

PRAKTISCHE HILFE BEI SCHICKSALSSCHLÄGEN

Kurzformeln: 1. Wert aufzeigen, 2. Sinn aufzeigen, 3. Rest aufzeigen, 4. Perspektiven aufzeigen. Aber: Bei alledem ist höchste Behutsamkeit erforderlich. Nicht-Leidensgenossen können Leidende nur sehr wenig trösten, weil die Leidenden immer denken: „Du hast leicht reden. Dir geht es nicht so elend wie mir ...“. Den besten Trost können Schicksalsgefährten einander spenden!

Zu Punkt 1: Hinweis darauf, dass eine positive, tapfere Einstellung zu einem negativen Schicksal eine großartige menschliche Leistung ist. Allein dieser Hinweis, dass enorme innere Größe dazugehört, sich auch von einer „miesen“ Situation nicht „unterkriegen“ zu lassen, sondern das Unabänderliche aufrecht und ohne Verbitterung hinzunehmen und zu ertragen, und dass dies wahrhaft aner kennenswert ist, kann schon Trost und Hilfe sein.

Solche Anerkennung geht über ein bloßes Mitgefühl oder Mitleid bei Weitem hinaus, sie drückt eine ehrliche und echt gemeinte Hochachtung vor den Fähigkeiten des menschlichen Geistes aus, der sogar eine Qual noch in einen Triumph verwandeln kann. (Lukas: „Der Sinn des Zufalls ist unsere Reaktion“.)

Fallbeispiel von Robert Barnes (aus Lukas, „Psychotherapie in Würde“) über die Mutter, deren kleine Tochter vom Autoreifen überrollt worden ist, lesen. Lehrreicher Aspekt: Ihr Leid – nachts blutiges Gesichtchen sehen – aufopfern für: „Wie gut, dass Sie Ihre Tochter aufgehoben haben!“ Weiterer Aspekt: Hier war selbstverständlich kein dereflektorischer Umgang mit dem Alptraum indiziert (vgl. Sem. IV).

Zu Punkt 2: Hinweis auf irgendetwas Sinnvoller oder Gutes, das dem Leiden des Betroffenen trotz allem entspringt. Beispiel von Lukas bzgl. der jungen Frau mit Schnittnarben (nach Verkehrsunfall) im Gesicht: Diese sind ein „Messinstrument“, um wahre Liebe zu erkennen. Bildschöne Frauen wissen nie, ob sie wegen ihrer Schönheit oder um ihrer selbst willen geliebt werden ... Bei einem Vortrag erzählt, übergewichtige Frau bedankte sich sehr.

Zu Punkt 3: Hinweis auf die jeweils verbliebenen Chancen jenseits des Leides, die nach wie vor existieren. Chancen, auf die das Leid auch nicht ausstrahlen sollte → „Rettung des Restes“, ohne mit dem Rest das Verlorene ersetzen zu wollen. Äußerst vorsichtig argumentieren,