



Das Leben neu lernen

{ STEFAN SEIDEL }

Dankbar leben

Mit der Schwere leben

Das Leben neu lernen

Der Gießener Soziologe Reimer Gronemeyer stellt sich mit seinem Buch »Die Schwachen zuerst. Lektionen aus dem Lockdown« noch einmal mitten hinein in das gegenwärtige Ringen um das richtige Leben. Für ihn steckt in der Corona-Pandemie eine große Chance: Nämlich endlich umzulernen und den Maßstab, dass vor allem Stärke und die Starken zählen, zu überwinden. Indem in der Pandemie die Sorge um die Schwachen oberste Wichtigkeit erhielt und zum Maßstab für die ganze Gesellschaft wurde, ist Gronemeyer zufolge ein neues, rettendes Weltverhältnis geboren, das aus der Sackgasse der Leistungs- und Wachstumsgesellschaft führen könnte. »Die Schwachen sind das Fieberthermometer der Gesellschaft: Wird es ihnen schlechter gehen, weil sie noch weniger zählen als zuvor? Oder werden wir nach einer neuen freundschaftlichen Lebensform suchen? Befürchtungen und Hoffnungen knüpfen sich an das, was da kommt. Wird es eine sanfte, ökologisch sensible Gesellschaft sein, die nicht mehr so

wie zuvor auf Konsum, Mobilität, Leistung setzt wie die untergegangene Zivilisation? Wird sie sich stattdessen an Selbstbegrenzung, Freundschaft, Wärme und Nähe orientieren?«, schreibt Gronemeyer. Er plädiert eindringlich für einen Wandel. Denn die viel größere ökologische Katastrophe lasse sich nur durch eine radikale Umkehr abmildern – eine Umkehr, für die die Schwäche dringend positiv besetzt werden sollte. Denn nur durch ein gemeinsames Schwachwerden – im Sinne des Ablassen vom wachstumswahnsinnigen Ausbeuten und vom Lebens auf Kosten der Schwachen – kann der Planet aufatmen und wir zu gemeinschaftlich-unterstützenden Lebensformen finden. Nötig sei hierfür »Genügsamkeit und Selbstbegrenzung«, Abkehr von einer »perfektionierten technologischen Gesellschaft« und vom »Wachstumszwang«. Gronemeyer rät: »Üben wir uns in der Kunst des Liebhabens in einer todfeindlichen Welt.« Statt Verstärkung technischer Perfektion und der Profitraten von Anteilseignern müsse das Mitleid wieder Raum greifen und die Lektion des Lockdowns

gelernt werden: Dass die Bereiche der Pflege, der Fürsorge, der Solidarität ausgebaut und gestärkt werden und das todbringende »Harakiri der Stärke und der Starken« überwunden wird. Gronemeyer hat einen höchst nachdenkenswertesten Appell für eine solidarische Gesellschaft nach dem Lockdown verfasst. Er bietet vielleicht die letzte Chance, die wir haben.

Reimer Gronemeyer: Die Schwachen zuerst. Lektionen aus dem Lockdown. Claudius Verlag 2021, 192 S., 18 Euro

Dankbar leben

Das Rezept für ein zufriedeneres und glücklicheres Leben steckt nicht in einem Buch mit sieben Siegeln, sondern liegt letztlich in der Hand eines jeden Menschen: Dankbarkeit. Doch gleichzeitig ist es nicht leicht, in diese Haltung hineinzufinden, wenn dauerhaft negative Nachrichten auf einen einprasseln und man gewohnt ist, eher das Schlechte zu sehen und mit dem Misslichen zu hadern.

Um dennoch hindurchzustoßen zur Kraft und Gelassenheit eines dankbaren Lebens, haben die Beraterinnen Sabine Dankbar und Monika Homann ein Buch mit dem Titel »Das Dankbar-Prinzip« geschrieben. Dieses Prinzip besteht aus sieben Leitlinien: Dankbarkeit, Annehmen, Neugierde, Konfliktfähigkeit, Balance, Achtsamkeit und Reflexion. Grundlegend ist, im eigenen Leben nicht (nur) auf das zu schauen, was nicht da ist, sondern auf das, was da ist. Ziel ist es, eine Haltung einzuüben, durch die nicht wertvolle Lebensenergie im Negativsog abfließt, sondern in die bewusste Gestaltung des eigenen Lebens. Dazu kann helfen, nicht zu hadern, sondern neue Experimente zu wagen, mutig Konflikte zu klären, eine Balance zwischen Loslassen und Sich-Einlassen zu finden und achtsam sich selbst und seiner Mitwelt zu begegnen. Das alles passiert aber nicht von allein. »Es bedarf der Übung und der klaren Entscheidung, eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen und sie zu leben«, schreiben die Autorinnen. Sie empfehlen, dazu ein festes Ritual im Alltag zu schaffen, mit dem ganz bewusst die dankenswerten Momente des Tages noch einmal bewusst verinnerlicht werden – etwa ein abendlicher Spaziergang, ein Abendgespräch, ein Abendgebet. Dabei wird in der Regel entdeckt, wieviel einem Gutes widerfährt, wieviel Gnade im Leben steckt. »Wie schnell betrachten wir das Positive in unserem Leben als selbstverständlich?«, fragen Sabine Dankbar und Monika Homann. Es gehe darum, den Blick für die großen und kleinen Wunder der Umgebung zu öffnen und einfach wieder anzufangen, darüber zu staunen, schreiben sie. Dabei besteht das Geheimnis der Achtsamkeit und Dankbarkeit darin, dass das, worauf wir unseren »Scheinwerfer« richten, Bedeutung im Leben bekommt. Ist er auf Gelungenes oder Misslungenes gerichtet, auf eigene Stärken oder Schwächen? Ein liebevoller und nachsichtiger Umgang mit sich selbst verändert viel. Und das Einüben eines achtsamen Lebens im Hier und Jetzt. Durch Stille, bewussten Körperumgang und einen sich selbst wertschätzenden Lebensstil kann Wohlbefinden und Dankbarkeit wachsen und gedeihen. Achtsamkeit bedeutet dabei auch, »alles wohlwollend zu akzeptieren, es nicht zu

bewerten oder es anders haben zu wollen, als es ist«. Das fördert eine wohlwollende Verbundenheit mit anderen Menschen und der Umwelt. Das Buch ist auch durch die vielen Beispiele und Übungen ein guter Wegweiser zu einem dankbaren Leben.

Sabine Dankbar; Monika Homann: Das Dankbar-Prinzip. Kraft und Gelassenheit im Alltag finden. Patmos Verlag, 158 S., 16 Euro.

Mit der Schwere leben

Depression kann jeden treffen«, heißt es auf einem Plakat des »Bündnisses gegen Depression«. Auch Pfarrer sind nicht gefeit davor. Von der Heimsuchung durch schwere Depressionen berichtet Joachim Wehrenbrecht, Pfarrer im westfälischen Herzogenrath, in seinem Büchlein »Die Schwere. Mein langer Weg mit Depressionen zu leben«.

Damit möchte er etwas dazu beitragen, die Krankheit vom Tabu zu befreien und Wege aufzeigen, wie dieses Leiden zählbar ist – damit andere Betroffene Mut finden, »sich ihrer Schwere zu stellen und darüber zu reden«.

Es war in der Zeit seines Studiums, als Wehrenbrecht erstmals »befallen« wird von der »Schwere«, wie er es nennt – als er eingeschnürt wurde von einer großen Angst, schlaflos und antriebslos am Boden war und nichts dagegen auszurichten vermochte. »Mich quälten Weinkrämpfe, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und Antriebslosigkeit. Ich hatte keinen Appetit und mir war alles zuviel. Morgens war es am schlimmsten. Ich konnte mir nicht vorstellen, jemals arbeiten zu können. Nichts machte mir Freude.« Wehrenbrecht sucht Hilfe, lässt sich einen »gläubigen Psychotherapeuten« empfehlen. Doch dieser rät ihm nur, noch stärker auf Christus zu vertrauen. Aber die depressiven Phasen kehrten wieder – als Bürde, die nicht »schachtmatt« setzte, aber über alles Leben einen grauen Schleier warf.

Zunächst hilft ihm seine Frau, die ihn mitzog und dafür sorgte, dass er nicht den ganzen Tag im Bett blieb. Dann suchte er selbst Hilfe, las Ratgeber, besuchte therapeutische Wochenendkurse, praktizierte alle möglichen Gebets- und

Meditationsübungen, nahm an Familienaufstellungen teil – bis er endlich bei einem ärztlichen Psychotherapeuten auch ein Antidepressivum erhielt und eine wirksame Linderung seines Leidens erlebte.

»Ich habe von meiner ersten fetten Depression im Studium bis zur ersten Medikamenteneinnahme vierzehn Jahre gebraucht um einzusehen, dass ich krank bin und eine medikamentöse Behandlung meinen Gehirnstoffwechsel so reguliert, dass ich angstfrei und nicht einige Oktaven tiefer am Leben teilnehmen kann.« Wehrenbrecht verschweigt dabei nicht die Nebenwirkungen. Allerdings hat sich für ihn kein anderer Weg aufgetan, mit den chronischen Depressionen zu leben. Aber: sowohl die Auswahl des Medikaments als auch die Dosierung sollten regelmäßig überprüft werden.

Als Pfarrer fragt er auch nach Gott. Ist die Krankheit womöglich eine Strafe für irgendetwas? Doch Wehrenbrecht hält sich dabei an das Jesuswort über den Blindgeborenen: »Niemand ist schuld, dass er blind ist« (Johannes 9). Er nimmt die »Schwere« an und erlebt sich nicht abgetrennt von Gott. »Die Schwere hat mich zu dem werden lassen, der ich bin. Ich kenne mich nicht anders.« Aber er schreibt auch: »Ich sehne mich nach Heilung.«

Natürlich hat er nach möglichen Gründen für seine Krankheit gefragt. Eine frühe und lange Trennung von der Mutter, die bei seiner Geburt in eine Psychose gegliedert ist oder die Schläge in der Kindheit könnten Gründe sein. Doch geholfen hat Wehrenbrecht nicht der Blick auf die Wunden, sondern der Blick auf die Wunder: »An Wunder zu glauben heißt, dafür offen zu sein, dass das Leben auch noch heilsame Erfahrungen bereithält. Es gibt immer noch Möglichkeiten der Wendung oder zumindest der Linderung.« Das durfte Wehrenbrecht erfahren, dass vieles möglich wurde, woran er nicht mehr geglaubt hatte. Dass er wieder lieben konnte und geliebt wurde. Dass er auch beruflich neu anfangen konnte. Dass er nun einen Weg gefunden hat, mit seiner Depression zu leben.

Joachim Wehrenbrecht: Die Schwere. Mein langer Weg mit Depressionen zu leben. Edition Avra 2017, 98 Seiten