



Sabine Groth / Werner Eberwein

WENN LEIDEN EINEN SINN HABEN SOLL (EIN ERFAHRUNGSBERICHT)

„Wie geht es dir?“ fragt er sie. „Danke, gut.“ antwortet sie. Dabei klingen in ihr noch die Fragen nach, die sich ihr aufdrängten, als sie heute Morgen wieder einmal viel zu früh erwachte: Warum bin ich so ängstlich und deprimiert? Wann fühlte ich mich das letzte Mal unbeschwert und frei? Ich meine richtig frei? Welchen Sinn hat mein Leben noch? Und welchen Sinn hat mein Leiden? Wie kann ein Weg aus dem Leid aussehen?

In vielen von uns tauchen diese Fragen auf, wenn uns das eigene Leben um die Ohren fliegt. Dann heißt es, sich für diese Fragen zu öffnen, in die Antworten hineinzuleben und unseren Weg aus dem Leid zu finden. Wie das gelingen kann, beschreibt der folgende Erfahrungsbericht.

Ich leide unter Ängsten und Depressionen. Es geht mir schon lange schlecht. Ich kann mich über nichts mehr richtig freuen. Ich traue mich kaum noch unter Menschen. Ich schleppe mich nur noch mühsam durchs Leben. Komme morgens kaum noch aus dem Bett. Mein Rücken tut ständig weh. Ich war x-mal beim Arzt. Er meint, das sei psychisch. Mein Mann sagt, er hält das nicht mehr lange aus.

Ich muss etwas für mich tun. Ich „googele“ und lese. Die Angebote erschlagen mich total. Ich brauche Hilfe, komme nicht mehr drum herum. Ich suche mir Hilfe. Ich suche mir eine Psychotherapeutin. Es ist nicht leicht, eine zu finden.

Oha, sie hört mir zu. Sie hört mir wirklich zu. Es scheint sie wirklich zu interessieren, was in mir vorgeht. Das ist mir neu. Sie verurteilt mich nicht. Sie bewertet mich nicht. Sie drängt mich nicht. Sie versteht mich.

Sie lächelt mich an. Ich spüre, dass sie mich mag und mich schätzt, obwohl ich glaube, dass ich nichts zu bieten habe. Sie sieht mich als Mensch. Sie ist bei mir. Ich fühle mich sicher. Sie reicht mir die Hand. Ich fühle mich angenommen. Sie bemüht sich um mich. Sie kämpft um Kontakt zu mir. Sie berührt mich ... Sie erreicht mich.

Sie findet Worte für meinen Zustand, oder sie hilft mir, selbst welche zu finden. Teilweise sind das ganz neue Worte oder Sichtweisen. Ich beginne, die Dinge aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Oha, manches kann man auch ganz anders sehen.

Sie fühlt mit mir. Manchmal fühlt sie an meiner Stelle. Sie gibt mir Wärme. Sie zeigt mir meine eigene Wärme. Sie schwingt sich ein. Sie schwingt mit mir. Ich spüre das. Ich kann ihr alles sagen.

Sie ruht in sich. Sie verwickelt sich nicht. Sie braucht nichts von mir. Sie wird nicht angesteckt von meiner Dunkelheit. Sie leitet mich an, vom Denken ins Fühlen zu kommen, Kopf und Herz in Verbindung zu bringen. Sie hilft mir, meinen Körper wieder zu spüren und „in meinem Körper zu wohnen“.

Sie zeigt mir auch mal einen Weg. Ist da ein Weg? ... Ist das mein Weg? ... Sie fordert mich auf, das zu prüfen. Sie ermutigt mich, meinen Weg zu finden. Sie ermutigt mich, einen ersten Schritt zu machen. Und dann langsam größere. Immer einen Schritt nach dem anderen. Auch mal stehen zu bleiben und zurückzuschauen.

Sie lädt mich ein zum Experimentieren. Ich erlebe Dinge, die ich vorher nicht kannte. Sie weist mich auf Dinge hin, dir mir nicht klar waren. Sie lehrt mich, meine Bedürfnisse und Grenzen klar zum Ausdruck zu bringen.

Ich probiere es aus. Es tut gut. Ich komme besser klar. Sie fordert mich heraus. Sie sucht mich heim. Sie lässt mich nicht wie ich bin. Sie scheucht mich aus meinem Versteck. Ich wage einen Sprung.

Alter Schmerz bricht auf. Das wollte ich nicht fühlen. Ich ertrage es nicht. Lieber wieder in die graue Welt zurückgehen.

Sie erträgt meinen Schmerz mit mir. Sie kennt ihn. Sie beschönigt ihn nicht. Sie macht mir Mut. Ich sterbe nicht daran ... Der Schmerz vergeht. Aber es dauert. „Wie lange dauert das denn noch?“ frage ich sie.

Sie ist geduldig mit mir. Sie drängt mich nicht. Sie geht nicht in diese Falle. Das würde auch nichts bringen. Sie folgt nicht dem depressiven, beängstigenden Sog.

Ich sehe da ein Licht am Ende des Tunnels. Gibt es einen Ausweg? Ist das vorstellbar?

Da sind erste Momente der Freude. Sie lacht mit mir, aber nicht über mich. Eine humorlose Therapeutin fände ich unerträglich. Sie ist freundlich und warm. Sie rückt mir den Kopf zurecht. Sie lässt sich nicht einwickeln.

Ich werde stärker. Ich lerne zu verzichten. Ich lerne zu begehren. Ich lerne zu akzeptieren. Ich werde erwachsen.

Manchmal verirren wir uns. Wir gehen Seitenwege. Ich mache Rückschritte. Und überraschende Fortschritte. Es geht immer wieder um dieselben Themen. Wie lange dauert das denn noch? Aber die Perspektive weitet sich.

Freude kommt auf. Ich erlebe etwas Schönes. In meinem Leben ergibt sich etwas Neues. Kann ich schon alleine? Ich gehe meinen Weg.“

Ist das alles leicht? Bekommen wir das in ein paar therapeutischen Sitzungen schnell geregelt? Nein, leicht ist das nicht. Und es braucht Zeit, Mut und viel Kraft. Aber es lohnt sich. Denn dann haben wir die Antworten auf unsere Fragen gefunden. Dann haben wir unserem Leiden einen Sinn gegeben. Dann können wir auf die Frage „Wie geht es dir?“ ehrlich antworten: „Danke, es geht mir ausgezeichnet.“



Sabine Groth ist Lehrtherapeutin, Autorin und Mitgründerin der Feministischen Coaching Akademie (www.feministische-coaching-akademie.de). Sie bietet Jahrestrainings für Frauen und Paare, Seminare, Einzel- und Paartherapie an. www.sabine-groth.com

Nächster Termin: Am 7. Dezember 2022 startet mit Sabine Groth das neue Jahrestaining für Frauen. Es läuft über ein ganzes Jahr, jeden Mittwoch von 18–21 Uhr. Info und Kontakt unter: www.sabine-groth.com

Werner Eberwein ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut sowie Autor mehrerer Bücher und Trance-Audios.



Vom Leben nach dem Tod

Zwölf Verstorbene berichten über ihre Heimkehr in die jenseitige Welt. Diese Berichte sind auf ungewöhnliche, aber doch erklärbare Weise zustande gekommen. Ein eindrückliches Dokument und Zeugnis.

Was uns erwartet

Beatrice Brunner
297 Seiten, € 9,50
ABZ Verlag Zürich
ISBN 978-3-85516-010-5



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN

BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

1. BIOHOTEL IN MECKLENBURG-VORPOMMERN –

im Klützer Winkel und umgeben von grüner, naturbessener Landschaft. Große Liegewiese, Gesundheitszentrum, Naturbadeteich, Saunahaus, baubiologische Zimmer, vegetarisch/veganes Café und Restaurant, eigene Bioland-Landwirtschaft und eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.



www.gutshaus-stellschagen.de

Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellschagen
T 038825-440, F 038825-44333 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de

