

Vom Glück, weinen zu dürfen

von Levka Soder



Wenn ein uns nahe stehender Mensch traurig ist, mit den Tränen kämpft oder weint, dann ist unser erster und stärkster Impuls: Wir wollen trösten. Wir wollen möglichst schnell erreichen, dass unser Gegenüber wieder froh ist und mit den Gefühlsäußerungen, die uns berühren, aufhören kann. Wir wollen die Tränen wegmachen.

Unser Bedürfnis, zu „beruhigen“, zu trösten, zu helfen, äußert sich unterschiedlich. Fühlen wir uns unangenehm berührt, dann bemühen wir uns, das Weinen möglichst schnell und unauffällig zu beenden. Dabei übertragen wir unser Gefühl der Unsicherheit und des „Unangenehmberührt-Seins“ durchaus auch auf andere und wollen mit dem Herstellen von Ruhe nicht nur uns, sondern auch die anderen Anwesenden entlasten. Manchmal geht unser Bemühen sogar so weit, dass wir zornig werden und unseren Babys und Kindern verbieten, sich lauthals zu äußern. Gelegentlich beobachte ich auch Eltern, die ihren Kindern mit Strafe drohen, wenn diese nicht sofort das Weinen einstellen.

Unser Gefühl der Hilflosigkeit macht uns zu schaffen. Gerade heute Morgen schenkte mir eine Freundin ihre Tränen, weil sie zutiefst verzweifelt war in ihrer Situation der Überforderung und der überwältigenden Schuldgefühle, die sie ihrem Sohn gegenüber hat, der autistisches Verhalten bis hin zu selbstzerstörerischen Handlungen zeigt. Ich hätte ihr so gerne geholfen und wusste doch, dass ich es nicht konnte. Dieses Gefühl der Hilflosigkeit einfach anzunehmen und *sein* zu lassen, ohne es möglichst schnell zu beenden, schenkte uns beiden innige Momente der Nähe und des Verstehens... einander und uns selbst. Wir waren für wenige Augenblicke jenseits des inneren Zwanges, unbedingt helfen zu müssen, irgendetwas tun zu müssen. Einfach zu *sein*, zu sehen, zu fühlen, anzuerkennen und ins Herz zu schließen. Einfach nur das. Und doch so vieles mehr... So einfach. Und doch so schwer. Manchmal ahne ich, dass die tiefsten Geheimnisse des Lebens sich im Paradoxen verbergen.

Ich erinnere mich an eine Begebenheit in meinem Muttersein: Unsere Tochter wird wohl gut anderthalb



*Einfach zu sein, zu sehen,
zu fühlen, anzuerkennen
und ins Herz zu schließen.*