

Leseprobe

Nady Mirian

Leid – Die emotionalen Wellen des Lebens

Warum schwere Lebensphasen dazugehören und uns sogar wachsen lassen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 28. August 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Mit großer Kraft und Liebe zum Leben erzählt dieses Buch von der Wärme, die sich freisetzt, wenn aus erlittenem Schmerz ein neues Sehen entsteht.« Marica Bodrožić

Dieses Buch hilft, den eigenen Weg durch Leidensphasen zu finden

Wer schon einmal eine schwere Lebensphase durchgemacht hat, kennt das Problem: Offenes, angemessenes Leiden ist ein gesellschaftliches Tabu. »Halb so wild« oder »das wird schon wieder«, heißt es da. Diese Haltung ist gleichermaßen tief in unserem Leistungsdenken verwurzelt wie auch schädlich. Denn die Bagatellisierung verhindert den Aufbau nötiger Resilienz, sagt Dr. Nady Mirian. Leid gehört unweigerlich zum Leben dazu. Was wir brauchen, ist ein neuer gesellschaftlicher Blick, der uns den Raum zur individuellen Verarbeitung von Trauer und Schmerz ermöglicht.

Dieses Buch ist ein mutmachender und wohlüberlegter Aufruf, unser Recht auf Leiden fernab von Tabus, Scham und Effizienzdenken zurückzuerobern.

»Nady Mirian ist eine einzigartige Kennerin der menschlichen Seele. Ein großes Buch für alle, die tiefer blicken wollen.« Gilda Sahebi

»Ein Universum existentieller Gefühle zwischen zwei Buchdeckeln, in dem Leid sein darf. Aushalten, atmen, annehmen.« Nora Hespers

»Ein Must-Read über das Menschsein – und eine nuancierte Antwort darauf, warum es sich lohnt, das Durcheinander namens Leben mit beiden Händen zu ergreifen.« Shila Behjat

Nady Mirian
LEID – DIE EMOTIONALEN WELLEN DES LEBENS

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Hendrik Heisterberg
Umschlag: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37324-6

www.koesel.de

INHALT

Ein Buch für dich 7

1. EINLEITUNG: ES GIBT KEIN LEBEN OHNE LEID 11

Über was sprechen wir eigentlich, wenn wir von Leid reden? 20

Raus aus der Seifenblasenrealität: Ohne Leid keine Resilienz 25

2. UNSERE GESELLSCHAFT SAGT: »BETÄUBE DEIN LEID« 37

Mythos Resilienz: Wir denken zu sehr in Schubladen 45

Die Zeit heilt keine Wunden, sondern du! 55

Vom Shitstorm zum Leidstorm: Kein Instagram-Like hilft deiner Leidverarbeitung 63

3. RESILIENZ – DEIN INNERES PERSÖNLICHES GUMMIBAND 73

Kein Schema F: Resilienz ist ein fließender Prozess 79

Leid aushalten – eine lebenslange Challenge 90

Lernen von Picasso: Wege der Leidbewältigung 100

4. TANZ MIT DEINEN DÄMONEN – WAS WIR VOM LEIDEN ANDERER LERNEN KÖNNEN 111

Prozess Akzeptanz – Du bestimmst das Tempo 121

Konfrontation macht resilient: Stell dich deinem Leid 142

Nutz deine Pain-Power: Mach das Unmögliche möglich 159

5. PATHOS MATHOS – DURCH LEIDEN LERNEN 179

Was das alles konkret für uns heißt 187

(Schluss-)Worte an dich 197

Danke 199

Literatur und Anmerkungen 201

Die Autorin 208

EIN BUCH FÜR DICH

Wir alle haben eine Sache gemeinsam: Zum Menschsein gehört Leid. Doch ich glaube, dass umfassende Erkenntnis immer Leiden voraussetzt, und dass wir ohne diese Erfahrung keine Resilienz entwickeln können. Wie bereits die Philosophin Simone Weil einst schrieb: »Man muß das Leiden lieben, aber man darf es nicht suchen [...].«¹

Ich habe dieses Buch aus meiner eigenen Vulnerabilität heraus geschrieben, um zu verstehen, warum meine Leidverarbeitung keinen Platz in unserer Gesellschaft hat. Warum ich mich mit meinem Leid unter anderen Menschen oft »lost« gefühlt habe. Denn so habe ich oft empfunden und bin überzeugt, dass es heute vielen Menschen ganz ähnlich ergeht.

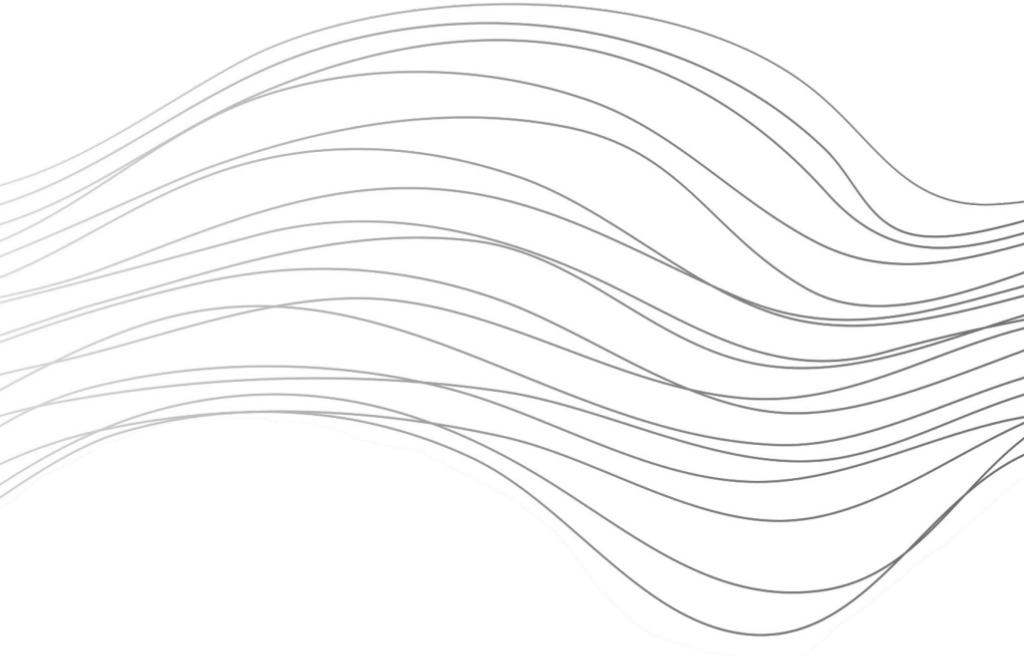
Dieses Buch ist für die Menschen, die sich oft mit ihren leidvollen Emotionen alleingelassen fühlen, da die Gesellschaft wenig Raum für diese wichtigen und menschlichen Regungen schafft. Menschen, die leiden und sich nach Heilung sehnen. Die kritisch sind und Tiefe empfinden. Die verstehen wollen oder längst verstanden haben, dass es keine Anleitung für die eigene Leidverarbeitung gibt.

Dieses Buch ist für dich, wenn auch du emotional wachsen möchtest. Emotionales Wachstum braucht Mut, da du dich deinen inneren Dämonen stellen musst. Verletzlich sein braucht Mut und einen neuen Blick auf das Leiden. Denn deine Gefühle sind da, und sie bleiben – wir können nur verändern, wie wir ihnen begegnen. Es ist alles ein Prozess, ohne Gebrauchsanweisung.

Auf unserer gemeinsamen Reise werde ich dich herausfordern, mitzudenken, mitzufühlen und über das Leiden anderer zu lernen.

Dieses Buch ist für dich.

Lass nicht zu, dass die Gesellschaft
dir vorschreibt, wie du fühlen sollst.



den – sein Leben lang. Mit dem Laufen kommt Forrest Schritt für Schritt näher an Heilung. Wir alle haben unsere eigenen Strategien, mit Leid umzugehen. Sie sind so individuell wie wir selbst. Das Schwierige am Leiden ist insofern nicht so sehr das Leid selbst, das wir erfahren – es ist vielmehr für uns, das zu finden, was Forrest Gump für sich im Laufen gefunden hat.

Heute begegnen wir Leid überall. Es ist ein omnipräsentes Phänomen: Auf den Straßen sehen wir Obdachlose, die um Spenden bitten. Online und offline werden wir mit dem Kummer und den Sorgen konfrontiert, die Menschen mit sich herumtragen. Europa ist gegenwärtig ein Schauplatz von Konflikten, die sich so nah vor unserer Haustür abspielen und die uns in einer Art und Weise betreffen, wie wir es hier in Deutschland lange nicht mehr erlebt haben. Schon alleine durch diese geografische Nähe, wirkt sich das viele Leid in der Welt somit auch für uns alle sehr unmittelbar auch auf unseren Alltag aus. Wir sehen die Welt zusammenbrechen, überall Krieg, Terror und Menschen, die zu Unrecht leiden. Wir lesen nicht erst seit der Wirtschaftskrise von Familien, die zu wenig Geld haben, um ihre Kinder zu ernähren.

Klar, Leid gehört zum Leben dazu, doch dieses Phänomen hat mehr als eine Seite: Es kann uns zuweilen in die Knie zwingen, aber auch aktivieren und motivieren, am Leben teilzunehmen. Diese Ambivalenz hat etwas Faszinierendes. Es steht außer Frage, dass uns das Betrachten des Leidens anderer berührt. Doch es kann uns auch inspirieren, neue Blickwinkel auf das Leben einzunehmen und unser eigenes Leben nochmals zu überdenken. Es kann uns motivieren, aktiv zu werden, um das Leiden zu lindern, sei es durch Selbstreflexion und intensive Arbeit an dir selbst, durch Spenden, freiwillige Arbeit oder politische Aktivitäten, die auf Veränderung abzielen. Leid verbindet uns – zumindest geht es mir so.

Ich kenne niemanden, der noch nie gelitten hätte. Wer leidet, hat meist keine Ausweichmöglichkeit, da Krisenphasen (wie die Geburt und der Tod) Abschnitte im Lebenslauf darstellen, auf deren Eintreten oder Ausbleiben wir wenig eigenen Einfluss haben. Denn obwohl wir gern versuchen, Kontrolle auszuüben und unser Leben in bestimmte Bahnen zu lenken, kommt das Außen, die emotionalen Wellen des Lebens, immer wieder auf uns zu. Das kann Wellen von Glück, Freude oder auch Leid bedeuten.

Der Lebenslauf ist im Kern ein variabler, unkontrollierbarer und wandelbarer Prozess. In meiner beruflichen Tätigkeit und in zahlreichen Gesprächen rund um die Psyche, habe ich oft beobachtet, dass sich viele Menschen aufgrund starker Schamgefühle nicht erlauben, »für sich« und auf ihre eigene Art und Weise zu leiden. Wir alle kennen es wahrscheinlich, dass wir uns beispielsweise automatisch entschuldigen, wenn wir vor anderen weinen. Es entsteht eine tiefe Scham in uns, die wir nicht zuordnen können. Das Umfeld setzt uns unbewusst und automatisch unter Druck, indem es tröstend reagiert. Doch warum schämen wir uns überhaupt, wenn wir vor anderen weinen? Ich denke, dies hängt damit zusammen, dass wir externe Kategorien des »Leidendürfens« und »Nichtleidendürfens« internalisiert haben.

Wenn wir beispielsweise nach dem Ende einer romantischen Beziehung zu lange leiden, erwartet man von uns ein Bewusstsein dafür, dass es auch Schlimmeres auf der Welt gibt. Zusprüche wie »Unternimm doch was Schönes«, »Lenk dich ab« oder »Probier's mal mit Sport« sollen uns helfen, unser Leid zu lindern. Trennungsschmerz ist jedoch ein Gefühl, das für die Aufarbeitung der Verlusterfahrung seine Berechtigung hat, auch wenn es uns eher in eine Starrheit versetzt, sodass es sich möglicherweise nicht einfach mit Sport und Unternehmungen wegschieben lässt.

Natürlich hilft es, sich trotz Kummer zu bewegen und an die frische Luft zu gehen. Doch man kann sich durchaus die Frage stellen, ob emotionales Leiden mit derartigen Tipps und Tricks sinnvoll zu bearbeiten sind. Ich gehe stark davon aus, dass keiner dieser Kniffe den tiefen Schmerz der Trennung bereinigen kann, egal wie gut er rational betrachtet erscheinen mag. Gefühle haben nun mal keinen An- und Abschaltknopf. Jeder braucht seine individuelle Zeit und individuelle Wege der Leidverarbeitung.

In der heutigen Zeit der Schnelllebigkeit und der Selbstdarstellung, vor allem in den sozialen Netzwerken, lassen wir uns zunehmend von externen Ratgebern und Pseudoheilungstipps leiten, um emotionalen Schmerz »erfolgreich« zu bewältigen. Scheinbar beschäftigt diese Sehnsucht nach Bewältigung heute so viele von uns, dass sie längst zu einem regelrechten Trend geworden ist. Doch nicht jeder Trend ist immer auch ein positiver: Denn zum einen streben wir gesamtgesellschaftlich nach Glück und Freude – zum anderen kann dieser extreme Drang nach Glück aber auch dazu führen, dass wir immer unzufriedener mit unserem Leben sind, wie es mittlerweile zum Beispiel auch Zeitschriften wie die *Brigitte* immer häufiger thematisieren.³

Für mich ergibt das Sinn, da wir einerseits nur Glück empfinden wollen und andererseits bei Nicht-Glücksempfinden auf »Heilung« setzen – ein Begriff, der mich sehr aufbringt, da er impliziert, danach sei alles besser. Allerdings überspringen die meisten Menschen den Prozess der Heilung, was unter anderem bedeuten würde, das Leid zu fühlen. Stattdessen beschäftigen sie sich häufiger in den sozialen Netzwerken mit Selbsthilfe-Accounts, wie beispielsweise dem der renommierten Existenzialpsychologin Dr. Sara Kuburuic (bekannt unter @millennial.therapist) oder auch dem des Meditationslehrers Diego Perez (bekannt unter @yung_pueblo).

Ich bestreite nicht, dass Selbsthilfe-Accounts hilfreich sein können, um sich impulsgebend zu reflektieren, aber man sollte sich nicht nur daran orientieren. Heilung beinhaltet Leidverarbeitung und vor allem Leidintegration. Ich glaube nicht, dass ich durch das Betrachten von Instagram-Zitaten ein tieferes Bewusstsein entwickeln kann. Sie können mir nur kurzfristig helfen, etwas zu reflektieren oder mich verstanden zu fühlen.

Selbstheilung ist heute ein kapitalistisches Verkaufsgeschäft. Die meisten Selbsthilfe-Expert*innen in den sozialen Netzwerken machen mit ihren Instagram-Accounts inklusive Healing-Tipps finanziellen Gewinn, wie etwa durch Buchveröffentlichungen oder vermehrte mediale Auftritte. Diese Instagram-Accounts, die immer wieder Heilung versprechen und thematisieren, profitieren davon, dass Menschen sich tatsächlich mehr auf Heilung als auf Leidannahme konzentrieren. Ich glaube, darin äußert sich der extreme Drang nach Heilung in unserer Gesellschaft insgesamt, und auch eine gewisse Schwere, die wir alle in uns tragen. Der Psychiater Carl Gustav Jung, der sich viel mit der Bedeutsamkeit von Leid beschäftigte, beschrieb Leiden als einen realen Zustand, genauso wie das Glücksempfinden, jedoch bedingen sie einander, was bedeutet, dass es kein Leiden ohne Glück und kein Glück ohne Leiden gibt. Heilung entsteht daher nach Jung durch das Eindringen in das Unbewusste: »Der Abstieg in die Tiefe führt zur Heilung.«⁴ Dieser Teil wird vor allem in den sozialen Netzwerken wie Instagram über das Teilen vieler persönlicher Leiderfahrungen übersprungen. Dies wird besonders deutlich auf Instagram-Accounts von Influencer*innen, die ihr Leiderleben öffentlich teilen, etwa Verlusterfahrungen oder andere schwerwiegende Krisen. Es erfordert natürlich viel Mut, derartig leidvolle Erfahrungen nach außen zu tragen, wofür ich diese und andere Menschen durchaus bewundere, je-

