

Mit-Teilen...

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt der Volksmund weise. Dennoch scheuen wir uns oftmals, diese Quelle von Trost und Entlastung zu nutzen. Zugeben, dass es uns gerade schlecht geht? Dass wir niedergeschlagen, antriebslos, traurig oder sogar verzweifelt sind? Krank, oder überfordert vor einer übergroßen Herausforderung stehen, Krankheit von PartnerInnen oder Kindern, finanzielle Schwierigkeiten, Lebenskrisen – dieses mit-zu-teilen, Nachbarn, Bekannten, FreundInnen? Lieber nicht. „Das bleibt in der Familie“. „Das mache ich mit mir allein aus.“ „Was sollen denn die andern sagen?!“ Was ist der Grund für diese trennende, isolierende, schwächende Abschottung, die die größte Kraftquelle: menschliche Gemeinschaft, ablehnt? In unserer gegenwärtigen Gesellschaft, in den Medien, in der Werbung, wird uns ja ständig das „Höher-schneller-weiter“, das „Jung-und-gesund-und-fit“-Ideal vor Augen gehalten. Wir sollen und wollen einem Bild entsprechen, in das die Schattenseiten und Beschwerden des Lebens nicht hineinpassen. Und vielleicht versuchen wir schon von klein auf, einem solchen Bild zu entsprechen. Möglicherweise haben wir auch schon die Erfahrung gemacht, dass „geredet wird“ und uns, wenn wir uns sowieso schon schwach fühlen, nicht Verständnis und Trost, sondern Häme und Verachtung entgegenschlägt. So was wollen wir nie wieder erleben, dieses Risiko nicht eingehen. Und schließlich bringen uns Schwäche und Bedürftigkeit mit dem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit in Kontakt, und das fühlt sich scheußlich an! Und so stehen wir oft auch selbst unseren schwachen, bedürftigen Seiten ablehnend gegenüber. Schwere Belastungen, weiß die Psychologie, führen am ehesten zu Traumafolgestörungen, wenn man sie im Verborgenen tragen

muss. „Du darfst nicht darüber reden“. „Das darf keiner wissen.“ Der stärkste Wirkfaktor bei der erfolgreichen Bewältigung von Traumata ist: Austausch, mit-teilen, öffentlich machen. Den Halt und die Unterstützung der Gemeinschaft nutzen. „Es geht den Menschen wie den Leuten“, wie der Volksmund sagt.

„Das mache ich allein mit meinem Gott aus“, auch das ist eine Einstellung, die das Mitteilen in der Gemeinschaft ausschließt. Ja, spirituelle Verbundenheit kann eine starke Kraftquelle sein und hebt uns über das Alltägliche hinaus. Aber Gott fühlt sich manchmal weit weg an, wenn es um konkrete Beschwerden geht. Und sind es nicht die „Engel in menschlicher Gestalt“, die uns dann auf Augenhöhe begegnen, unterstützen und trösten? Die, die das Risiko eingehen, sich in ihrer Bedürftigkeit, in ihrer Ratlosigkeit und Schwäche und Belastung zu zeigen, sich mit-zu-teilen: Die machen oft die überraschende Erfahrung, dass es nicht nur viel leichter wird, seine Last zu tragen, sondern dass auch eine besondere Nähe und Tiefe der Beziehung zu anderen zustandekommt. Begegnungen finden statt. Plötzlich redet man nicht mehr nur oberflächlich über Urlaubserlebnisse, Kochrezepte und das Wetter, „alles gut“ – sondern teilt die wirklich wichtigen persönlichen Erfahrungen, Gefühle, Herausforderungen. Tauscht sich aus, wie der eine oder die andere eine ähnliche Krise bewältigt hat, und sieht die eigenen Beschwerden im Verhältnis zu den Beschwerden der anderen: „Es geht den Menschen wie den Leuten“. Und außer der Erleichterung, seine Last nicht mehr einsam und allein tragen zu müssen, wächst auch eine andere Einstellung zu sich selber und dem Leben insgesamt: Segen und Fluch, Licht und Schatten, Freude und Leid – alles „im Preis inbegriffen“, und alles okay. Angenommen, von den anderen, von mir selbst, und von Gott sowieso: in meiner Stärke, meinen Fähigkeiten, meiner Schwäche, meinen Mängeln.

Mut zum Sich-einander-Mit-teilen!