

WISSENSRAUM NR. 21

DAS RECHT ZU LEIDEN

*Über die Würde des Ungelösten, die Möglichkeit der Verwandlung und eine Welt, die
aus jedem Schmerz eine Aufgabe macht*

*„Der Mensch bleibt Mensch – auch dort, wo sein Leiden ungelöst bleibt. Seine Würde hängt nicht
an seiner Heilung.“*

AKADEMIE DER WEISHEIT — WISSENSRÄUME

◆ 1. Die Unruhe angesichts des Leidens

Kaum ist Leiden da, beginnen wir zu handeln – und übersehen dabei leicht, was es zuerst braucht.

Es gibt eine eigentümliche Unruhe angesichts des Leidens. Sobald ein Mensch leidet, oder sobald wir einen anderen leiden sehen, setzt sich etwas in Bewegung, das fast reflexhaft geschieht. Wir suchen nach Ursachen, nach Erklärungen und nach Auswegen. Wir empfehlen Therapie, Veränderung, Akzeptanz, Loslassen, Vergebung oder einen Neubeginn, und wir fragen, welche Botschaft in einer Krise verborgen sein könnte, was ein Mensch aus ihr lernen soll und welche Entwicklung durch sie möglich wird. Vieles davon ist gut gemeint, und manches davon ist wirklich hilfreich.

Doch selbst dort, wo Leiden anerkannt wird, geschieht das häufig unter einer stillen Voraussetzung: Es soll irgendwann wieder verschwinden. Der Schmerz darf kommen, aber er soll gehen. Die Trauer darf sein, aber sie soll verarbeitet werden. Die Krise darf erschüttern, aber am Ende soll aus ihr ein stärkerer, weiserer, bewussterer Mensch hervorgehen. Vielleicht zeigt sich gerade darin eine kaum bemerkte Härte unserer Zeit. Wir haben gelernt, Leiden zu behandeln, zu analysieren und mit Angeboten zu beantworten, doch wir haben seltener gelernt, es anzusehen, ohne sofort etwas aus ihm machen zu müssen.

Was geschieht mit einem Menschen, dessen Schmerz keine Erkenntnis hervorbringt? Was mit einer Trauer, die nach Jahren wiederkehrt, mit einer Krankheit, aus der kein Wachstum entsteht, mit einem Verlust, der sich nicht in Dankbarkeit verwandelt? Was mit einer Bindung, die einen Menschen zugleich trägt und verwundet, oder mit dem Leid, das entsteht, weil man einem anderen nahe sein möchte und diese Nähe nicht herstellen kann? Und was geschieht mit dem Menschen, der irgendwann aufhört, nach einer Antwort zu suchen?

Dieser Wissensraum nähert sich diesen Fragen nicht mit einer weiteren Methode. Er will das Leiden weder verklären noch dazu auffordern, in ihm zu verharren, und er stellt sich nicht gegen Linderung, Behandlung oder Hilfe, wo immer sie möglich und gewünscht sind. Gemeint ist etwas Grundsätzlicheres: das Recht des Menschen, auch dann vollständig Mensch zu bleiben, wenn sein Leiden ungelöst bleibt.

„Nicht jedes Leiden verlangt nach einer Antwort. Manches verlangt zunächst nur, dass niemand vor ihm davonläuft.“

♦ 2. Eine Landkarte des Leidens

Leiden ist mehr als Schmerz – es ist die Antwort des ganzen Menschen auf das, was ihn trifft.

Schmerz und Leiden gehören zusammen, und doch sind sie nicht dasselbe. Schmerz ist eine Erfahrung des Körpers, die immer auch Gefühl, Erinnerung und Bedeutung in sich trägt. Leiden reicht darüber hinaus. Ein Mensch kann stärkste Schmerzen erleben und daran nicht zerbrechen, weil er sie einordnen kann, weil jemand bei ihm ist oder weil sie ein Ende ahnen lassen. Ein anderer kann äußerlich gesund sein und dennoch in einer kaum benennbaren Not leben, am Verlust, an der Einsamkeit, an Scham, an Ohnmacht, an Schuld, an einer Beziehung, an der Welt oder an einer Zukunft, die nicht eintreten wird.

Darum lässt sich Leiden kaum auf einen einzelnen Ort im Menschen begrenzen. Es kann körperlich sein, seelisch, sozial, existenziell, und meist ist es alles zugleich. Der Körper leidet und verändert das Denken, die Seele leidet und verändert den Körper. Ein Verlust verändert Beziehungen, eine Krankheit verändert die Zukunft, und eine Erschütterung des Grundvertrauens verändert, wie bedeutsam oder bedeutungslos alles Übrige erscheint. Wer einmal eine schwere Zeit durchlebt hat, weiß, dass sich der Schmerz selten an die Grenzen hält, die man ihm zu setzen versucht. Er sitzt im Körper und in der Erinnerung, in der Angst vor dem Kommenden, in den Beziehungen, in unerledigten Dingen und in der Frage, was aus einem werden soll.

Man kann Symptome beschreiben, Schmerz einschätzen, Einschränkungen festhalten und Beeinträchtigungen dokumentieren. Doch kein Maß hat unmittelbaren Zugang zu der Bedeutung, die eine Erfahrung im Leben eines einzelnen Menschen annimmt. Leiden besitzt eine Innenseite, und diese Innenseite gehört dem, der leidet. Vielleicht beginnt das Recht zu leiden deshalb mit einer schlichten Anerkennung: Niemand kann einem anderen vorschreiben, wie schwer etwas sein darf.

Aus dieser Einsicht folgt, dass selbst der umfassendste Blick eine Grenze braucht. Ein ganzheitliches Verständnis kann den Menschen davor bewahren, auf ein Symptom verengt zu werden. Es kann aber auch zu der Vorstellung führen, jede Ebene des Leidens müsse gefunden, benannt und bearbeitet werden. Vielleicht braucht ein Mensch manchmal mehr als ein weiteres Modell. Vielleicht braucht er einen Raum, in dem nichts an ihm zerlegt wird.

◆ 3. Die Pflicht zur Heilung

Heilung ist eines der hoffnungsvollsten Worte – und gerade deshalb lohnt es sich, genau hinzusehen, wann sie zur Erwartung wird.

Die Gegenwart besitzt enorme Möglichkeiten, Leiden zu lindern. Die ärztliche Kunst behandelt Krankheiten, Therapie begleitet Krisen, Pflege erhält Lebensqualität, Beratung und soziale Hilfe schaffen Halt, und die Begleitung am Lebensende lindert Beschwerden. Diese Möglichkeiten sind kostbar, und kein Gedanke dieses Wissensraums stellt sie infrage.

Daneben hat sich jedoch etwas anderes entwickelt: die Vorstellung, Leiden müsse grundsätzlich bearbeitet werden. Der Mensch soll reflektieren, verarbeiten, akzeptieren, regulieren, loslassen, stärker werden, sich neu erfinden und seine Wunde integrieren. Er soll seine Grenzen erkennen, seine Muster durchschauen und möglichst irgendwann erzählen können: „Heute weiß ich, wofür es gut war.“ Damit wird selbst das Leiden in die Logik der Selbstverbesserung aufgenommen. Aus einer menschlichen Erfahrung wird ein Projekt, und Projekte kennen Ziele, Zeitpläne und Ergebnisse.

Der leidende Mensch gerät dadurch in eine zweite Situation. Er leidet nicht nur, er soll zugleich erklären, warum er noch leidet. Warum geht es nicht besser? Warum kann er nicht loslassen? Warum denkt er noch daran? Hinter solchen Fragen kann Fürsorge stehen, doch sie transportieren eine Erwartung, nämlich dass es endlich abgeschlossen sein müsse. So bekommt der Schmerz eine Frist, die Trauer einen Zeitrahmen, die Erschöpfung eine Rückkehrprognose und die Krise ein Entwicklungsziel.

Und was, wenn dieses Ziel nicht erreicht wird? Wenn etwas schlicht schrecklich war und nichts darin verborgen liegt? Wenn jemand nach einer Krise weniger belastbar ist als zuvor und etwas zerbrochen bleibt? Eine Kultur, die jedes Leiden in Entwicklung übersetzen möchte, erzeugt dann eine paradoxe Lage: Der Mensch muss zuerst leiden, und anschließend soll er beweisen, dass es sich gelohnt hat. Vielleicht braucht es deshalb einen anderen Satz, der beides schützt, die Hoffnung und die Würde.

„Heilung darf eine Möglichkeit sein. Sie darf keine Verpflichtung werden.“

◆ 4. Die Gewalt des Sinns

Sinn darf gefunden werden. Er sollte nicht verordnet werden.

Menschen suchen Bedeutung. Gerade angesichts von Krankheit, Tod, Verlust, Trennung und Erschütterung erhebt sich das Warum: Warum ich? Warum jetzt? Warum dieser Mensch, warum so? Seit jeher haben Weisheitswege, Glaubenswelten und Denkweisen darauf Antworten gegeben. Manche sprechen von einer Prüfung, andere von Schicksal, von Ursache und Wirkung, vom Zufall, von einer Ordnung, die wir nur nicht überblicken, oder von der Abwesenheit jeder höheren Absicht. Jede dieser Deutungen kann einem Menschen einen tragenden Rahmen geben, und wer in einer schweren Erfahrung selbst einen Sinn entdeckt, darf ihn behalten.

Problematisch wird Sinn dort, wo er von außen verordnet wird. „Es musste so kommen.“ „Alles hat seinen Grund.“ „Du sollst daran wachsen.“ „Es war eine Prüfung.“ Solche Sätze entstehen oft aus dem Bedürfnis zu trösten, und häufig auch aus der Schwierigkeit, das Schweigen auszuhalten. Doch sie beantworten eine Frage, die vielleicht niemand gestellt hat, und sie legen eine Ordnung über eine Erfahrung, deren Wesen womöglich gerade darin besteht, dass sie sich jeder Ordnung entzieht. Von außen auferlegt, kann dieselbe Deutung, die von innen getragen hätte, den Schmerz eines Menschen enteignen. Es genügt dann nicht mehr, verletzt zu sein. Er muss sein Leiden auch noch richtig verstehen.

Hier berührt das Thema die Frage nach der Macht. Wer entscheidet eigentlich, welches Leiden legitim ist und welche Deutung die richtige? Gesellschaften kennen Rangordnungen des Leidens. Manches ist sichtbar und anerkannt und besitzt Rituale, anderes muss unaufhörlich erklärt werden, weil es keinen sichtbaren Befund hat: Erschöpfung, Einsamkeit, Scham, zerbrochenes Vertrauen, der Verlust eines Lebensentwurfs. Das Recht zu leiden ist deshalb auch das Recht, die eigene Erfahrung nicht vor einem fremden Gericht beweisen zu müssen.

Daraus folgt vielleicht ein weiteres Recht, das ungewohnt klingt: das Recht auf Sinnlosigkeit. Nicht im Sinne eines bedeutungslosen Lebens, sondern als Freiheit, einem einzelnen Geschehen keine höhere Absicht zuschreiben zu müssen. Ein Tod darf tragisch sein. Ein Verlust darf ungerecht erscheinen. Eine Krankheit darf einfach Krankheit sein, ein Verrat ein Verrat. Das Leben muss nicht jede Wunde nachträglich rechtfertigen, und nicht alles wird erlöst, indem man ihm Bedeutung gibt.

◆ 5. Die Tür, die sich nicht mehr schließen lässt

Bewusstwerdung ist nicht immer Erleichterung – sie kann zunächst bedeuten, weniger fliehen zu können.

Wer in Zeiten der Zerstörung aufgewachsen ist, in einem Land, in dem Menschen, Werte und Gewissheiten zugleich zerbrochen, trägt davon häufig mehr in sich, als sich je erzählen lässt. Manche dieser Wunden schließen sich nie vollständig. Sie verändern ihren Ort, ihren Ton, ihre Nähe, und sie melden sich in Nächten, in denen ein Mensch wach liegt und mit seinem Atem ein ganzes Volk, ein Land, einen Planeten zu umfassen versucht.

In solchen Erfahrungen liegt ein Gedanke von großer Tragweite: Es gibt Dinge, die man nicht mehr ungesehen machen kann, nachdem man sie gesehen hat. Manche Erfahrungen öffnen eine Tür, die sich nicht wieder schließen lässt. Hinter ihr liegt nicht automatisch Frieden. Dort liegt zunächst oft eine größere Empfindsamkeit, ein Wissen um die Verletzlichkeit des Lebens, um seine Vergänglichkeit und um das, was Menschen einander antun können, und häufig auch das Wissen, wie eng das eigene Leiden mit dem Leiden anderer verbunden ist.

Bewusstsein ist deshalb nicht immer die Aufhebung des Leidens. Manchmal macht es Leiden erst vollständig sichtbar. Wer gesehen hat, sieht. Wer erfahren hat, erinnert sich. Wer berührt wurde, trägt Spuren. Und doch liegt in dieser Unausweichlichkeit auch eine eigentümliche Würde, denn ein Mensch, der nicht mehr wegsehen kann, muss nicht zwangsläufig verhärten. Er kann auf eine neue Weise hinschauen lernen.

Daraus ist ein Satz entstanden, der vielen Menschen aus der Seele spricht und sich doch leicht missverstehen lässt: „Ohne Leiden kein Wachstum.“ Als persönliche Wahrheit kann er gelten, doch gesagt werden kann er nur von dem, der selbst hindurchgegangen ist, und er wird nur von dem als Wahrheit empfunden, der sie selbst gefunden hat. Einem anderen von außen auferlegt, verliert er seine Kraft und wird zu einer Zumutung. Darauf wird später noch zurückzukommen sein.

◆ 6. Der erste und der zweite Pfeil

Zwischen dem, was geschieht, und der Art, wie wir uns dazu verhalten, öffnet sich ein Raum.

Ein altes Bild unterscheidet zwei Pfeile. Der erste trifft den Menschen von außen: die Krankheit, der Verlust, die Nachricht, der Verrat. Der zweite entsteht in ihm selbst, dort, wo sich zum Schmerz Widerstand gesellt, Verzweiflung, ein endloses Kreisen der Gedanken, Selbstvorwürfe

und die Weigerung, dass es so sein soll, wie es ist. Das Bild trägt eine tiefe Wahrheit, denn tatsächlich kann ein Mensch zusätzlich daran leiden, wie er sein Leiden erlebt.

Doch das Bild verlangt Behutsamkeit. Allzu schnell wird aus ihm eine neue Last: Wer unter seinem Schmerz zusätzlich leidet, hätte es angeblich besser machen können. So wird der zweite Pfeil zum Vorwurf, und der Mensch, der ohnehin getroffen wurde, bekommt auch noch die Aufgabe, sich richtig zu verhalten. Dabei ist Widerstand keine Schwäche. Das Nein gehört zum Menschen. „Das hätte nicht geschehen dürfen.“ „Ich will das nicht.“ „Ich möchte zurück.“ Solche Sätze sind oft nichts anderes als der Ausdruck einer verletzten Wirklichkeit, und manchmal sind sie der erste ehrliche Schritt.

Auch Widerstand kann schützen. Er hält mitunter eine Wahrheit auf Abstand, die ein Mensch im Augenblick nicht tragen könnte, und verschafft ihm Zeit. Wer noch nicht annehmen kann, ist nicht gescheitert. Er ist noch unterwegs. Es wäre eine zweite Härte, ihm zu sagen, er müsse sich seinem Schmerz bereits öffnen, bevor er dazu in der Lage ist.

Vielleicht besteht die Aufgabe deshalb weniger darin, den zweiten Pfeil gewaltsam aus der Hand zu legen. Vielleicht beginnt etwas ganz anderes damit, ihn überhaupt zu erkennen. Da ist das Ereignis, und da ist meine Beziehung zu diesem Ereignis. Beides gehört zu meinem Erleben, aber beides ist nicht dasselbe. Zwischen diesen beiden Ebenen entsteht ein kleiner Spielraum, und Freiheit beginnt vielleicht nicht dort, wo kein Schmerz mehr ist, sondern dort, wo der Schmerz und die eigene Reaktion auf ihn voneinander unterscheidbar werden.

Dazu gehört eine Grenze, die nicht überschritten werden darf: Annehmen heißt nicht hinnehmen. Wo Gewalt geschieht, wo Unrecht fortbesteht oder wo Beschwerden behandelt werden können, ist es keine Tugend, still zu dulden. Der Spielraum zwischen den beiden Pfeilen gehört zur inneren Haltung. Er ersetzt niemals Schutz, Hilfe oder Veränderung dort, wo sie möglich sind.

◆ 7. Leiden als heilige Wahrheit

Wer hinsieht, statt zu fliehen, entdeckt oft, dass im Schmerz mehr liegt als Schmerz.

Es gibt eine alte Weisheit, die das Leiden nicht zu den Fehlern des Lebens zählt, sondern es eine heilige Wahrheit nennt. Das klingt zunächst verstörend, denn nichts am Schmerz scheint heilig. Gemeint ist jedoch etwas anderes als Verherrlichung. Leiden wird hier nicht gesucht, es wird angesehen. Die erste Frage lautet nicht: Wie werde ich es möglichst schnell los? Sondern: Was ist

hier? Was schmerzt, und was nährt diesen Schmerz? Was geschieht, wenn ich aufhöre, vor ihm davonzulaufen?

In dieser Haltung liegt eine Einladung, mit dem eigenen Schmerz zu jemandem zu gehen, der ihn ansieht, ohne zurückzuweichen, mit Güte, mit Mitgefühl und mit Aufmerksamkeit, und ihm den Schmerz zu zeigen, statt ihn zu verbergen. Der Schmerz darf mitkommen. Er muss nicht draußen bleiben, damit der Mensch eintreten darf. Wer so erfährt, dass sein Leiden gesehen werden darf, ohne kleiner oder größer gemacht zu werden, kann beginnen, tiefer in es hineinzublicken: auf seine Wurzeln, auf das, was es nährt, und auf das, was es mit dem Leiden anderer verbindet.

Aus einem solchen Hinsehen kann etwas entstehen, das sich nicht herstellen lässt. Ein Mitgefühl, das aus eigener Erfahrung wächst. Ein langsames Urteilen, weil hinter einer sichtbaren Handlung eine unsichtbare Geschichte liegen kann. Ein Wissen um die Begrenztheit der Kontrolle. Manchmal sogar eine andere Form von Frieden, nicht weil der Schmerz verschwunden wäre, sondern weil der Mensch aufgehört hat, gegen die Tatsache zu kämpfen, dass er da ist. Die Wunden im eigenen Herzen und die Wunden der Welt erscheinen dann nicht mehr als getrennte Räume, und wer die eigene Verletzlichkeit erkennt, erkennt sie im anderen leichter.

Darum kann Leiden tatsächlich ein Weg sein. Es kann zu Verständnis führen, zu Verbundenheit und zu einer stilleren Form von Freude, die nicht von den Umständen abhängt. Aber es ist ein Weg, den man nur gehen kann, wenn man ihn selbst geht. Man darf ihn einem anderen zeigen, doch man darf ihn ihm nicht anweisen.

„Leiden kann verwandeln. Aber niemand darf dem Leidenden Verwandlung auferlegen.“

◆ 8. Verwandlung ohne Anspruch

Zwei Wahrheiten dürfen nebeneinander bestehen: Leiden kann verwandeln – und es muss nichts hervorbringen.

Viele Menschen berichten, dass gerade schwere Lebensphasen etwas in ihnen verändert haben. Sie haben Beziehungen neu geordnet, Prioritäten verschoben, Grenzen erkannt und eine Kraft entdeckt, von der sie nichts wussten. Manche erleben eine tiefere Dankbarkeit oder ein Mitgefühl, das sie vorher nicht kannten, und finden eine neue Sprache für ihr Leben. Diese Erfahrungen sind wirklich, und es wäre unaufrichtig, sie zu leugnen.

Und doch darf aus ihnen keine allgemeine Regel werden. Nicht jedes Leiden führt zu Wachstum. Nicht jeder Mensch erlebt nach einer Katastrophe einen tieferen Sinn. Manches Leiden erschöpft, manches hinterlässt Angst, manches zerstört Vertrauen und verkleinert zunächst die Welt. Und was sich im Rückblick wie Wachstum anfühlt, ist nicht immer das, was sich im Leben tatsächlich verändert hat. Manchmal wächst ein Mensch trotz seines Leidens und nicht aufgrund des Leidens, und manchmal wächst er gar nicht und bleibt dennoch ganz Mensch. Vielleicht ist deshalb eine feinere Formulierung nötig: Leiden kann ein Ort der Wandlung werden. Es hat keinen Anspruch darauf.

Die beiden Sätze, Leiden kann verwandeln und Leiden muss nichts hervorbringen, widersprechen einander nur scheinbar, denn entscheidend ist, wer spricht. Wenn ein Mensch auf sein eigenes Leben blickt und sagt: „Mein Leiden hat mich verwandelt“, dann gehört diese Bedeutung ihm, und sie ist wahr, weil er sie gefunden hat. Wenn ein anderer vor ihm steht und sagt: „Dein Leiden wird dich wachsen lassen“, geschieht etwas anderes. Aus Erkenntnis wird Zuschreibung, aus Möglichkeit Erwartung, aus innerer Erfahrung eine äußere Deutung. Darin liegt vielleicht eine der wichtigsten Grenzen jeder Begleitung.

Der Leidende schuldet seiner Erfahrung keine Weisheit. Er muss dem Menschen, der ihn verletzt hat, nicht dafür danken, dass er durch ihn etwas gelernt habe. Er muss einer Krankheit keine Botschaft abringen und einen Verlust nicht zu einem Geschenk erklären. Wenn Erkenntnis entsteht, darf sie entstehen. Wenn Frieden wächst, darf er wachsen. Aber beides ist Gabe und keine Prüfungsleistung, und niemand hat sein Leiden zu rechtfertigen, indem er es in etwas Gelungenes verwandelt.

„Frieden ist kein Leistungsnachweis für gelungenes Leiden.“

♦ 9. Die Würde des Ungelösten

Manches heilt, manches vernarbt, manches bleibt – und auch das Bleibende gehört zum Leben.

Unsere Sprache kennt viele Worte für den Umgang mit Schwerem: abschließen, verarbeiten, bewältigen, überwinden, loslassen, hinter sich lassen. Alle erzeugen das Bild einer Bewegung, in der man durch etwas hindurchgeht und irgendwann das andere Ufer erreicht. Menschliche Erfahrung folgt dieser Geometrie nur selten. Manches wird kleiner, anderes ändert seine Gestalt, manches verschwindet, manches kehrt zurück, und manches begleitet einen Menschen für den Rest seines Lebens, ohne täglich spürbar zu sein.

Eine Narbe ist weder eine offene Wunde noch die Rückkehr zu dem Zustand vor der Verletzung. Sie trägt beides in sich, Heilung und Erinnerung. Vielleicht braucht es deshalb ein anderes Verständnis von Entwicklung, nicht als Bewegung vom Leid zum Nicht-Leid, sondern als Erweiterung des Lebens um das, was geschehen ist. Ein Mensch müsste dann eine Erfahrung nicht auslöschen, um weiterzugehen, und er müsste sie nicht überwinden, um lebendig zu sein. Er dürfte zugleich lachen und trauern, lieben und vermissen, weitergehen und zurückblicken, hoffen und erschöpft sein.

Dazu gehört das Recht auf eine eigene Zeit. Leiden folgt keinem Kalender, und doch besitzt unsere Gesellschaft unausgesprochene Fristen: Irgendwann sollte man wieder funktionieren, die Trauer leichter werden, die Trennung abgeschlossen sein. „Das ist doch schon Jahre her.“ Doch innere Zeit ist nicht linear. Ein Geruch, ein Lied, ein Name, eine Jahreszeit, ein Datum, und etwas, das längst vergangen schien, ist wieder gegenwärtig. Das bedeutet nicht, dass ein Mensch stehen geblieben wäre. Es bedeutet, dass biografische Erfahrung eine andere Zeit kennt als der Kalender. Und vielleicht liegt schon in der Erwartung, ein Mensch solle „wieder der Alte“ werden, ein Irrtum, denn nach manchen Erfahrungen gibt es diesen Alten nicht mehr. Heilung bestünde dann nicht in seiner Wiederherstellung, sondern darin, dass jemand entsteht, der dieselbe Person und doch ein anderer geworden ist.

Auch die Frage der Identität verlangt hier Feingefühl. Ein Mensch ist nie nur das, was ihm widerfahren ist, und doch kann eine Erfahrung zeitweilig den gesamten Horizont ausfüllen. „Du bist doch viel mehr als deine Krankheit“ kann befreiend sein, und es kann an der Wirklichkeit vorbeigehen, wenn der Schmerz gerade jeden Atemzug bestimmt. Würde könnte deshalb heißen, einen Menschen weder in sein Leiden einzuschließen noch aus ihm herauszuziehen. Nicht: Du bist dein Leiden. Und nicht: Du solltest längst darüber stehen. Sondern: Auch hier bist du vollständig Mensch.

◆ 10. Das Leiden des anderen

Kaum etwas fordert den Menschen so sehr heraus wie der Schmerz eines anderen – und kaum etwas verlangt so sehr nach Gegenwart statt nach Lösung.

Wir möchten helfen, wir möchten lindern, wir möchten etwas tun. Doch unter diesem Helfen liegt zuweilen eine andere Bewegung: Wir möchten, dass das Leiden des anderen aufhört, weil wir seine Gegenwart kaum ertragen. Seine Ohnmacht erinnert uns an unsere, seine Krankheit an unsere Verletzlichkeit, seine Trauer an unsere Verluste, sein Sterben an unsere Endlichkeit. So beginnt Aktionismus, noch ein Rat, noch eine Erklärung, noch ein Versuch. Helfen wir dann

immer dem Leidenden, oder manchmal auch uns selbst, damit wir sein Leiden nicht länger ansehen müssen?

Auch der Trost hat seine Grenze. Er gehört zu den ältesten Gesten der Menschen: eine Hand, ein Blick, ein gemeinsames Schweigen, ein Wort zur rechten Zeit. Er verliert seine Kraft, wo er die Wirklichkeit des anderen verkleinert. „Es wird schon wieder.“ „Du findest jemand Neues.“ „Andere haben es viel schlimmer.“ Solche Sätze werden oft gesprochen, weil Schweigen schwerer auszuhalten ist als Reden. Doch der leidende Mensch braucht nicht zwangsläufig eine Perspektive. Vielleicht braucht er zunächst jemanden, der begreift, dass es gerade keine gibt. Wahrer Trost muss das Leiden weder widerlegen noch verkleinern noch in Hoffnung verwandeln. Er beginnt dort, wo ein Mensch erfahren kann: Ich muss meine Wirklichkeit nicht verändern, damit du bei mir bleiben kannst.

Vielleicht braucht Leiden weniger einen Heiler als einen Zeugen. Einen Menschen, der nicht sofort eingreift, erklärt, relativiert oder optimiert, sondern bleibt. Der den Schmerz des anderen nicht zu seinem eigenen Projekt macht. Das bedeutet nicht Passivität. Es bedeutet, unterscheiden zu lernen: Braucht dieser Mensch gerade ein Handeln, oder braucht er jemanden, der seine Erfahrung nicht verlassen muss, nur weil sie schwer zu ertragen ist? Begleitung wird dann weniger zu einer Tätigkeit am Leiden als zu einer Haltung gegenüber dem Leidenden.

Mitgefühl braucht dafür Nähe und zugleich eine Grenze. Wer vollständig im Leid des anderen untergeht, verliert womöglich genau die Gegenwart, die er schenken wollte. Reifes Mitgefühl besteht vielleicht nicht darin, weniger zu fühlen, sondern fühlen zu können, ohne den Schmerz des anderen besitzen zu müssen. Ich kann bei dir sein, dich lieben, dich begleiten, deine Lage ernst nehmen, und dennoch kann ich nicht an deiner Stelle leben, sterben, entscheiden oder leiden. Diese Grenze kann grausam erscheinen. Vielleicht ist sie zugleich die Voraussetzung dafür, dass Begegnung möglich bleibt. Wer Menschen über lange Zeit begleitet, kennt zudem die Erschöpfung, die entsteht, wenn Anteilnahme keinen Ort der Erholung mehr findet. Auch sie verdient Achtung, denn sie erzählt von einer Liebe, die an ihre Kräfte gestoßen ist.

♦ 11. Die fremde Macht

Es gibt ein Leiden, das dort entsteht, wo das Wesentliche nicht in der eigenen Hand liegt.

Ein Mensch möchte handeln und kann es nicht. Er möchte anwesend sein und darf oder kann nicht dort sein. Er möchte helfen, doch die Entscheidung liegt bei einem anderen. Er möchte Nähe, doch Begegnung wird immer wieder an Bedingungen geknüpft, an neue

Voraussetzungen, an noch ein Hindernis, das vorher aus dem Weg geräumt werden müsse. Er möchte Gewissheit und erhält neue Ungewissheit. Er möchte Abschied nehmen, und die Möglichkeit dazu wird ihm entzogen. Dann tritt etwas in das Erleben, das man eine fremde Macht nennen könnte: Das eigene Wohlbefinden hängt an einer Tür, deren Schlüssel jemand anderes besitzt.

Wann darf ich kommen? Wann darf ich dich sehen? Wann wird das Versprochene Wirklichkeit, wann endet das Warten, und was muss vorher noch geschehen? Diese Form des Leidens wiegt besonders schwer, weil sie Handlungsimpuls und Handlungsmöglichkeit voneinander trennt. Der Mensch ist emotional vollständig beteiligt und praktisch ohnmächtig. Er kann lieben, hoffen, warten, schreiben, glauben, doch das entscheidende Geschehen kann er nicht selbst herstellen. Das Leiden liegt dann nicht allein im Verlust. Es liegt in der fortgesetzten Unverfügbarkeit.

Eine besondere Schwere trägt der Schmerz, nicht dort sein zu können, wo man innerlich längst ist: bei einem Kranken, bei einem Sterbenden, bei einem Menschen in Not, bei jemandem, den man liebt. Er entsteht aus Mitgefühl und Ohnmacht zugleich. Man weiß, man fühlt, man würde handeln, und kann die Entfernung, die Umstände oder die Entscheidung eines anderen nicht aufheben. Dann kann selbst die Liebe zur Quelle des Leidens werden, nicht weil sie falsch wäre, sondern weil sie eine Bewegung zum anderen enthält, deren Weg verschlossen bleibt. Ich leide nicht nur daran, was dir geschieht. Ich leide daran, dass ich bei dem, was dir geschieht, nicht bei dir sein kann.

Auch dieser Schmerz verlangt nicht zwingend nach einer Lösung. Er verlangt danach, als eigene Form des Leidens erkannt zu werden. Und er stellt eine Frage, die sich nicht leicht beantworten lässt: Woran erkennt ein Mensch, ob er noch in einer Begegnung lebt oder nur noch in einer Erwartung? Wo Nähe wiederholt vertagt, an neue Bedingungen gebunden oder von immer neuen Beweisen abhängig gemacht wird, lohnt es sich, ehrlich hinzusehen, ob die Beziehung noch trägt, was sie verspricht. Das ist keine Anklage der Liebe. Es ist der Versuch, sie vor jener Macht zu schützen, die sie benutzt.

Unter einer solchen Last werden viele Menschen still. Sie antworten kürzer, ziehen sich zurück, hören auf zu erklären. Nicht jedes Schweigen bedeutet Frieden. Manchmal beginnt es dort, wo die Sprache erschöpft ist: wenn dieselben Fragen wiederkehren, jede Erklärung eine neue verlangt und Hoffnung und Zweifel nebeneinanderstehen und beide gleichermaßen ermüden. Dann kann Schweigen ein Schutz sein, eine Grenze, ein Raum, in dem nicht erneut reagiert werden muss. Das stille Leiden birgt deshalb ein besonderes Risiko: Es wird leicht mit dem Ende des

Leidens verwechselt. Doch weil ein Mensch nicht mehr spricht, heißt das nicht, dass in ihm nichts mehr geschieht.

♦ 12. Das gewählte Bleiben

Vielleicht ist „selbstgewähltes Leiden“ das falsche Wort. Treffender ist das gewählte Bleiben an einem Ort, an dem Leiden immer wieder neu entsteht.

Der Begriff vom selbstgewählten Leiden ist gefährlich, denn er klingt, als hätten Menschen ihre Verletzung selbst herbeigeführt und müssten lediglich gehen, loslassen oder anders entscheiden. So einfach ist menschliche Bindung nicht. Wir wählen häufig nicht, was uns verletzt. Wir wählen nicht, wen wir vermissen, wann Hoffnung endet oder ob eine Bindung innerlich zu Ende geht. Und doch gibt es Situationen, in denen eine andere Frage auftaucht: Was geschieht, wenn ich an dem Ort bleibe, an dem mein Leiden immer wieder neu erzeugt wird?

Dieses Bleiben kann viele Gründe haben. Liebe, Treue, Verantwortung, Hoffnung, Schuld, Angst, ein Versprechen, die Erinnerung an etwas Schönes, die Hoffnung auf eine Begegnung, die immer wieder verschoben wird, das Gefühl, den anderen gerade jetzt nicht verlassen zu dürfen, oder die Vorstellung, dass alles bisher Getragene sinnlos würde, wenn man heute ginge. Dann kann das Gehen wie Verrat erscheinen und das Bleiben wie Treue. Vielleicht beginnt eine der schwierigsten Einsichten dort, wo ein Mensch bemerkt: Meine Liebe und mein Leiden haben denselben Ort bekommen.

Dann lautet die Frage nicht mehr: Liebe ich? Sondern: Welche Form nimmt meine Liebe an? Muss Nähe immer durch Anwesenheit bewiesen werden? Muss Treue bedeuten, in einer Unlösbarkeit zu verbleiben? Kann ein Mensch gehen und dennoch anerkennen, dass das Vorherige wirklich war?

Ein Kommunikationsweg, eine Beziehung, ein Ort kann beendet werden, ohne dass das Leiden endet. Manchmal endet eine Verbindung äußerlich früher als innerlich, und die innere Verbindung spricht noch lange weiter. Der Schmerz wechselt dann seinen Ort. Aus dem täglich neu ausgelösten Schmerz wird ein anderer: Trauer, Entzug, Leere, Erinnerung, Nichtwissen. Er kann sogar zunächst stärker werden. Doch etwas Wesentliches hat sich verändert, denn die Quelle seiner fortgesetzten Neuerzeugung ist unterbrochen. Vielleicht besteht Befreiung deshalb nicht immer im Ende des Leidens. Manchmal beginnt sie dort, wo dem bereits vorhandenen Schmerz kein neues Leiden mehr hinzugefügt wird.

Das widerspricht nicht dem Gedanken, vor dem Leiden nicht davonzulaufen. Es verfeinert ihn. Nicht davonzulaufen heißt nicht, in jeder Situation zu bleiben, die immer neues Leiden erzeugt. Ein Mensch kann einen äußeren Ort verlassen und sich gerade dadurch zum ersten Mal wirklich seinem inneren Schmerz zuwenden. Das Gehen wird dann kein Davonzulaufen, sondern die Bedingung dafür, dass das Ansehen überhaupt beginnen kann. Und ein solcher Schritt bedarf keiner Rechtfertigung vor anderen, denn niemand außer ihm kennt das Gewicht, das er getragen hat.

„Befreiung bedeutet nicht immer, dass das Leiden endet. Manchmal beginnt sie dort, wo dem vorhandenen Schmerz kein neues Leiden mehr hinzugefügt wird.“

◆ 13. Das Leiden vieler

Leiden besitzt nicht nur eine einzelne Geschichte. Es kann Familien, Gemeinschaften und ganze Zeiten prägen.

Kriege, Vertreibung, Gewalt, gesellschaftliche Zusammenbrüche und Unterdrückung hinterlassen Spuren nicht nur in Einzelnen, sondern in dem, was Menschen miteinander verbindet. Häuser lassen sich wieder aufbauen, Straßen erneuern, Grenzen verschieben. Doch eine zerstörte soziale Wirklichkeit lässt sich nicht in derselben Weise wiederherstellen. Was geschieht mit dem Vertrauen nach einem Krieg, mit Familien, die Menschen verloren haben, mit Kindern, deren erste Erinnerungen von Angst geprägt sind, mit einer Sprache, in der bestimmte Wörter plötzlich nach Tod klingen, mit einem Volk, dessen Geschichte selbst zur Wunde geworden ist?

Kollektives Leiden ist mehr als die Summe vieler einzelner Leiden. Es berührt Erinnerung, Zugehörigkeit und Selbstverständnis. Familien erzählen oder schweigen, und beides wird weitergegeben. Ängste werden weitergetragen, ebenso Regeln, die einmal geschützt haben: Sprich nicht darüber. Vertraue niemandem. Sei immer vorbereitet. Zeige keine Schwäche. Verlass dich nur auf dich selbst. Manches davon bleibt lange erhalten, nachdem die ursprüngliche Gefahr verschwunden ist. So kann Leiden Generationen verbinden, die dasselbe Ereignis nie gemeinsam erlebt haben.

Diese Weitergabe ist jedoch kein unabwendbares Schicksal. Menschen sind keine bloßen Behälter der Verletzungen ihrer Vorfahren, und ebenso wie Schmerz wird auch Schutz weitergegeben: Fürsorge, Sprache, Gemeinschaft, neue Erfahrungen. Vielleicht besteht Bewusstwerdung hier darin, unterscheiden zu lernen. Was gehört zu mir? Was habe ich übernommen? Was möchte ich weitertragen, und was soll mit mir enden?

Zugleich gibt es das Leiden, das Menschen an der Welt selbst erleben, wenn nicht der Einzelne, sondern seine Umgebung krank macht: Arbeitswelten ohne Atem, Armut, Einsamkeit, Ausgrenzung, soziale Unsicherheit, ständige Erreichbarkeit und eine Beschleunigung, die dem Menschen kaum noch Zeit lässt, überhaupt zu spüren, was ihn belastet. Hier wäre es ein Irrtum, alles dem Einzelnen zuzuschreiben und ihm zu raten, er möge lernen, besser damit umzugehen. Manches Leiden verlangt zuerst, dass sich die Verhältnisse ändern, und erst danach, dass ein Mensch sich anders zu ihnen verhält.

Wer in einer Nacht wach liegt und mit achtsamem Atem sein Volk, sein Land und den ganzen Planeten zu umarmen versucht, ahnt vielleicht, dass das Leiden der Welt und das eigene nicht zwei verschiedene sind. Die eigene Wunde und die Wunde der Welt gehören zu demselben Gewebe. Und vielleicht beginnt etwas, das man Heilung nennen könnte, dort, wo ein Mensch in dieser Verbundenheit weder verzweifelt noch sich abwendet, sondern bleibt.

◆ 14. ALL-ES darf sein

Der Satz klingt sanft. Seine Prüfung beginnt dort, wo das Gemeinte schwer auszuhalten ist.

ALL-ES darf sein. Solange „alles“ Schönheit, Stille, Liebe und Verbundenheit meint, fällt dieser Satz leicht. Seine eigentliche Probe beginnt dort, wo dieses Alles auch Angst umfasst, Verzweiflung, Zorn, Trauer, Einsamkeit, Scham, Krankheit, Sterben, Nichtwissen und Widerstand. Es umfasst sogar den Wunsch, all dies möge nicht sein. Denn auch das Nein ist da, auch die Abwehr, auch das: Ich will das nicht. Das bedeutet nicht, Leid nicht zu lindern oder Gewalt und Ungerechtigkeit hinzunehmen. Es bedeutet etwas Grundsätzlicheres: Auch das Leiden fällt nicht aus der Wirklichkeit heraus.

Viele Vorstellungen vom Leben tragen unausgesprochen ein Idealbild in sich: gesund, ausgeglichen, erfüllt, verbunden, bewusst. Leiden erscheint dann als Abweichung, als Fehlfunktion, als etwas, das nicht sein dürfte. Doch wenn Vergänglichkeit, Verlust, Krankheit und Tod zur menschlichen Existenz gehören, dann ist Leiden zumindest zum Teil keine Störung des Lebens, sondern eine seiner Erscheinungsformen. Das heißt nicht: Leiden ist gut. Es heißt nur: Wir haben gelernt, Leiden entweder zu bekämpfen oder zu verklären. Vielleicht fehlt uns die dritte Möglichkeit, es weder zu verklären noch zu beseitigen, sondern ihm einen Platz in der Wirklichkeit zu lassen.

Darum wäre selbst die Aufforderung zur Annahme zu kurz. Der Mensch muss sein Leiden nicht annehmen, denn schon diese Forderung wäre wieder eine Aufgabe. Er darf sagen: Ich kann es

noch nicht. Ich will es nicht. Ich hasse, was geschehen ist. Ich finde darin keinen Frieden. Auch diese Sätze fallen nicht aus dem Sein heraus. Vielleicht liegt darin sogar eine radikalere Form von Annahme: dass selbst das Nicht-annehmen-Können zunächst da sein darf.

Hier zeigt sich auch die Schattenseite mancher spirituellen Haltung. Wo Transzendenz zur Flucht wird, entsteht aus Loslassen Verdrängung, aus Akzeptanz Gehorsam, aus Einheit die Behauptung, der Schmerz sei letztlich unwirklich, und aus Bewusstheit eine Rangordnung, in der der Leidende lediglich noch nicht weit genug sei. Der Mensch soll dann über das Persönliche hinausgehen, obwohl gerade das Persönliche verletzt ist. Er soll erkennen, dass alles eins sei, während sein Körper schmerzt. Eine solche Haltung verlässt den Menschen dort, wo sie ihn begleiten wollte. Wahre Tiefe zeigt sich im Gegenteil: Sie muss den Schmerz nicht leugnen, um über ihn hinauzuweisen, und sie muss die Person nicht entwerten, um vom Ganzen zu sprechen. Sie beginnt nicht jenseits des Schmerzes, sondern mitten in ihm.

♦ 15. Schluss — Das Recht zu leiden

Das Recht zu leiden ist kein Plädoyer für das Leiden. Es ist ein Plädoyer für den Menschen.

Vielleicht lässt sich das Recht zu leiden in drei Bewegungen verdichten: in die Unverfügbarkeit der eigenen Erfahrung, das Recht auf die eigene Zeit und eine Würde, die keiner Heilung bedarf.

Es verteidigt die Unverfügbarkeit des Menschen, die Würde seiner Erfahrung, seine eigene Zeit, sein Recht auf Nähe und auf Grenze, sein Recht auf Sinn und ebenso sein Recht auf Sinnlosigkeit, sein Recht auf Veränderung und die Würde dessen, was sich nicht verändern lässt. Es stellt sich nicht gegen Heilung, Behandlung und Schutz, es will sie nur davon befreien, Bedingung der Würde zu sein. Der Mensch ist nicht erst würdig, wenn er gesund ist, nicht erst, wenn er vergeben hat, nicht erst, wenn er losgelassen hat, nicht erst, wenn er wieder funktioniert, einen Sinn gefunden hat oder geheilt ist. Er bleibt Mensch im Schmerz, im Widerspruch, in der Verzweiflung, im Unverstehen und dort, wo nichts aufgelöst wurde.

Vielleicht kann Leiden tatsächlich eine heilige Wahrheit sein, nicht weil Schmerz heilig wäre, nicht weil Verwundung notwendig wäre und nicht weil ein Mensch leiden müsste, um wertvoll oder bewusst zu werden. Sondern weil die Begegnung mit dem Leiden etwas Unausweichliches sichtbar machen kann: dass Leben verletzlich ist, dass wir einander brauchen, dass wir nicht alles kontrollieren können, dass Liebe keine Verfügungsmacht besitzt, dass Nähe nicht immer möglich ist, dass manche Wunden bleiben und dass ein Mensch selbst dort noch Mensch ist, wo ihm keine Antwort mehr zur Verfügung steht.

Darum braucht nicht jedes Leiden eine Lösung. Manches braucht Schutz, manches Behandlung, manches Veränderung, manches Abschied, manches eine Grenze, manches Zeit. Und manches braucht zunächst nur einen Ort, an dem niemand verlangt, dass es etwas anderes werden müsse. Das Leiden darf Lehrer werden, aber es muss kein Lehrer sein. Es darf zu Mitgefühl führen, aber niemand muss dankbar dafür sein. Es darf einen Weg zum Frieden öffnen, aber es darf auch bleiben, was es ist.

Vielleicht ist dies eine der stillsten Formen menschlicher Achtung: einem Menschen zu erlauben, in seiner Unaufgelöstheit vollständig da zu sein. Und vielleicht beginnt genau dort eine andere Form von Frieden, nicht weil das Leiden verschwunden wäre, sondern weil der Mensch aufgehört hat, sich selbst verlassen zu müssen, damit sein Leiden für andere erträglicher wird.

„*Der Mensch bleibt Mensch – auch dort, wo sein Leiden ungelöst bleibt.*“

∞ Vertiefung & Weiterführung

Wer sich mit den hier berührten Fragen weiter beschäftigen möchte, findet in der Reihe WISSENSRÄUME angrenzende Vertiefungen:

- Wissensraum Nr. 3 — Der Ruhe Stille: Raum für Bewusstsein, Bildung und Wandel
- Wissensraum Nr. 4 — Palliative Care 2026: Das architektonische Fundament
- Wissensraum Nr. 7 — Jenseits des Zuhörens: Die Essenz der wahren Präsenz
- Wissensraum Nr. 8 — Der Hall des Lebens: Zwischen Schöpfung, Vergänglichkeit und Gegenwart
- Wissensraum Nr. 9 — Burnout im Vorzeichen des Perpetuum Mobile
- Wissensraum Nr. 10 — Depression als blockierter Übergang
- Wissensraum Nr. 12 — Die Wirklichkeit der Nondualität

◇ Quellen & Denks Spuren

Dieser Wissensraum versteht sich nicht als wissenschaftliche Abhandlung. Die folgenden Quellen markieren die fachlichen und wissenschaftlichen Denks Spuren, an die seine zentralen Aussagen anschließen — vor allem die der Kapitel 2 bis 9, 11 und 13. Die Kapitelangaben in Klammern zeigen, wo ein Gedanke anknüpft; die Kapitel selbst nennen bewusst keine Namen.

- Byung-Chul Han: Palliativgesellschaft. Schmerz heute. Berlin: Matthes & Seitz 2020. Zur gesellschaftlichen Scheu vor dem Schmerz und dem Wunsch, Leiden stets zu beseitigen. (Kap. 1, 3)
- Hartmut Rosa: Unverfügbarkeit. Residenz Verlag 2018. Zur Erfahrung dessen, was sich nicht herstellen, steuern oder erzwingen lässt. (Kap. 3, 11, 15)
- Srinivasa N. Raja u. a.: The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. PAIN 161 (2020), 1976–1982. Zum Verständnis von Schmerz als sensorischer und emotionaler Erfahrung. (Kap. 2)
- Elaine Scarry: The Body in Pain. The Making and Unmaking of the World. New York: Oxford University Press 1985. Zur Unmittelbarkeit des Schmerzes und zur Grenze der Sprache. (Kap. 2, 10)
- Camille B. Wortman, Roxane Cohen Silver: The Myths of Coping With Loss. Journal of Consulting and Clinical Psychology 57 (1989), 349–357. Zu den Erwartungen an ein „richtiges“ Verarbeiten von Verlust. (Kap. 3, 4)
- Richard G. Tedeschi, Lawrence G. Calhoun: Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry 15 (2004), 1–18. Zu Wachstum nach Krisen, das möglich ist, aber nicht vorausgesetzt werden darf. (Kap. 5, 8)
- Bhikkhu Bodhi (Übers.): The Connected Discourses of the Buddha. A New Translation of the Samyutta Nikaya. Boston: Wisdom Publications 2000. Darin die Lehrrede vom Pfeil (SN 36.6). Zur Unterscheidung von Schmerz und hinzukommendem Leiden. (Kap. 6, 7)
- Harvey M. Chochinov u. a.: Dignity in the Terminally Ill: a Cross-Sectional, Cohort Study. The Lancet 360 (2002), 2026–2030. Zur Würde und zu ihrem Verlust am Lebensende. (Kap. 9, 15)
- Rachel Yehuda, Amy Lehrner: Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. World Psychiatry 17 (2018), 243–257. Zur Weitergabe von Belastung über Generationen. (Kap. 13)

○ WISSENSRÄUME — Wertschätzung

Die Reihe WISSENSRÄUME ist ein Herzensprojekt — kostenfrei, aber nicht selbstverständlich. Wenn dir die Impulse gefallen haben und du etwas zurückgeben möchtest, freue ich mich über eine freiwillige Spende: [PayPal.me/VossKati](https://paypal.me/VossKati)

Danke für deine Wertschätzung. Sie hilft, dass solche Inhalte weiter entstehen dürfen — still, liebevoll und im Dienst der Ganzheit.

△ WISSENSRÄUME — Hinweise

Die WISSENSRÄUME dienen der fachlichen Orientierung, Vertiefung und persönlichen Auseinandersetzung mit Themen aus Gesundheit, Pflege, Palliative Care, Spiritual Care und Weisheitsfragen. Sie ersetzen keine individuelle ärztliche, therapeutische, pflegerische oder rechtliche Beratung — bei akuten oder schwerwiegenden Fragestellungen bitte an entsprechend qualifizierte Fachpersonen wenden.

Dieser Wissensraum beschreibt Leiden als menschliche Erfahrung. Er ist keine Aufforderung, Leiden auszuhalten, wo Hilfe möglich ist. Wer sich in einer seelischen Krise befindet, über längere Zeit verzweifelt ist oder daran denkt, sich das Leben zu nehmen, findet Unterstützung unter anderem bei der Telefonseelsorge (kostenfrei und rund um die Uhr: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222) und im Notfall unter 112.