

Nady Mirian

LEID – DIE EMOTIONALEN WELLEN DES LEBENS

NADY MIRIAN

LEID

Die emotionalen
Wellen des Lebens

Warum schwere Lebensphasen
dazugehören und uns sogar
wachsen lassen

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Hendrik Heisterberg
Umschlag: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37324-6

www.koesel.de

INHALT

Ein Buch für dich 7

1. EINLEITUNG: ES GIBT KEIN LEBEN OHNE LEID 11

Über was sprechen wir eigentlich, wenn wir von Leid reden? 20

Raus aus der Seifenblasenrealität: Ohne Leid keine Resilienz 25

2. UNSERE GESELLSCHAFT SAGT: »BETÄUBE DEIN LEID« 37

Mythos Resilienz: Wir denken zu sehr in Schubladen 45

Die Zeit heilt keine Wunden, sondern du! 55

Vom Shitstorm zum Leidstorm: Kein Instagram-Like hilft deiner Leidverarbeitung 63

3. RESILIENZ – DEIN INNERES PERSÖNLICHES GUMMIBAND 73

Kein Schema F: Resilienz ist ein fließender Prozess 79

Leid aushalten – eine lebenslange Challenge 90

Lernen von Picasso: Wege der Leidbewältigung 100

4. TANZ MIT DEINEN DÄMONEN –
WAS WIR VOM LEIDEN ANDERER LERNEN KÖNNEN 111

Prozess Akzeptanz – Du bestimmst das Tempo 121

Konfrontation macht resilient: Stell dich deinem Leid 142

Nutz deine Pain-Power: Mach das Unmögliche möglich 159

5. PATHEI MATHOS – DURCH LEIDEN LERNEN 179

Was das alles konkret für uns heißt 187

(Schluss-)Worte an dich 197

Danke 199

Literatur und Anmerkungen 201

Die Autorin 208

EIN BUCH FÜR DICH

Wir alle haben eine Sache gemeinsam: Zum Menschsein gehört Leid. Doch ich glaube, dass umfassende Erkenntnis immer Leiden voraussetzt, und dass wir ohne diese Erfahrung keine Resilienz entwickeln können. Wie bereits die Philosophin Simone Weil einst schrieb: »Man muß das Leiden lieben, aber man darf es nicht suchen [...].«¹

Ich habe dieses Buch aus meiner eigenen Vulnerabilität heraus geschrieben, um zu verstehen, warum meine Leidverarbeitung keinen Platz in unserer Gesellschaft hat. Warum ich mich mit meinem Leid unter anderen Menschen oft »lost« gefühlt habe. Denn so habe ich oft empfunden und bin überzeugt, dass es heute vielen Menschen ganz ähnlich ergeht.

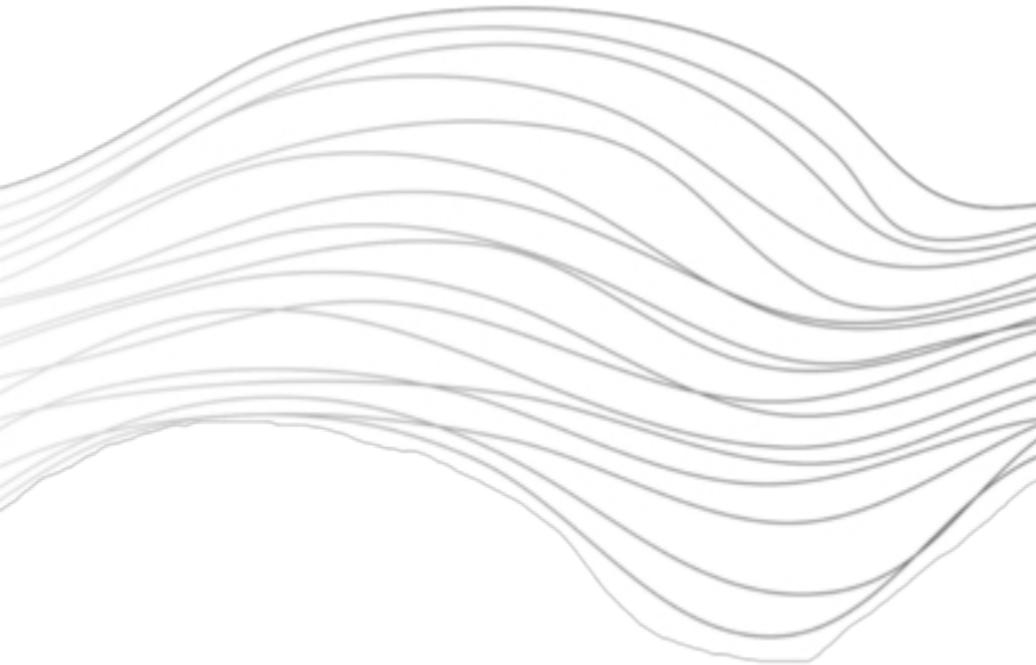
Dieses Buch ist für die Menschen, die sich oft mit ihren leidvollen Emotionen alleingelassen fühlen, da die Gesellschaft wenig Raum für diese wichtigen und menschlichen Regungen schafft. Menschen, die leiden und sich nach Heilung sehnen. Die kritisch sind und Tiefe empfinden. Die verstehen wollen oder längst verstanden haben, dass es keine Anleitung für die eigene Leidverarbeitung gibt.

Dieses Buch ist für dich, wenn auch du emotional wachsen möchtest. Emotionales Wachstum braucht Mut, da du dich deinen inneren Dämonen stellen musst. Verletzlich sein braucht Mut und einen neuen Blick auf das Leiden. Denn deine Gefühle sind da, und sie bleiben – wir können nur verändern, wie wir ihnen begegnen. Es ist alles ein Prozess, ohne Gebrauchsanweisung.

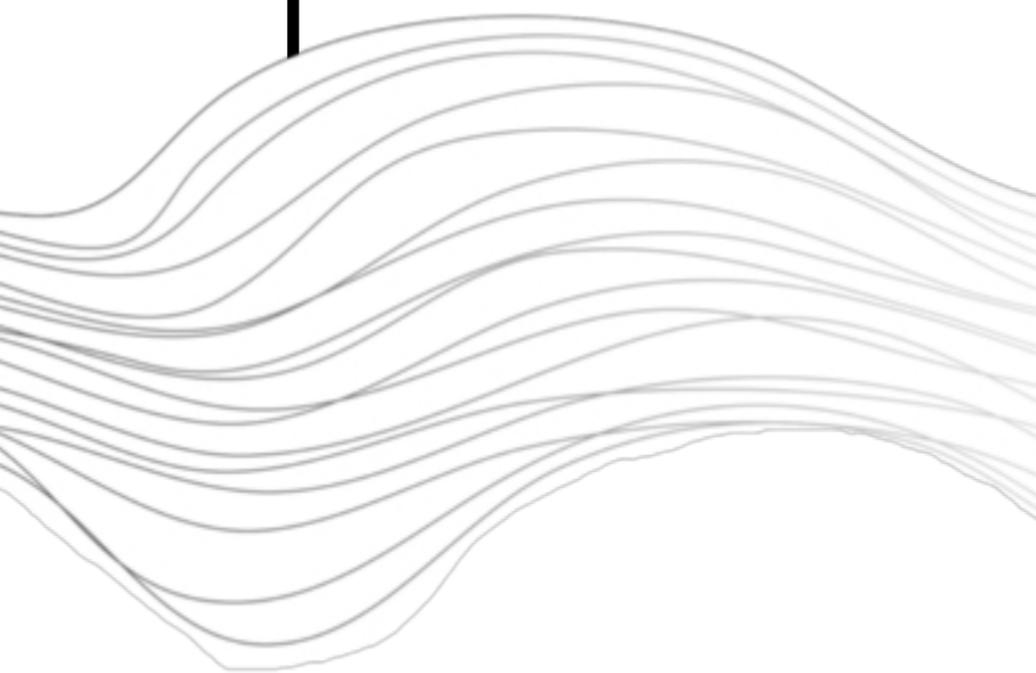
Auf unserer gemeinsamen Reise werde ich dich herausfordern, mitzudenken, mitzufühlen und über das Leiden anderer zu lernen.

Dieses Buch ist für dich.

Lass nicht zu, dass die Gesellschaft
dir vorschreibt, wie du fühlen sollst.



1



EINLEITUNG: ES GIBT KEIN LEBEN OHNE LEID



»Lauf, Forrest, lauf!«²

Die Geschichte von Forrest Gump bewegte damals wie heute Millionen in den Kinos und vor den Fernsehern daheim. Im Kern bilden all die berührenden Anekdoten, die Tom Hanks in der Titelrolle uns da an einer Bushaltestelle sitzend und Pralinen naschend erzählt, eine Leidensgeschichte – und gleichzeitig eine Geschichte der Heilung. Forrest Gump lernt bereits im Kindesalter, vor seinem Leiderleben wegzulaufen: vor physischem Schmerz, als die anderen Kinder ihn mit Steinen bewerfen, aber auch vor psychischem Schmerz, als sie ihn ausgrenzen. Er läuft davon, als seine Mutter stirbt oder seine große Liebe Jenny ihn aus dem Nichts nach der ersten Liebesnacht verlässt. Und auch wenn dabei vermutlich den meisten von uns zum Weglaufen zuzumute wäre, spielt es im Leben unseres liebsten Krabbenfischers eine besondere Rolle: Laufen ist für Forrest Gump eine Bewältigungsstrategie, mit Leiderfahrungen umzugehen. Diese nutzt er – oder »integriert« er, wie wir in der Psychologie sagen wür-

den – sein Leben lang. Mit dem Laufen kommt Forrest Schritt für Schritt näher an Heilung. Wir alle haben unsere eigenen Strategien, mit Leid umzugehen. Sie sind so individuell wie wir selbst. Das Schwierige am Leiden ist insofern nicht so sehr das Leid selbst, das wir erfahren – es ist vielmehr für uns, das zu finden, was Forrest Gump für sich im Laufen gefunden hat.

Heute begegnen wir Leid überall. Es ist ein omnipräsentes Phänomen: Auf den Straßen sehen wir Obdachlose, die um Spenden bitten. Online und offline werden wir mit dem Kummer und den Sorgen konfrontiert, die Menschen mit sich herumtragen. Europa ist gegenwärtig ein Schauplatz von Konflikten, die sich so nah vor unserer Haustür abspielen und die uns in einer Art und Weise betreffen, wie wir es hier in Deutschland lange nicht mehr erlebt haben. Schon alleine durch diese geografische Nähe, wirkt sich das viele Leid in der Welt somit auch für uns alle sehr unmittelbar auch auf unseren Alltag aus. Wir sehen die Welt zusammenbrechen, überall Krieg, Terror und Menschen, die zu Unrecht leiden. Wir lesen nicht erst seit der Wirtschaftskrise von Familien, die zu wenig Geld haben, um ihre Kinder zu ernähren.

Klar, Leid gehört zum Leben dazu, doch dieses Phänomen hat mehr als eine Seite: Es kann uns zuweilen in die Knie zwingen, aber auch aktivieren und motivieren, am Leben teilzunehmen. Diese Ambivalenz hat etwas Faszinierendes. Es steht außer Frage, dass uns das Betrachten des Leidens anderer berührt. Doch es kann uns auch inspirieren, neue Blickwinkel auf das Leben einzunehmen und unser eigenes Leben nochmals zu überdenken. Es kann uns motivieren, aktiv zu werden, um das Leiden zu lindern, sei es durch Selbstreflexion und intensive Arbeit an dir selbst, durch Spenden, freiwillige Arbeit oder politische Aktivitäten, die auf Veränderung abzielen. Leid verbindet uns – zumindest geht es mir so.

Ich kenne niemanden, der noch nie gelitten hätte. Wer leidet, hat meist keine Ausweichmöglichkeit, da Krisenphasen (wie die Geburt und der Tod) Abschnitte im Lebenslauf darstellen, auf deren Eintreten oder Ausbleiben wir wenig eigenen Einfluss haben. Denn obwohl wir gern versuchen, Kontrolle auszuüben und unser Leben in bestimmte Bahnen zu lenken, kommt das Außen, die emotionalen Wellen des Lebens, immer wieder auf uns zu. Das kann Wellen von Glück, Freude oder auch Leid bedeuten.

Der Lebenslauf ist im Kern ein variabler, unkontrollierbarer und wandelbarer Prozess. In meiner beruflichen Tätigkeit und in zahlreichen Gesprächen rund um die Psyche, habe ich oft beobachtet, dass sich viele Menschen aufgrund starker Schamgefühle nicht erlauben, »für sich« und auf ihre eigene Art und Weise zu leiden. Wir alle kennen es wahrscheinlich, dass wir uns beispielsweise automatisch entschuldigen, wenn wir vor anderen weinen. Es entsteht eine tiefe Scham in uns, die wir nicht zuordnen können. Das Umfeld setzt uns unbewusst und automatisch unter Druck, indem es tröstend reagiert. Doch warum schämen wir uns überhaupt, wenn wir vor anderen weinen? Ich denke, dies hängt damit zusammen, dass wir externe Kategorien des »Leidendürfens« und »Nichtleidendürfens« internalisiert haben.

Wenn wir beispielsweise nach dem Ende einer romantischen Beziehung zu lange leiden, erwartet man von uns ein Bewusstsein dafür, dass es auch Schlimmeres auf der Welt gibt. Zusprüche wie »Unternimm doch was Schönes«, »Lenk dich ab« oder »Probier's mal mit Sport« sollen uns helfen, unser Leid zu lindern. Trennungsschmerz ist jedoch ein Gefühl, das für die Aufarbeitung der Verlusterfahrung seine Berechtigung hat, auch wenn es uns eher in eine Starrheit versetzt, sodass es sich möglicherweise nicht einfach mit Sport und Unternehmungen wegschieben lässt.

Natürlich hilft es, sich trotz Kummer zu bewegen und an die frische Luft zu gehen. Doch man kann sich durchaus die Frage stellen, ob emotionales Leiden mit derartigen Tipps und Tricks sinnvoll zu bearbeiten sind. Ich gehe stark davon aus, dass keiner dieser Kniffe den tiefen Schmerz der Trennung bereinigen kann, egal wie gut er rational betrachtet erscheinen mag. Gefühle haben nun mal keinen An- und Abschaltknopf. Jeder braucht seine individuelle Zeit und individuelle Wege der Leidverarbeitung.

In der heutigen Zeit der Schnellebigkeit und der Selbstdarstellung, vor allem in den sozialen Netzwerken, lassen wir uns zunehmend von externen Ratgebern und Pseudoheilungstipps leiten, um emotionalen Schmerz »erfolgreich« zu bewältigen. Scheinbar beschäftigt diese Sehnsucht nach Bewältigung heute so viele von uns, dass sie längst zu einem regelrechten Trend geworden ist. Doch nicht jeder Trend ist immer auch ein positiver: Denn zum einen streben wir gesamtgesellschaftlich nach Glück und Freude – zum anderen kann dieser extreme Drang nach Glück aber auch dazu führen, dass wir immer unzufriedener mit unserem Leben sind, wie es mittlerweile zum Beispiel auch Zeitschriften wie die *Brigitte* immer häufiger thematisieren.³

Für mich ergibt das Sinn, da wir einerseits nur Glück empfinden wollen und andererseits bei Nicht-Glücksempfinden auf »Heilung« setzen – ein Begriff, der mich sehr aufbringt, da er impliziert, danach sei alles besser. Allerdings überspringen die meisten Menschen den Prozess der Heilung, was unter anderem bedeuten würde, das Leid zu fühlen. Stattdessen beschäftigen sie sich häufiger in den sozialen Netzwerken mit Selbsthilfe-Accounts, wie beispielsweise dem der renommierten Existenzialpsychologin Dr. Sara Kuburuic (bekannt unter @millennial.therapist) oder auch dem des Meditationslehrers Diego Perez (bekannt unter @yung_pueblo).

Ich bestreite nicht, dass Selbsthilfe-Accounts hilfreich sein können, um sich impulsgebend zu reflektieren, aber man sollte sich nicht nur daran orientieren. Heilung beinhaltet Leidverarbeitung und vor allem Leidintegration. Ich glaube nicht, dass ich durch das Betrachten von Instagram-Zitaten ein tieferes Bewusstsein entwickeln kann. Sie können mir nur kurzfristig helfen, etwas zu reflektieren oder mich verstanden zu fühlen.

Selbstheilung ist heute ein kapitalistisches Verkaufsgeschäft. Die meisten Selbsthilfe-Expert*innen in den sozialen Netzwerken machen mit ihren Instagram-Accounts inklusive Healing-Tipps finanziellen Gewinn, wie etwa durch Buchveröffentlichungen oder vermehrte mediale Auftritte. Diese Instagram-Accounts, die immer wieder Heilung versprechen und thematisieren, profitieren davon, dass Menschen sich tatsächlich mehr auf Heilung als auf Leidannahme konzentrieren. Ich glaube, darin äußert sich der extreme Drang nach Heilung in unserer Gesellschaft insgesamt, und auch eine gewisse Schwere, die wir alle in uns tragen. Der Psychiater Carl Gustav Jung, der sich viel mit der Bedeutsamkeit von Leid beschäftigte, beschrieb Leiden als einen realen Zustand, genauso wie das Glücksempfinden, jedoch bedingen sie einander, was bedeutet, dass es kein Leiden ohne Glück und kein Glück ohne Leiden gibt. Heilung entsteht daher nach Jung durch das Eindringen in das Unbewusste: »Der Abstieg in die Tiefe führt zur Heilung.«⁴ Dieser Teil wird vor allem in den sozialen Netzwerken wie Instagram über das Teilen vieler persönlicher Leiderfahrungen übersprungen. Dies wird besonders deutlich auf Instagram-Accounts von Influencer*innen, die ihr Leiderleben öffentlich teilen, etwa Verlusterfahrungen oder andere schwerwiegende Krisen. Es erfordert natürlich viel Mut, derartig leidvolle Erfahrungen nach außen zu tragen, wofür ich diese und andere Menschen durchaus bewundere, je-

doch hat die Präsentation im Kontext sozialer Medien für mich auch einen kommerziellen Wert, der unvermeidbar mitschwingt.

Aus beruflicher und persönlicher Erfahrung weiß ich, dass Menschen Leid auf unterschiedliche Weise verarbeiten. Jedoch ist das Teilen von derartigen Leiderfahrungen in sozialen Medien eventuell auch mit dem Ziel verbunden, virtuell zu wachsen, also mehr Follower, Kommentare und Likes zu bekommen – vielleicht teilweise sogar, ohne dass diese Komponente den Menschen, die sich im Netz offenbaren selbst im Moment des Postens klar bewusst sein muss. Das Teilen von Leiderfahrungen in sozialen Netzwerken kann daher einen kapitalistischen Ansatz haben: Wir zeigen unsere Tränen in Instagram-Stories, externalisieren unser Leid und erhalten dafür Anerkennung in Form von Likes und neuen Followern. »Storytelling is Storyselling«, schreibt der Philosoph Byung-Chul Han.⁵ Im Kapitalismus ist das Erzählen von Geschichten ein entscheidender Mechanismus, der es ermöglicht, Emotionen zwischen den Erzählenden und dem Publikum zu verknüpfen. Auf diese Weise entsteht eine Beziehung, die das Kaufverhalten, den Verkauf und den Konsum von Produkten und Ideen beeinflusst: »Storys sell«.⁶

Ich erkenne ähnliche Muster vor allem in Leiderzählungen, da diese sich gespannter gestalten lassen. Jedoch wird das Leid (ich könnte auch sagen »Problem«) der leidenden Person vielleicht nur kurzzeitig durch ein Like oder einen Kommentar virtuell betäubt, aber nicht gelöst. Diese Form der Leidexternalisierung verdeutlicht mir, dass wir uns schwer damit tun, geeignete Bewältigungsstrategien zu finden und uns mehr Unterstützung im Umgang mit Leid wünschen. Das Auslagern von Leid führt jedoch nicht zur Bewältigung desselben. Ganz im Gegenteil: meiner Meinung nach kann es das empfundene Leid schlimmstenfalls sogar banalisieren. Der Post zum schwerwiegenden emo-

tionalen Erlebnis ist schließlich für alle, die ihn betrachten, im wahrsten Sinne des Wortes schnell zur Seite gewischt, wenn sie sich ihrerseits nicht damit beschäftigen wollen. Streng genommen muss ich mich als Beobachterin nicht emotional mit dem Leid der Person in Social Media beschäftigen, da der Post einfach wegschweibbar ist. Es gibt viele Menschen, die sogar überfordert sind, wenn jemand leidet. Auch um diese Überforderung nicht zu erleben, wird der Post weggewischt. Es bringt zwar unter anderem Follower*innen aber kaum einen eigenen Umgang mit dem Leid. Bewältigung erfordert eine persönliche Entwicklung, zu der ein langsamer Prozess mit viel Akzeptanz, Konfrontation und auch Selbstreflexion gehört. Sie kann nicht einfach durch einen Moment (virtuellen) Wachstums erreicht werden. Trotz unserer häufigen Interaktion über virtuelle Profile sind wir keine Maschinen – das sollten wir nicht vergessen.

Die Leidverarbeitung, also das eigene Leid anzunehmen und bewusst zu bearbeiten, überspringen wir häufig auch aus dem Grund, da wir es als persönliches Scheitern interpretieren. Wir gehen davon aus, dass wir unseren Alltag ohne gute Laune nicht bewältigen und so auch nicht proaktiv in unseren Positionen funktionieren, sei es die Position auf der Arbeit, im Freundeskreis oder in den privateren Beziehungen. Wir wollen nicht persönlich scheitern, da wir in unserer kapitalistischen Gesellschaft gelernt haben, dass wir funktionieren müssen, um unsere Funktion in der Gesellschaft zu erfüllen: Leid hindert uns demnach daran, das Leisten aufrechtzuerhalten und im Hamsterrad der Leistung zu funktionieren.

Das war aber nicht immer so. Es gab Zeiten, in denen Leid als ein Bestandteil des Lebens betrachtet wurde. Die praktische Lebensphilosophie der Stoiker war von der Akzeptanz der Realität

geprägt und führte dazu, dass sie bewusster und gesünder lebten, als viele von uns es heute tun. Die Stoiker interpretierten Leid wertfrei, indem sie es in einen neuen Kontext einbetteten und mit Gelassenheit und Weisheit behandelten. Anstatt sich darauf zu versteifen, Dinge zu kontrollieren, die außerhalb unserer Macht liegen – wie zum Beispiel der Tod –, lenkten sie ihre Kontrolle auf ein bewussteres Leben. Das Bewusstsein für die Endlichkeit unseres Lebens mag beängstigend sein, aber es eröffnet auch die Möglichkeit, unser Leiden aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und eine tiefere Weisheit über das Leben zu erlangen.

Der Youtube-Star Philipp Mickenbecker wurde während der letzten drei Monate seines Lebens in einer Netflix-Dokumentation mit einer Kamera begleitet. In seinem jungen Leben wurde bei ihm dreimal Krebs diagnostiziert. Zweimal konnte der Tumor medizinisch behandelt werden, und er überlebte, doch beim dritten Mal gaben die Ärzte die Hoffnung auf. Sie teilten ihm mit, dass ihm nur noch wenige Wochen oder Monate blieben, da sich der Krebs so schnell ausbreite, dass lebenswichtige Organe betroffen seien.⁷ Ich habe mir die Dokumentation angesehen und schon in diesem Abschnitt viele Tränen vergossen.

Es war nicht nur die Diagnose, die mich bewegte, sondern auch die Erscheinung dieses strahlend glücklichen jungen Mannes, der so viel Lebenswillen verspürte. Seine Resilienz war bemerkenswert und berührte mich zutiefst. In den letzten Monaten seines Lebens entwickelte er seine Bewältigungsstrategie – in seinem Fall die Liebe zu Gott – und einen selbst erwählten Umgang mit seiner Erkrankung zu finden. Aus dieser schöpfte er viel Kraft, die letzte Zeit in vollen Zügen zu genießen. Ich denke, Philipp kam zu der stoischen Ansicht, dass unsere Seele unvergänglich ist – eine Erkenntnis, die ihm half, das Leben aus einem anderen, positiveren und rationaleren Blickwinkel zu betrach-

ten: »Das ist mir bewusst geworden, dass jede Minute im Leben wertvoll ist, die man nie zurückbekommen kann. Und dass ich mich jeden Tag auch frage, warum mache ich grade das, was ich mache?«⁸

Wir vergessen schnell, dass unser Leben nicht unendlich ist. Wir glauben, der Tod sei nur im Außen, jedoch ist die Realität eine andere. Die Dokumentation über Philipp Mickenbecker zeigt die Bedeutsamkeit vom bewussten Umgang mit dem Leben und unserem Leiderleben: Leid betrifft uns alle, so wie auch der Tod. Es sind Abschnitte unseres Lebens. Wir alle sollten uns viel mehr den Gedanken vorhalten, dass das Leben immer eine Momentaufnahme ist und wir es bewusster leben können, wenn wir diesen Gedanken nicht vergessen. Eines Tages trifft es uns alle.

Ich weiß, das klingt alles andere als positiv. Doch ich bin nicht pessimistisch. Ich möchte dir nur das Leben nahebringen, um Bewusstsein für dich selbst zu schaffen: Keiner von uns ist unsterblich. Darum sind mir die zahlreichen Ratschläge zur sogenannten Heilung die Pseudo-Resilienztipps für ein ewiges Leben und die idealisierte Vorstellung von Glück ein Dorn im Auge. Diese Ratgeber-Versprechen werden uns nicht weiterbringen. Es ist emotional erleichternd, das Leben anzuerkennen und von dort aus zu handeln, anstatt uns in Illusionen zu verlieren, so meine Devise.

Ich persönlich glaube, dass Bewusstsein entsteht, wenn wir unsere leidvollen Emotionen zulassen, unsere Wunden kennenlernen und auch die Kürze des Lebens anerkennen. Wenn du die Unsterblichkeit ausschließt, kannst du deine Leiderfahrungen auch geschmeidiger in den Alltag integrieren und begreifen, dass sie Teil deines Lebens sind, und dass es irgendwann wie vorher ohne Leiderleben weitergeht. Es ist eine Phase, es ist vielleicht auch mehr als nur eine Phase, jedoch wird das Gefühl irgendwann anders und schwächer. Versuch es erst mal auszuhalten.