

Alfried Längle / Dorothee Bürgi



EDITION **Leid**faden

# Wenn das Leben pflügt

Krise und Leid  
als existentielle Herausforderung

V&R

V&R

# EDITION **Leidfaden**

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Alfried Längle / Dorothee Bürgi

# **Wenn das Leben pflügt**

Krise und Leid  
als existentielle Herausforderung

Mit einem Vorwort von Michael Köhlmeier

Vandenhoeck & Ruprecht

## Mit 5 Abbildungen und 9 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-99761-2

Umschlagabbildung: Armin Staudt-Berlin/photocase.de

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

# Inhalt

## **Der dunkle Freund - Vorwort von Michael Köhlmeier**

### **Einleitung**

Zentrale Gedanken zum Thema

Impuls zum Einstieg in das Thema

### **1 Grundlagen der existentiellen Begleitung**

Vita bona et beata

    Sinnfindung

    Zustimmung zum Leben

Die Existentielle Praxis

    Der Blick auf Lebensrelevantes

    Die dialogische Grundhaltung

### **2 Warum Menschen leiden**

Leiden – einen Weg gehen

Formen des Leidens

    Zwei Leidensgeschichten

Das Wesen des Leidens

Die Grundbedingungen der Existenz

    In der Welt sein können

Das Leben mögen  
Selbst-sein-Dürfen  
Sinnvoll leben

Leiden – gefühlter Existenzverlust  
Leiden und Verzweiflung

### **3 Die personal-existentialen Grundmotivationen in der Begleitung**

Grundlagen der Leidbewältigung

Modell zur schrittweisen Leidbewältigung

Leiden heißt aushalten und annehmen können

Leiden heißt trauern können

Leiden heißt bereuen können

Leiden heißt sich abstimmen mit dem größeren Zusammenhang

Sinnsuche in der Ausweglosigkeit

### **4 Hoffen - eine vergessene Kunst?**

Hoffnung - die Beziehung zum Leben halten

Beseelt von Hoffnung

Hoffnung nüchtern betrachtet

Hoffnung als Beziehungsthema

Hoffnung in der Untätigkeit

Hoffnung im großen Kontext

Hoffnung und Resilienz

Problem mit der »falschen« Hoffnung

Dum spiro, spero

Fazit

**Innerlich bei sich ankommen**

**Das existentielle Menschenbild**

**Literatur**

**Literatur für die Beratungspraxis**



## Der dunkle Freund - Vorwort

Irgendwann wurde aus der Trauer ein dunkler Freund. Der ist immer da. Ich spüre ihn auch neben Monika, meiner Frau. Er begleitet sie, wenn sie jeden Tag auf den Schlossberg geht. Das tut sie seit fünfundzwanzig Jahren. Und als unsere Tochter Paula von diesem Berg gefallen ist, da hat Monika ihre Wanderung nicht unterbrochen. Nun geht sie jeden Tag unweit der Stelle vorbei, an der das Unglück geschah.

Irgendwann war der dunkle Freund da. Er brachte Linderung. Ich glaube, es war so um ein Jahr nach dem Unfall. Bis dahin konnten wir keine Musik hören. Wir haben immer Musik gehört. Unser Haus riecht gut und immer erklingt in unserem Haus Musik, oft waren es verschiedene Musiken, die Musik von Lorenz, von Oliver, von Undine und die Musik von Paula. Ein Jahr lang war sie uns unerträglich. Es war schwierig, im Sommer durch eine Stadt zu gehen. Da saßen Peruaner in der Fußgängerzone und spielten auf ihren Flöten – es war, als rissen mir die Töne das Herz heraus. Ich musste laufen, laufen, bis ich nichts mehr hörte. In fremden Räumen konnte ich mich nur mit strenger Disziplin aufhalten, ich fürchtete zu ersticken. Viel gehen musste ich, manchmal bis zu sechs Stunden am Tag. Anfangs ertrug ich niemanden neben mir. Monika wollte auch nicht, dass ich mit ihr über den Schlossberg ging, und ich wollte nicht, dass sie mich entlang des Alten Rheins begleitete. Erst wollten wir immer allein sein, dann wollten wir immer zusammen sein. Ich war im Zug auf dem Weg zu einer Lesung, da habe ich beim Veranstalter angerufen und ihm irgendetwas vorgelogen und bin zurück nach Hause gefahren.

Und dann ist der dunkle Freund gekommen. Man darf nicht wünschen, dass sich die Trauer aus dem Leben verflüchtigt. Das denken sich die anderen. Sie meinen es gut und denken, wir wünschen ihnen, dass die Trauer endlich vergeht. Ich wäre unglücklich, wenn mich der dunkle Freund verließ. Und ich weiß, Monika wäre auch unglücklich. Das Trauerleben ist unser Leben und es wird es bleiben bis zum Ende.

Der dunkle Freund hat mir manche Angst genommen. Dass ich sterben werde, ist kein nur theoretischer Gedanke mehr. Mit Erschütterung denke ich an »Die Buddenbrooks«, wo Thomas Mann vom Tod der Patriarchin erzählt, von ihrem letzten neidischen, beinahe bösen Blick auf die Lebenden. Da war eine scharfe Trennung: die einen und die anderen. Entweder du lebst, oder du bist tot. In ihrem letzten Blick war sie eine lebende Tote. Immer dachte ich, dieser Zustand, dieser Seinszustand, muss der entsetzlichste sein. Ich wünschte mir einen plötzlichen Tod. Schon wollte ich schreiben: einen *unverhofften Tod*. Schreckte zurück: als ob der Tod je ein verhoffter, ein gehoffter sein könnte. Der dunkle Freund sagt: Ja, so ein Tod ist möglich.

Der dunkle Freund nimmt mich manchmal in den Arm, wenn die Erinnerung droht. Er macht die Erinnerung an den unglücklichsten Tag in unsrem Leben nicht blasser, er sagt nur: Denk nicht daran, denke daran, aber denk *jetzt* nicht daran, denk morgen daran, nur *jetzt* denk nicht daran. Woran soll ich denken?, frage ich. Denk an deinen Tod, antwortet er. – Das ist ein guter Rat.

Michael Köhlmeier

# Einleitung

## Zentrale Gedanken zum Thema

Dieses Buch basiert auf den Grundlagen der Existenzanalyse, einer Psychotherapierichtung, die den Menschen in seinem geistigen und emotionalen Erleben unterstützt, zu eigenständigen, freien (authentischen) Stellungnahmen und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und der Welt gelangen zu können (vgl. Längle, 2013b). Die Existenzanalyse hat einen Schwerpunkt in der Anthropologie und in der Frage, wie der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Bedingungen in der Welt, in seiner Wirklichkeit, Mensch sein und sein Leben authentisch und wahrhaftig vollziehen kann. Mit diesem Anliegen hat die Existenzanalyse engen Bezug zur Philosophie, einer ihrer Quellen, aus der sie ursprünglich entstanden ist. Kommt sie in der praktischen Begleitung von Menschen in Leid und Krise zum Einsatz, ist sie geleitet von der Frage, wie Menschen (wieder) zu einem erfüllenden Leben kommen können.

Leiden entsteht, wenn der Mensch mit Zerstörung konfrontiert ist. Im Lichte einer existentiellen Erhellung findet sich, dass er dann leidet, wenn ein Wert, oder allgemeiner, wenn die Bedingungen für ein gutes Leben verloren gehen. Leiden und Schmerz stellen das Leben ganz oder teilweise in Frage; sie bedrohen die Liebe zum Leben. Dabei können Menschen nicht nur in unterschiedlicher Art, sondern auch an unzähligen Themen und Inhalten leiden. Leiden ist vielfältig im Wie und im Woran. Das Beleuchten seiner Themen macht das Leiden verständlicher und das

Kennen seiner Inhalte schafft einen existentiellen Zugang zum Umgang mit Leid.

Leiden bringt Menschen in Grenzsituationen, in Bereiche des Lebens, in denen es darum geht, sich innerlich aufrecht halten zu können. Deshalb steht Leiden in engem Zusammenhang mit der Sinnfrage. Die existentielle Perspektive lässt den transzendentalen Bezug des Sinns offen und leitet die psychologische Sinnfrage (den existentiellen Sinn) aus der Anthropologie und der Struktur der Existenz ab. So werden die psychologischen Strebungen und Veranlagungen als Hintergrundfolie für die Sinnsuche angesehen: das dem Menschen zutiefst eigene Verstehenwollen seiner Situation und ihrer Entwicklung, die Suche nach den umfassenderen, größeren Zusammenhängen, in denen sein Leben steht, und die Auseinandersetzung mit dem unablässigen Werdenscharakter der Existenz.

In diesem Buch werden neben den theoretischen Grundlagen auch Impulse und Anleitungen zur Praxis der Begleitung von Menschen in Krise, Leid und Trauer vorgestellt. Ziel der existentiellen Begleitung ist das gemeinsame Aufsuchen von Entwicklungs- und Werdenspotentialen und die Einbettung in bzw. das Schaffen von lebensbejahenden Kontexten. So kann aus einem anfänglichen »Trotzdem«, das vor der unmittelbaren Bedrängnis des Leides ersten Schutz und etwas Spielraum verschafft, mitunter selbst im Leid ein »Deshalb« entstehen, ein Integrieren des Leides in den größeren Wert des Lebens. Vertrauen in das Sein, die Beziehung zum Leben, die Treue zu sich selbst und ein Gefühl für den »Sinn des Ganzen« sind die Grundlagen erfüllter Existenz - und bilden so Zugänge für Heilung in einem existentiellen Sinn.

## **Impuls zum Einstieg in das Thema**