

## Die Größe des Schmerzensmannes

Vortrag auf den „Choriner Tagen 2012“<sup>1</sup>

Lieber Achim,  
liebe Choriner, liebe Freunde.

In meinem Vortrag soll es um den Umgang mit den eigenen Grenzen gehen. Konkret möchte ich die Frage stellen, wie sich die narzisstische Kränkung regulieren lässt, die darin besteht, dass das versprochene Leben sich nicht so erfüllt, wie gehofft? Was mache ich mit der Erwartung nach Leben, die mir bei allen ehrlichen Bemühungen verschlossen bleibt?

Das ist im Letzten eine spirituelle Frage und bedarf damit der spirituellen Antwort. Ich möchte für ihre Beantwortung das Bild des "Schmerzensmannes" nutzen. Das ist ein Bild aus der christlich, mittelalterlichen Ikonografie und zeigt Jesus lebendig und nicht am Kreuz hängend, jedoch von den Kreuzigungswunden gezeichnet. Dieses Bild bzw. das, was ich in diesem Bild erkenne, soll mir bei der Beantwortung der Frage behilflich sein.

Eine Bemerkung in Richtung der Frauen ist mir jedoch wichtig: Ich beziehe mich bei meinen Ausführungen auf das Bild des "SchmerzensMANNES". Das bedeutet jedoch nicht, dass ich hier eine Männerspezifik anspreche. Sowohl Narzissmus als auch die darunter liegende seelische Not sind kein alleiniges Männerproblem. Dass ich trotzdem vom SchmerzensMANN rede, hat damit zu tun, dass es ein mittelalterliches Symbol ist und sich auf den Mann Jesus bezieht. Und dann bin ich natürlich selbst ein Mann und möchte ja über meine eigene Betroffenheit sprechen.

Ausgangspunkt meiner Überlegungen ist die Wahrnehmung meiner frühkindlichen Not und die Grenzen, die ich erfahre, diese Not zu überwinden bzw. so mit ihr umzugehen, dass sie mich in meinem Leben nicht behindert. Es gibt da eine Diskrepanz, unter der ich leide und die sich in dem Satz ausdrücken lässt: Ich habe mehr begriffen, als ich umzusetzen vermag.

Ich habe viel vom Leben verstanden. Mittlerweile schreibe ich sogar Bücher, in denen ich auf meine Weise die Welt und menschliches Zusammenleben erkläre. Das neueste ist gerade erst erschienen. Und doch muss ich damit klar kommen, dass ich kein so heiles Leben zu leben

---

<sup>1</sup> Jährliche Veranstaltung des Choriner Instituts für Tiefenpsychologie und psychosoziale Prävention e.V.  
([www.choriner-institut.de](http://www.choriner-institut.de))

vermag, wie ich es mir erträume. Ich sage zwar gern, dass mir das Leben, das ich jetzt führe, nicht in die Wiege gelegt wurde. Dass ich also in meiner Entwicklung weit darüber hinausgegangen bin, was mir durch meine Familienkonstellation vorgegeben war. Ich führe eine Partnerschaft, in der ich Miteinander, Austausch und Liebe empfinde. Ich habe eine Arbeit, mit der ich mich identifizieren kann, die mir Gestaltungs- und Beziehungsmöglichkeiten gibt. Außerdem habe ich mir zahlreiche Möglichkeiten geschaffen, aktiv und schöpferisch in der Welt zu sein. Ich habe Freunde, die mein Herz berühren und hier in unserer Gemeinschaft habe ich seit Jahren eine Heimat gefunden.

Aber andererseits stoße ich an Grenzen. Ich kann mir zwar sehr gut vorstellen, dass alles noch besser, energetischer und lustvoller wird. Aber ich muss auch gestehen, dass es eine Illusion wäre, alles, was theoretisch machbar scheint, umsetzen zu können. Ich bin so ziemlich am Ende meiner Fahnenstange angekommen. Grundlegende Veränderungen im Sinne eines "Noch Besser" wird es nicht geben.

Das heißt nicht, dass ich mich mit allem zufrieden gebe. Es geht schon darum, in meinem Rahmen mein Leben weiter auszugestalten und zu leben. Eine wesentliche Aufgabe ist zudem, das Erreichte zu halten und immer wieder herzustellen. Es ist nicht selbstverständlich, dass das positiv Erreichte so bleibt. Das erfordert Aufmerksamkeit, Willen, Energie und natürlich immer wieder auch Gefühlsarbeit. Wir wissen das hier alle.

Und doch: Was mache ich mit der Diskrepanz zwischen meiner Sehnsucht nach Leben, meinen Einsichten und dem, was ich dauerhaft umzusetzen vermag? Was mache ich mit meinen Grenzen? Wie reguliere ich die narzisstische Kränkung, die damit verbunden ist?

Die Kränkung geht in zwei Richtungen. Zum einen kann ich mich kaum davon frei machen, mich mit anderen zu vergleichen. Wie weit diese Vergleiche der Realität entsprechen, ist noch einmal eine andere Frage. Aber nehmen wir an, dass andere manches besser hinbekommen als ich. Wie reguliere ich das? Ich möchte das doch ebenso gut hinbekommen.

Zum anderen gibt es ein Versprechen des Lebens. Und es ist schmerzhaft, wenn sich dies nur teilweise erfüllt. Wie gehe ich damit um, dass sich in meinem einzigen Leben vieles nicht erfüllt – zumindest nicht so, wie ich es mir wünsche. Konnte ich mir mit Anfang Zwanzig, zu Beginn meines therapeutischen Weges, noch einreden, dass mir alles offen steht, hat sich diese Illusion mit 51 Jahren erledigt. Wie reguliere ich nun meine Grenzen? Was mache ich mit meinem Narzissmus, der seine Ursache in einem frühen Mangel erleben hat und sich nun mit realen Grenzen auseinandersetzen muss?

Achim, du hast einmal gesagt: „Es sollte keine Bewertung des Ziels geben, aber eine Würdigung des Weges.“ Damit sprichst Du an, dass das Erreichte zu wertschätzen ist. Es ist zweitrangig, wie weit jemand „in einem objektiven Sinn“ gekommen ist. Und doch: Lässt sich das Ziel wirklich aus dem Blick nehmen? Dieses Ziel ist ja nicht beliebig. Es geht um Leben, um Lebenssinn, um Liebe – religiös können wir auch sagen: Es geht um Gott bzw. Gottesnähe. Kann es hier wirklich Abstriche geben?

Wenn wir einmal die mir zugegebenermaßen schwierige Vorstellung beiseitelassen, dass der Lohn für die irdische Mühsal im Jenseits liegen könnte, dann ist es doch ungerecht, dass wir mit einem Versprechen des Lebens in diese Welt kommen, das sich so nie erfüllt.

Religionen haben seit jeher die Nähe zu Gott zum Maßstab des Lebens gemacht. Je näher ich Gott bin, desto erfüllter, wahrhaftiger, echter ist mein Leben, je ferner ich Gott bin, desto unlebendiger und verlogener lebe ich. Und wenn vielleicht auch nicht jeder etwas mit dem Symbol „Gott“ anfangen kann, so lässt sich doch auf jeden Fall sagen, dass mit dieser Aussage eine Vision von Lebendigkeit gemeint ist, die dem Leben Sinn gibt. Es ist also kein Pappentier, einfach mal so Abstriche vom Leben zu machen. Woher soll da Trost kommen?

Trost könnte es im religiösen Sinn auch einer verbreiteten Art des christlichen Glaubens geben. Es wird dort häufig die Ansicht vertreten, dass wir Menschen Gottes Nähe nicht selbst erlangen können, sondern sie uns geschenkt wird. Nach dieser Ansicht wäre jeder Mensch gleich weit von Gott entfernt. Am prominentesten scheint diese Haltung von Luther vertreten zu sein, der dies in der Formel „Wir sind gerechtfertigt nicht durch unser Tun, sondern durch Gnade.“ fasste. Ob er mit dieser „billigen Gnade“ wirklich richtig wiedergegeben wird, sei an dieser Stelle dahingestellt. Thomas Münzer jedenfalls wettete gegen den sogenannten Wittenberger Schelm mit den Worten: „An diesem honigsüßen Christus werdet Ihr Euch tot fressen.“

Mir behagt die Vorstellung nicht, dass es völlig egal sei, ob jemand um mehr Leben ringt oder ob er lebt wie eine Sau. Auch meinen eigenen Erfahrungen entspricht das nicht. Ich kann schon sagen, dass mein therapeutischer Weg, dass mir das schrittweise Öffnen meines Herzens in diesem Prozess mehr Leben, religiös gesprochen: mehr Nähe zu Gott, gebracht hat.

Es ist also keine Frage, dass es sich lohnt, sich auf den Weg zu mehr Lebendigkeit zu machen. Ich weiß, dass ich damit den richtigen Weg beschritten habe. Doch umso schwerer fällt es mir auf der anderen Seite, meine grundsätzliche Begrenzung zu akzeptieren. Gerade weil ich mich inbrünstig auf den Weg gemacht habe, verzweifle ich manchmal – beispielsweise während meiner Nierenkoliken im letzten Monat.

Eine Antwort lässt sich nun im Bild des Schmerzensmannes finden. Wir sehen hier Jesus, der die Kreuzigungswunden trägt und doch lebt. Das ist ein Bild, das sich nicht so richtig in den biblischen Mythos von Kreuzigung und Auferstehung einpassen lässt. Denn Jesus ist hier nicht der große Gewinner, der durch seine Auferstehung über den Tod triumphiert. Er ist ein

verwundeter Mann – ein Schmerzensmann eben – der aber weder tot ist noch triumphiert, sondern der einfach lebt.

Und die Aussage des christlichen Glaubens ist, dass dieser Mann Gott ist, also dass er die Liebe und das Leben verkörpert!

Wenn ich das in unser Leben übersetze, dann heißt das, dass es natürlich darum geht, sich auf den Weg zu mehr Leben zu machen und sich dabei der schmerzhaften Wahrheit der eigenen Geschichte zu stellen. Aber es bedeutet eben auch, dass am Ende diese Schmerzen nicht überwunden sind, sondern bleiben. Das Leben ist dort zu finden, wo wir die Spannung zwischen unserer Sehnsucht nach Leben und unserer grundsätzlichen Begrenzung aushalten. Die Sehnsucht nach Leben führt uns auf den Weg – und wir wissen, dass da für jeden viel erreichbar ist. Das ist doch auch eine wichtige Triebfeder in Therapie und Beratung andere Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Die Begrenzung aber zeigt uns das Mögliche. Das bedeutet beispielsweise, dass das, was uns einstmals widerfuhr an Verwahrlosung, Missbrauch und Entwertungen – dass all das nicht beiseitegeschoben werden kann, sondern zu unserem Leben gehört. Wir tragen die Kreuzigungswunden längst in uns!

Das Bild des Schmerzensmannes lässt beides miteinander versöhnt sein. Denn beide Seiten gehören zusammen. Die Lebenslust und die Liebe gehören in unserem Leben mit den Verletzungen zusammen.

Das ist die Größe des Schmerzensmannes, der im Wissen um beide Seiten Beides zusammenhält. Und das ist auch meine Größe jenseits des Narzissmus, wenn es mir gelingt, im Angesicht meiner frühen Not, die mich bis heute beeinflusst und eben auch begrenzt, meinen Lebensweg zu gestalten. Der Maßstab für gelungenes Leben ist dann nicht mehr in einem „objektiven Ziel“ zu finden, sondern wie sehr es mir gelungen ist, mein Schicksal anzunehmen und darin Lebendigkeit gestalten und mich der Liebe zu öffnen.