



Einleitung:

Hören auf die Stille

In seinen „Zehn Thesen zur Person“ schrieb der Wiener Seelenarzt Viktor E. Frankl (1905-1997) sinngemäß, dass die Person des Menschen von einer außermenschlichen Instanz „durchtönt“ werde, deren diffizile Lebensweisungen sie in ihrem Gewissen abhöre.

Zahllose andere Seelenforscher, Propheten und Heilslehrer in Ost und West haben Ähnliches mit unterschiedlichen Worten ausgedrückt. Etwas schwingt und klingt im tiefsten Zentrum des Menschen. Eine leise innere Stimme „sagt ihm wahr“, erzählt vom Guten und Rechten, vom Menschengerechten, wie es sein soll und sollte jenseits aller Irrtümer, die uns tagtäglich begleiten. Der Kern der Person weiß irgendwie um die Lösung aus den vielfachen Verstrickungen, die nie ganz gelingt, aber eben einem grandiosen Urakkord gleich in unser Herz hineingesungen ist.

Eines ist bei allen solchen Beschreibungen gewiß: Was mystisch in uns liegt und durch uns hindurchhallt, ist ausschließlich in der Stille vernehmbar. Nur wenn der Geräuschpegel der äußeren Tüchtigkeit und inneren Geschäftigkeit heruntergeschraubt worden ist, nur wenn die Gedanken Verbissenes losgelassen haben, die kleinlichen Ängste abgefallen sind und der Friede eingekehrt ist, wird man empfänglich für die Signale aus dem transzendenten Seelengrund. Deshalb haben sich in

sämtlichen Kulturen „Besinnungsriten“ entwickelt, sozusagen meditative Praktiken bzw. Gebetsformen, die helfen möchten, in die Stille einzutauchen, um in ihr der Spur des Geheimnisses nachzulauschen.

Nichtsdestotrotz leben wir in einer extrem lauten Welt. Der Verkehrslärm brandet vor unseren Türen. Der Arbeitslärm stampft in den Werksgeländen. Das Streitgetöse wogt in den Wohnungen. Nicht zu reden vom Siegesfeldzug der Unterhaltungsindustrie, die mit endlosem rhythmischen Geplärr in die Diskotheken, Familien, Autos, Kaufhäuser, Supermärkte und – über die Kopfhörer – bis in die letzten unberührten Schlupfwinkel unseres Daseins eingedrungen ist. Wer Inseln der Ruhe wünscht, muß sie schon suchen; sie sind nicht mehr einfach ringsum da. Das Lautlose ist zur seltenen Kostbarkeit geworden.

Die Folgen liegen auf der Hand. Körperlich treten immer mehr Hörschäden auf. Psychisch gesellt sich ein Übermaß an Nervosität und Reizbarkeit dazu. Geistig verlieren wir den Kontakt zu unserer „inneren Stimme“. Auf einen gemeinsamen Nenner gebracht ließe sich von einer Art ganzheitlicher Betäubung sprechen, die um sich greift: wir werden taub für die zarten Klänge, sanften Freudeempfindungen und leisen Regungen des Herzens. Im Gebraus der Lärmüberflutung geht unter, was uns menschlich hochheben würde, und so geht auch viel zu oft das Menschliche selbst darin unter.

Aber die Natur hat ihre Wege und Auswege. Wenn es ihr zu toll wird, regt sie stets einen Kurswechsel an, wobei sie mit ihren Mitteln dann nicht zimperlich ist. Vielleicht läßt sich der gigantisch hinaufgeschnellte Zuwachs an Tinnituskranken in

unserer Gesellschaft (fast 30% der Bevölkerung leiden an gelegentlichen, 10% an chronischen Ohrgeräuschen!) teilweise auch als ein derartiges Mittel verstehen. Denn das Tinnitusleiden bewirkt nicht nur Mißgestimmtheit, Schlafstörungen oder gar Depressionen, sondern weckt darüber hinaus eine immense Sehnsucht nach der Stille. Und das ist gut so – nicht das Leiden, aber die Sehnsucht! Denn es ändert sich etwas im Bewußtsein, wenn es andauernd im Ohr summt und surrt. Man würde am liebsten davonlaufen und kann es doch nicht. Plötzlich merkt man, *wovor* man im Grunde davonlaufen will: vor dem ganzen oberflächlichen Mist, den uns die Konsumhaltung eingeredet hat, und vor einer verflixten Illusionsstrategie, die bloß das innere Verarmtsein und Leegeronnensein (das „existentielle Vakuum“ in Frankls Worten) übertünchen soll, ohne inhaltliche Füllung anbieten zu können. Der Mensch, dem der pausenlose Zivilisationslärm im Gewand eines pausenlosen Echos zur Plage wird, beginnt sich zu besinnen; er streckt sich nach Refugien des Schweigens aus und findet – bei einigem Glück – zu seiner Mitte zurück.

Aus dieser Sicht hat das Tinnitusleiden – wie jedes gravierende Handikap – seinen Auftrag und seine Botschaft, die etwa lautet:

„Du sollst mit neuen Ohren hören! Nicht mit den Ohren des Kopfes, sondern mit den Ohren des Herzens. Du sollst dein ‘Sinn-Organ’ (Frankl) entwickeln, das den ‘Ruf’ vernimmt, der täglich und stündlich an dich ergeht: den Ruf zur konkret-sinnvollen Lebensgestaltung. Du sollst auf Inhalte lauschen, nicht auf Töne. Auch Musik ist mehr als eine Aneinanderreihung von Tönen. Genauso ist dein Leben mehr als eine Aneinanderrei-

hung von Tagen und Stunden. Es ist dasjenige, was du daraus machst; das einmalige Kunstwerk einer einzigartigen Person, unwiederholbar und unvergleichbar im riesigen Universum! Also kümmere dich nicht um hohlen Schall, sondern taste mit geistigen Fühlern nach der Stille jenseits aller Störeinflüsse. Genieße die Stille, tanke in ihr auf und höre, was dir in ihr und durch sie übermittelt wird.“

Nun, wer dahin gelangt ist, sein Leiden auf diese oder ähnliche Weise zu verstehen, für den hat es sich bereits gelohnt, ein Leidender zu sein. Zugleich ist er dabei, seinem Leiden ein Stück weit zu entwachsen. Die Wende zum sinnvollen Leben wird es zur Abheilung bringen. Zwar mag mancher Schmerz und manche Restbehinderung auf körperlicher und psychischer Ebene bestehen bleiben, doch ihre Bedeutung wird zusehends schrumpfen. Die Person, die mit ihrem Gewissen im Einklang ist, „klingt“ einfach einige Oktaven höher als der sie umflutende Lärm einer verletzlichen Welt.

Das vorliegende Buch möchte dazu eine Reihe psychologischer Hilfen aus dem Franklschen Gedankenschatz präsentieren. Der Leser ist eingeladen, beim Lesen feinfühlig „mitzuhören“, was aus der Stille der Buchstaben und Zeilen zu ihm aufsteigt. Vielleicht (und hoffentlich) ist etwas dabei, das ihn so inniglich anrührt, dass er die Störkulisse von draußen und drinnen für einige Zeit völlig vergißt. Freilich ist sie dann trotzdem noch da (auch in ihrer akustischen Variante), aber sie hat keine Macht mehr über ihn, wenn sie eben nicht zählt. Wenn etwas existiert und ins Leben Einzug hält, das um Äonen wichtiger und wertvoller ist als sie ...

Speziell für Tinnitus-Kranke und -Gefährdete unter den Lesern gilt: *Je besser sie mit ihren Herzen hören, desto weniger hören sie aus ihren Ohren* – ein prima Tausch! Ähnliches gilt für chronisch Kranke schlechthin: *Je sensibler sie sich ewigen Werten öffnen, desto weniger werden sie um Vergängliches trauern, das sich ihnen krankheitsbedingt verschließt.*

Hier also die angekündigten Hilfen in Form einer bunten Mischung philosophischer, psychologischer, anekdotischer und kasuistischer Belege für die schlichte und dennoch unendlich tröstliche Wahrheit, dass körperliche Handikaps im Prinzip Motoren geistig-seelischer Weiterentwicklung sind, die nicht selten zur „Aufgipfelung“ unseres Menschseins beitragen.

Erfülltes Leben trotz Schmerz?

Jeder wünscht sich im Grunde ein sinnerfülltes Leben. Allerdings macht man sich darüber wenig Sorgen, solange es einem gut geht. Und geht es einem schlecht, tauchen erst recht Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Lebens auf. Dadurch kommt es, dass selten ein ausgeprägtes Bewußtsein für den Sinn der eigenen Existenz vorhanden ist.

Manchmal aber fordert gerade eine Extremsituation eine diesbezügliche Entscheidung heraus: ein verbittertes Nein oder ein bedingungsloses Ja zum Leben. Das eine oder das andere, ohne „Mittelding“ dazwischen, und ist das Urteil einmal gefällt, bleibt es meist lange gültig.

Mir ist die Geschichte eines Ehepaares bekannt, dessen Sohn im Alter von sieben Jahren an Blutkrebs erkrankt ist. Mit Hilfe zahlloser Transfusionen und Blutaustauschaktionen lebte das kleine Kerlchen noch drei Jahre. Doch siehe: diese drei Jahre wurden für die Familie zu einer ganz besonderen Zeit. Sie wogen für 30 Jahre, wie mir das Ehepaar versicherte, aber nicht an Schwere, sondern an Intensität.

Das Kind durfte zur Schule gehen, wenn es sich stark genug fühlte, um seine Klassenkameraden zu treffen. Es wurde auf den Spielplatz getragen, wenn es schwach war, um wenigstens dem Ballspiel der anderen Kinder zusehen zu können. Ein Drittel des Kinderzimmers wurde ausgeräumt, um Platz für eine Kleinbahnanlage zu schaffen, an der viele Stunden gemeinsam gebastelt wurde. Daneben gab es Leseübungen, die dem Knirps das Phantasiereich der Sagen und Märchen eröffneten, sowie ein herrlich geschnitztes Xylophon, das unter den kraftlosen Kinderhänden sanfte Melodien durchs Haus schickte. War das nun alles sinnlos, nur weil dieses junge Leben früh erlosch? Dagegen würden sich die Eltern des Jungen heftigst verwehren. Es war genau richtig – in seiner Zeit! Mehr noch, es war rundum prima, dass es den Jungen gab! Gewiß, der Schmerz über seine Krankheit durfte auch Raum haben, und trotzdem zeigte er sich eher unbedeutend gegenüber jener Erfahrung zutiefst erfüllten Familienglücks.

Was das menschliche Dasein kostbar und bejahbar macht, ist weder seine Länge, noch seine Lustbarkeit, sondern der Inhalt, dem es „geweiht“ ist. Das Wort „geweiht“ hat fast einen feierlichen Beigeschmack. Damit trifft es exakt, was es aussagen soll. Denn etwas, das einer Sache oder lieben Menschen ge-

weht wird, wird zum Geschenk dargebracht, weil jene Sache oder jene Menschen eben wichtiger sind als das an sie Verschenkte. Ähnlich ist es mit unserem Leben insgesamt: soll es Sinn haben, muß es selbstüberschreitend an etwas verschenkt werden, das unseren engagierten Einsatz wert ist. In der bereitwilligen Hingabe an eine wahrgenommene Aufgabe verdichtet es sich zum Erfüllungserlebnis, aus dessen Perspektive Mühen und Plagen gering erscheinen. Dass dies sogar in Extremsituationen möglich ist, hat das oben genannte Elternpaar eindrucksvoll bewiesen.

Tipp für Tinnitus- und chronisch Kranke:

Auch Sie befinden sich in einer Extremsituation. Ein physisch-psychischer Dauerschmerz begleitet Sie auf allen Ihren Wegen. Überlegen Sie, bevor Sie an der Sinnhaftigkeit Ihres Daseins zweifeln, ob es nicht (jenseits des Schmerzes) etwas oder jemanden gibt, dem Sie Ihr Leben weihen möchten. Davon, ob Sie einen solchen Wertinhalt finden können, wird Ihre zukunftssträchtige Entscheidung zwischen „niederschmetternder“ Verbitterung über die Erkrankung und „darüberstehender“ Erfüllung wesentlich abhängen.

Keiner ist überflüssig und ersetzbar

Zum Kontrast ein Beispiel sinnverarmten Lebens:

An mich wurde eine Patientin überwiesen, die aus einem Fenster ihres einstöckigen Hauses gesprungen und relativ glimpflich davongekommen war. Sie erklärte ihre Verzweiflungstat