

Als Victor Frankl im Frühjahr 45 aus dem KZ entlassen wird, geht er unzerbrochen. Der Psychologe aus Wien, Jude, hatte das KZ überlebt.

Und nicht nur das.

Etwas viel Unglaublicheres geschah zudem: überstanden hatte das KZ auch sein Lebensmut. Und er lässt uns teilhaben am Geheimnis seelischer Kraft, das er in jenen Jahren erlebte. Er schreibt:

„Die Unvertretbarkeit und Unersetzlichkeit jeder einzelnen Person ist das, was – zu Bewusstsein gebracht – die Verantwortung, die der Mensch für sein Leben und Weiterleben trägt, [...] in ihrer ganzen Größe aufleuchten lässt.

*Ein Mensch, der sich dieser Verantwortung bewusst geworden ist, die er gegenüber dem auf ihn wartenden Werk oder einem auf ihn wartenden liebenden Menschen hat, ein solcher Mensch wird nie imstande sein, sein Leben hinzuwerfen. Er weiß [...] um das „Warum“ seines Daseins – und wird daher auch fast jedes „Wie“ zu ertragen vermögen.“
(Trotzdem Ja zum Leben sagen, 129)*

Nietzsches Satz, „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“, wird Victor Frankl zum Programm.

Und er baut schließlich eine ganze psychotherapeutische Schule, die Logotherapie, die „dritte Wiener Schule“, nach Freud und Adler, auf diesem Grundsatz auf.

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

Der Sinn im Leben, das Warum unseres Daseins, ist die einzige Quelle von Lebensmut. Und der sieht jeweils sehr unterschiedlich aus. Für den Einen mag der Sinn im Leben die Sorge um die Familie sein, beim Anderen das Bedürfnis zu wachsen, sich selbst zu verwirklichen. Beim Dritten ist es die Liebe eines Menschen, die Beendigung eines Werkes, die Verantwortung für Kinder oder die Intensität von Erlebnissen. Und für die meisten eine Kombination aus mehreren Gründen.

Wir brauchen einen Sinn im Leben. Und je mehr wir ihn kennen, desto mutiger sind wir. Mit Sinn sind wir stark.

Und Victor Frankl bringt es auf den Punkt: wir brauchen ein Bewusstsein von unserer Unvertretbarkeit und unserer Unersetzlichkeit.

Wir müssen wissen, dass der Welt etwas ganz Besonderes fehlte, wenn es uns nicht gäbe.

Das ist der erste und fundamentalste Grundsatz eines mutigen Lebens.

Die Überzeugung: Wenn ich nicht da bin, fehlt der Welt etwas. Etwas Wichtiges. Und dann auch genau benennen zu können, was das ist. Oder dieses Etwas wenigstens erahnen. Das ist der Sinn des Lebens. Unser unvergleichbarer Sinn unseres einzigartigen Lebens.

Und ohne diesen Sinn kein Lebensmut.

Wenn das stimmt, wie stellen wir dann sicher, dass uns dieses Warum, dieser Sinn unseres Lebens, nicht abhanden kommt?

Und wenn, wie finden wir ihn wieder?

Und wenn wir ihn heute nicht spüren, wie lernen wir ihn kennen?

Wie werden wir stark?

Wie entsteht Mut zum Leben?

Vor etwa fünf Jahren schwappte eine eigentlich gar nicht mehr so neue Disziplin der Psychologie nach Deutschland: Die Resilienzforschung der Siebziger Jahre.

Resilienz, englisch "resilience", bedeutet Widerstandsfähigkeit. Folglich geht es darum zu erforschen, wie Resilienz, also Widerstandsfähigkeit der Psyche zustande kommt.

Was macht die Seele stark?

Warum zerbrechen die einen Menschen, wo andere noch nicht einmal zucken?

Was unterscheidet sie?

Und wie kann man das, was widerstandsfähig macht, allen Menschen – schon im Kindesalter – zuteil werden lassen?

Wichtige Fragen. Und man hat Antworten gefunden.

Die berühmte „Kauai-Studie“ gilt als Pionierstudie der Resilienzforschung und wurde von der amerikanischen Psychologin Emmy Werner 1971 veröffentlicht.

Kauai ist eine der hawaiianischen Inseln. Und weil Kauaiener so gut wie nie umziehen, eignete sich die Insel perfekt für eine Längsschnittstudie. Über 40 Jahre lang beobachtet Emmy Werner fast 700 Kinder (und später Erwachsene).

200 davon aus sozial schwachen, oft sehr armen Familien, die geprägt waren von Alkoholismus, abwesenden Eltern, Kriminalität, Missbrauch usw.

Und sie findet Erstaunliches heraus:

Zwei Drittel der „Problemkinder“ erfüllen die landläufige Erwartung und entwickeln sich ebenfalls problematisch. Werden selbst drogenabhängig, straffällig, gewalttätig oder anders auffällig.

Aber ein Drittel aller Kinder aus schwierigen Familien entwickelt sich prächtig. Sie absolvieren solide Ausbildungen, haben beruflichen Erfolg, gesunde Beziehungen und führen ein stabiles Leben. Oft noch stabiler als die Kinder aus gut funktionierenden Familien. Ein Drittel der Kinder hatten die Widrigkeiten ihres Lebens nicht verkümmern lassen. Diese Kinder waren resilient.

Aber warum?

Das Hauptmerkmal der resilienten Kinder war, dass sie zumindest einen Menschen in ihrem Leben hatten, der sie mit positiven Botschaften versorgte. Ein Vater, der sie liebte, eine Großmutter, die gütig war, ein Lehrer, der an sie glaubte oder eine Trainerin, die ihnen etwas zutraute.

Ein Mensch genügt!

Das ist die wichtigste Botschaft der Resilienzforschung.

Wenn wir es nicht schon längst geahnt haben, wissen wir heute: Die Psyche ist unglaublich stark. So stark, dass unsere Seele die schlimmsten Widrigkeiten des Lebens zu überleben vermag.

WENN und nur ein Mensch nur eine Zeitlang zur Seite steht.

Ein Mensch macht den ganzen Unterschied.

Haben Sie so einen Menschen in Ihrem Leben erfahren dürfen?
Wahrscheinlich, sonst säßen Sie heute nicht hier.
Und sind Sie ihm dankbar?
Und haben Sie es ihm gesagt?

Und vielleicht noch wichtiger:
Sind Sie selbst so ein Mensch für jemanden?

Weitere Faktoren, die Resilienz, Widerstandsfähigkeit, „herstellen“, sind neben Familie, schulischer Umgebung und sozialer Kultur:
kognitive *und emotionale* Intelligenz.
Der Kopf ist wichtig, aber eben auch das *Herz*.

Als Folge haben resiliente Menschen ganz besondere Fähigkeiten: nämlich

1. Die Fähigkeit, Probleme aktiv anzugehen.
2. Die Fähigkeit, sich unter Druck und in Risiko gut anzupassen.
3. Die Fähigkeit, unter Stress die gleiche Leistung zu erbringen wie ohne Stress.
4. Die Fähigkeit zur Erholung nach Misserfolg oder Trauma.

So sieht eine Stärke aus, die wir alle in uns tragen, wenn wir unser Leben bisher überlebt haben.

Und das haben wir.
Ganz offensichtlich.

Es ist nicht schwer zu sehen, wie wichtig es ist, schon Kindern diese Fähigkeiten mitzugeben. Sie resilient zu machen. Und so gibt es heute – in Antwort auf die Resilienzforschung – gute Ansätze zu einer Pädagogik der Resilienz. Leider warte ich immer noch auf die Einführung des empirischen Faches Psychologie an allen Schulen. Aber das nur am Rande.

Fassen wir das Bisherige zusammen:

1. Wir müssen den Sinn unseres Lebens kennen, um mutig zu sein. Oder besser: um uns mutig zu *fühlen*. Wir müssen wissen, *warum* es uns geben *muss*. Was dieses Etwas ist, das nur mich ausmacht.
2. Wir brauchen Menschen – mindestens einen, besser noch eine ganze Horde --, die uns eine positive Sicht auf die Welt und auf uns selbst lehren. Denn ohne die kann ich dieses Warum nicht beantworten.

Wir sind zutiefst *relationale* Wesen.

Wir brauchen gute Beziehungen zum guten Leben.
Niemand ist eine Insel.

So lehren Logotherapie und Resilienzforschung: Sinn und Liebe sind unerlässliche Voraussetzungen für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Mut.

Was heißt das für uns?

Dieser Vortrag ist überschrieben mit dem Titel: „Das Leben wagen“.
Wagen ist Mut.

Und wenn wir Mut entwickeln wollen, wenn wir selbstbewusst durch's Leben schreiten möchten, dann müssen wir den Sinn unseres Da-Seins kennen und ihn auch spüren. Und das können wir nur, wenn ihn uns zunächst andere spüren lassen oder lassen.

Die Liebe für mich im Auge des anderen wird meine Liebe für mich selbst.

Anders sind positive Selbstliebe und Selbstvertrauen nicht zu erreichen. Wir können uns nicht selbst heilen und wir werden auch nicht von uns selbst aus mutig.

Wir brauchen dazu andere Menschen, die uns mit Wohlwollen begegnen und positive Botschaften über uns an uns senden.

So wird unser Mut-Konto voll und wir können davon abheben nach Bedarf. Das dann auch alleine.

Und wir können auch alleine gut wirtschaften und das Guthaben Gewinn bringend anlegen.

Aber die *Einzahlung* kommt zunächst von außen. Und da haben manche Menschen ganz wenig überwiesen bekommen.

Aber der Vorteil, den wir als Erwachsene gegenüber Kindern haben, ist, dass wir aktiv unser Umfeld gestalten können.

Wir können beeinflussen, wer uns umgibt. Wer uns mit welchen Botschaften versorgt.

Wir können klein und krank machende Beziehungen beenden und stärkende Beziehungen suchen und intensivieren. So haben wir einen klaren Einfluss auf die Einzahlungen unseres Mut-Kontos.

Und wir brauchen ein dickes Konto, denn wir leben heute in einer Kultur der Angst.

Seit der Jahrtausendwende werden wir bombardiert mit Katastrophenszenarien. Das ist in quasi-religiöses Phänomen, das sich zu allen Jahrhundertwenden beobachten lässt. Viel aufgeklärter scheinen wir offenbar bisher nicht geworden zu sein.

Auch die letzten zehn Jahre lassen sich wie eine Verdichtung der Katastrophengeschichte lesen.

Sind vorher Katastrophenszenarien eher spärlich gesät (Nukleare Zerstörung oder Waldsterben – was ist eigentlich damit passiert? Stirbt der Wald jetzt?), hat sich ab dem Jahr 2.000 ein wahrer Katastrophen-Boom entwickelt.

In Zeiten der Globalisierung aufgeblasen zur weltweiten Thematik.

Es begann mit der Panik um den weltweiten Computercrash bei der Jahrtausendumstellung. Dann die weltweite Terrorismusangst – und ich bekenne, auch ich habe Briefe aus Angst vor Anthrax nur zögerlich aufgemacht.

Danach flammte die noch aktuelle Klimakatastrophe auf, die „ganz sicher“ den buchstäblichen Untergang bringen wird.

Begleitet von den lebensbedrohenden Dauerbrennern Arbeitslosigkeit, sittliche Verrohung der Jugend und Amokläufern.

Darauf diskutierte man über die tödliche Auswirkung von Computerspielen, um kurz danach auf Schweinegrippe und Weltwirtschaftskrise zu springen.

Hat sie uns eigentlich jetzt erreicht?

Kommt sie noch?

Ich bin mir nicht sicher.

Das letzte große Panikthema war Tief Daisy. Und hat uns noch einmal suggeriert, dass wir nur Spielbälle der Gewalten sind, die im Grunde nichts tun können als zu hoffen, dass sie die Natur nicht vollends verschluckt.

Unser Leben ist bedroht.

Ständig. Das kann Angst machen.

Ist aber auch nichts Neues.

Es geht am Ende ja gar nicht um die Probleme an sich. Natürlich sind Computerviren gefährlich, Terrorismus tödlich, Klimata zerbrechlich und Wirtschaftssysteme anfällig. Es entsteht ja faktisch schlimmes Leid und Zerstörung. Und natürlich ist Angst psychologisch gesehen dazu da, Gefahren vorauszusehen, um planen und schnell und passend darauf reagieren zu können.

Die gesunde Seite der Angst ist die Vorsicht: Wenn ein Kind auf eine heiße Herdplatte fasst, verhindert beim nächsten Mal die Angst vor Schmerz das erneute Verbrennen. Angst ist gut.

Aber mir scheint, wir haben das Maß verlassen.

Wir lassen uns in Panik versetzen. In unrealistische Angst, die mit der *tatsächlich erfahrenen* Wirklichkeit *hier und jetzt* nicht mehr viel zu tun hat. Wir verlieren das Gespür für unsere Sicherheiten.

Wir verhalten uns zuweilen wie ein Kind, das *gar nichts* mehr anfasst, weil wir *gehört* haben, dass sich das *Nachbarkind* an der heißen Herdplatte verbrannt hat.

Dabei sind wir doch resilient. Wir haben die Fähigkeit, Probleme aktiv anzugehen. Uns in Gefahr gut zu schlagen. Unter Stress gleichbleibend zu funktionieren. Und uns von Traumata zu erholen. Wir sind belastbar. Wir brechen nicht leicht. Warum sind wir also nicht mutig? Und gelassen? Uns muss nicht viel schrecken.

Aber stattdessen weicht eine angemessene Anteilnahme – etwa an dem Leiden der Menschen in Haiti – immer häufiger einer *generellen* Zukunfts- und Lebensangst.

So als würde die Welt untergehen. In der Psychologie eine gut bekannte, existenzielle Angst. Die meist nichts mit äußeren, sondern fast ausschließlich mit inneren Zuständen zu tun hat. *Außen* sehen wir das unvorstellbare Leid verschütteter Menschen und empfinden *innen unsere* Wirklichkeit als verunsichert.

Ich habe den Eindruck, wir verlernen mehr und mehr zu unterscheiden zwischen dem Leiden des anderen und unserem eigenen Leid.

Und das ist fatal.

Das Leid der Menschen in Haiti ist nicht mein Leid. Ihre Angst und Unsicherheit sind nicht meine und dürfen auch *meine* Angst und Unsicherheit nicht *entfachen*.

Sonst kann ich nicht helfen. Ein Helfer ist mutig und stark.

Ein schwacher Helfer ist die schlimmste Bürde für jedes Opfer.

Empathie, Mitleid, Anteilnahme sind psychologisch etwas ganz anderes als totale Identifikation mit dem Leidenden.

Empathie ist notwendig zum Helfen. Identifikation, die nicht mehr unterscheidet zwischen Ich und Du, führt ins genaue Gegenteil. Es geht dann nämlich nur noch um mein eigenes Leid, das ich zu heilen suche. Und nicht mehr und das Leiden des Anderen.

In allen helfenden Berufen – vom Therapeuten über die Ärztin oder den Pfleger bis hin zum Sozialarbeiter und Kindergärtnerin – gilt deshalb immer der klärende Grundsatz: „Dein Leid ist nicht mein Leid.“ Sonst ist helfen unmöglich.

Um mutig sein zu können, muss ich also trennen zwischen dem Leid der Anderen und meinem eigenen. Denn im Gegenteil zu meinem Leid, hört das Leiden der Anderen ja niemals auf.

Irgendjemand leidet immer furchtbar.

Fremdes Leid darf mich nicht lahmlegen. Mir den Mut rauben. Den Lebensmut womöglich noch.

Wir müssen Anteil nehmen. Und dabei handlungsfähig bleiben. Ich muss wissen, dass fremdes Leid – obwohl es mich sehr *berührt* – nicht im *Griff* hat.

Wer mutig ist, kann handeln.

Und wie ist es mit meinem *eigenen* Leid? Niemand von uns ist ohne Verletzung. Die einen mehr, die anderen weniger. Aber *haben* tun wir sie alle. „Unter jedem Dach ein Ach“, sagt der Volksmund.

Unser Mut wird kleiner, wenn wir verletzt werden. Denn je größer die Angst vor erneuter Verletzung, desto kleiner der Mut.

Um dann wieder mutig zu werden, müssen wir Heilung erfahren.

Aber wie lässt sich seelische Heilung herbeiführen?

Wie lässt sich Widerstandsfähigkeit wieder herstellen?

Wie sehen die Salben aus, die eine zerstörte Seelenhaut wieder schließen?

Sieben Salben:

1. Willen

Wer meint, Heilung passiere von selbst, hat sich getäuscht. Man muss sie wollen und zwar so sehr, dass alles andere dahinter zurücksteht.

Es muss die oberste Priorität sein, das, was einen umtreibt, hinter sich lassen und in ein gelasseneres, glücklicheres Dasein gelangen zu wollen.

Antreiber dazu ist entweder Abstoßung oder Anziehung. Entweder will ich weg vom Alten, Störenden oder hin zum Neuen, Besseren.

Meistens kommen Klienten in die Therapie oder ins Coaching, weil sie die erste Variante (Abstoßung) erleben – sie haben ihre Probleme satt und wollen weg davon.

Im Therapie- oder Coachingprozess wechseln sie dann in der Regel zur zweiten Variante (Anziehung) und entwickeln eine „Vision des besseren Lebens“.

Dessen Anziehungskraft ist so groß, dass sie sich kraftvoll aufmachen, um dorthin zu gelangen.

Beide Varianten brauchen den Willen zur Veränderung, zum Loslaufen und Dranbleiben. Ohne diesen Willen bleibt jede Therapie, jedes Coaching, jede Begleitung wirkungslos.

Und es ist bisweilen schwer, daneben zu stehen und zu erkennen, dass der Wille zu Veränderung nicht vorhanden ist.

Sei es beim Partner, bei der Freundin oder beim Klienten.

Aber Veränderung darf nie verschrieben werden. Das wäre anmaßend.

Sie muss ersehnt sein. Niemand *wird* verändert. Man verändert im Gegenteil *sich selbst*. Nur durch eigenes Tun sind Wachstum und Reifung möglich. Heilung braucht den eigenen Willen.

Wer den hat, besitzt die erste Salbe zur Seelenheilung.

2. Umdenken

Die Psychologie nennt es „kognitive Umstrukturierung“. Wir müssen Botschaften im Kopf umformulieren und ihnen im Herzen glauben.

Wir müssen das, was uns verletzt hat, so umdeuten, dass es uns aufbaut statt zerstört.

Im Klartext heißt das: Zuerst muss ich meine inneren Stimmen, die mir suggerieren, ich sei Opfer, ohnmächtig, klein, schwach, minderwertig, inkompetent, unerwünscht oder fehl am Platz, deutlich wahrnehmen, um sie dann – in einer gedanklichen Anstrengung, also auch kreativ – umzuformulieren.

Ein Beispiel: Vielleicht hat uns der Chef mal wieder vor allen Kollegen runtergeputzt und wir fühlen uns deshalb ganz mies.

Dann ist die Botschaft, die angekommen ist: „Du bist wertlos.“

Habe ich diesen Satz identifiziert und kann ich ihn formulieren, habe ich schon gewonnen. Denn jetzt kann ich ihn verändern und mit einer mutigen Kampfansage gegen diese Stimme in mir verbinden.

Ich kann sagen: „Du bist eine Botschaft, der ich nicht glauben werde. Ich bin nicht wertlos, sondern eines der wunderbarsten Geschöpfe, die es gibt. Das können auch meine Freunde beweisen. Ich lebe mein Leben, bin stark, habe genug Kraft, um mich zu verändern, wachse ständig und kann nicht alles, aber viel. Ich bin im Gegenteil sehr wertvoll.“

So oder so ähnlich erinnere ich mich an das, was Victor Frankl meint, wenn er von der „Unersetzlichkeit“ jedes einzelnen Menschen spricht.

Mit der Zeit reicht dann vielleicht nur kurz der „Gegengedanke“: „Nein, ich bin wertvoll.“

So ein innerer Dialog mit den eigenen Stimmen ist ein uraltes Mittel, um zu heilen.

Schon Ignatius von Loyola, der große christliche Lehrer, hat es im 16. Jahrhundert benutzt und gelehrt.

Er entwickelte „Die Unterscheidung der Geister“, also die Identifizierung der inneren Stimmen und eine bewusste Aussortierung der schlechten.

Und bis heute spricht die Transaktionsanalyse der sechziger und siebziger Jahre (nach Eric Berne) von „tapes“, also „Kassetten“, die wir im Ohr haben und die uns ständig Botschaften senden.

Die „Kassettenbesprecher“ sind unsere Eltern oder die Menschen, die uns maßgeblich geprägt haben.

Auf den Kassetten können aufbauende Botschaften sein, aber eben auch zerstörende.

Das Gute daran: Wie jede Kassette kann man auch diese *tapes* löschen und neu besprechen.

So ganz einfach ist das zwar nicht, und vollständig werden solche negativen Botschaften in den seltensten Fällen zu löschen sein.

Aber veränderbar sind sie allemal.

Außerdem kann man entscheiden, welcher Kasette man wann zuhört.

Ich bin die Kassettenautorität in meinem Leben.

Umdenken ist die zweite Salbe für die Seelenhaut.

3. Vertrauen

Gerade weil eine Heilung nicht von ganz alleine geschehen kann, brauchen wir etwas, das uns ermöglicht, von außen Heilungsimpulse zuzulassen: Vertrauen.

Wir brauchen das Vertrauen zu Personen, die uns wohl gesonnen sind, ein vertrauensvolles Lebensumfeld, das uns Sicherheit gibt, offen sein lässt und uns so annimmt, wie wir *sind*.

Nicht wie wir sein *sollen*.

Reife Menschen tun das.

Wer eine reife, gesunde, Persönlichkeit besitzt, wird andere nicht benutzen müssen, um eigene emotionale Bedürfnisse an ihnen zu befriedigen, sondern auch wertschätzen, lieben, geben und nehmen können, ohne auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein.

Von solchen Menschen können die zur Heilung nötigen Impulse kommen. Das können Freunde, Therapeuten, Vorbilder, manchmal auch Fremde sein, die uns innerlich berühren.

Nur, wer vertraut, könnte man einwenden, kann enttäuscht werden. Manche wagen Beziehung nicht mehr. Geben Vertrauen auf oder fahren es auf ein Mindestmaß herunter.

Aber wo ist da der Mut?!

Wer lieben kann, kann verletzt werden. So what?

Das muss uns nicht schrecken.

Unsere Seele hält Enttäuschung aus.

Wir lernen und finden durch Enttäuschung immer besser heraus, wem wir unser Vertrauen schenken können und wem nicht.

Wie sonst soll Erfahrung geschärft werden?

Die Fähigkeit zu vertrauen müssen wir uns bewahren, um heilen zu können.

Denn sie ist die dritte Salbe zur Seelenheilung.

4. Glauben

Nur wer glaubt, kann geheilt werden. Glauben ist dabei auch, aber nicht notwendigerweise religiöser Glaube.

Es geht vielmehr um den ganz persönlichen Glauben, meine Überzeugungen im Leben, die persönliche Spiritualität, also das, was man oft auch „Lebensphilosophie“ oder einfach nur Überzeugung nennt.

Woran glaube ich?

Wovon bin ich überzeugt?

Dass Liebe wichtig ist, dass Wohlstand und Erfolg erstrebenswert sind, dass der Mensch immer im Mittelpunkt stehen soll, dass es sich lohnt, freundlich zu sein, dass Menschen grundsätzlich egoistisch sind, oder dass es nach dem Tod so etwas gibt wie eine Belohnung für gutes Leben?

Die Glaubenskonstrukte und Lebensphilosophien sind vielfältig in einer postmodernen Welt, in der wir leben.

Und wie auch schon beim persönlichen Sinn des Lebens sind alle möglichen Kombinationen zu finden. Viele finden Glauben in Religionsgemeinschaften, aber bei weitem nicht alle. Orientierung kann man finden im Christentum, im Islam, im Judentum, im Buddhismus, in der Esoterik, im Mystizismus, in der Philosophie, Biologie, Wirtschaft, Physik, Psychologie oder einfach in guten Beziehungen.

Wenn wir dann aber etwas erleben, das unseren Lebensglauben zutiefst erschüttert, sagen wir: „Meine Welt ist zusammengebrochen.“ Etwa durch die Erfahrung tiefer Enttäuschung, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Trennung oder Tod.

Und dann müssen wir Aufbauarbeit leisten, müssen unseren Glauben wiederherstellen. Müssen wieder an etwas glauben können.

Oft verändern solche Zusammenbrüche unser Glaubenssystem. Was wir einmal glaubten, glauben wir nicht mehr und was uns einst nicht geheuer war, wird auf einmal plausibel.

Aber egal wie, ohne persönlichen Glauben lebt niemand, *kann* niemand leben; geschweige denn heilen.

Ein starker Glaube, eine starke Überzeugung macht Heilung überhaupt erst möglich. Ich muss zum Beispiel daran glauben, dass mein Leben nach der Heilung besser sein wird.

Ich muss daran glauben, dass Heilung überhaupt möglich ist.

Und ich muss daran glauben, dass ich es *wert* bin zu heilen.

Ein starker Glaube ist die vierte Salbe zur Seelenheilung.

5. Zeit

Es mag zu kurz gedacht sein zu sagen: Zeit heilt alle Wunden. Manche Wunden heilen nicht.

Richtig ist aber: „Alle Wunden brauchen Zeit zur Heilung.“

Eine seelische Wunde heilt nicht schnell. Wie bei einer körperlichen Verletzung müssen wir während und nach der Versorgung Geduld aufbringen. Warten können. Schweigen. Die Wunde in Ruhe lassen.

Beim Heilen dürfen wir uns erlauben wegzusehen. Wenn wir im Prozess der Heilung sind, dürfen wir geduldig mit uns selbst sein. Wir dürfen den Schmerz zulassen und erleben. Wir dürfen uns sagen, das ist normal und gehört dazu. Heilung darf weh tun. Wir dürfen uns Zeit lassen, unsere Verluste zu betrauern. Denn erst nach der Trauer können wir sie auch wirklich hinter uns lassen ohne sie zu vergessen.

Und wenn wir nicht gleich mit voller Kraft wieder loslaufen können, dürfen wir sicher sein, dass jeder Schritt – und sei er noch so klein – uns weiterbringt. Selbst wenn wir den zweiten Schritt erst Jahre später machen, ist er uns doch nur durch den ersten ermöglicht worden.

Heilung braucht Zeit.

Zeit ist die fünfte Salbe zur Seelenheilung.

6. Weisheit des Anderen

Was für die Entstehung von Resilienz gilt, ist natürlich auch für Heilung wahr, denn die ist ja die Wiederherstellung der Resilienz. Und so gilt: wie Verletzungen durch Beteiligung von Menschen entstehen, muss auch Heilung die Beteiligung von Menschen beinhalten.

Um vom Opfer zum Akteur zu werden, braucht es also die Weisheit des Anderen.

Wir brauchen andere Gedanken als unsere eigenen, wenn wir unsere Verletzungen heilen wollen. Wir brauchen andere Zugänge und Sichtweisen, andere Überzeugungen und einen anderen Glauben.

Das ist die *kognitive*, die gedankenorientierte Seite der Weisheit des Anderen. Auf der *emotionalen*, auf der Gefühlsseite der Weisheit des Anderen finden sich Intuition, Gelassenheit, Wärme und Zuneigung.

Dieser Weisheit, auch der Herzensweisheit, des Anderen muss ich mich bedienen, um zu genesen.

Die Weisheit des Anderen ist die sechste Salbe zur Sellenheilung.

7. Beharrlichkeit

Manchmal gibt es die Illusion, geheilt zu sein, und dann folgt der Rückschlag. Manchmal bleibt unsere Seele nachhaltig von Narben gezeichnet. Und manchmal bleibt ein Hinken zurück, das wir nicht mehr abstellen können.

Es ist nicht so, als müsste man „den einen Satz“ hören, „die eine Erkenntnis“ erlangen, „den einen Menschen“ treffen, damit plötzlich und sofort und für immer wieder alles gut ist.

Viele Klienten hoffen das; sie kommen in der Erwartung, einen magischen Satz zu hören, der ihnen ihren Schmerz oder ihr Unwohlsein nimmt, der ihnen Sinn gibt.

So als könne man ein Pille verschreiben, die das Leiden vertreibt.

Leider funktioniert das nicht, und das kann erst einmal enttäuschen.

Dann besteht die Gefahr, es sein zu lassen. Die Heilung abzubrechen, bevor man sie begonnen hat. Den Berg gar nicht erst in Angriff zu nehmen, den man soeben überhaupt erst erkannt hat. Vorher dachte man, es gäbe eine Unterführung.

Dann brauche ich Beharrlichkeit zur Heilung, um mich in den Prozess hineinzubegeben, um mir die Verletzung anzuschauen, die ich mit mir herumtrage, um darüber zu sprechen, was mich beschämt, um auch das anzuschauen, was ich lieber verdrängen würde (und wahrscheinlich auch lange verdrängt habe).

Diese Beharrlichkeit erfordert natürlich auch wieder einen Grundmut. Den muss der Begleitende manchmal erst wieder von Null an aufpäppeln helfen.

Aber die Entwicklung von Beharrlichkeit und Hartnäckigkeit ist unerlässlich. Sie bringt mich dazu, Konsequenzen zu ziehen – auch in der Zeit nach der Heilung.

Menschen, die einen Heilungsprozess der Seele hinter sich haben, wissen, was Stärke ist. Vielleicht wie kein anderer. Das Geschenk überstandenen Leids ist das eindeutige Gefühl der Sicherheit, das Leben bewältigen zu können.

In diesem Sinne kann nach beharrlich verarbeitetem Leid Dankbarkeit entstehen – dafür, dass wir mit schier unerschöpflichen Reserven ausgestattet sind, die es uns ermöglichen, selbst die schlimmsten Stürme zu überstehen.

Es mag paradox klingen, ist aber zutiefst wahr: Wiedergefundene Stärke nach Leid bringt einen Lebensmut hervor, der kaum noch erschüttert werden kann.

Wir werden für das Aufbringen von Beharrlichkeit also reich belohnt – mit Selbstvertrauen. Und das brauchen wir, um glücklich zu sein.

Beharrlichkeit also ist die siebte, die letzte Salbe, die im Medizinschränkchen der Seelenverarztung nicht fehlen darf.

Willen, Umdenken, Vertrauen, Glauben, Zeit, Weisheit und Beharrlichkeit. Diese sieben Salben der Heilung lassen uns das Leben nicht nur wieder wagen, sondern es auch meistern.

Diese sieben Salben der Heilung sind der Boden für das, was wir brauchen, um in einer Kultur der Angst einen mächtigen Gegenpol zu bilden. Sie ermöglichen uns die *Revolution des Mutes*.

Und dazu möchte ich heute Abend aufrufen.

Pflegen wir unseren Mut und tragen wir ihn in die Welt.

Kultivieren wir die dreifache Überzeugung:

Du bist gut.

Und *ich* bin gut.

Und es wird gut.

Und *handeln* dann – stark und mit Mut!

Wenn Angst kommt, können wir die Fähigkeit zur Hoffnung aktivieren. In uns und anderen.
Wir können die Heilungskräfte der Psyche voll nutzen.

Wir dürfen das Leben wagen. Jedes Leben. Zu jeder Zeit.

Wir haben Alles, was wir dazu brauchen.

Mut ist die Heilung der Angst.
Und damit letztlich auch der Schlüssel zum Glück.

Wer mutig ist, der lebt das Leben in seiner ganzen Fülle.
Mit Freude und Lust. Mit Leichtigkeit und Neugier.

Trotz dem, was vorher war, und bis ins hohe Alter:

Der ehemalige KZ-Häftling Victor Frankl... machte mit 67 den Pilotenschein!