiefst spirituell selbst annehmen können und wieder gefunden haben, wenn sie, wie es so schön heißt, nach Hause gekommen sind, und in diesem Selbstsein, sich auf einer höheren Ebene gefunden haben und die Verbindung

zu Allem (Sein-Göttlichem) gefunden haben, werden sie andere auch annehmen können. Sie werden sogar dazu führen, dass andere sich auch annehmen können und Selbst finden können. Damit wird das oben erwähnte Muster der Kettenreaktion von nach außen projizierter Schuld, Einsamkeit, Abkapslung und Selbstunmöglichkeit, die sich in Gewalt und Angst äußert, durchbrochen.

4. In solchen Situationen zeigt sich, dass wir die Zukunft nicht nur als Quersumme oder Hochrechnung der Vergangenheit betrachten können, dass nicht alles absehbar ist, sondern dass uns der Horizont, in dem wir leben, letztlich verborgen bleibt und Menschen unter allen Umständen erstaunliche Veränderungen, trotz massivster Prägung, erfahren. Das nicht nur an sich, sondern auch an anderen.
5. Gerade aus der Offenheit der Systeme und des Horizonts kann zweierlei wachsen
 - a. Urvertrauen, dessen Entwicklung und Kultivierung mit Religion zusammenhängt
 - b. Humor, der durchaus auch mit Religion zusammenhängt. Humor und Religion haben nämlich beide dieselbe Wurzel. Das Komische reflektiert die Einkerkung des menschlichen Geistes in der Welt.

Für mich noch sehr interessant der Zusammenhang des obigen mit den Ängsten.
Paul Tillich nennt

1. Die Angst vor dem Schicksal und dem Tod
2. Die moralische Angst der Schuld und Verdammung
3. Die Angst der Leere und Sinnlosigkeit

Oder

1. Katastrophen Angst. Merkmal: Bedroht sein
2. Krisen-Angst. Merkmal: Unabwendbarkeit, aber zugleich Durchgang zu einem neuen Sein (Krankheit, Empfängnis, Lebenswenden)
3. Liebesangst. Merkmal: Angst um geliebte Menschen. Trotz Egoismus ist sie echt, sie kann gereinigt, darf aber nicht abgeschnitten werden.