

HELMUT DE WAAL

## LEIDEN ALS LEBENSZEICHEN

Altern Teil 2

**WENN WIR EINE SYSTEMISCHE**

Idee zum Leiden (und hier ist nicht etwa der genuin körperliche Schmerz des Beinbruchs gemeint, sondern jenes seelische Leiden, an dem wir auch selbst wesentlichen Anteil haben, egal ob es sich körperlich oder psy-

chisch äußert) formulieren wollten, könnten wir zuerst die Behauptung aufstellen, dass es eine unvermeidliche Folge „falscher“, d. h. unpassender, Landkarten ist für das, was uns widerfährt (durch die damit verbundene Vorstellung, dass es anders und damit besser sein könnte). Z.B.: Wäre meine Vorstellung davon, was für meinen Sohn richtig ist, nicht so sehr an meine bürgerlichen Karriereideen gebunden, würde mich seine erfolgreiche Laufbahn als Politiker weniger irritieren, hätte ich eine andere Idee über den Zusammenhang von Liebe und Treue, würde ich weniger Seitensprünge meiner Partnerin befürchten, wenn sie mit anderen Männern flirtet (in beiden Fällen geht es um die Vorstellungen des Zusammenhangs von Loyalität und Autonomie und ihrer Veränderung), würde ich weniger an der kleinräumigen Landschaft meiner Kindheit hängen, würde mich ihre postmoderne Veränderung, die ich als unwiderrufliche Zerstörung erlebe, weniger schmerzen.

Nicht nur durch ihre Tendenz zum Beharren haben die „Landkarten“ unabdingbar Schmerz zur Folge, sondern auch dadurch, dass sie immer emotionell sind, sozusagen „Gefühlseinschreibungen“ sein müssen. Das wissen auch die antiken Stoiker. „Begehre nicht“, rufen sie uns zu, „wenn du nicht leiden willst.“

Aber ich will mein Herz an jemand oder an etwas hängen, denn daran merke ich, dass ich bin und wer ich bin. Meine „Landkarten“ sagen damit, was ist und sein soll und wer ich bin (dafür kann schon gelegentlich auch gelitten werden; Leiden als Preis für Identität).

Die Beziehung zu meinen Kindern kann ich mir nicht anders vorstellen, als eine versorgende und auch besorgte (s. de Waal, „über die Sorge“ systemische Notizen 2/09), also komplementär; wobei versorgen die Aktivität des Erziehers, (sich) sorgen die „Landkarte“ dieses Geschehens darstellt, und durch die Nachricht des Kindes über glückliche Bedarfsdeckung („im Lächeln des Säug-

lings“, sagt Bettelheim einmal) die Sinnfindung der Erziehungspersonen geschieht. Dadurch und in diesem Moment werde ich zu „Mutter“ oder „Vater“.

Und die Beziehung zu einem Partner ist – zumindest wenn die Phase der Verliebtheit vorbei ist, denn die kennt ja keine Zeit – über das Heute hinaus auf ein Morgen gerichtet und damit unsicher und diskrepant zur Vorstellung des anderen – und auch zumindest als fortwährende Möglichkeit zu dem, was in Wirklichkeit geschieht und geschehen wird.

Und „Heimat“ ist eben nie bloß irgendein Lebensraum, sondern immer meiner (was ich alljährlich an der engagierten Diskussion über die Größe unseres Christbaums feststellen kann).

Unsere Pläne sind ja immer Lebenspläne, Matrizen für ein (gutes und wertvolles) Gedeihen und damit emotionell und intentional.

Trotzdem gilt das in der Verwirklichung nie als wirklich sicher, weil die Zeit als erlebte Veränderung, und damit als Erfahrung, und die unabdingbare Vorstellung, wie sie „als gutes Leben“ sein sollte, unausbleiblich auseinander fallen. Leiden ist also letztlich unvermeidlich, kann vielleicht später eintreten (unsere Pläne halten der Veränderung noch ein bisschen stand) oder, was meist ein Zufall ist, milder im Ausmaß (wenn die unvermeidbare Abweichung des Tatsächlichen vom Gewünschten nicht allzu groß ist).

Natürlich „entwickeln sich Pläne auch mit“, sonst würden wir ja ununterbrochen leiden, aber wenn wir genau hinschauen (was wir im Alltag nicht müssen), passiert auch diese Anpassung nicht automatisch, sondern wir selbst nehmen sie vor, weil etwas eben nicht mehr ganz passt, irritiert („Leiden im Kleinen und seine Korrektur en passant“ sozusagen). Manchmal geht diese Anpassung schwerer, weil sie weitreichende Veränderungen verlangt, oder sie erfolgt deswegen nicht, weil wir die Veränderung, die nötig wäre, um nicht zu leiden, nicht nachvollziehen wollen. Wir nehmen dann Leiden bewusst in Kauf (Identität): Ich mag meine Vorstellung von Heimat nicht der postmodernen Realität anpassen, weil ich dann das Gefühl der Verblödung zugunsten momentanem Gefühlskomforts hätte, und das will ich mir nicht zumuten. So suche ich nach einer anderen Antwort auf mein Unbehagen (denn Leiden will Veränderung, das wäre

sein evolutionärer Sinn), expliziten Widerstand (Politik) oder kulturelle Verarbeitung.

Leiden ist damit eine Folge davon, dass wir (gut) leben wollen, und dass wir uns das vorstellen können. Die Zeit und die damit verbundene stete Veränderung führen zum unvermeidlichen Auseinanderklaffen von Vorstellung und Erfahrung.

Das teilen wir (höchstwahrscheinlich) nicht mit den Tieren. Meine alte Katze trauert nicht um ihre zahlreichen Nachkommen (die sie zum Großteil gar nie kennen gelernt hat), aber sie leidet natürlich, wenn man ihr Schmerz zufügt, genau wie ich (unlängst bin ich ihr auf den Schwanz getreten, weil sie in meine Schuhe geschiffert hat, beides eine Altersfolge).

Unser Leiden ist dann auch zweifach unvermeidlich, weil mich die Diskrepanz von Erfahrung und Vorstellung schmerzt und ängstigt und weil ich meine (vitale) Vorstellung aufgeben muss, wenn ich diese Diskrepanz wieder verringern will.

Leiden ist also unser „Lebensmittel“ und „Liebeszeichen“, unvermeidlich an Leben (gedeihen) und Liebe (Gedeihen mit dem anderen) gebunden. Iris Seidler hat das einmal viel schöner formuliert: Die Trauer ist immer der später bezahlte Preis für die Liebe. Das ist sehr schön, ich würde sogar so weit gehen zu sagen, das ist der Preis, den wir zahlen müssen, um uns lebendig zu fühlen, um zu sein, um zu lieben ... Vgl. Trauer um Verlust – passt ja auch genau in dieses Konzept: Wenn wir etwas oder jemanden (real: Tod, oder auswirkungsmäßig: verlassen) verlieren, dann ist das genau die Diskrepanz, eben auf einer anderen, handfesteren Ebene ... – und nur wenn (sic!) wir vorher geliebt haben, leiden/trauern wir dann, sonst wär's ja egal ... Also ist Trauer der später bezahlte Preis für die Liebe! Und wenn wir etwas von uns selber nachtrauern, also Jugend beispielsweise, dann ist das vielleicht eigentlich das Zeichen, dass wir uns selber wertschätzen/lieben ...

Das ändern zu wollen, wäre schlicht kindisch, nein, unwürdig. Wenn du siebzig wirst, am Ende deiner Tage wirst du Mühen und Plage gehabt haben, so oder ähnlich heißt es in der Bibel.

Aber „leichter machen“, schauen was diejenigen, die vor uns waren, uns hier zurufen (und hier lässt sich wirklich nicht behaupten, dass diese Vorschläge etwa

durch „wissenschaftlichen Fortschritt“ an Aktualität verloren hätten – im Gegenteil, diese Fragen können nicht ein für allemal gelöst, sie müssen immer wieder beantwortet werden), scheint erlaubt und nützlich, v. a. angesichts des Alterns, und dies vor allem aus zwei Gründen: Zum einen konfrontiert uns das Altern reichlich mit unvermeidlichem – üblicherweise körperlichem – Leiden, das sowieso ausgehalten werden muss, zum anderen wird die Notwendigkeit des Abschieds von Landkarten, die nicht mehr brauchbar sind, immer größer, bis hin zum Schluss – in vielen Fällen deswegen, weil das dazugehörige Land schon untergegangen ist. Diese Erkenntnis ist aber keine Folge des Alters, sondern des Alterns (insofern den Lebensjahren eher nur der Statistik nach angeknüpft), ja, macht das Altern vielleicht im Wesen aus.

**EINFACH AUFGEREiht**, Ideen und Möglichkeiten des Umgangs, das könnte folgend knapp gefasst werden:

**1.** Leiden ist ein Lebenszeichen, das ist unvermeidlich. Nicht weil die Welt schlecht ist (zumindest nicht nur), sondern weil wir uns das Gute vorstellen, aber nicht in die Zukunft schauen können („erstens kommt es anders, zweitens als man denkt“, das ist schon flapsig formuliert, aber trotzdem stimmig, was anders kommt, hängt mit unserem Denken zusammen).

**2.** Leiden hängt mit „Konzeptabweichung“ zusammen, aber es spielt sich nie bloß konzeptuell ab, weil es dabei um die Konzeption von Leben geht (wir können das ja nur begrifflich so aufteilen – Konzept/Leben – und müssen es zum Zweck von Verständigung tun), und lässt sich nie nur konzeptionell verstehen und beantworten (so nach der Art „denk doch einfach anders“). Leiden wird deswegen immer insgesamt und damit auch leiblich (als Lebensbedrohung) erfahren. Innerhalb dieser Erfahrung „bricht uns wirklich das Herz“ (oft, vor allem wenn es länger anhält, hat das dann auch eine – messbare – körperliche Entsprechung).

**3.** Wer leidet braucht also zuerst keine Erklärung, auch keine Lösung, sondern Trost und Halt (deswegen stellen sich Leidende immer schon unter den Schutz höherer Instanzen, im Katholischen beispielsweise unter den Schirm der Gottesmutter: „Hilf mir, dass ich die Schwiegertochter aushalte, die sich mein Sohn ausgesucht hat,

weil ich habe Angst, dass sie nicht die Richtige ist für ihn und ihn nur ausnützt.“, steht da beispielsweise).

4. Leid hängt in seiner Eigenart mit dem zusammen, woran wir unser Herz hängen (daran erinnern uns antike und auch kirchliche Denker nachdrücklich), also mit Bindung. Natürlich gilt hier: „Drum prüfe, wer sich bindet“ (wenn schon nicht ewig, so doch auf Zeit und damit über den Moment hinaus), nicht weil dadurch das Leid verhindert werden soll oder verhindert werden könnte, sondern weil ich mir selbst gegenüber Rechen-

LEIDEN IST ALSO UNSER „LEBENSMITTEL“ UND „LIEBESZEICHEN“, UNVERMEIDLICH AN LEBEN (GEDEIHEN) UND LIEBE (GEDEIHEN MIT DEM ANDEREN) GEBUNDEN. IRIS SEIDLER HAT DAS EINMAL VIEL SCHÖNER FORMULIERT: DIE TRAUER IST IMMER DER SPÄTER BEZAHLTE PREIS FÜR DIE LIEBE.

schaft darüber schuldig bin, was es wert ist, mir das Herz zu brechen. In einem schnulzigen Lied bringt Reinhard Fendrich die Klage eines jungen Mannes zu Gehör, der seine große Liebe verloren hat. Hört man weiter zu, stellt sich heraus, dass es sich dabei um ein Auto handelt. Leicht verständlich, wenn man bedenkt, was ein Auto an Bedarfsdeckung für einen jungen Mann bedeuten kann. Trotzdem hoffen wir, dass es ein Auto war, für das es sich wirklich gelohnt hat, so zu leiden. Wer sich für Kinder entschließt, muss wissen, dass enttäuscht werden unvermeidlich (Autonomie bei großer notwendiger Bindung), nicht nur wahrscheinlich oder möglich ist. Wer Partnerschaft riskiert, weiß, dass er Autonomie aufgibt und damit weniger „in der Hand hat“ als bisher. Die christliche Empfehlung, dass wir Bindung bewusst und ernst eingehen sollen, hat hier Sinn und Bedeutung. Systemisch gesprochen wählen wir hier aus der Vieldeutigkeit eine Eindeutigkeit aus, die nicht einfach wieder rückgängig gemacht werden kann, ein Unterschied, der einen Unterschied macht.

5. Bindung ist immer Entscheidung, nie Berechnung, weil wir eben nicht in die Zukunft sehen können (d.h.

nicht, dass Wahrscheinlichkeitsüberlegungen hier keine Rolle spielen könnten, aber sie haben keine Garantie auf Richtigkeit wie ein Rechengang in der Mathematik). Insofern gibt es auch keine falschen Entscheidungen bezüglich Bindungen (allenfalls zu frühe oder zu späte). Entscheidungen werden immer riskiert und müssen verantwortet werden. Die dabei möglichen Enttäuschungen mögen erwartet sein oder nicht, früh oder spät kommen, sie „gehören unabdingbar“ zum Spiel (weil wir eben mit Vorstellungen handeln, aber nicht in

die Zukunft sehen können). Treten sie gar nicht auf, sollten wir an eine „Wahrnehmungsstörung“ denken oder an einen sonstigen Systemfehler, der zufällig positiv konnotiert wird, also halt: Glück gehabt! Aber eines wäre damit auch gesagt: Eine, im Nachhinein, falsche Entscheidung gibt es damit nicht, die einzige falsche wäre die,

die wir nicht verantworten (wobei das inhaltlich völlig verschieden sein kann). Eine richtige Entscheidung gibt es dann auch nur dadurch, dass wir beantworten, was uns begegnet, und tragen, was uns aufgetragen ist, so, wie immer es uns halt möglich ist.

6. Nicht immer können oder wollen wir der Zeit folgen und Abschied nehmen von dem, was wir als einzig möglich gehalten haben. Dann gehört das Leiden oft zur Vorstellung von uns selbst, zu unserer Identität. Das kann Schicksal sein oder Entscheidung, es muss akzeptiert werden, auch – und vor allem – von den Helfern. Aber ein Trost gilt hier: Das, was die Zeit auslöst, unterwirft sie sich auch. Es gibt auch eine versöhnliche Gewohnheit der Trauer. Wer etwas verloren oder gar nie erhalten hat, was er für unentbehrlich für sein Leben (Kind, Partner, Heimat) hält, wird zumindest in Vollzug seines Kammers der Zeit unterworfen sein und Gewohnheiten und Rituale bilden, die ihm Halt, Orientierung und auch Trost geben und damit ein Weiterleben ermöglichen. Unmerklich (für einen aktuellen Beobachter bewegt sich diese „Zeit“ ja gar nicht) wird hier oft das Gegenwärtige zum Vergangenen, auch für den Betroffenen

selbst. Thomas Mann schildert uns in der Novelle „Tonio Kröger“, wie der unglücklich liebende junge Mann eines Tages überrascht und plötzlich feststellt, dass jene Liebe, die sein ganzes Leben erklärt und geordnet hat, erloschen war, und er selbst dieses Erlöschen gar nicht hatte feststellen können, ja, dass es vielleicht schon vor einiger Zeit geschehen war. Möglicherweise wird dann eher Hilfe gebraucht als vorher. So oder so, dass das Leiden selbst, unabhängig davon, wie sehr wir uns dazu verpflichtet fühlen mögen, verlässlich der Zeit ausgesetzt ist, kann uns ein Trost sein. Dass das Leben mit und im Leiden damit von uns gar nicht wesentlich gestaltet und bestimmt werden kann, schließt schon an christliches Gedankengut an.

**7.** Aber was tröstet im Leiden, wenn es noch da ist? Klage zuerst und das Willkommen für diese Klage durch ein Ohr, das hört und nichts sonst. Das müssen auch Psychotherapeuten immer wieder bedenken: Auch das, oder vielleicht wesentlich das, ist Veränderungsneutralität. Dass du mich hörst, merke ich an deiner Antwort, was gar nicht inhaltlich gemeint ist, sondern formal: Dass du da bist – wenn ich es gefühlvoll ausdrücken will. Das Unmittelbare (auch) wahrnehmen tröstet ebenfalls, mehr noch, es hilft beim Abschiednehmen. Was kann uns denn gewisser Nachricht vom Leben geben, als die unmittelbare Erfahrung davon? Wenn der Ausdruck „der zweite Biss in den Apfel“ irgendeinen Sinn haben soll, dann den, dass wir sehenden Auges und mit bangem Herzen auf jene Krücken des Begreifens verzichten, mittels derer wir uns ursprünglich die Welt angeeignet haben (soweit wir das absichtsvoll überhaupt können). Zumindest gelegentlich kann es geschehen, dass wir unsere Erklärungen zugunsten des Unmittelbaren vergessen. Damit bekommen wir nicht unsere Unschuld zurück, aber vielleicht für Momente den vollen Geschmack des Lebens, den wir in unserem Eifer so lan-

ge entbehrt haben. Aber der Preis dafür ist schon der, dass wir dabei wissen müssen, dass wir die Unschuld, nach der wir uns vielleicht sehnen, schon lange und für immer verloren haben, wenn nicht ein peinliches Gewürge von der Installierung gültiger Naivität entstehen soll.

Wir können nicht mehr hinter die Begriffe zurück und wollen es auch nicht – sie ordnen immerhin die Welt –, aber im Moment der Unmittelbarkeit (etwa im Erleben

**WAS TRÖSTET IM LEIDEN, WENN ES NOCH DA IST? KLAGE ZUERST UND DAS WILLKOMMEN FÜR DIESE KLAGE DURCH EIN OHR, DAS HÖRT UND NICHTS SONST. DAS MÜSSEN AUCH PSYCHOTHERAPEUTEN IMMER WIEDER BEDENKEN: AUCH DAS, ODER VIELLEICHT WESENTLICH DAS, IST VERÄNDERUNGSNEUTRALITÄT. DASS DU MICH HÖRST, MERKE ICH AN DEINER ANTWORT, WAS GAR NICHT INHALTLICH GEMEINT IST, SONDERN FORMAL: DASS DU DA BIST – WENN ICH ES GEFÜHLVOLL AUSDRÜCKEN WILL.**

der Natur) erkennen wir schmerzlich, was wir dafür gegeben haben.

**8.** Wenn wir es vom (sicheren, aber ungewissen) Ende her sehen, ist jeder Abschied ein Fortschritt. Aber auch angesichts zunehmender Mühe ist alles leichter, was nicht getan werden muss. Abschied tut weh, aber macht es leichter und macht frei. Was Schicksal ist oder Aufgabe, also was wir gestalten wollen und was hinnehmen, ist nicht (nur) etwas, das wir herausfinden müssen, es ist etwas, dass wir entscheiden müssen mit all den genannten Folgen von Entscheidung. Insofern sind Glaubensfragen zuerst einmal systemische Entscheidungsprozesse. Wir wählen dabei Möglichkeiten, aber es ist (s.o.) eine Wahl, die wir nicht einfach zurücknehmen können. Insofern entscheiden wir auch über Leiden. Aber das Leiden oder seine Minimierung ist dabei nicht die einzige leitende Kategorie. Das wäre dann ein ganz simpler Sto-

# P. JOOP ROELAND – „EINER FÜR ALLE“

23. März 1931–18. März 2010

izismus („hänge dein Herz einfach an gar nichts, verleugne die Zeit und die Möglichkeit der Zukunft und Verantwortung, sieh dich nicht im Zusammenhang, sondern entkopple dich zugunsten maximaler eigener Bedarfsdeckung“) oder ein blödes Positivdenken um jeden Preis (es kann nur gut gehen). Mag sein, dass es das Leiden minimiert, aber um den Preis von Intelligenz und Mitmenschlichkeit (Soziopathie als Preis für Leidensminimierung). Nein, die Verminderung von Leiden ist hier nicht die einzige und vielleicht auch gar nicht die wichtigste Maxime. Identität, Wahrhaftigkeit, Gemeinwohl aber auch Neugierde, Genuss usw. gehen in diese Entscheidung ein. Jedenfalls, was immer herauskommt, es ist Ergebnis unserer Entscheidung. Wobei (das erinnert jetzt an Kurt Ludewig) wir nie wissen, wofür wir uns entscheiden. Gerade das gehört auch zum Älterwerden, dass wir die Entscheidungen, die wir jetzt „ausbaden“, meist vor vielen Jahren getroffen haben. Wollen wir identisch bleiben, müssen wir damit leben und können nicht sagen „damit habe ich jetzt nichts mehr zu tun, weil ich jetzt keinen Einfluss darauf habe“. Das kann uns unglücklich machen oder gelassen: Auch wenn ich es in vielem jetzt nicht mehr beeinflussen kann, es ist immerhin mein Leben, dass ich hier ausbade.

**9.** Was kann und soll da Psychotherapie? Nichts Bestimmtes und nicht zuviel und auf jeden Fall gar nichts ungefragt. Ein Ohr für die Klage, das scheint wichtig. Neutralität und Hilfe für die genannte Entscheidung (was ändern, was nicht – auch zum Preis des Leids). Hier können Geschichten und Mythen (auch die großen, Hiob beispielsweise) schon helfen, und dann das Übliche und Bewährte eben beim Abschied vom Alten und Gewinnen vom Neuen.

Leiden ist ein Lebenszeichen, sicher nicht das einzige, aber ein unvermeidliches, Hingabe geht ohne Leiden nicht, wer liebt, hat das immer schon gewusst.

---

#### DR. HELMUT DE WAAL

ist Klinischer Psychologe, Psychotherapeut in freier Praxis (Steyr), Supervisor, Lehrtherapeut an der la:sf, Lehrbeauftragter am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Innsbruck; Autor zahlreicher Fachpublikationen



**AM 23. MÄRZ 1931** in Haarlem geboren, trat Joop Roeland nach seiner Matura in den Orden der Augustinereremiten ein. Er studierte Philosophie und Theologie an den Universitäten Eindhoven und Nijmegen und nach seiner Priesterweihe 1956 Germanistik an der Universität Utrecht.

Anschließend unterrichtete er Deutsch in einem Gymnasium in Utrecht. Nach einem Germanistik-Studienaufenthalt in München bei Romano Guardini ging Roeland zurück in die Niederlande und wurde Deutschlehrer in Schiedam bei Rotterdam.

1967 kam Joop Roeland nach Wien. Er wurde 1970 von Kardinal Franz König zum Seelsorger der Katholischen Hochschulgemeinde in der Wiener Ebendorferstraße ernannt. Bei der Besetzung der Hainburger Au 1984 feierte Joop Roeland mit den Aubesetzern den Weihnachtsgottesdienst.

Weitere geistliche Funktionen hatte Joop Roeland als Geistlicher Assistent des Literarischen Forums und als Domkurat in der Domkirche St. Stephan. Seit 1998 war Pater Joop noch zusätzlich Seelsorger für anders- und gleichgeschlechtlich empfindende Menschen und deren Angehörige.

Joop Roeland war in den Jahren von 1986 bis 2006 als Rektor der Ruprechtskirche in Wien eingesetzt. In der ersten Gemeindezeitung 1986, den „Fragmenten“, schrieb Pater Joop Roeland: „Ich glaube, das sollten wir auch unserer Gemeinde wünschen: eine Gemeinde aller Generationen und immer am Anfang. Ein Ort, wo das Lachen nicht alt wird, die Zukunft nicht stirbt, wo die Menschen immer jung bleiben.“

Joop Roeland war auch Schriftsteller und hat als Autor gewirkt. Dabei war es immer ein Spiel mit der Sprache in seinen Büchern: „*Nach dem Regen grünes Gras*“, „*Die Stimme eines dünnen Schweigens*“, „*An Orten gewesen sein. Prosatexte und Gedichte*“, „*Wie die Worte das Fliegen lernen*“. Zuletzt hat er im Herbst 2009 im Wiener Domverlag „*Verlorene Wörter*“ als Buch herausgegeben.

Pater Joop Roeland hat uns in gemeinsamen Gesprächen immer bereichert – wir sind dankbar, dass wir ihn kennenlernen durften.