

Elvira und die Empörung

Elvira, eine junge Frau voller Kraft und Lebenslust, hörte immer, dass sie sich von anderen mehr distanzieren müsse. Sie bekam viel von anderen Menschen mit, auch deren Kummer und Sorgen, und sie nahm sich viel zu Herzen. Wenn sie mitfühlte und mitlitt und ihren Freundinnen und Freunden davon erzählte, gaben diese ihr wiederholt den Rat: „Du darfst dir das nicht so zu Herzen nehmen. Du musst dich mehr distanzieren!“ Oder wie es im Fachjargon heißt: „Du musst dich mehr abgrenzen!“

Doch wie das gelingen sollte, konnte ihr niemand sagen. Sie war halt so, meinte sie: „Ich gehe immer ganz heran oder bleibe weit weg.“ Es tat ihr gut, sich zu akzeptieren. Und doch ... Manchmal hätte sie sich schon gewünscht, ein bisschen mehr auswählen zu können, was sie alles von anderen mitbekam. Denn oft machte sie das Leid anderer hilflos oder sie empörte sich über die Ungerechtigkeiten, die anderen widerfuhren. Diese Empörung fiel meistens nach kurzer Zeit in sich zusammen, in Hilflosigkeit. Sie kostete viel Kraft, doch die Kraft reichte meistens nicht, die Empörung in Handeln umzusetzen.

Wenn ich diese Geschichte erzähle, dann denke ich an einen Fachbegriff unserer Kreativen Leibtherapie: die Richtungs-Leibbewegungen. Wir meinen damit Bewegungen in doppelter Bedeutung, hier die Bewegung vor und zurück, die gleichzeitig motorische Bewegungen sind (ich gehe einen Schritt auf dich zu oder ich entferne mich einen Schritt von dir ...) und Bewegungen des Erlebens (ich bin dir nahe, ich entferne mich seelisch von dir ...). Elvira schwankte in dieser Richtungs-Leibbewegung zwischen großer Nähe und großer Distanziertheit. Vor allem die große Nähe gefiel ihr und bereitete ihr oft Kummer, weil sie sich den Menschen, denen sie begegnete, oft ausgeliefert fühlte. Alle Bemühungen, diese Nähe entsprechend den Ratschlägen ihrer Freund/innen zu regulieren, schlugen fehl.

Da stellte ihr eine Leibtherapeutin die Frage, wie es denn bei ihr mit einer anderen Richtung der Leibbewegungen aussähe, der Richtung hoch und hinunter. „Fühlen Sie sich manchmal gedrückt, bedrückt, gebeugt, erniedrigt ...? Oder aufgerichtet, erhaben, aufrecht ...? Spüren Sie einen guten Boden in Ihrem Leben oder fühlen Sie sich wie auf wackeligem Boden? Sind Sie geerdet? Können Sie nach den Sternen greifen? Wie ist es um ihr Erleben nach unten und nach

oben bestellt? ...“ Elvira merkte, dass diese nach und nach gestellten Fragen sie zuerst verwirrten, dann sehr umtrieben und beschäftigten. Ihr fielen viele Situationen in ihrem Leben ein, in denen sie sich erniedrigt fühlte, und sie kämpfte darum, sich mit Unterstützung der Therapeutin mehr und mehr aufzurichten. Dabei merkte sie, dass sie von der Therapeutin bei dieser Spurensuche etwas erhielt, das sie von anderen schmerzlich vermisst hatte: Rückendeckung. Je mehr sie die Leerstelle in ihrem Rücken gespürt hatte, desto unbändiger hatte sie wohl die Nähe anderer gesucht ...

Ich erzähle Ihnen von Elvira, weil ich oft Menschen begegnet bin, die Probleme mit der Nähe und Distanz haben und damit nicht weiterkommen. Ihnen hilft es – und diesen Hinweis möchte ich hier weitergeben –, sich mit der anderen Richtungs-Leibbewegung hoch und hinunter zu beschäftigen. Wenn es ihnen wie Elvira gelingt, festeren Boden unter ihren Füßen zu bekommen und sich mehr aufzurichten, dann hat das immer positive Auswirkungen auf den Umgang mit Nähe und Distanz. Und auch die Empörung erhält nicht nur mehr Erlaubnis und größere Kraft, sondern auch einen tieferen Sinn: Empörung stammt von „empor“, bedeutet also eine Bewegung „nach oben“. Die Empore ist ein nach oben erhöhtes Gefäß oder ein oben befindlicher Raum, ein Balkon. Sich zu empören ist eine Form, sich aufzurichten, beinhaltet, sich „aufzulehnen“ und sich zu „erheben“. In ihrer Empörung lebte Elvira immer schon ihren Drang, sich aufzurichten, aus.