

Du bist der „Zustand“, in dem du dich bereits befindest. Hans Stei



Verfüge ich über die Welt oder zumindest

mein eigenes Leben?



Diese Frage kann und muss jeder für sich selbst beantworten, weil diese Antwort vom persönlichen Erleben abhängig ist. Möglicherweise ist meine Antwort für viele enttäuschend, aber ich beantworte diese Frage mit einem klaren Nein. Ich postuliere die Gegenthese: die Unverfügbarkeit des Lebens.

Abschiede, Beziehungskrisen, Krankheiten, Behinderungen, das Älterwerden, Scheitern etc. gehören zum Leben, entziehen sich aber unserer Gewalt. Diese Unverfügbarkeit zu akzeptieren UND das Leben trotzdem zu bejahen, ist eine der schwierigsten und wichtigsten Herausforderung der menschlichen Existenz.

Nachdem mein Lebenspartner vor 5 Jahren durch den Freitod verstarb, lebte ich einige Jahre mit Schuldgefühlen: ich habe ihn nicht beschützt, war nicht da, habe auf dies und jenes nicht ausreichend geachtet usw. Diese Schuldgefühle waren sehr schlimm. Dennoch – wie ich heute weiß – waren die Schuldgefühle ein Schutzmechanismus, denn ich habe so etwas viel Schlimmeres verdrängt – die Tatsache, dass ich nichts hätte ausrichten können, dass es sich gänzlich meinen Möglichkeiten entzogen hat. Ich habe mit der Illusion gelebt, die Verfügungsgewalt zu haben. Aber ich habe sie nicht, hatte sie nie gehabt und werde sie niemals erlangen.

Was ich liebe, kann ich nicht festhalten, und wovor ich mich fürchte, dem kann ich nicht entinnen. Keine leichte Erkenntnis, dennoch eine für mich

sehr wichtige und letztendlich auch eine heilsame ... Denn auch wenn es zeitweise sicherlich angenehmer ist, sich als Schöpfer oder zumindest als Verwalter des eigenen Lebens zu wähnen, so läuft man doch Gefahr, in Extremsituationen vollends den Boden unter den Füßen zu verlieren, wenn einem die eigene Ohnmacht vor Augen geführt wird.

Die Spannung dieser Unverfügbarkeit muss man erst mal aushalten können. Dafür braucht man ein gewisses Grundvertrauen. Für mich ist mein Glaube die Quelle dieses Grundvertrauens. Der häufigste Satz, der in der Bibel vorkommt, ist „Fürchte dich nicht!“ Und das ist kein Zufall, denn an diesen Stellen geht es stets um Ausdrücke der Unverfügbarkeit des eigenen Lebens. Dieses Grundvertrauen hilft zu akzeptieren. Auch wenn ich nicht der Schöpfer meines Lebens bin.

Und dennoch: Das Grundvertrauen wird die Unverfügbarkeit zeitlebens nicht auflösen. Ich muss immer wieder Dunkelheit durchwandern und auch immer wieder Gottverlassenheit spüren. Es gibt Wege, die gegangen werden müssen. Und WIE man diese Wege geht, darin spiegelt sich der ganze Mensch wider, denn diese Wege muss man selbst gehen. Kein Mensch und kein Gott gehen diese Wege für einen. Und hier ist man ein klein bisschen Schöpfer. Es hängt nur von einem selbst ab, welchen Gefühlen und Einstellungen man in sich selbst den Raum gibt.

Cathrin Krüger aus Magdeburg,
www.naturheilpraxis-krueger.eu, www.trauer-sterbe-begleitung.de