



Bewältigung von Schicksalsschlägen

Ein Text von Oremos ©, München 2020

Wollen wir zum Einstieg in eines der heikelsten aller menschlichen Themen zunächst den Versuch wagen, den so negativ belasteten Begriff „Schicksal“ zu definieren, abzugrenzen und in unterschiedliche Weltbilder einzubetten. Ist Schicksal einfach Pech, eine Strafe Gottes (Karma), und ist unsere Freiheit nur ein Trugbild, unsere Hoffnung reine Illusion, weil ohnehin alles pan-determiniert ist? Können wir unser Schicksal abwenden? Warum eigentlich „schlägt es zu“ oder fühlen wir uns von ihm „geschlagen“? Haben wir etwa einfach nur das „falsche Los“ gezogen? Das Leben als Zufallsgenerator oder Lotteriespiel ...!?

These: Der Umgang mit dem Schicksal ist nicht unabhängig von seiner (Be-) Deutung!

Wikipedia definiert Schicksal (oder Los) als „Ablauf von Ereignissen im Leben des Menschen, die als von göttlichen Mächten vorherbestimmt (geschickt) oder von Zufällen bewirkt empfunden werden, mithin also der Entscheidungsfreiheit des Menschen entzogen sind“. Die Logotherapie spricht von etwas, das „das Dasein eines Menschen oder eines Volkes (*ich möchte hinzufügen: der Menschheit*) beeinflusst, aber nicht vom Menschen selbst geändert werden kann (...). Das Christentum ersetzt den Begriff des Schicksals durch den der göttlichen Vorsehung (...) feindlich, drohend und vernichtend, nur gelegentlich „gnädig“. “

Das von allen monotheistischen Religionen mehr oder weniger gepflegte alttestamentarische Bild eines strafenden und rächenden Gottes, als „Designer“ unseres persönlichen und (volks-) gemeinschaftlichen Schicksals erklärt m.E. schon ganz gut, warum der Begriff Schicksal mehr Ängste als Hoffnungen auslöst. Die östliche Spiritualität zieht einen personalen Gott zwar nicht in Betracht, und schon gar keinen übel gelaunten, geht aber mit ihrer Lehre vom Karma davon aus, dass unser Handeln in diesem Leben die Bedingungen für unsere Wiedergeburt günstig oder ungünstig beeinflusst. Buddhisten haben ergo zwar den Vorteil, davon ausgehen zu dürfen, es im nächsten Leben besser machen zu können, aber eben auch die Sorge, für ihre Missetaten zur Kasse gebeten zu werden. Ein weiser Spruch aus dem jüdischen Talmud lässt hingegen erahnen, dass wir unser Schicksal durchaus „selbst in die Hand nehmen“ können:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte / Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen / Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten / Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter / Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Zum einen wird hier, wie in der Logotherapie auch, ein Zusammenhang zwischen innerer Haltung und äußerer Handlung sowie ihre Wechselwirkung verdeutlicht. Viktor Frankl sagte: „Der Mensch handelt nicht nur gemäß dem, was er ist, sondern er wird auch, wie er handelt“. Zum anderen wird hier Schicksal nicht als vorherbestimmt, unveränderbar gedacht, sondern quasi als „absehbares (schlimmes) Ende“, das „es nimmt“, sofern man nicht durch innere Haltung seine äußere Handlung verbessert. Wir haben ergo die Wahl! Der von Viktor Frankl gegeißelte Pan-Determinismus leugnet die geistige Freiheit des Menschen und betrachtet ihn konsequenterweise als einen seinem Schicksal Verfallenen. So wie der Neurotiker mit den Schultern zuckt und sagt: „Schicksal! Da kann man nichts machen.“

Die Logotherapie lehnt diese Sicht strikt ab. Leider kommt auch im Beispiel aus dem Talmud dem Schicksal die Rolle einer „Konsequenz“ zu, was unmaßgeblich milder klingt als „Strafe“. Letztlich gibt uns niemand die finale Antwort auf die Frage, ob uns das Schicksal von Gott oder einer Lottofee geschickt wird. Fragt sich, womit es sich besser lebt: mit Strafe oder Pech? Das hängt einerseits davon ab, ob man ein theistisches oder atheistisches Weltbild hat, und in welcher Lebensphase man sich befindet. Marco Kargl sagt z.B. „mit einem strafenden Gott lebt es sich gut ... und stirbt es sich schlecht“.

Einige Fundstücke aus dem „www“ verdeutlichen, dass es – offenkundig auch in Abhängigkeit vom Weltbild – unterschiedliche Möglichkeiten gibt, über das Schicksal zu „sinnieren“. Hier einige „sinnvolle“:

„Das Schicksal zeigt dir manchmal nur die Wege, die Du gehen *kannst*, und nicht die, die Du gerne gehen *möchtest*.“ – Ein, wie ich meine wunderbarer Ansatz, der sehr gut aus der Logotherapie stammen könnte.

„Das Schicksal mischt die Karten, und wir spielen.“ – Nicht ohne Humor und ganz ohne einen (strafenden) Gott. Schlichter Zufall! Aber auch hier verbleibt „Spielraum“.

„Das Schicksal ist wie die Hundeleine, deren Länge den Bewegungsradius des Hundes vorgibt. Innerhalb dessen kann der Hund sich aber frei bewegen.“ – Gott als Hundehalter, der mal mehr, mal weniger Leine lässt. Ich meine: sehr „griffig“! Und auch hier wieder ein Rest an selbstbestimmter Bewegungsfreiheit.

Eine andere Frage ist es, ob ein Schicksal überhaupt als hart oder unfair empfunden wird. Das hängt auch von den generalisierten Einstellungswerten (Lukas) ab. Eine häufig gestellte Frage lautet: „Warum gerade Ich? Da ist doch unfair!“ Diese Art der Anspruchshypothese, meint Lukas, sollte fallengelassen werden, um das Leben als Ganzes mit seinen Geschenkcharakter dankbar annehmen zu können.

Dass hierin ein konkreter, realistischer und lebensnaher Aspekt liegt, beweist eine vom Autor dieser Arbeit selbst erlebte Begegnung mit einem Unternehmer. Seine Geschäfte liefen immer schlechter, und er machte sich große Sorgen um seine Firma, die Mitarbeiter und sein stattliches Vermögen. Die Entwicklung glich einem Zusteuern auf eine Klippe, bei steigender Geschwindigkeit und abnehmenden Lenkungsmöglichkeiten. Schlaflosigkeit und Panik ließen dem Mann kaum noch Luft zum Atmen, und an machte sich Sorgen um seine Gesundheit. Die Sache spitze sich schließlich zu, und der Gang zum Amtsgericht war nicht mehr zu verhindern. Als er den Konkursantrag gestellt hatte, sagte er: „Gott sei Dank, nun bin ich frei!“

Auch sollte man sich eines allzu schnellen Urteils über den eigentlichen Charakter des Geschehenen enthalten. Hierzu passend eine kleine Weisheitsgeschichte aus dem Büchlein „Typisch!“ vom Andere Zeiten Verlag, Hamburg:

„*Glück oder Unglück? - Einer Bäuerin lief eines Tages ihr Pferd davon und kam nicht mehr zurück. Da hatten die Nachbarn Mitleid mit ihr und sagten: „Du Ärmste! Welch ein Unglück!“ Die antwortete: „Wer weiß, ob es ein Unglück ist?“ Nach einigen Tagen kam ihr Pferd zurück und brachte ein Wildpferd mit. Da riefen die Nachbarn: „Erst läuft dir dein Pferd davon, und dann bringt es noch ein zweites mit. Was hast du für ein Glück!“ Die Bäuerin schüttelte den Kopf: „Wer weiß, ob es ein Glück*

ist?“ Das Wildpferd wurde von ihrem ältesten Sohn eingeritten, dabei stürzte er und brach sich ein Bein. Die Nachbarn eilten herbei und riefen: „Welch ein Unglück!“ Die Bäuerin wiegte wieder den Kopf und meinte: „ Wer will wissen, ob es ein Unglück ist?“ Kurz darauf kamen die Soldaten des Königs ins Dorf und zogen alle jungen Männer für den Kriegsdienst ein. Den ältesten Sohn der Bäuerin ließen sie zurück, mit seinem gebrochenen Bein. Da riefen die Nachbarn: „Was für ein Glück! Dein Sohn wurde nicht eingezogen.“ Die Bäuerin aber antwortete: „Wer sagt denn, dass dies ein Glück ist?“ ...

Wie geht nun die Logotherapie konkret mit Schicksalsschlägen um?

Werteverluste in Folge schwerer Krankheit, zerbrochener Beziehungen, Arbeitslosigkeit, Enttäuschungen oder traumatisierender Erfahrungen wie Gewalt und Tod Nahestehender sind existenzielle Erschütterungen und bewirken – zumindest wenn und solange die Seele den Sinn darin noch nicht gefunden hat – eine geistige Frustration. „Denn Wertsysteme sind ja in der noetischen Dimension verankert“ (Elisabeth Lukas).

Die Unabwendbarkeit und Unveränderbarkeit des schicksalhaft Gegebenen vorausgesetzt, kommt der Art und Weise der inneren Haltung und Einstellung zu diesem der Primat zu, auch wenn in der Therapie den negativen Emotionen, also psychischen Gefühlen wie Trauer, Wut, Ohnmacht und Angst zunächst gegebenenfalls die Priorität eingeräumt werden muss, um Vertrauen zu schaffen und Zugang zur geistigen Dimension zu bekommen. Existenzanalyse zur Aufdeckung des Freiraums und als behutsame Hinführung zum Verantwortlichsein ist der Weg. Die Herstellung der Leidensfähigkeit durch Einstellungsmodulation und idealerweise sogar persönliches Wachstum durch das und am erlittenen Schicksal sind das Ziel.

An dieser Stelle passt ein von E. Lukas in ihrem Buch „Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben – Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls“ (München: Kösel Verlag 2011, S. 337f.) wiedergegebene Erfahrung: Es ging um einen zwölfjährigen Jungen, der seit seinem 9. Lebensjahr an Leukämie litt. Der Vater, ein Arzt, sagte, als er von E. Lukas drauf angesprochen wurde, dass er als Mediziner kaum helfen könne und ohnmächtig zuschauen müsse, wie es seinem Kind immer schlechter geht: „Ach, manchmal kommt es mir vor, als haben wir durch unseren Sohn mehr gewonnen, als wir durch seine Krankheit verloren haben.“ Befragt, wie solches möglich sei, erklärt er, dass seine Frau jahrelang depressiv, aber seit dem 10. Lebensjahr des Jungen wohl auf war. Der Junge habe sich „eine fröhliche Mutti, sonst nichts“ zum Geburtstag gewünscht und ihr dies letztlich selbst ermöglicht, indem er sie bat seine Krankheit anzunehmen, wie sie ihn selbst angenommen hatte. Auf ihre Frage: „Wie kann ich fröhlich sein, wenn du krank bist“ antwortete er: „Aber Mutti, wenn ich mit meiner Leukämie lebe, kannst du das doch auch.“ Die Mutter würde wieder fröhlich, nicht trotz sondern vielleicht wegen der Krankheit ihres Kindes. Auch die Geschwister und Nachbarkinder profitierten davon und wurden im Umgang mit dem Jungen vernünftiger und reifer. Und schließlich sah sich der Vater und Arzt am meisten beschenkt, denn „ich habe das Gebet wiedergefunden.“

An diesem Beispiel zeigt sich in wunderbarer Weise die **vierfache Bedeutung des Leidens** nach Frankl: Leistung, Wachstum, Reifung, Bereicherung.

1. Leiden ist geistige Leistung durch Veränderung der inneren Einstellung zum äußerlich unveränderten Schicksal.

2. Leiden befördert menschliches Wachstum. Der Mensch wächst (1. vorausgesetzt) in seinem Sein substanzuell über sich hinaus und zu seiner wahren Größe heran. Oder wie Bô Yin Râ in seinem „Deutschen Mantra XVII“ ausdrückt: Er wird sich selbst Stufe.

3. Leiden führt zu menschlicher Reifung. Wenn der Mensch (2. vorausgesetzt) ein anderer geworden ist, ein reiferer, mündiger, barmherziger und liebevoller Mensch, hat sein Leiden einen Sinn. Dazu gehört es, falsche Leidensmystik zu vermeiden und dem Leiden „keine Altäre zu bauen“ (wie es im Christentum nicht selten der Fall ist). Vielmehr geht es darum, in der Auseinandersetzung mit dem Leiden zu wachsen und zu reifen.

4. Leiden als grundlegende Bereicherung. Kann man die Schritte 1-3 dem menschlichen Verstand noch „irgendwie vermitteln“, setzt die 4. Bedeutung die eigene fundamental-existenzielle, mystische Erfahrung am Abgrund voraus. Hier schaut und erkennt der Mensch die Wahrheit, und sie macht ihn frei. So sagte es uns Viktor Frankl in seinem Buch „Der leidende Mensch“ und so zitiert der Evangelist Johannes in Kapitel 8, Vers 32 Jesus von Nazareth. Man denke auch an die zuvor aufgeführten Beispiele vom bankrotten Unternehmer und dem Vater des leukämiekranken Jungen.

Im Umkehrschluss mag man ein „ungutes Gefühl“ dabei bekommen, wenn Menschen die zeitgeistgerechte Selbstoptimierung so weit treiben, dass sie das Schicksal nicht nur „selbst in die Hand nehmen“, sondern de facto selbst „Gott spielen“ wollen. Das sogenannte „Designerbaby“ aus dem „DNA-Konfigurator“ (noch Science Fiction, aber gruselig realistisch) und die Erlangung des „Ewigen Lebens“ durch technisch immer ausgereifere Reparatur des Körpers, z.B. mit der „Gen-Schere“ CRISPR, beschäftigen nicht ohne Grund die Ethik-Kommissionen vieler Länder.

In diesem Zusammenhang und last-but-not-least ist noch über die pyramidale vs. parallele Wertorientierung zu sprechen: Es ist prinzipiell krisenträchtig, seine Wertorientierung auf einen einzigen großen Wert zuzuspitzen (am Beispiel zuvor: die Selbstoptimierung). Stanislav Krachtovil (*1932), ein tschechischer Psychologe hat hierfür das Konzept der **pyramidalen und parallelen Wertorientierung** in die Logotherapie eingebracht. Er bevorzugt gegenüber dem pyramidalen System (das durch die Fixierung auf z.B. *nur* Arbeit, *nur* Leistung, *nur* Spiel, *nur* Vergnügen an seiner Spitze, auffällt) das parallele System, in dem der Mensch in mehreren, etwa gleich bedeutsamen und parallel nebeneinanderliegenden Bereichen einen sinngebenden Lebensinhalt finden kann. „Wertpyramiden reduzieren in gefährlicher Weise die geistige Flexibilität, denn geht jener Wert verloren, versinkt der Betroffene schnell im Wertevakuum“ (*bei Ex-Managern nach ihrer Entlassung oder Pensionierung gut zu beobachten; vgl. „Am Ende des roten Teppichs! Wie der berufliche Ausstieg souverän gelingt“ von den Autoren Ekkehart Franz und Ewald Lang 2017*). Demgegenüber „gewährleistet die parallele Wertorientierung eine reichere und wohl auch stabilere Sinnerfüllung“ (Dr. O. Zsok, Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, 2019).

Oremos ©, München 2020