Paulas Geschichte – Mut zu Neuem

Josef Ulrich

Frisch operiert an einem Mammakarzinom kommt die 43-jährige Paula erschöpft nach dem Krankenhausaufenthalt nach Hause. Sie freut sich darauf, endlich wieder daheim zu sein, und hofft, neue Kraft schöpfen zu können. Mit ihrer 70-jährigen Mutter lebt sie in einem großen Haus mit Garten. Die Freude der Mutter ist groß, ihre Tochter in der gewohnten Weise wieder um sich zu haben. Sie ist endlich wieder da und aus der Sicht der Mutter das „alte" liebe Kind. Die Mutter kann die innere Veränderung ihrer Tochter nicht wahrnehmen. Sie sieht nur die „äußere Unversehrtheit" und nimmt daher die alten Mechanismen unbewusst wieder auf. Ja, ihre Tochter ist wieder da, und sie hat ja noch zwei Arme und zwei Beine, und der Kopf sitzt auch noch oben drauf. Da ist es nicht verwunderlich, dass die Mutter schon Pläne geschmiedet hat. „So, jetzt gehen wir in den Garten und schneiden die Brombeeren!", sprudelt es aus der Mutter heraus. Was meinen Sie, wie sich Paula mit der Aussage ihrer Mutter fühlt, als sie müde und erschöpft nun endlich wieder zu Hause angekommen ist?

Die meisten Teilnehmer in meinen Gesundheitsseminaren sagen spontan: nicht wohl, nicht wahrgenommen, nicht verstanden, hineingedrängt in das Alte. Die Erwartung der Mutter und das Befinden von Paula klafften in diesem Moment auseinander. Steht da eine Veränderung in der Beziehung zu ihrer Mutter an? Steht da etwas Neues an? Was steht da an Neuem an? Was meinen Sie?

Welche Fähigkeit würden Sie Paula in diesem Moment wünschen? Kann Paula die Signale wahrnehmen, die ihr Körper ihr schickt? Kann sie schon anerkennen, dass sie etwas durchlebt und durchleidet, dass sie sich in einem Veränderungs-, in einem Entwicklungsprozess befindet? Kann sie umsetzen, dass sich ihre körperliche und seelische Verfassung verändert hat? Oder lebt sie weiter in dem gewohnten Muster: Ich muss so schnell wie möglich wieder die Alte sein, ich muss wieder funktionieren, ich muss die Erwartungen erfüllen? Die Antworten fallen sehr unterschiedlich aus. Patientinnen, aber auch Patienten berichten mir, dass sie es bisher gar nicht gewohnt waren, auf sich selbst zu lauschen. Vor der Erkrankung haben sie sich immer als gesund erlebt und die jetzige Situation ist für sie völlig neu. Bisher hatte ja alles immer funktioniert. Ein Mitgefühl mit sich und ein Bewusstsein seiner selbst zu haben, das war bisher noch kein Thema. Doch jetzt machen sie eine neue Erfahrung, nämlich die, dass eine Veränderung stattgefunden hat und dass sich ihre körperlichen und seelischen Grenzen der Kraft verändert haben.

Veränderung ist möglich.

Die innere Gewissheit

Gabi sagte mir: „Als ich das dritte Rezidiv hatte, da konnte ich nicht mehr darüber hinwegsehen. Und da hatte ich plötzlich die Kraft in mir, entgegen aller Gewohnheit, entgegen aller inneren Kritiker und Zweifler, meiner inneren Gewissheit zu folgen. Es interessierte mich plötzlich nicht mehr, wie die anderen mein Verhalten beurteilen werden, was sie darüber denken werden, ob sie es verstehen oder nicht verstehen könnten. All das war mir in dieser Situation nicht mehr wichtig. Eine neue, andere Priorität hatte sich in mir entwickelt." Es schien so, als wäre Gabi in einer geistigen Verfassung angelangt, in der die innere Erfahrung sich zu einer absoluten, unantastbaren Gewissheit entwickelt hat. Einer Gewissheit, die den Weg geöffnet hat, die inneren und äußeren Widerstände, die einer Verhaltensänderung im Wege stehen, zu überwinden.

> *„Mut zum Sein und Vertrauen in das Werden waren in ihr erwacht."*

Stärke, Kraft und Mut

Es gibt Menschen, die erleben durften, dass ihnen in dem Moment der extremsten Herausforderung eine ganz neue innere Kraft erfahrbar wurde. So beschreiben es Menschen häufig in Katastrophen, dass sie eine Kraft zur Verfügung hatten, die sie vorher noch gar nicht kannten. Sie waren nicht alleine, nicht von allen guten Geistern verlassen, sondern sie bekamen Unterstützung und Hilfe in für sie unvorstellbarer Weise.

Ein Beispiel, das mich sehr berührt und beeindruckt hat, ist Malala. Dem16-jährigen pakistanischen Mädchen Malala Yousafzai wurde im Schulbus von den Taliban dreimal in den Kopf geschossen. Wie durch wundervolle Umstände begleitet, konnte sie überleben. Sie berichtete bei ihrer bewegenden Rede vor den Vereinten Nationen am 12.07.2013 Folgendes: „Im Namen Gottes, des Allerbarmers, des Barmherzigen. Liebe Freunde, am 9. Oktober 2012 haben die Taliban auf mich geschossen und meine linke Stirn getroffen. Aber in meinem Leben hat sich nichts verändert, mit einer Ausnahme: Schwäche, Angst und Hoffnungslosigkeit sind verschwunden, Stärke, Kraft und Mut sind geboren." Malala durfte etwas erleben, was ich auch von vielen anderen Menschen höre: dass sie in sich eine Kraft erleben durften. Eine Kraft, die in ihnen wie neu geboren wurde. Stärke, Kraft und Mut.

Aus jeder Nacht erwacht ein neuer Morgen.

Ähnliches hat mir auch manch ein Patient mitgeteilt, der seine Krankheit, die Diagnose oder die ihm mitgeteilte Prognose als den persönlichen Supergau erlebt hat. Diese Menschen wurden in ihrem tiefsten Inneren so aufgerüttelt, dass alten Blockaden, Muster, Gewohnheiten plötzlich ihre Macht verloren und sie die Freiheit und die Erlaubnis in sich fühlten, zu sich selbst zu stehen.

Veränderung erleben

Wie ging es nun mit Paula weiter? Haben Sie inzwischen eine Idee, wie Paula in dem Moment der Anfrage, der Forderung ihrer Mutter reagieren könnte? Was würden Sie Paula für eine Fähigkeit wünschen? Wir kommen später noch auf sie zurück.

Es gibt also Momente im Leben, in denen wir den Mut zu Neuem benötigen. Und zugleich tragen wir viele Gewohnheiten mit uns herum, die als Widerstände erst überwunden werden wollen. Es sind unsere Denkgewohnheiten, Sichtweisen, Glaubenshaltungen, Rollenmuster oder ein Selbstbild, das wir uns gebastelt haben und das sich nicht so leicht verändert.

Es braucht oft Zeit, um die Veränderung zu erleben, zu spüren, zu fühlen und anzuerkennen. Steht die notwendige Veränderung doch oft im krassen Gegensatz zu dem Gewohnten. Sie stellt das Selbstverständnis infrage. Ungewissheit und Unsicherheit können überhand nehmen. Dann

kommt eine Stimme, die sagt: „Das will ich alles nicht! Ich kann das nicht akzeptieren. Ich kann das nicht annehmen, dass sich etwas verändert! Ich benötige Sicherheit, ich werde das nicht aushalten!“ Solche Sätze flüstern uns die Gewohnheit und die Angst ein.

Kann Paula das Erleben von der Veränderung in ihr, die gefühlte Notwendigkeit der Akzeptanz der eigenen Grenze, ihre veränderten Kräfteverhältnisse, mit ihrer Mutter kommunizieren? Hat die Mutter dafür Verständnis, wenn Paula ihr in der Treue zu sich selbst mit einem Nein antwortet? Nein zu sagen ist für viele eine ungewohnte Kommunikation. Sie setzen alles daran, das eigene Fühlen, die eigene Gewissheit in den Hintergrund zu stellen und die „Not wendende“ Verhaltensänderung lieber bleiben zu lassen.

Das sind Gedanken, wie z.B. von Erna: „Ich will die Konfrontation nicht.“ – „Ich will den anderen nicht enttäuschen! Ich will ihn nicht überfordern! Ich kann das den anderen nicht zumuten! Ich will und muss die Starke sein!“, wird von anderen ergänzt. Und Inge sagt schließlich tief seufzend: „Um des lieben Friedens willen habe ich immer wieder nachgegeben. Ich kann keinen Unfrieden ertragen!“ Und als Inge diesen Satz ausspricht, geht ein stilles Nicken durch die Runde. Viele finden sich in ihren Worten wieder. Worauf ihr Petra aber sofort mit der Frage begegnet: „Und wo war da bitte der Friede? War der in dir?“

Ja, das möchte ich Sie auch fragen. Können Sie spontan antworten, falls Ihnen dieser Gedanke „um des lieben Friedens willen“ bekannt vorkommt, können Sie darauf antworten, wo dann in dieser Situation der Friede war?

Petra sagte: „War der Friede dann in dir? Nein! Du warst im Unfrieden mit dir selbst!“

Herausforderung der inneren Treue

Wer kennt solche Momente nicht, sind sie uns vertraut, dass wir aus falsch verstandener Liebe, letztlich aus Angst vor Verlust oder Bloßstellung, wie soeben gezeigt, in Dissonanz treten zu unserer inneren Stimme. Und eine andere Stimme, die der Konvention, der „Dogmen“, die des „man macht“, erhält Vorrang vor dem neuen Unbekannten in uns.

„Da ist eine Herausforderung, die vor uns steht: die Herausforderung der inneren Treue. Das heißt, entsprechend der inneren Überzeugung zu handeln.“

Wer hat sich noch nicht dabei ertappt, dass er aus obigen Gründen, entgegen der inneren Überzeugung gehandelt hat. So kann es sein, dass wir uns in Verhältnissen vorfinden, in einem „Film“, in einem Lebensfilm wiederfinden, in dem wir „eigentlich“ gar nicht mitspielen wollen, aber es trotzdem tun. Häufig spielen wir so lange mit, bis das Knirschen, der Widerspruch mit unserem eigenen Wesen sich nicht mehr abspalten oder verdrängen lässt. Oft ist der Leidensdruck – vielleicht durch eine aufbrechende Krankheit – dann so groß, dass er es uns ermöglicht, die bisherigen Konventionen zu sprengen und die Kraft und den Mut zu Neuem haben.

Wie ging es mit Paula weiter? Sie sagte, sie habe zum ersten Mal in ihrem Leben ihrer Mutter mit einem Nein geantwortet! Ist es ihr leicht gefallen? Sicher nicht! Hat ihre Mutter das Nein verstanden? Paula sagte uns, dass ihre Mutter sie nicht verstanden habe. Paula ist es trotzdem gelungen, die Treue zu sich selbst aus der erlebten zwingenden Notwendigkeit heraus aufrechtzuerhalten. Nach etwa sechs bis acht Wochen konnte Paulas Mutter verstehen, dass ihre Tochter sich verändert hat. Diese Zeit war für die Mutter nötig, um die Möglichkeit zu haben, die Veränderung, die sich in ihrer Tochter ereignet hat, miterleben und erfahren zu können.

Wir wünschen uns oft, dass unser Umfeld die Veränderung sofort begreift, und müssen erleben, dass auch unsere Mitmenschen eine Verwandlung durchmachen müssen. Mit dem Wunsch eines sofortigen Verstehens, so scheint es mir, überfordern wir sie. Denn wir benötigen eben in der Regel sechs bis acht Wochen, bis wir eine Veränderung „begreifen“ können. Das Leben lädt uns dazu ein, diese Zeit durchzuhalten, konsequent zu bleiben und eben nicht „um des lieben Friedens willen“ wieder einen Rückzieher zu machen. Es geht um die Treue zu uns selbst, um den inneren Frieden, um den Einklang mit uns selbst. Es geht um die eigene innere Wahrhaftigkeit. Sie lädt uns immer wieder ein, den Mut zu Neuem zu fassen.

Die Kraft des authentischen Verhaltens

Könnte es nicht sein, dass diese Kraft des authentischen Verhaltens ein geschwächtes Immunsystem wieder stärkt? Wer hat noch nicht erlebt, wie Willensentschlüsse, die der Mensch fasst und zur Tat werden lässt, sein ganzes Wesen befeuern können? Kennen Sie Menschen, die diese Authentizität leben, die diese Kraft in sich entwickelt haben? Was für Menschen tauchen vor ihrem inneren Auge auf, wenn Sie versuchen, sich an diese Menschen zu erinnern? Kennen Sie Menschen, denen es gelungen ist, ihre Prioritätenliste neu zu ordnen? Die eine solche innere Kraft in sich entwickeln konnten, um Verhaltensmuster, Gewohnheiten zu verändern? Was mag die Kraft gewesen sein, die

ihnen den Mut zu Neuem gegeben und ihnen geholfen hat, die Widerstände aus den Denkgewohnheiten und Sichtweisen in ihnen selbst und aus dem Umfeld zu überwinden? Eine besondere Form der Geistesgegenwart und des sich selbst Gewahrwerdens scheint dem Mut zur Veränderung vorauszugehen.

Es sind häufig Menschen, die eine Reflexionsfähigkeit, ein gewisses Bewusstsein von sich selbst entwickeln konnten. Sie erkannten ihre Grenzen und handelten adäquat. Alle, die ich kennenlernen durfte, berichteten mir, dass es ein Lernprozess war, ein Übungs- und Entwicklungsweg. Mein Leben hat mir in den letzten 35 Jahren meiner Arbeit in der Onkologie drei Gruppen von Menschen gezeigt, denen es gelungen ist, dieses „Ich bin der Herr meines Schicksals, ich bin der Kapitän meiner Seele“ (aus dem Gedicht Invictus von William Ernest Henley) immer klarer im Leben zu verwirklichen.

Die erste Gruppe sind Menschen mit Nahtoderfahrungen. Ihnen hat ihre Erfahrung ein Erleben, ein Wissen und eine Geistesgegenwart geschenkt, aus der die Kraft entstand, den Mut zu Neuem zu haben. Eine zweite Gruppe sind Menschen, die über lange Zeit, oft viele Jahre, mit einer schweren Krankheit einen inneren Entwicklungsweg gegangen sind. Oft hat sie der Schmerz dazu geführt, den Mut zu Neuem aufzubringen. Eine dritte Gruppe sind Menschen mit erstaunlich guten Krankheitsverläufen, denen ich in der Kunsttherapie begegnet bin. Sie haben mich immer wieder neu beeindruckt mit ihrer Kultur der Achtsamkeit, die zu Offenheit, innerer Freiheit, der Fähigkeit des Sichverbindens, des Miterlebens, des Mitfühlens und der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und diese dann auch durchzutragen, geführt hat.

Jede dieser drei Gruppen hat einen Entwicklungsweg durchlaufen. Es ist ein Weg, auf dem das Ja zu sich selbst, das Ja dazu, der zu sein, der ich im tiefsten Inneren meines Wesens bin, immer klarer gereift ist. Damit verbunden ist der Mut, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse anzuerkennen und zu kommunizieren. Sie haben eine Selbstfürsorge, eine Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst entwickeln können. Manche nennen dies auch Selbstliebe. Ihre Geistesgegenwart und liebevolle Präsenz wird von der Bejahung ihres eigenen Wesens gestützt. Etliche haben daraufhin die Erfahrung machen können, wie ihnen mit dieser inneren Haltung die Unterstützung und Hilfe von vielen Seiten zuteil wurde. Heilsame Veränderungen konnten im Leben ihren Platz finden, und sie wurden zu Mitgestaltern des ständig fortlaufenden Schöpfungsprozesses, den wir Leben nennen.

Zum Weiterlesen

Ulrich, Josef: Selbstheilungskräfte Quellen der Gesundheit und Lebensqualität. 3. Aufl. Aethera (2017)

Zur Person

Josef Ulrich ist Kunsttherapeut und Psychoonkologe.

Kontakt
Josef Ulrich
Kunsttherapeut
Klinik Öschelbronn Gemeinnützige GmbH
Centrum für Integrative Medizin und Krebstherapie
Am Eichhof 30
75223 Niefern-Öschelbronn
Telefon: 07233 68191
E-Mail: j.ulrich@klinik-oeschelbronn.de