

# Vom aufrechten Gang der Seele

sich eher auf. Drittens kann er – und das ist der spannende Moment – mitsamt Angst und trotz Angst springen.

## Vorschuss an Mut

Überlegen wir uns im Detail, was in diesem Fall passiert. Es passiert genau das, was der junge Mann befürchtet hat: Er geht unter. Er versinkt tief im Schlund des Wassers. Es ist, als ob er abstiege ins Reich des Todes. Aber dann geschieht etwas Überraschendes. Ganz ohne sein Zutun hebt ihn das Wasser wieder hoch, trägt ihn an die Oberfläche, lehrt ihn, dass alles gut ist, dass er nichts mehr zu fürchten braucht, dass er fröhlich sein darf wie seine Kameraden, die ihm applaudieren. Lehrt ihn, dass es, selbst bei einem Fall ins scheinbar Bodenlose, etwas gibt, das uns Menschen hält und trägt und aufhebt und emporhebt und zum Frohsein benadet.

Angststörungen lassen sich einzig beheben über einen Vorschuss an Mut: indem sich jemand mit Todesverachtung in die angstbesetzte Situation hineinbegibt und solcherart erlebt, dass sie in Wirklichkeit harmlos und bewältigbar ist. Es geht hierbei nicht um eine Aufforderung zum Leichtsinne, sondern darum, dasjenige, was Unseres ist, weil es unseren Talenten und Fähigkeiten gemäß ist, ungehindert leben zu können.

Analoges gilt für die Suchtkrankheiten. Welches Therapiekonzept man immer sich ausdenken mag, letztlich muss auch der Süchtige springen, hineinspringen in die Abstinenz, und dies von einem extrem hohen Turm. Entsprechend tief fällt er in die Entzugserscheinungen, die ihn schütteln und beuteln. Laut übereinstimmenden Aussagen von Betroffenen ist die Entwöhnungsphase „schlimmer als der Tod“. Dennoch ist sie der einzige Weg zur Erlösung von einem ganz und gar menschenunwürdigen Dasein in ständiger Gier nach dem Suchtmittelkonsum.

Zu den geheimnisumwitterten Aspekten der christlichen Mythologie gehört die Frage, warum ein Erlösungswerk nicht auch ohne zuvorgehende Einwilligung in Schmerz und Tod zu vollenden ist. Die Antwort darauf liegt wohl jenseits menschlichen Begreifens.

Allerdings gibt es eine erstaunliche Parallele dazu aus dem Erfahrungsschatz der Psychotherapie. Eine Reihe von seelischen Krankheiten und Exzessen ist nur heilbar über die Inkaufnahme von äußerst schmerzlichen Unterfangen. Ein bisschen Sterben hat jeder hinter sich, der, von panischen Gemütsverstimnungen, schweren Abhängigkeiten oder fürchterlichen Konflikten erlöst, wieder ins normale, gesunde Leben zurückgekehrt ist.

Benützen wir ein Gleichnis, um diesen Sachverhalt zu veranschaulichen: Ein junger Mann steht im Schwimmbad hoch oben auf einem drei Meter hohen Sprungbrett, von dem seine Kameraden lachend ins Wasser hüpfen, und bebt vor Angst. Nun wendet sich das Lachen seiner Kameraden gegen ihn; sie höhnen ihn, ein Feigling zu sein. Welche Möglichkeiten stehen dem jungen Mann offen? Erstens kann er die Stufen vom Sprungturm wieder hinunterklettern. Er kann kapitulieren. Aber „erlöst“ ist er damit von seinen Ängsten nicht, und der Spott der anderen wird hinter ihm her hallen. Zweitens kann er eine Weile hoch oben auf dem Sprungbrett verweilen, aber das Zögern oder Warten wird ihn nicht sicherer, sondern noch unsicherer machen. Vom Warten allein geht die Angst nicht weg, sie bauscht

## Die Leidspirale aufbrechen

Ein weiteres Beispiel liefern uns jene Menschen, die mit anderen Personen verfeindet sind. Feindschaft sowie Hass zermürben die Seele und münden stets ein in Elend und

*Nur mit einem Vorschuss an Mut können wir unsere Fähigkeiten und Talente leben.*



Gewalt. Feindschaft erzeugt ungeheure Leidspiralen, weil jeder der Beteiligten seine Widersacher, von denen er Leid empfängt, wiederum leiden lässt. Jeder ist dann Opfer und Täter zugleich, und keiner kommt von diesen Bürden mehr frei – es sei denn, er „springt“. Wo hinein? In die Liebe, in die Barmherzigkeit, in die Güte. Vielleicht ist dies das tiefste Wasser, in das ein Mensch sich überhaupt hineinwagen kann, wider alle Vernunft und gegen jegliches Gefühl.

Es erscheint völlig unlogisch, einem „Bösewicht“ die Hand zu reichen. Es ist gegen jedes Gerechtigkeits- und Rachegefühl in uns, zu vergeben. Die Vorleistung, die zu erbringen ist, ist so gewaltig, dass uns der Atem stockt. Und dennoch beinhaltet sie die einzige nachhaltige Chance zur Erringung eines dauerhaften Friedens. Wer auf das „Wie du mir, so ich dir“ verzichtet und dem Gegner mit aufrichtiger Wertschätzung begegnet, wird aus dem dunkelsten Grund des Mahlstroms, von dort, wo fast alle kulturellen und sozialen Werte bereits zerrieben sind, wieder geborgen sowie emporgetragen ans Licht. Es gibt zwar keine Garantie, dass sein Gegner mitmachen wird, aber die Leidspirale ist aufgebrochen, der Hass entmachtet. Eine Seele, die nicht mehr hasst, ist erlöst.

### Ein göttliches Vorbild

Fragen wir, was uns Menschen befähigt, dergleichen Heldentaten zu vollbringen? Was erlaubt uns, unseren Ängsten zu trotzen, unseren Süchten zu entrinnen, unsere Feinde zu achten, kurz, unser Leben mitsamt seinen vielen Schwierigkeiten dennoch sinnvoll zu gestalten? Nun, uns wohnt der Geist inne, wie der weltweit anerkannte Wissenschaftler, Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl

sich nicht gescheut hat, zu betonen. Wir sind Tiere und zugleich unendlich viel mehr als Tiere. Wir sind von äußeren Umständen und inneren Prägungen bedingt und zugleich die Wesen, die sich ihren Bedingungen stets irgendwie entziehen können. Und wir sind nicht ohne Weisung, wann es gilt, sich zu entziehen und einen geistigen Sprung zu vollführen, weil alles andere Kapitulation oder Stagnation wäre. Wir haben ein grandioses Vorbild. Ein divines Vorbild. Ein Vorbild, auf das wir in den Ostertagen besonders schauen.

Elisabeth Lukas ■



Dr. phil. Elisabeth Lukas ist approbierte Psychotherapeutin sowie Schülerin von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Lehrtätigkeit an über 50 Universitäten im In- und Ausland; Verfasserin zahlreicher Bücher. Zuletzt von ihr erschienen: „Was das Leben wertvoll macht. Impulse einer spirituellen Psychologie“, Topos plus, Kevelaer 2014.