

## IST DAS LEBEN SCHWER ODER LEICHT?

*„Meister“, sprach er mit schleppender Stimme, „das Leben liegt mir wie eine Last auf den Schultern. Es drückt mich zu Boden und ich habe das Gefühl, unter diesem Gewicht zusammenzubrechen.“ „Mein Sohn“, sagte der Alte mit einem liebevollen Lächeln, „das Leben ist leicht wie einer Feder.“ „Meister, bei allem Respekt, aber hier musst Du irren. Denn ich spüre mein Leben Tag für Tag wie eine tonnenschwere Last auf mir lasten. Sag, was kann ich tun?“ „Wir sind es selbst, die uns Last auf unsere Schultern laden.“ sagte der Alte, noch immer lächelnd. „Aber...“ wollte der junge Mann einwenden. Doch der alte Mann hob die Hand: „Dieses `Aber`, mein Sohn, wiegt allein schon eine Tonne...“ (Quelle unbekannt)*

„Ist das Leben schwer oder leicht?“ Wie lautet Ihre Antwort auf diese Frage?

„Das Leben ist schwer!“

Erinnern wir uns nochmals an Agnes, deren Mann im Rollstuhl sitzt (siehe Seite??). Die Situation lässt sich nicht ändern: ihr Mann wird nicht mehr gehen können. Wenn Agnes angesichts dieser Realität folgende Gedanken hat: „Es sollte nicht so sein. Mein Mann sollte gesund sein und es sollte so sein wie früher! Das Leben ist nicht gerecht!“, dann wird das Leben zu einer tonnenschweren Last. Sie kämpft gegen die Realität, die sie nicht ändern kann. Dieses Ankämpfen gegen das, was ist, führt zu Gefühlen wie Ohnmacht, Wut, Traurigkeit, Sorge, Zweifel, Isolation, Enge und Schwere. Ignatius von Loyola nennt dieses Gefühl „Trostlosigkeit“. Es sei, so sagt Ignatius, Zeichen dafür, dass man nicht in der Wahrheit lebt.

Ich kann dies übertragen auf alle Arten von Ärgerissen, gegen die ich im Leben ankämpfe: der erste Schritt ist der Versuch, das was mich stört, zu ändern. Was aber, wenn es sich nicht ändern lässt? Dann kann ich mich so stark gegen die Realität wehren, wie ich will: es ändert nichts. Es ist ein Kampf gegen Windmühlen, bei dem ich mir selbst das Leben schwer mache. Das „füttert“ die negativen Gefühle in mir. Agnes bestätigt dies: „Und dann bin ich wütend auf Gott und auf meinen Mann. Letztlich rege ich mich über mich selbst auf, weil ich so ungerecht bin. Und dann dieses Gedankenkarusell,

aus dem ich nicht mehr aussteigen kann. Ein echter Teufelskreislauf. Es wird alles immer komplizierter.“ Nichts kostet so viel Energie wie der Kampf gegen eine Situation, die sich nicht ändern lässt.

„Das Leben ist leicht!“

Der erste Schritt zur Veränderung ist der, die Situation annehmen zu lernen. Diese ändert sich nicht, indem ich sie in Gedanken verdamme. Diese Einsicht ist wichtig. Denn eine gängige Form mit ungeliebten Situationen umzugehen, ist, diese wegzudenken und nicht wahrhaben zu wollen. So komme ich der Weiterentwicklung keinen Schritt näher. Das hört sich jetzt wie ein Paradox an. „Wie, ich soll die Situation akzeptieren? Das heißt doch, dass ich die Situation gut finde. Und dann mache ich doch nichts mehr dagegen?!“ Nein, Akzeptanz heißt einfach nur, anzuerkennen, was ist und was ich nicht ändern kann. Zu sagen: Ja, im Moment sieht mein Leben so aus. Ich akzeptiere diesen Fakt, schaue nach vorne und frage mich, wie ich meinen verbliebenen Freiraum gestalten kann.

Wenn dieser Blickwechsel gelingt, dann wandeln sich die Gefühle. Im Seminar überlegen wir, welche Gedanken Agnes die Schwere nehmen können: „Es tut weh, dass das Leben so ist, wie es ist. Wir hatten andere Pläne, die wir begraben müssen. Das macht mich traurig und wütend. Diese Gefühle sind normal und dürfen sein! Ich vertraue darauf, dass ein tieferer Sinn hinter allem steckt – auch wenn ich ihn noch nicht sehen kann. Dann schaue ich, welcher Freiraum sich gestalten lässt.“ Als ich Agnes frage, welche Gefühle diese Gedanken auslösen, antwortet sie: „Erleichterung! Nicht mehr kämpfen zu müssen gegen das Leben, wäre pure Erleichterung. Ich würde mich wieder mehr verbunden fühlen – auch mit meinem Mann.“ Ignatius von Loyola nennt so ein Gefühl „Trost“, als Zeichen dafür, dass wir in der Wahrheit leben. Was angenommen und zugelassen werden kann, wandelt sich und verliert an Schwere. Und das gilt in erster Linie für den eigenen Schmerz. Ich kann die Haltung des Zulassens dann eher einnehmen, wenn ich darauf vertrauen kann, dass mich die ungeliebte Schattenseite des Lebens nicht vom Leben trennt. Ja, dass das, was mir unliebsam ist und mein Leben durchkreuzt, sogar ein Schlüssel zu mehr Leben sein kann.

Ist das Leben schwer oder leicht? Die Antwort auf diese Frage hängt nicht nur ab von der äußeren

Lebenssituation, sondern wesentlich auch von meiner Einstellung. Wenn ich mich Tag für Tag beschwere, wie soll es dann leichter werden? Andererseits: Wenn ich Gott oder dem Leben vertraue, warum soll ich es dann schwer? Je länger ich aus einer der beiden Haltungen lebe, desto eindeutiger wird meine Antwort ausfallen auf die Frage: „Ist das Leben schwer oder leicht?“