



Von Luise Reddemann

Ausführliches Vortragskript mit Ergänzungen zur Ukraine Krise

Corona als pandemisches Ereignis und als Krise empfundenes Ereignis fordert uns heraus, auf der individuellen sowie der kollektiven und existentiellen Ebene zu reagieren. Behandelnde sind ebenso betroffen wie PatientInnen. So erscheint es mir immer notwendig, dass wir zunächst unsere eigenen Ängste und Abwehrmechanismen genau betrachten und – so gut es geht – anerkennen und ihnen freundlich zu begegnen versuchen.

Im Vortrag werde ich insbesondere auf einige Aspekte **existentieller Herausforderungen** eingehen und wie wir sie beantworten könnten, um uns selbst und unseren PatientInnen angemessen beistehen zu können.

Mein Klagenfurter Freund und Kollege Klaus Ottomeyer schrieb bereits vor geraumer Zeit: „Überhaupt können wir gegenüber dem Trauma, wie gegenüber dem Tod im Allgemeinen, kaum anders, als entweder zu wenig oder zu viel reden. Im ersten Fall lassen wir uns von der todesartigen Erstarrung und dem Verstummen der Opfer anstecken, im zweiten versuchen wir sie wegzureden, durch eine Form der Überlebendigkeit vom Tod abzulenken.“

Lassen Sie mich also zunächst einige Gedanken zum Thema unserer Sterblichkeit mit Ihnen teilen. Wie es scheint, verdrängen wir sie in unserer Kultur auf vielerlei Weisen, was in den letzten beiden Jahren gut wahrnehmbar war; und ich bezweifle mit Sherwin Nuland und seinem Buch „Wie wir sterben“ und anderen Forschern sowie mit Rilke, der sich sehr viel mit dem Tod befasst hat, dass wir uns mit dem Verdrängen einen Gefallen tun. Rilke ging in späten Werken so weit, den Tod als unseren besten Freund zu bezeichnen, weil er immer mit uns sei. Und ich gehe mit dem Palliativmediziner Gottschling davon aus, dass es keinen Widerspruch zwischen Leben und Tod und Sterben gibt, sondern dass es sich um verschiedene Aspekte eines Ganzen handelt. Da hat mich die Beschäftigung mit dem Taoismus weitergebracht. Ich würde mir wünschen, dass wir uns wieder mit der ars moriendi, der Kunst des Sterbens, befassen würden, statt dem Thema fast nur geschickt auszuweichen, wie das zumindest in der deutschen Politik üblich war und ist. Dass man Kranke möglicherweise mehr in die Verzweif-

lung durch Isolation und damit in die Tod trieb als Corona selbst, war kein Thema öffentlicher Diskurse. Wenn wir uns auf unseren Atem konzentrieren, können wir Vergänglichkeit leiblich erfahren: Wir atmen ein, das geht vorbei, wir atmen aus, auch das geht vorbei. Wir können jedoch genau dadurch ebenso unsere Lebendigkeit erfahren und uns daran erfreuen. Wir können auch versuchen, das Ein-bzw. Ausatmen zu verhindern. Wie lange schaffen Sie das? Und was kann uns das lehren? Es gibt natürlich noch viele andere Funktionen unseres Körpers, die uns an Vergänglichkeit erinnern können, und es ist im Grunde genommen die einfachste Art im Bewusstsein von Vergänglichkeit zu leben und das Thema „abschiedlich leben“ immer wieder ins Bewusstsein zu holen.

Am Leben sein heißt immer auch vergehen und sich wandeln. Und dieses Wissen und diese Erfahrung teilen wir mit unendlich vielen Menschen seit Jahrtausenden, schon allein dadurch sind wir miteinander verbunden.

Rilke schreibt am Dreikönigstag 1923 als er mit erheblichen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte „wie der Mond, so hat gewiss das Leben eine uns dauernd abgewendete Seite, die nicht sein Gegenteil ist, sondern seine Ergänzung zur Vollkommenheit, zur Vollzähligkeit, zu der wirklichen heilen und vollen Sphäre und Kugel des Seins.“ Damit meint er den Tod und das entspricht z.B. taoistischen Sichtweisen. Rilke fährt fort:

¹Vortrag für MEG Frankfurt am 2.3.2022. Um einige Gedanken zur Situation, die durch den Ukrainekrieg entstanden sind, ergänzt.

„... der Tod ist nicht über unsere Kraft, ...Ich will nicht sagen, dass man den Tod lieben soll; aber man soll das Leben so großmütig, so ohne Rechnen und Auswählen lieben, dass man unwillkürlich ihn [des Lebens abgekehrte Hälfte]} immerfort mit einbezieht, ihn mitliebt – was ja auch tatsächlich in den großen Bewegungen der Liebe, die unaufhaltsam sind und unabgrenzbar, jedesmal geschieht! Nur weil wir den Tod ausschließen in einer plötzlichen Besinnung, ist er mehr und mehr zum Fremden geworden, und da wir ihn im Fremden hielten, ein Feindliches...Das Leben sagt immer zugleich: Ja und Nein. Er, der Tod ... ist der eigentliche Ja-Sager: Er sagt nur: Ja. Vor der Ewigkeit..“

Die von Rilke wiedergegebene Sichtweise, dass der Tod schon immer in uns lebt, ist eine nachdenkenswertes Metapher und entspricht einerseits biologischen Tatsachen und kann beim Meditieren in gewisser Weise erfahren werden. Rilkes Sprache ist sehr irdisch, ein Jenseitsglaube spielt keine Rolle und soweit mir bekannt, hatte er auch keinen. Was ihn trug war Verbundenheit mit allem.

Ich gehe davon aus, dass vieles, was wir über dieses Thema denken, Zeit- und Kultur gebunden ist. Das brauchen wir uns nicht vorzuwerfen, denn eben dies gibt uns Halt. Aber dieser Halt kann auch einengend sein.

Rilke geht es vor allem in seinen späten Werken oft um ein Rühmen des Lebens und des Todes; und es geht ihm um ein Rühmen im Angesicht von Schmerz, Leid und Absurdität des menschlichen Lebens. Und nie um eine verharmlosende Betrachtung der Wirklichkeit. So erscheinen mir seine Gedanken einer eingehenden Betrachtung wert. Der Tod wird hier also sogar als Freund beschrieben. Was natürlich nicht ausschließt, dass Furcht da sein

kann, aber nicht andauernd. Sie kann sich abwechseln mit Akzeptanz, Gelassenheit und, wie Yalom meint, mit einer größeren Liebe zum Leben als Ganzem.

Ich mag eine Übung, die ich als „Der Tod als Ratgeber“ kennengelernt habe. Es geht darum, sich Zeiträume vorzustellen, die einem noch zum Leben gegeben sind. Zunächst längere, z.B. 10 Jahre, 5 Jahre und dann werden die Zeiträume kürzer bis man, wenn man kann, bei z.B. „noch 10 Minuten“ landet. Und immer geht es um die Frage, was ist mir wichtig in dieser mir gegebenen Zeit. Was mag wichtig oder vielleicht genauer „wesentlich“ sein, wenn ich noch 10 Minuten habe?

Heilkundige sollten dafür offen sein, dass es PatientInnen gibt, die über Sterben und Tod sprechen wollen und andere, die das weit von sich weisen. Auch dies ist zu respektieren. Schwierig erscheint mir, wenn wir selbst, die wir begleiten, dem Thema unserer Sterblichkeit aus dem Weg gehen. Und ich halte es für unsere Pflicht, dass wir offen sind dafür, dass unsere PatientInnen mit uns darüber sprechen möchten.

Der Züricher Psychiater Christian Scharfetter hat sich in den 90er Jahren in einem Artikel zum Thema „Eros thera-

peutikós“ geäußert. Er spricht über die Notwendigkeit des „dienstbar Seins“. Diese Qualität gilt es wiederzuentdecken in herausfordernden Zeiten. Das kann bedeuten, als Mitmenschen verfügbar sein, wenn jemand leidet, zurzeit also unter Ängsten und Todesängsten, ausgelöst durch Corona. Dazu benötigen wir Offenheit uns selbst gegenüber, so dass wir unsere eigenen Ängste mitfühlend umarmen können.

Es gibt viele Menschen, die sich eher dafür geißeln, dass sie Schmerz empfinden. Schmerz zuzulassen macht wiederum erneut verletzlich. Und so kann Mitgefühl bzw. Mitgefühl für sich selbst zunächst verletzlicher machen.

Wir sollten damit rechnen, dass mitfühlende Angebote sogar zurückgewiesen werden und dies wiederum lädt uns ein, Geduld zu haben. Feinfühlig Antworten zu geben auf Erfahrungen, die unsere Vorstellungskraft übersteigen, kann schwierig sein. Corona scheint immer noch etwas zu sein das unsere nach dem letzten Krieg entwickelte Vorstellungskraft im Sinne einer Abwehr aller Gedanken zu Sterblichkeit und Tod schwer erfassen kann. Es geht darum, dass wir uns mitfühlend Zeit gönnen, in diese Problematik, die neu zu sein scheint und dennoch uralt ist, nur seit Jahrzehnten überdeckt und überspielt, hineinzuwachsen. Vorbilder gibt es!

Vielleicht hier zum Abschluss des Themas Umgang mit unserer Sterblichkeit noch zwei Zitate von zwei weisen Menschen, die sich zum Thema geäußert haben:

„Wer sterben gelernt hat, hört auf, ein Knecht zu sein.“ meinte schon Epikur und „.....In gaining an awareness of death, we sharpen and intensify our awareness of life.“ Meinte Herman Feifel, ein großer forschender Pionier im Umgang mit unserer Sterblichkeit.

Angesichts des Bewusstseins unserer Vergänglichkeit gewinnen noch weitere Themen an Bedeutung, die als existentiell beschrieben werden. Ich habe ausgelöst durch Corona gefunden, dass es von hoher Bedeutung ist, dass wir uns existentiellen Themen zuwenden. Themen, die zumindest in der deutschen Psychotherapie bisher kaum beachtet worden sind. Jetzt kommt noch der Ukraine Krieg dazu und die vielen Menschen, die bei uns Schutz suchen!

Irving Yalom hat in einem Interview geäußert: »Versuchen Sie, Ihr Leben so zu leben, dass Sie möglichst wenig Grund zur Reue haben.« Und: »Tun Sie viel, um enge Freundschaften aufzubauen und zu pflegen.« Und er beschäftigt sich schon sehr lange mit existentiellen Themen, die m.E. auch dazu dienen können, dem Leben mit mehr Achtsamkeit und Freundlichkeit zu begegnen.

Yalom, hat schon in den 80er Jahren sein Buch über existentielle Psychotherapie geschrieben. Ein m.E. immer noch lesenswertes Buch.

Für mich erstaunlicherweise kommt Verbundenheit bei Yalom als existentielles Thema nicht vor. Aus meiner

Sicht sind wir gut beraten, uns Verbundenheit bewusst zu machen. Wir sind immer verbunden, machen uns das nur nicht bewusst. Wir können nicht existieren ohne andere Menschen und ohne die Natur. Es lohnt sich m.E., sich das immer wieder bewusst zu machen. Dazu empfehle ich einfache Übungen wie z.B. mir klar zu machen, wem verdanke ich, dass ich jetzt gerade hier sein kann. Da kann ich zurückgehen zu meinen Eltern, ich kann aber auch an die Menschen und Lebewesen, z.B. Bäume, die Sonne, usw. denken, die dazu beigetragen haben, dass ich jetzt in diesem Augenblick hier in einem Haus bin, in einer Klinik, unterwegs mit dem Auto oder der Bahn, oder wo auch immer. Für mich ist diese Übung eine der schönsten, die ich kenne.

Verbundenheit ist eine tragende Kraft, die uns auch dabei unterstützt, den Herausforderungen des Lebens, nämlich unserer Sterblichkeit, unseren Fragen nach Sinn, Freiheit und Einsamkeit zu begegnen. Ich habe mich wieder erinnert, wie wir in den 70er und 80er Jahren z.B. mit Fritjof Capra und seinem Buch „Das Tao der Physik“ unterwegs waren, der heute als über 80-jähriger immer noch über unser Verbundensein Kluges zu sagen hat.

Ich habe mich auch an Hans-Peter Dürr erinnert, der in einer seiner letzten Arbeiten vom „Teilhaben an einer unteilbaren Welt“ im Sinne des ganzheitlichen Weltbildes der Quantenphysik spricht. Dürr meint: „Die Illusion der Trennung führte dazu, dass wir einerseits das Machbare heillos überschätzen und andererseits unterschätzen, was für Möglichkeiten der Teilhabe wir tatsächlich haben.“

Ich denke, dass die aktuellen Erfahrungen des Abstandhalten Sollens uns auffordern, uns unseres Verbundenseins bewusster zu werden. Weil wir physisch Abstand halten, sind wir dennoch nicht getrennt und wir können uns vielleicht umso mehr die „Möglichkeiten der Teilhabe“ wie Dürr das nennt bewusst machen.

Als Quantenphysiker lädt Dürr uns ein zu erkennen, dass unsere Vorstellung, dass alles getrennt sei, ein Irrtum ist und spricht von einer Welt in der alles Beziehung sei. Wirklichkeit sei für die neue Physik eine Potentialität, keine „Realität“. Wirklichkeit sei das, was wirkt und sich daher andauernd verändert. Und verändern kann, möchte ich ergänzen.

Dürr kommt zu dem Schluss, dass die Welt sich als etwas Nicht-Teilbares und Ganzheitliches zeigt, und wir als Menschen unsere Fähigkeit schulen sollten, das Ganze anzuschauen.

„Das heißt für uns Menschen, die wir in diesem Ganzen aufgehoben sind, dass wir zwar unterschiedlich und unterscheidbar, nicht aber getrennt sind. Wir befinden uns alle sozusagen in dieser Gemeinsamkeit, die wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass wir überhaupt miteinander kommunizieren können. Es gibt nur wenige Wörter in unserer Sprache, die diese Verbundenheit zum Ausdruck bringen können. Für mich sind diese Liebe, Geist, Leben.

Die Verben sind hierfür noch weit besser geeignet: leben, lieben, fühlen, wirken, sein. Was wir in jedem Falle sagen können ist, dass hinter allem eine Verbundenheit steht, die eine Offenheit aufweist und damit ungeahnte Möglichkeiten der Entwicklung bietet.“

Doch was bedeutet dies alles, für unser konkretes Handeln? Insbesondere im Kontext der Herausforderungen des Ukraine Krieges?

Wichtige Anregungen finde ich in Riane Eislers Buch „Die verkannten Grundlagen der Ökonomie: Wege zu einer Caring Ökonomie“.

Eisler betont, dass die zunehmenden Probleme von Individuen, Gesellschaft und der natürlichen Umwelt, also unserer Mitwelt, eine gemeinsame Ursache haben: Einen Mangel an Fürsorge bzw. Care. Sie plädiert daher für eine Wirtschaftspolitik der Fürsorge. Das kann ich im hier nicht ausführen, empfehle aber ihr letztes auf Deutsch erschienenes Buch: „Die verkannten Grundlagen der Ökonomie: Wege zu einer Caring Economy“ Hier vertritt sie, dass jede progressive und nachhaltige Ökonomie, sei es eine Gemeinwohl- oder eine Postwachstumsökonomie, zuallererst den Bereich der Fürsorge für andere wieder in das ökonomische Denken holen. Und ich ergänze, nicht nur in die Ökonomie, sondern durchaus auch in Medizin und Psychotherapie, dort zumindest, wo diese Werte mehr oder weniger in Vergessenheit geraten sind. Fürsorge für andere und uns selbst, dazu fordert uns jetzt seit 2 Jahren die Pandemie heraus. Und dass wir zur Fürsorge fähig sind, zeigt jetzt aktuell das Engagement für Geflüchtete aus der Ukraine.

Lena Schlegel fragt in einer Arbeit „Care-Ethik und Corona: Eine Perspektive der (Für-)Sorge“, „wie wir mit Gefühlen wie Hilflosigkeit, Schuld und Angst (um das eigene Leben, das Leben anderer oder auch vor Verlust der bekannten Lebenswelt) auf eine konstruktive Weise umgehen können und wie wir in der Krise Verantwortung füreinander übernehmen können – und für welche Andere...Indem die Care-Perspektive unsere tiefe Verbundenheit mit anderen und unserer Mitwelt sichtbar macht, ermöglicht sie auch eine ethisch-politische Reflexion unserer gesellschaftlichen Verhältnisse jenseits der Krise.“ Mir kommt in den Sinn, dass die schwierigen Erfahrungen durch Corona viele Menschen mitfühlender gemacht haben könnte.

Es könnte sinnvoll sein, die für die Care Ethik angestellten Überlegungen auch auf beziehungsorientierte Arbeit in der Psychotherapie anzuwenden und „Fragen einer entfesselten Welt“ nicht auszuweichen; wenn sie an uns herangetragen werden, sogar explizit. Im Übrigen erinnere ich mich noch gut, wie zugewandt meine Chefs in der Inneren und Chirurgie Ende der 60er Jahre zu den PatientInnen und zu uns jungen KollegInnen waren. Und wie sehr ich es bedauere, dass diese Werte inzwischen kaum mehr gelebt werden. Die 70er Jahre, wo es das Ringen um sozialpsychiatrische Perspektiven und entsprechendes Handeln gab, erinnere

ich auch noch als Zeiten, die getragen waren von einem nüchternen Geist der Fürsorge.

Christian Felber, der sich in einer „Gemeinwohl-Perspektive“ engagiert, sagt: »Die Welt ist ein zusammenhängendes Ganzes, und wir sind ein Teil dieses Ganzen, innig verbunden mit anderen Teilen, rückgebunden an das umfassende Universum. Wir sind Personen – unverwechselbare einzigartige Individuen, durch die zugleich ein größeres und umfassenderes ›Lied‹ klingt«, und er verweist darauf, dass das lateinische Wort per-sonare wörtlich »hindurch-klingen« und unum-versum »ein Lied« bedeutet.

Mich erfreuen Felbers Worte auch deshalb, weil er die Metapher des Liedes verwendet und uns also an gemeinsames Singen erinnert. Dazu möchte ich an die anrührenden Aufnahmen bei youtube erinnern, wo Leute zwar Distanz wahrend, aber doch gemeinsam gesungen haben. Wir Menschen können so wunderbar kreativ sein!

Eine alte Geschichte aus der christlichen Tradition könnte auch noch hilfreich sein, auf die Papst Johannes zuletzt in seiner Enzyklika „Fratelli tutti“ also zu Deutsch, „Wir sind alle Brüder/ Schwestern“ Bezug genommen hat. Es ist die Geschichte vom barmherzigen Samariter, mit der Botschaft von Jesus, dass es um „praktisches Unterstützungshandeln“ geht im Sinne geschwisterlicher Nächstenliebe. Diese geschwisterliche Nächstenliebe steht für eine Solidarität, die sich auch für die Fernsten der Bedürftigen zuständig weiß und gleichsam von diesen fernsten Schwestern und Brüdern her „soziale Freundschaft“ stiftet.“

Geschwisterliche Nächstenliebe mochte ich immer gerne als Begriff, da ich das Glück hatte, mich mein ganzes Leben lang von meinen Geschwistern unterstützt zu fühlen. Ich weiß natürlich, dass das nicht immer und überall der Fall ist. Und doch wünsche ich diese Art der Liebe allen Menschen.

Wie kann es gehen, die hier ausgeführten Gedanken in der Psychotherapie von belasteten Menschen umzusetzen?

Ich erzähle gerne Geschichten, hier wären also Geschichten von liebevoller Geschwisterlichkeit möglicherweise ein Einstieg. Natürlich auch Fragen, nach den Geschwistern der PatientInnen und ob es da auch gute Erfahrungen gibt. Ich habe von vielen PatientInnen gute Dinge über ihre Beziehungen zu ihren Geschwistern erfahren, aber auch von unversöhnlichen Einstellungen. Dann würde ich evtl. fragen, wie die Patientin sich eine ideale Beziehung vorstellen würde. Biologisch betrachtet sind wir ja mit unseren Geschwistern am engsten verwandt, auch darauf weise ich manchmal hin, wenn es mir passend erscheint.

Leider haben viele interpersonell traumatisierte Menschen sehr ungute Erfahrungen in ihren Familien gemacht. Hier verwende ich sehr gern die Geschichte vom „hässlichen Entlein“ und spreche darüber, dass es darum geht, die „richtige Familie“, also in diesem Fall die Familie der Schwäne

zu finden. Ich scheue mich auch nicht, darauf hinzuweisen, dass es ja nicht in unserer Hand liegt, wie und wo wir auf die Welt kommen, und dass wir aus uns nicht alles machen können, sondern uns das Recht zusprechen dürfen nach denen Ausschau zu halten, die zu uns passen.

Wenn es um diese Themen geht, bin ich sehr achtsam, das aufzugreifen und anzubieten, was zum jeweiligen Menschen in einer gegebenen Situation wirklich passend ist. Damit will ich sagen, dass das Thema Verbundenheit, von dem ich zutiefst überzeugt bin, nicht immer und überall passt. Es geht dann darum, dass ich genügend einfühlsam bin - und genügend informiert über die Lebensgeschichte – Themen entsprechend der Bedürfnisse der PatientInnen anzubieten bzw. aufzugreifen oder beiseite zu lassen. Was mir keinesfalls sinnvoll erscheint, ist, das Bedürfnis nach Verbundenheit gänzlich zu ignorieren. Nur ist es nicht immer sinnvoll, darüber zu sprechen, sie zu leben im Kontakt mit PatientInnen scheint mir angebracht. Viele interpersonell schwer traumatisierte Menschen erzählen von tiefer Verbundenheit mit der Natur, insbesondere mit Tieren. Und ich teile diese Erfahrungen gerne mit ihnen.

So komme ich wenigstens kurz auf Frans de Waals wunderbares Buch: „Mamas letzte Umarmung: Die Emotionen der Tiere und was sie über uns aussagen.“

De Waal macht in seinem Buch sehr deutlich, wie ähnlich wir Menschenaffen sind oder sie uns. „(Mama) knüpfte Beziehungen zu Menschen, die sie mochte oder die sie für wichtig hielt. .. Auch die Verbindung mit mir ging im Wesentlichen auf ihre eigene Initiative zurück. Oft trafen wir uns zur ausgiebigen Fellpflege durch die Gitterstäbe ihres Nachtkäfigs, den sie mit ihrer Freundin Kuif teilte.“

Eine Geschichte mit Kuif, einer anderen Schimpansenfrau ist sehr berührend, denn de Waal half ihr, das Kind einer anderen Schimpansenfrau, die blind war, aufzuziehen. „Der Säugling blieb in unserer Obhut, während Kuif lernte, mit dem Fläschchen umzugehen. Nach Wochen des Trainings legten wir den zappelnden Säugling auf das Stroh in Kuifs Nachtkäfig. Doch anstatt das Baby in den Arm zunehmen, kam Kuif an das Gitter, hinter dem die Pflegerin und ich warteten. Sie küsste uns beide, und ihre Blicke wanderten zwischen Roosje und uns hin und her, als wolle sie uns um Erlaubnis bitten. Unaufgefordert das Kind einer anderen an sich zu nehmen ist unter Schimpansen ein No-Go. Wir ermutigten sie dazu, deuteten auf den Säugling und sagten: »Nimm sie!« Schließlich tat sie es, und von da an war Kuif die fürsorglichste und wachsamste Mutter, die man sich vorstellen konnte. Sie entwickelte großes Geschick beim Füttern und legte das Fläschchen sogar kurz weg, wenn Roosje ein Bäumchen machen musste, etwas, das wir ihr nie beigebracht hatten. Roosje gedieh prächtig.“

Ich bin von de Waals Buch sehr beeindruckt. Wir sind frei, Verbundenheitserleben wo auch immer möglich zu pflegen. Mit Menschen, mit Tieren, mit der gesamten Natur,

mit dem Kosmos. Und vielleicht würde sich uns dann eher erschließen, was der Sinn dieser Erfahrung mit dem Virus sein könnte.

So komme ich abschließend zum Thema Mitgefühl in Zeiten der Corona Pandemie.

Verbundenheitserleben ermöglicht und braucht Mitgefühl – etwas, was übrigens auch bei Tieren beobachtet werden kann. Daher möchte ich abschließend einige Gedanken zu Mitgefühl im Umgang mit den Herausforderungen durch Corona darlegen.

Folgende Überlegungen sollen hier kurz Raum bekommen:

- 1. Was verstehe ich unter Mitgefühl**
- 2. Wie möchte ich Mitgefühl angesichts von den aktuellen Herausforderungen Ausdruck verleihen**

Zu 1) Was verstehe ich unter Mitgefühl

Es erscheint mir sinnvoll, hier eine Definition von Mitgefühl anzubieten, die u.a. der Dalai Lama verwendet. Ihm ist es wichtig, dass wir „liebvolle Güte“ und Mitgefühl gemeinsam betrachten:

„Mitgefühl hat einen stärkeren Fokus auf das Leiden des anderen, auf den Wunsch, die anderen von Leiden befreit zu sehen. Liebevolle Güte konzentriert sich auf Glück, auf den Wunsch, dass die anderen glücklich sind. Bei Mitgefühl und liebevoller Güte gibt es keine Abfolge; in gewisser Hinsicht entstehen sie zusammen. Wenn Sie den Wunsch haben, dass andere vom Leiden befreit werden, kommt der Wunsch, dass die anderen ihr Glück genießen, ganz nebenbei.“ Dieser Wunsch begleitet mein Denken und Handeln.

Es führt zu dem Wunsch, so fühlend zu handeln, dass die andere Person zumindest Erleichterung erfährt. Wobei meine Erfahrung ist, dass meine unvoreingenommene Präsenz auch Halt geben kann.

„Emotionale Resonanz“ wird vom Dalai Lama so erklärt, dass wir bereit sind, das Leiden der anderen Person zu fühlen. Wobei es auch noch „Metaaufmerksamkeit“ braucht, die es ermöglicht verschiedene Impulse zu erkennen, z.B. dass Ärger in mir hochkommt. Oder auch, dass ich am liebsten weglaufen möchte. Da hilft mir, mich zu fragen, ob ich mich dem überlassen möchte, oder die Gedanken und Empfindungen gehen lassen will... Das lässt sich üben. Es handelt sich also um das Einüben einer Fertigkeit.

Oft geht es auch um Unterscheidungsvermögen: Wenn wir vom Leiden anderer Menschen völlig überwältigt sind, lähmt uns das und nichts kann geschehen... Daher empfiehlt der Dalai Lama einen gewissen Grad von Distanz. Das habe ich auf vielerlei Weise erprobt und stelle mir

heute meist vor, dass ich das, was da gerade ist, beobachtend und eben nicht identifiziert wahrnehme. Im mainstream der Psychotherapie wird davon ausgegangen, dass intensiv zu fühlen, wichtig sei, ja notwendig. Ich habe erlebt, dass dadurch Überflutung gefördert wird, die häufig zu dissoziativen Reaktionen führt. Daher schließe ich mich der Empfehlung des Dalai Lama an, sich, falls nötig, um eine gewisse Distanz aktiv zu bemühen. Was heißt, „falls nötig“? Ich verstehe darunter zu erkennen, dass ich mich überfordert fühle und doch in Kontakt bleiben möchte. Dazu brauche ich Distanz. Ich stelle mir vor, dass es in mir eine beobachtende Instanz gibt, der ich mich für Momente überlasse. Mit ihrer Hilfe betrachte ich und bin eben nicht identifiziert. Dann bleibe ich handlungsfähig.

Der Dalai Lama meint: „Man muss ausgeprägten Mut fördern, um zum Vorteil anderer fühlender Wesen wirken zu können.“

Zu 2) Wie möchte ich Mitgefühl angesichts der aktuellen Herausforderungen Ausdruck verleihen

Es geht um Behutsamkeit, Verlangsamung, geduldiges, kleinschrittiges Hinschauen ohne vorschnelle Einordnungsversuche und mit Respekt vor der anderen Person und den sich zeigenden Grenzen: ihre und meine. Dafür brauche ich eine Zusicherung, dass Zeit da ist, die ich mir selbst gebe.

Zusammenfassend komme ich zu dem Schluss: Wir verstehen immer noch nicht allzu viel von Corona, aber wir wissen sehr viel über menschliches Leiden und Leid. Corona ist für viele aus unterschiedlichen Gründen leidvoll. Nur wenige sind von dieser Leiderfahrung nicht betroffen. Wir können uns immer für die Lösungsversuche derer, die wir begleiten, interessieren – und manchmal staunen. Meine freundliche Präsenz kann ich zur Verfügung stellen, meine Anteilnahme, mein Wissen über menschliches Leiden und nicht zuletzt meine Hoffnung und mein Vertrauen, dass Wandlung geschehen kann, manchmal mit großen Schritten, manchmal mit sehr kleinen. Dazu sind wir nun angesichts des Ukraine Krieges nochmals intensiver gefordert.

Mich begleitet seit Jahrzehnten das Kirchenlied und Bachs daraus entstandene Kantate: „Wer nur den lieben Gott lässt walten“. Für mich heißt das nicht, dass ich an einen persönlichen Gott glaube, aber ich bin überzeugt, dass es Größeres gibt als mich, nennen wir es das Leben. Dem vertraue ich mich an, wissend, dass ich da sein kann, aber niemals alles bestimmen. Andererseits will ich mich so gut ich kann engagieren und zu verstehen und zu begleiten versuchen.

Und ich vertraue mich der größeren Gemeinschaft an, ob für mich jetzt sichtbar oder nicht: Wir gehen zusammen schwierige Wege und wir gehen sie immer alle zusammen. Ob uns das bewusst ist oder nicht. ■