Inhalt

	7
Bewusstseinsbildung über das Leiden	Ģ
Was verstehen wir unter Leid?	11
Den Schmerz zum Ausdruck bringen	17
Verbündete des Leidens	27
Die Ursachen verstehen	41
Reflexion über das Problem des Leides	55
Das Rätsel des Bösen	57
Gott und das Leid	73
Das Schweigen Gottes	87
Glaube und Heilung	103
Hilfen im Leiden und Sterben	121
Leiden zu lindern versuchen	123
Überleben – Weiterleben	135
Gelassen alt werden	147
Auf dem Weg zum Sterben	159
	Bewusstseinsbildung über das Leiden Was verstehen wir unter Leid? Den Schmerz zum Ausdruck bringen Verbündete des Leidens Die Ursachen verstehen Reflexion über das Problem des Leides Das Rätsel des Bösen Gott und das Leid Das Schweigen Gottes Glaube und Heilung Hilfen im Leiden und Sterben Leiden zu lindern versuchen Überleben – Weiterleben Gelassen alt werden

Mit Leid umgehen

Kapitel 13	Dem Tod ins Auge sehen	173
Kapitel 14	Trauer durchleben	191
Kapitel 15	Keine Leiden mehr	209
Anhang	Literaturverzeichnis	221

Einführung

Ein allgegenwärtiger Begleiter

Wenige menschliche Erfahrungen sind so universell wie das Leiden. Es ist unmöglich, durch das Leben zu gehen, ohne irgendwann gesundheitliche Probleme zu haben oder einen Unfall zu erleiden, ohne dass eine Freundschaft oder eine Liebesbeziehung scheitert oder einer unserer Angehörigen stirbt.

Allein aufgrund der Tatsache, dass wir existieren, erleben wir Leid und verursachen auch Leid. Von Adam an bis hin zum gerade geborenen Säugling, von Hiob und Jesus bis hin zu den in Kriegen gefallenen Soldaten – Leid verfolgt uns. Niemand ist davor geschützt – ganz gleich, wie gut er sein Leben plant. Wir sind alle auf die eine oder andere Art Leiden ausgesetzt, angefangen von den ersten Zähnen bis hin zu den Gebrechen des Alters: Krankheiten, Schuldgefühle, Liebeskummer, Ängste ...

Das Leid ist reichlich vorhanden im Leben der Armen, und es beeinträchtigt das Leben der Reichen. Ein Leiden bringt das Kind zum Weinen, prägt das Gesicht des Erwachsenen und krümmt den Rücken des Alten. Von der Wiege bis ins Grab sind Leiden unser allgegenwärtiger Begleiter. Arbeit und Vergnügen, Tugend und Untugend, Liebe und Hass, Abhängigkeit und Freiheit – alles kann dazu führen, dass wir in irgendeiner Weise leiden.

Der Philosoph Jean-Paul Sartre (1905–1980) schrieb in *Das Sein und das Nichts*: "Die menschliche Realität ist von Natur aus vom Leid durchdrungen." Man braucht lediglich den Nachrichtenteil einer Zeitung aufzuschlagen, durch die Gänge eines Krankenhauses zu gehen oder einen Friedhof zu besuchen, um festzustellen, dass Leiden die Realität des Lebens ist. Leid belauert und belagert

uns geradezu. Während des Jahres, als ich mit dem Schreiben dieses Buches beschäftigt war, sind um die zwanzig Menschen in meinem direkten Umfeld mit starkem Leid konfrontiert worden, und zehn von ihnen sind inzwischen sogar verstorben. Einer davon war mein Vater.

Meine philosophische Ausbildung und vor allem meine persönliche und pastorale Erfahrung haben mich auf unumkehrbare Weise für diesen düsteren Begleiter unseres Lebens sensibilisiert. Doch das Thema Leid ist so breit gefächert und komplex, dass es unmöglich ist, all seine Dimensionen in einem Buch wie diesem zu behandeln. Im ersten, informativen Teil geht es darum, dass wir uns die Komplexität des Themas bewusstmachen. Im zweiten Teil werden einige grundsätzliche und praktische Reflexionen dargestellt mit dem Ziel, das Warum des Leidens zu verstehen und zu klären, inwiefern Gott dafür verantwortlich ist. Im dritten Teil werden einige Wege beschrieben, die dem Leser helfen können, mit dem eigenen Leiden und dem anderer wirkungsvoll umzugehen und es möglichst zu lindern. Letztendlich geht es darum, dem Leser dabei zu helfen, das eigene Leiden zu bekämpfen oder es zu ertragen, so gut es geht. Auch das Thema des Sterbens und der Trauer wird angesprochen.

Dieses Buch zu schreiben ist mir schwerer gefallen als alle anderen Bücher zuvor. Ich habe es geschrieben aus Solidarität mit denen, die leiden; aber mehr noch aus einem Pflichtgefühl heraus bin ich durch meine eigene Machtlosigkeit im Angesicht des Leides dazu bewogen worden. Der Inhalt dieses Buches soll dazu dienen, die Last der Leser ein wenig zu erleichtern und auf einige der Fragen zu antworten, die uns im Laufe unseres Lebens immer wieder begegnen: Woher kommt das Leid? Welchen Sinn soll es haben? Wie können wir mit unseren Leiden umgehen? Und wie können wir Leidenden helfen?

Roberto Badenas

Teil I

Bewusstseinsbildung über das Leiden

"Wer sein Wissen vermehrt, der vermehrt auch seinen Schmerz." Salomo (Pred 1,18b Hfa)

Was verstehen wir unter Leid?

"Glücklichsein ist im Grunde eine negative Emotion: die Abwesenheit des Leides." Gregorio Marañón (1887–1960, spanischer Mediziner, Schriftsteller, Philosoph und Historiker)

Es ist Mitternacht. Unser erster Sohn – eine Frühgeburt und gerade einmal zwei Monate alt – weckt uns durch sein Weinen auf. Wir haben ihn gerade erst aus dem Krankenhaus nach Hause geholt. Die Windel ist sauber. Das Fläschchen will er nicht. Fieber hat er keines. Meine Frau nimmt ihn auf den Arm, wiegt ihn darin, versucht ihn zu beruhigen, doch er hört nicht auf zu weinen. Wir wissen nicht, was mit ihm los ist, können sein Leiden nicht verstehen. Verdauungsprobleme? Eine Ohrenentzündung? Oder Angst? In der Hoffnung, den Grund für sein Jammern zu finden, ziehen wir ihn ein zweites Mal vollständig aus und bemerken eine Beule, die sich später als Leistenbruch herausstellt. Nicht einmal der Kinderarzt konnte uns sagen, ob die Beule die Ursache oder die Folge des Weinens war.

Einige Tage später wache ich mit einem seltsamen Schmerz im Oberkiefer auf, ungefähr im Bereich eines Weisheitszahnes. Der Schmerz, der zu Beginn noch sehr vage ist, wird mit der Zeit immer heftiger und intensiver. Beim Zahnarzt bekomme ich keinen Termin mehr. Ich hatte noch nie solche Schmerzen und weiß am Ende des Tages nicht, ob ich nun starke Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen oder alles gleichzeitig habe.

Viele Jahre später fühlt sich meine Frau – eine sehr fröhliche und lebenslustige Person, die normalerweise den ganzen Tag lang singt – auf einmal unwohl, ohne sagen zu können, warum. "Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Mir geht's schlecht, und ich weiß nicht warum. Können das die Wechseljahre sein? Ich habe zu nichts Lust. Ich fühle mich ausgelaugt, ohne Kraft. Alles nervt mich. Ich bin traurig. Jede Kleinigkeit bringt mich zum Weinen. Ich möchte einfach nur schlafen, euch alle nicht mehr sehen und mich verkriechen." Meine Frau konnte ihre einsetzende Depression nicht erklären.

Diese drei persönlichen Beispiele reichen schon aus, um zu zeigen, wie schwierig es ist, Leid und Schmerz zu beschreiben.

Was ist Leid?

Obwohl wir alle im Laufe unseres Lebens Leid erfahren, fällt es uns nicht leicht, es zu definieren. Schmerzhafte Erfahrungen sind vielseitig und schwer zu erklären, weil sie ganz unterschiedliche Erlebnisse betreffen und von jedem Einzelnen auf seine eigene und unübertragbare Weise erlebt werden. Das Leid ist ein Rätsel.

Der Begriff "Leid" hat in vielen Sprachen eine mehrfache Bedeutung, die Leiden - das Gefühl des Unglücklichseins oder die Erfahrung von Krankheit, Unglück oder Schaden - und Schmerzen oder Kummer beinhaltet. Während wir beim Vergnügen die Sinnesempfindungen des Körpers genießen, sind sie beim Leiden ein unerwünschtes Ärgernis oder gar eine Qual. Im Glück jubeln wir, im Angesicht des Leides erkennen wir unsere Machtlosigkeit. Beim Vergnügen öffnet man sich ganzheitlich und lechzend dem momentanen Erlebnis, während beim Leiden der Organismus sich vor sich selbst zurückzieht, als ob er sich vor einem Eindringling schützen müsste. Gesundheit wird manchmal als "das Schweigen der Organe" bezeichnet. Im Gegensatz dazu erlebt man den Schmerz als "einen Aufschrei des Körpers". Gesundheit ist ein Zustand, in dem wir selbstständig, glücklich und in Gemeinschaft leben können. Leiden wirbeln diesen Zustand in der körperlichen, seelischen oder sozialen Dimension durcheinander.

Leid und Schmerzen

Nach allgemeiner Anschauung sind Leid und Schmerzen zwei verschiedene Erfahrungen. Leid ist eher seelischer Natur, der Schmerz etwas Körperliches. Leid betrifft eher den Geist – unsere Fähigkeit zu reflektieren; der Körper empfindet Schmerzen. Deren konkreter Charakter ermöglicht eine Therapie. Leid drückt sich dagegen auf finstere Weise aus; sein innerer Kern bleibt verborgen, auch für den Leidenden. Schmerzen überwältigen einen Menschen; das Leid stellt sich ihm gegenüber.

Die Medizin verfügt über Mittel, um den körperlichen Schmerz zu bekämpfen. Leiden ist dagegen eine sehr komplexe Erfahrung, die auch die Anwesenheit von Schmerz beinhalten kann. Cicely Saunders, die Gründerin der Hospizbewegung, hat den Ausdruck "totaler Schmerz" geprägt, der zusätzlich zu dem körperlichen Leiden auch den mentalen, seelischen, sozialen und geistlichen Schmerz beinhaltet, da diese Aspekte miteinander verbunden sind. Ein Leiden steht immer in Verbindung mit den Umständen, die eine Person als ganzheitliches Wesen betreffen, und ist in diesem Sinne umfassender als der Schmerz.

Leiden als ganz persönliche Erfahrung

Die Erfahrung von Leid hat bei jedem Menschen unterschiedliche Auswirkungen; wir leiden nicht alle gleich. Mein Leiden und das jedes anderen Menschen sind immer ein individuelles Erlebnis. Möglicherweise gibt es keine persönlichere Erfahrung als die des Leidens. Es wirkt sich auf den ganzen Menschen aus, auf den Geist, die Seele und den Körper. Ein Leiden erinnert uns an die Zerbrechlichkeit unserer Existenz, beansprucht unsere Aufmerksamkeit und macht seine Behebung zur dringendsten Aufgabe.

Leiden und seelische Schmerzen sind sogar jene menschlichen Erfahrungen, die uns am meisten von anderen isolieren. Es ist egal, wie viel wir zu diesem Thema bereits gelesen haben oder wie sehr es uns gelingt, mit einem Leidenden mitzufühlen – dessen Leiden wird immer sein eigenes sein: einzigartig und nicht übertragbar.

Der Dramatiker T. S. Elliot (1888–1965) bemerkte: "Der Schmerz ist persönlich, noch privater als die Gedanken, denn Gedanken kannst du mit jemandem teilen, deinen Schmerz aber nicht." Unser Leid stellt einen geschlossenen Kreis dar, der von außen nicht zugänglich ist. Leid begegnet einem immer ganz individuell.

Obwohl wir uns ohnehin schon schwertun, das Leiden zu verstehen, wird alles noch komplizierter durch die Tatsache, dass es alle Dimensionen unseres Seins betrifft. Dies führt dazu, dass wir unsere Objektivität noch mehr verlieren.

Ganz gleich, ob ein Leiden auf unerwartete Weise wie zum Beispiel durch einen Unfall auftritt oder sich bereits im Voraus ankündigt wie bei einer chronischen Erkrankung: Wir sind auf das Leiden unvorbereitet. Es bringt unser ganzes Leben durcheinander und kann es sogar völlig lahmlegen. Jedes Mal, wenn Leid in unser Leben einbricht, macht es uns auf die eine oder andere Weise zum Opfer dessen, was uns gerade zugestoßen ist. Es spielt keine Rolle, wie sehr wir für dessen Auftreten selbst verantwortlich sind – wir nehmen das Leid dennoch immer als einen Eindringling wahr.

Leiden, die in Kauf genommen werden

Obwohl wir alle uns um Wohlbefinden bemühen und jeder sich auf seine Art gegen Leiden wehrt, wird manches Leiden durchaus in Kauf genommen. Es ist überraschend festzustellen, mit welcher Sturheit wir manchmal in Situationen verharren, die Leiden verursachen, oder mit welcher Beharrlichkeit wir an den Ursachen unserer Leiden festhalten.

Markante Beispiele dafür sind die unzähligen Opfer von Leiden, die direkt auf schädliche Gewohnheiten wie Rauchen, Alkoholgenuss oder ungesunde Ernährung zurückzuführen sind. Diese Menschen wollen zwar nicht leiden, aber auch nicht ihren Lebensstil umstellen. Anstatt die Ursache ihres Leidens anzugehen und ihre Gewohnheiten zu ändern, lassen sie sich lieber operieren oder versuchen, sich mit Medikamenten von den unerwünschten Konsequenzen ihres Lebensstils zu befreien.

Bestimmte Arten von Leiden werden von Menschen gepflegt, die sich davon irgendeinen Vorteil erhoffen. Situationen der Abhängigkeit und sogar der Selbstzerstörung "befreien" sie davon, sich ungelösten Problemen zu stellen. Dadurch schieben sie ihre eigene Unfähigkeit oder Unwilligkeit, diese zu lösen, auf andere ab. Manche Krankheitszustände sind so schwer, dass sie jegliche Kritik oder Zurechtweisung gegenüber den Leidenden verhindern, ganz unabhängig von den Ursachen ihrer misslichen Lage. Das führt dazu, dass einige chronisch kranke Menschen einen gewissen Grad an Abhängigkeit erreichen, der sie weniger verantwortungsbewusst macht, als wenn sie selbstständiger wären. Durch ihre Vorgehensweise rufen sie Mitleid hervor und bekommen die erwünschte Hilfe. In manchen Fällen liefert ihnen ihr eigenes Leiden sogar das perfekte Mittel, um jemanden zu bestrafen - den Ehepartner, ihr Kind oder ein Elternteil -, dem sie arglistig die Schuld für ihre eigenen Probleme geben.

Manche Menschen schließen sich in ihr Leiden wie in einem geliebten Gefängnis ein. Diese Kategorie von Kranken entsteht durch die gegenwärtige Lebenssituation der Betroffenen. Gesund zu werden würde für sie bedeuten, sich erneut mit Fragen über ihre Arbeit, die eigene Familie oder andere Dinge beschäftigen zu müssen – davor aber scheuen sie sich. Ihre Heilung – oder die des behinderten Kindes oder kranken Angehörigen – würde sie dazu zwingen, sich Arbeit zu suchen oder ihrem Ehepartner die Möglichkeit geben, die Scheidung einzureichen, was er sich unter den gegebenen Umstanden nicht traut. Es gibt kein Heilmittel für eine Krankheit, mit der man sich "gut versteht".

In diesen Fällen muss der Leidende an den Punkt kommen, an dem er sich traut, auf manche gegenwärtigen Vorteile seines Leidens zu verzichten, und erkennen, dass er mit seinem Verhalten seine Leidenszeit verlängert, obwohl er sie durchaus überwinden könnte. Erst dann kann seine Heilung oder Befreiung beginnen. Er muss sich ernsthaft fragen, was passieren würde, wenn seine Probleme verschwänden: Wie würde er mit der neuen Situation zurechtkommen? Wie würden die Menschen, die ihm nahestehen, reagieren? Was müsste er dann tun?

Doch um an diesen Punkt zu kommen und sich dessen bewusstzuwerden, braucht man mehr als persönliche Reife und Intelligenz. Die menschliche Natur ist sehr komplex. Die Verantwortung für die eigene Selbstständigkeit anzunehmen ist nie leicht, erst recht nicht für einen Kranken. Meistens ist es so, dass Personen, die in ihren Problemen steckenbleiben, viel Verständnis und auch professionelle Hilfe brauchen, um ihr Problem oder ihr Leiden zu überwinden.