

ERFAHRUNGSBERICHT „ICH WILL TROTZDEM LEBEN“

THOMAS REICHEL

Wir Menschen erheben oft den Anspruch an körperliche Unversehrtheit, und das bis ins hohe Alter. Wenn aber plötzlich eben diese in Gefahr ist, verlieren wir den Halt, haben Angst, entziehen uns dem Leben (und den Menschen) oder erleben uns als weniger wert. Gefühle der Hilflosigkeit und des Angewiesenseins auf andere erschweren uns den Umgang mit uns und unserer Umwelt. Nur zu gern verdrängen wir Krankheit und unterdrücken Trauer. Wie kann ich mein Leben frei gestalten und bestimmen, welchen Sinn hat das Leben noch, wenn ich nicht mehr sehen kann, meinen Beruf nicht mehr ausüben kann und so weiter? All diese Gedanken sind begleitet von unterschiedlichsten Emotionen. Sich da auszukennen, scheint unmöglich, Gefühle wie Hilflosigkeit und Ausgesetztsein gesellen sich dazu und lähmen.

Dieser Vortrag soll aufzeigen, wie ein existentielles Leben trotz meiner Sehbehinderung möglich wurde. Ich möchte nicht darstellen, wie Menschen in einer solchen Krise begleitet werden können. Vielmehr geht es mir darum zu schildern, wie ich als Betroffener diesen Prozess erlebt habe und wie die Existenzanalyse mir dabei half, meinen Willen zu einem sinnvollen Leben (wieder) zu finden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Loslassen, Schicksal, Selbstannahme, Sinn, Trauern

EXPERIENCE REPORT – I WANT TO LIVE ANYWAY

We – as a human being - often claim physical integrity into old age. If this is suddenly in danger, we lose footing, develop fears, deprive us of the life (and other humans) or experience ourselves as less value. Feelings of helplessness and dependence on others makes it more difficult for us to deal with ourselves and our environment. Only too glad we repress the disease and suppress our mourning.

How can I carry my life in my hand and determine freely, what meaning does my life still have, if I am not able to see anymore, can no longer practice my profession and so on? All these thoughts are accompanied by different emotions. It seems impossible to be well versed in, feelings of helplessness and exposure may even join in and paralyze.

This lecture is to show how an existential life was possible despite my visual impairment. I do not want to show how people can be accompanied in such a crisis. Rather, it is to describe about how I as a person concerned have experienced this process and how the existence analysis helped me, to find my will for a meaningful life (again).

KEYWORDS: letting go, Destiny, self-acceptance, meaning, mourning

EIN SCHICKSALSSCHLAG

Mit dem Thema Sinn greifen wir unmittelbar an die Wurzeln menschlicher Existenz. Nach dem Sinn des Lebens zu fragen ist ein Kennzeichen des Menschen – er fragt nach dem Warum, Wozu, Weshalb.

Die Sinnfrage wird besonders dann drängend, wenn der Mensch in eine Krise gerät, zum Beispiel durch eine schwere Erkrankung oder durch andere Schicksalsschläge wie den Verlust des Arbeitsplatzes oder gar den eines geliebten Menschen. In solchen Momenten muss sich der Mensch neu orientieren, um sich seiner veränderten Wirklichkeit anzupassen. Antworten darauf, wie das gelingen kann, gibt die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls als sinnzentrierte Psychotherapie.

Wie kann Leben gelingen, wenn etwas nicht mehr geht? Wenn körperliche Beeinträchtigungen mir die Freiheit nehmen, das zu tun, was ich will, wenn ich mich z. B. verunsichert fühle in dieser Welt mit all dem, was ich beispielsweise nicht mehr sehen kann, nicht hören oder worauf ich mich nicht mehr zu- oder wovon nicht mehr wegbewegen kann? Wenn Gewohntes nicht mehr geht oder gar meine beruflichen Möglichkeiten bedroht oder eingeschränkt sind?

Wenn alles schwer zu sein scheint, die Behinderung oder Erkrankung mich und meine Beziehungen belastet oder bedroht? Wenn ich mich am liebsten abwenden möchte?

Wenn ich Zweifel habe, alles in den Griff zu bekommen, wenn ich mich als zu wenig empfinde, weil ich nicht mehr

alles kann?

Diese Fragen kamen mir selber, als ich 2002 von der Diagnose Morbus Stargardt, einer erblich bedingten Erkrankung der Netzhaut, die fast bis zur Erblindung führen wird, erfuhr. Das Leben, so wie ich es kannte, wie es mir vertraut war, in dem ich mich auskannte, war bedroht. Es wird irgendwann einmal für mich nicht mehr möglich sein, es so zu leben. Gefühle der Ohnmacht – Wut – Verzweiflung und Angst wechselten sich ab. Wie kann mein Leben jetzt noch sinnvoll verlaufen?

Auf diese Fragen eine Antwort zu finden sollte zu meiner drängenden Aufgabe werden.

FLUCHT INS LEISTEN

Zunächst beschäftigte ich mich jedoch wenig mit dem Thema. Schließlich hatte ich noch ein Restsehvermögen von etwa 70%, eine wirkliche Bedrohung lag zu diesem Zeitpunkt ja noch nicht vor. Außerdem wurde ich gebraucht: im Job, in der Beziehung, der wieder aufkeimenden Beziehung zu meiner Tochter, die sich seit meiner Scheidung und einem berufsbedingten Umzug eher schwierig gestaltet hatte. So arbeitete ich viel. Rückblickend betrachtet war es vielleicht eine Art Betäubung oder Verdrängung.

In der Existenzanalyse und Logotherapie wird der Mensch nicht als Ergebnis innerpsychischer Prozesse oder Einflüsse der Umwelt allein angesehen, sondern vielmehr

als ein Wesen, das sich dem, was im Leben zählt, stellen und es selbst gestalten kann; zum Beispiel ein weitest gehender Erhalt der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung, der Mobilität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Frankl spricht von der Kopernikanischen Wende, wenn er sagt, das Leben frage uns und der Mensch habe eine Antwort zu finden (vgl. Frankl 2005, 107). Nur hörte ich die Frage zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Vielmehr steigerte ich mein berufliches Engagement – 16 Stunden wurden irgendwann eine Regelmäßigkeit. Man bewunderte mich, wie ich mit meinem Schicksal umging, wie ich den Dingen des Lebens entgegentrat. Durch den arbeitsbedingten Stress büßte ich jedoch sehr schnell weiteres Sehvermögen ein: erst 60%, dann auf 40%.

Zu diesem Zeitpunkt lenkte ich sogar noch meinen PKW, – bis zu dem Augenblick, in dem ich beinahe einen Polizisten erfasste, der die Straße wegen eines Unfalles abgesperrt hatte. Ich war im Schock, traute mich kaum noch weiterzufahren, fuhr sehr langsam auf dem direkten Wege nach Hause, stellte das Fahrzeug in die Garage, blieb davor stehen, nahm den PKW-Schlüssel vom Bund und verabschiedete mich. Seither bin ich nicht mehr Auto gefahren. Das Fahrrad wurde von da an zu meinem bevorzugten Fortbewegungsmittel, ich rüstete mich auch für den Herbst und Winter, sogar einen Anhänger für die Einkäufe legte ich mir zu. Und wieder zollte man mir Respekt, wie ich mit der veränderten Situation umzugehen vermochte.

Die Fragen, die mir das Leben jetzt stellte, brauchte ich noch immer nicht zu hören, da ich ja über eine Sicherungsinstanz verfügte: Ich will leben! Diese Einstellung trotzte mancher Situation, die ich bis dahin schon erlebt hatte: Scheidung, ein schwerer Autounfall, eine Wirbelsäulenerkrankung mit halbjähriger Bettruhe... Es war der unbändige Wunsch nach einem selbstbestimmten und freien Leben. Eine Wahl gibt es für mich nicht, das war meine Überzeugung. Und doch spürte ich die Verunsicherung und zunehmende Bedrohung.

EINE WICHTIGE BEGEGNUNG

Ich trat einigen Organisationen bei, so zum Beispiel der Pro Retina Deutschland e.V., einer Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegeneration, in der ich heute als Mitglied im Arbeitskreis „Psychologische Beratung“ bin. Hier lernte ich Manfred Knoke in einem Vortrag zum Thema „Authentisch leben trotz Behinderung“ kennen, der selber an einer Netzhauterkrankung erblindet war und eine Ausbildung zum Logotherapeuten und Existenzanalytischen Berater am Institut in Hannover absolvierte, welche er inzwischen abgeschlossen hat.

Dieser Vortrag berührte mich auf eine Art, wie ich es vorher nicht kennen gelernt hatte. Ich wollte mehr wissen und besuchte ein Wochenendseminar bei ihm mit dem Titel „Zuversicht gewinnen – Loslassen lernen“. Dieses Selbst-erfahrungsseminar markierte einen Wendepunkt in meinem Leben. Ich erinnere mich noch gut an die Auseinanderset-

zungen während dieser drei Tage mit meinen eigenen Gefühlen, die ich bis dahin eher oberflächlich wahrgenommen hatte.

Eine Schlüsselszene war am ersten Abend, als wir zusammen ein Bier tranken und ich im Verlauf des Abends Manfred fragte, ob es ihn stören würde, wenn ich eine Zigarette rauchte. Er erwiderte, dass ihn das überhaupt nicht stören würde, solange er sich woanders hinsetzen könne! Ich stutzte, woraufhin er lächelte und sagte: „Jetzt habe ich gerade „Nein“ zu dir gesagt, und das Schöne daran ist, das ich dadurch „Ja“ zu mir gesagt habe. Diese drei Tage veränderten mein Leben nachhaltig, denn drei Jahre später begann ich selber die Ausbildung am Institut in Hannover.

Der Entschluss, zu dem diesjährigen Kongresssthema „Wo ein Wille, da ein Weg?“ einen Vortrag zu halten, entsprang auch dem Wunsch, Manfred Knoke zu ehren, der im Dezember letzten Jahres plötzlich und unerwartet verstorben ist. In seinem Seminar, in den drei Tagen im Harz lernte ich, Abschied zu nehmen, um loslassen zu können. Dies war mir schon einmal unbewusst gelungen, als ich das Autofahren eingestellt hatte. Aber erst das bewusste Umgehen mit meiner Erkrankung, das Trauern und Abschiednehmen führte zu einer Akzeptanz und Annahme meines Schicksals. Erst danach war ich wieder in der Lage, mich dem Leben zuzuwenden.

HALTUNGSÄNDERUNG

Frankl sagt, um Sinnmöglichkeiten zu entdecken, muss ich aktiv werden und ins Handeln kommen. Jedoch war mein bisheriges Leben eher vom Reagieren geprägt gewesen. Ich reagierte auf die Dinge, die mir passierten mit einer Art Trotz, im Sinne von „jetzt erst recht“! Die begleitenden Gefühle der Ohnmacht, Wut oder Verzweiflung wurden von mir übergangen und verdrängt. Dies fiel mir nicht wirklich schwer, zumal ich einen biographischen Hintergrund habe, wo über Unangenehmes nicht gerne gesprochen wird.

Manfred Knoke schrieb in einem Aufsatz, dass *Erwartungshaltungen uns in eine Opferrolle drängen, weil Erwartetes nicht geliefert wird. So ist z.B. eine freiwillig und gern gegebene Hilfeleistung etwas Wunderbares, aber mit einer Erwartung oder gar Einforderung der Hilfe „nehme“ ich dem Helfer die Freiheit, so zu handeln, wie er es gern tun würde. Denn nun spürt er die Verpflichtung – und aus dem Helfen-Wollen wird ein Helfen-Müssen und der Rückzug ist bei vielen Menschen vorprogrammiert.* (vgl. Knoke 2009) Rückblickend betrachtet ist es mir sicherlich auch mit meiner damaligen Partnerin so ergangen.

Frankl hat vor allem auf die Kraft hingewiesen, die Sinn im Menschen mobilisieren kann. Er sagt dazu sinngemäß: Wer einen Sinn im Leben hat, erträgt fast jedes Leid. Und Frankl fand seinen Sinn im Leben sogar in den Konzentrationslagern. Ich zitiere aus seinem Buch „trotzdem Ja zum Leben sagen“: „... man kann den Menschen im Konzentrationslager alles nehmen, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so

einzustellen. Und es gab ein so oder so!“ (Frankl 1982, 108). Das heißt, die Frage nach Sinn ist ein Grund für Hoffnung, ist Schutz gegen Verzweiflung und ist Motivation zum Durchhalten.

So war etwa die Antwort nach meinem Sinn in meinem Leben gefunden u. a. in meiner Tochter, für die damals das Umgehen mit meiner Diagnose schwer war.

Für mich stand also ein Wert, der gelebt werden will, (also der Wert der Beziehung zu meiner Tochter) als etwas Haltgebendes zur Verfügung. Mir wurde allerdings erst während der logotherapeutischen Ausbildung und der damit verbundenen Rückschau auf diese Zeit bewusst, was mich damals getragen hatte.

Es ging um etwas für mich Wertvolles. Nach Frankl ist der Mensch ein wertestrebendes Wesen. Er strebt nach Werten, die ihn anziehen, und indem er sie verwirklicht, erlebt er Sinn. Um ein sinnvolles Leben zu erreichen, ist zunächst die Abstimmung mit der eigenen Wirklichkeit erforderlich. Denn zu jedem Mögen gehört nicht nur ein Wollen, sondern auch ein Können, sonst bleibt es nur ein Wunsch. Wenn der Mensch sich der Wahrheit stellt, baut er an seiner Existenz und nicht an einer Illusion. Diese Wirklichkeit ändert sich im Laufe des Lebens und bei einer fortschreitenden Erblindung umso mehr.

VORAUSSETZUNGEN FÜR EXISTENZ

Damit der Mensch ins existenzielle Leben kommen kann, braucht er drei Grundvoraussetzungen (Längle 2008, 29). Als erste Grundvoraussetzung benötigt er ausreichend Schutz, Halt, Verlässlichkeit, Sicherheit und Raum. Der Mensch muss das Gefühl haben, in der Welt sein zu können. Wenn dies erfüllt ist, kann das Urvertrauen entstehen, sich auf die Welt einzulassen. Kann ein Mensch diese Erfahrungen nicht machen, kann eine starke Verunsicherung entstehen, die sich in Ängsten zeigen kann. Es braucht die Fähigkeit des Aushaltens und Annehmens. Das Annehmen meiner Erkrankung gelang mir erst im Verlauf der Ausbildung.

Die zweite Grundvoraussetzung ist im Erleben einer emotionalen Beziehung zu sehen. Nur durch die Beziehungsaufnahme erlebt der Mensch das Leben. Nur durch Zuwendung wird das Leben fühlbar. Es entsteht das Gefühl „ich mag leben“. Ist diese Voraussetzung nicht erfüllt, entstehen Vitalitätsverluste und depressive Verstimmungen. Der Mensch fühlt sich wertlos und lustlos. Es braucht hier die Fähigkeit des Zuwendens und Trauerns.

Das Trauern ist die Bergung eines Wertes nach innen, wie Frankl sagt. Am Ende des Seminars mit Manfred Knoke sagte ich: „Ich habe den Eindruck, dass ich erst durch meine Sehbehinderung das Sehen lerne.“ Gemeint waren das Hinsehen zu dem, was ich noch kann, zum Beispiel das Genießen von Begegnungen.

Die dritte Grundvoraussetzung für existenzielles Leben ist gegeben, wenn der Mensch so sein darf, wie er in seiner

Originalität und Einmaligkeit ist. Gelingt es ihm nicht, er selbst zu sein und Selbstwert zu entwickeln, entstehen innere Einsamkeit und Verlassenheit, die besonders belastend sind, wenn der Mensch nicht zu sich selbst steht, wenn der Erkrankte oder z.B. von Erblindung bedrohte Mensch sich nicht mit dem weißen Stock zeigen mag.

Als ich den ersten Vortrag des Seminars besuchte, fuhr ich noch mit dem Auto zum Veranstaltungsort. Dort angekommen war ich umgeben von Menschen mit Sehbehinderung und Erblindung – ein Umstand, der für mich fast unerträglich war. Ich wollte gehen, nur die beharrliche Intervention einer Bekannten hielt mich davon ab.

Es geht also um die Selbstannahme des Menschen: „Ich kann mit mir auf den Weg gehen und das Leben kommen lassen.“ Hier braucht es die Fähigkeit des Hinsehens und Ansehens.

Neben Dasein-Können, Leben-Mögen, Selbstsein-Dürfen ist die entscheidende vierte Bedingung für ein erfülltes Leben, dass wir einen Sinn im Leben finden. Das heißt, um mit voller Hingabe leben zu können, muss der Mensch sich mit seinem Erleben und Handeln in einem wertvollen Zusammenhang sehen. Es muss sich lohnen, Werte zu finden und vielleicht einen mangelhaften Selbstwert zu erkennen und am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten. Menschliches Dasein ist eng mit einem Bindungsbedürfnis verbunden, das zu einem begnadem, toleranten und respektierenden Lebensstil führt.

In Bezug auf Sinnerfüllung durch Wertverwirklichung spricht Frankl von drei Wertkategorien, die für jeden Menschen von grundlegender und allgemeiner Bedeutung sind.

Es sind die Erlebniswerte, die schöpferischen Werte und die Einstellungswerte. Unter den Erlebniswerten wird das Erleben der Welt (ästhetische Werte, Liebe, Kunst, Beziehungen usw.) verstanden. Hier spricht Frankl die Genussfähigkeit des Menschen an. Unter den schöpferischen Werten als Weg zur Sinnerfüllung wird die aktive Gestaltung der Welt (Beruf, Hobbys, Freizeit usw.) gesehen.

Die Einstellungswerte sind die sogenannten menschlichen Reifewerte, die in der Auseinandersetzung mit dem Leben (*Leid, Schuld und Tod*) errungen werden.

Der Einstellungswert ist identisch mit der Akzeptanz oder der inneren Zustimmung zum Leben nach einem Schicksalsschlag. Erst wenn die Verunsicherung und die Trauer über den verlorenen Wert sich gelegt haben und es gelungen ist, den verlorenen Wert loszulassen, kann der Einstellungswert durch die Aktivierung des Willens zum Sinn wieder neue Sinnmöglichkeiten erschließen. Der Mensch spürt nun wieder die Spannung zwischen Sein und Sollen, zwischen dem, was ist, und dem, was noch werden soll.

ENTSCHEIDUNG ZUM LEBEN

Mit der Entscheidung für eine Wertverwirklichung übernimmt der Mensch die Verantwortung für sein Handeln. Sinnvolles Leben entsteht, wenn *ich* in Freiheit und Verantwortung entscheide.

So ist meine Sehbehinderung für mich zu einem Teil von mir geworden. Nicht die Krankheit bestimmt mein Leben, vielmehr bin ich derjenige, der mein Leben gestaltet – trotz meiner Behinderung. (Frankl sprach hier von der „Trotzmacht des Geistes“). Das Leben passiert, es findet statt, ob es mir nun gerade recht ist oder nicht. So war für mich zum Beispiel die Entdeckung des „Um-Hilfe-bitten-Könnens“ eine Möglichkeit zur Freiheit.

Frankl sagte einmal, Verzweiflung sei Leiden ohne Sinn. Jedoch kann ein Leiden sinnvoll sein, z.B. in der Frage: Wozu lohnt es sich, das jetzt auszuhalten. Und eben diese Frage stellte sich mir, als ich nach einer Schilddrüsenkrebs-Diagnose im letzten Jahr auf die 2. Operation wartete. Mir fielen noch einige schöne Dinge ein, die ich erleben und tun möchte, so z.B. meine bevorstehende Hochzeit oder der bevorstehende Abschluss meiner existenzanalytischen Ausbildung.

Glück ist eine Überwindungsprämie, sagte Manfred Knoke in seinem Seminar. Sicherlich war mein Wollen häufig nur ein Wünschen, denn es fehlte das Können. Was ich heute kann, damit meine ich mein selbstgestaltetes und verantwortetes Leben, verdanke ich erst dem Umstand, mich von meiner Sehfähigkeit verabschiedet zu haben. In einem der Gespräche mit Manfred Knoke fragte er mich einmal, ob mich meine Fähigkeit zu sehen erst wertvoll mache. Heute weiß ich, dass dem nicht so ist, sondern vielmehr das, was mir heute noch, trotz meiner Behinderung, an Wertbegegnung möglich ist.

Ich möchte mit meinen Ausführungen Mut machen,
Mut, sich den Realitäten zu stellen,
Mut, sich dem Schicksal zuzuwenden,
Mut, sich in seinem Schicksal anzunehmen.
und Mut, Neues zu entdecken.

Literatur

- Frankl V (2005) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
 Frankl V (1982) trotzdem Ja zum Leben sagen. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
 Längle A (2008) Existenanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas Verlags- u. Buchhandels AG
 Knoke M (2009) Die Tücke der Erwartungen. Internet: Pro Retina Deutschland e.V.

Anschrift des Verfassers:

THOMAS REICHEL
 Wilhelmitorwall 1
 D - 38118 Braunschweig
 info@reichel-beratung.de