

Der fruchtbare Schmerz



„ Euer Schmerz ist das Zerschneiden der Schale, die Euer Verstehen umschließt“. (Khalil Gibran)

Die Kraft des positiven Denkens, „think pink“ – denk rosa, „don't worry, be happy“ – Sorge Dich nicht, sei glücklich! Das waren die Lebenstipps in den 60iger und 70iger Jahren. Alles ganz easy, so ganz nach meinem Geschmack. Eine passende Affirmation, gebetsmühlenartig daher geplappert und die ganze Welt ist rosarot.

Hat ja auch was Gutes. Den Geist bei Bedarf einmal ein bisschen nach oben ziehen, das macht schon Sinn. Nur die Umfärbung dunkler Stunden von schwarz in rosarot hat sich bald als Illusion herausgestellt.

Wir sind verwundbar

Als auch die bewährten Mechanismen von essen, exzessiv arbeiten, fernsehen oder die neuen Schuhe den immer lauter anklopfenden Schmerz nicht mehr verdrängen konnten, erkannte ich, nach vielen Ehrenrunden, dass ich ihm meine Aufmerksamkeit schenken musste.

Linda Jarosch schreibt dazu in ihrem Buch: Ab morgen trage ich rot. „Wir sind verwundbar und die Liebe kann unsere Verletzlichkeit deutlich aufzeigen. Wir können in der Liebe Schmerzen erfahren, die unser Herz bluten lassen. Im schlimmsten Fall verschließen wir unser Herz, um nicht wieder so verletzt zu werden und lassen immer weniger Nähe zu.“

Manche inneren Wunden sind uns nicht bewusst, aber unsere Beziehungen decken sie unweigerlich auf. Wir meinen dann, der/die Partner/in oder ein anderer Mensch haben uns tief verletzt. Doch sie berühren nur einen Schmerz, der aus unserer Kindheit rührt, als Liebe und Akzeptanz nicht in dieser Weise erfüllt wurde, wie wir es uns gewünscht hätten.

Verletzung braucht Heilung und wir haben die Kräfte in uns, damit sie heilen können. Dabei ist wichtig, dass wir die Verantwortung für unseren Schmerz nicht anderen überlassen, wir selbst sind an

ihm beteiligt, denn Beziehungen werden nicht nur von einer Person gestaltet.

Wie wird aus Liebe, die „Leiden schafft“ wieder echte Leidenschaft?

So, das habe ich jetzt verstanden. Aber wie komme ich an diese Kraft, an das Potential, das ja angeblich unter dieser Wunde liegt? Wie kann aus der Liebe, die „Leiden schafft“, wieder echte Leidenschaft, wieder Leben werden?

Geben wir uns mit dem Leiden zufrieden, wird ein Stück unsrer blutroten Energie verkümmern und nichts Neues kann wachsen. [image_with_animation image_url="811" animation="Fade In" hover_animation="none" alignment="center" border_radius="none" box_shadow="none" image_loading="default" max_width="100%" max_width_mobile="default"]Jeder Schmerz lohnt die genaue Betrachtung mit dem Freisetzen von göttlichem Potential.

– Sissy Sonnleitner

Bruder Schmerz

Nicht Feind
Bruder bist du
Schmerz
du drängst mich
zur rettenden Flucht

weckst mir den Mut
mich nicht mehr fesseln zu lassen
von fremden Erwartungen

Ohne dich
würde ich verkümmern
mich einrichten
in der Verlassenheit

Du lässt mich fragen
nach dem was mein Leben heilt
du treibst mich
meine Träume auszugraben
aus der Vergessenheit
verschüttete Brunnen zu suchen

Nicht Feind
Bruder bist Du
Schmerz
Du machst mich lebendig
und führst mich zu mir.

Antje-Sabine Naegeli

Was gäbe frau dafür

wenn frau ihm ausweichen könnte, aber manchmal bäumt er sich auf und weit und breit keine Ausweiche zu sehen. Dann rät mein großer Lehrer Veit Lindau:

„Lass es heiß werden, atme möglichst ruhig weiter, verkrampfe nicht, verweile in der Glut, bleib im Feuer stehen und dann lass Dich schmieden, von jenem unbekannten und doch so vertrauten Geliebten in Dir“.

Was so esoterisch klingt, ist, mit ein bisschen Übung, machbar, das hat mich meine Lebensphilosophie gelehrt. Du stehst ohnehin im Schmerz, du hast ihn ohnehin schon so oft ausgehalten und wenn er wieder anklopft, dann lass ihn doch herein, und bleib stehen im Feuer. Realisiere, dass er Dich nicht umbringt. Und dann schau zu, wie Du immer und immer wieder, wie der Phönix aus der Asche, ein Stückweit Du selbst geworden bist. Nimm es an und umarme es, als ein Geschenk des Lebens.

Erinnere Dich

Lass auferstehen
die Worte
die dir Arche waren
in der Gesternflut

Lass auferstehen
die Umarmung
die dich
für Augenblicke
ans Ufer trug

Wecke die Lieder
gegen die Angst

Lass auferstehen
das Wissen
dass du den Untergang
mehr schon als einmal
überlebt hast

Antje-Sabine Naegeli

So zerbricht sie, die harte Schale

Und dazu aus einer Predigt in der Fastenzeit von Domprobst Msgr. Engelbert Guggenberger zum Schmerz:

„Es ist erklärungsbedürftig, dass wir das Bild des leidenden Christus in den Mittelpunkt stellen, denn es entspricht nicht ganz dem modernen Lebensgefühl. Dieses ist eher darauf aus, den Menschen als den erfolgreichen, als den Sieger hinzustellen und ihn so zu feiern. Aber ist ein Erfolgreicher der ganze Mensch? Zum wahren Humanismus, so sagen uns die Philosophen und Psychologen, gehört auch der Leidende, der Gebrochene, der Gescheiterte. Der Mensch, der nicht verwundet ist, und sich nicht verwunden lässt, der kann auch nicht lieben.“

Wir suchen uns die schweren Situationen nicht aus, das merken wir gerade in dieser Zeit. Aber trotzdem sagt uns die Weisheit der Menschheit, dass diese Situationen nicht zu verachten sind. Wir mögen sie nicht, wissen aber, dass darin auch eine Kraft steckt.

In Märchen und Mythen wird in symbolischer Weise beschrieben, wie Erneuerung, Entwicklung und Wandlung geschieht. Oft passiert Großes an ganz banalen, nicht beachteten Orten: Jesus, im Stall, Moses, der im Dornbusch die Herrlichkeit Gottes schaut.

Oder in der Natur: Verwundete Austern lassen aus „blutenden“ Wundern, Perlen entstehen. Den Schmerz, der sie zerreibt, verwandeln sie in ein kostbares Juwel.

Freilich verstehen tut man das Leid nicht immer, das hat auch Jesus nicht getan. Die einzige Möglichkeit ist, hineinzugehen, in die Dunkelheit und zu vertrauen, dass eine Hand uns hält. Denn Glauben ist ja nicht in erster Linie Verstehen, sondern Beziehung.“

Und so zerbricht sie, die harte Schale, die den Kern Deines Verstehens umschließt. So kommst du an dein Potential, das dich so reich macht und das wir alle brauchen.

Wird kommen
der Tag
da ich mich häute
und abstreife
die Trauer

Wird kommen
der Tag
da ich mich hülle
in die Farben
des Regenbogens
zu tanzen
auf den Gräbern
von gestern

Antje-Sabine Naegeli

Ich wünsch' dir noch eine gute Fastenzeit mit wertvollen Erkenntnissen über das reduzierte, einfache Leben und essen. Grad heuer stelle ich für mich fest, dass das Zurücknehmen sozialer Kontakte mich mehr zu mir selbst bringt. Und ja, ich sehne mich auch danach, einfach wieder in ein Kaffeehaus oder ein Restaurant zu gehen.

Ich freue mich, wenn Du einen Kommentar hinterlässt.

Alles Liebe

Sissy

LINKS UND LITERATUR

Einen Engel wünsche ich dir – Antje-Sabine Naegeli