

Warum der schlechte Ruf des Selbstmitleids?

Nach einem Kinobesuch geht mir eine Szene des Films nach. Ein ältere Dame sagt einem jungen Mann, der über sein Verhalten verzweifelt ist, dass sie dieses und jenes nicht mag, doch am allerwenigsten möge sie „Selbstmitleid“. Solchen Abwertungen, ja Äußerungen der Verachtung gegenüber dem Selbstmitleid bin ich schon oft begegnet, in Romanen, Interviews und Filmen. Mich irritiert dieser schlechte Ruf des Selbstmitleids, denn ich habe auch andere Erfahrungen gemacht.

Nehmen wir zum Beispiel eine Frau mittleren Alters, deren Therapeut ich war. Sie erzählt kühl und unbeteiligt von zahlreichen schrecklichen Geschehnissen, die ihr widerfahren waren. Das Leid, von dem sie berichtet, war für sie „normal“. Deswegen der sachliche Tonfall. Keine Spur von „Selbstmitleid“. Ich dagegen fühle mit. In meinem Mitgefühl spüre ich einen Teil des Schmerzes, der ihr zugefügt wurde, werde ich traurig über das, was sie verloren hat, werde ich zornig auf die Menschen, die ihr Leid zugefügt haben – ich habe Mitleid.

Dass ich das spüre, ist eine normale Eigenschaft menschlichen Seins, die Fähigkeit, mitzufühlen, die Freude wie den Schmerz, das Lachen wie das Leid. Dies Mitleid zu nennen, ruft oft ein Naserümpfen oder Stirnrunzeln hervor. Denn Mitleid wird oft damit gleichgesetzt, von oben herab behandelt und als erniedrigtes Opfer niedrig gehalten zu werden. Deswegen sagen manche Menschen, dass sie für sich kein „Mitleid“ anderer wollen. Doch mitzuleiden bedeutet doch nicht und darf doch nicht bedeuten, andere herablassend zu betrachten oder zu behandeln. Weil das Wort Mitleid so negativ besetzt ist, versuche ich eine Brücke des Verständnisses zu bauen und ersetze es zunächst durch das Wort Mitgefühl und spreche vom Mitfühlen für das Leiden anderer (s.a. Baer/Frick-Baer: „Das ABC der Gefühle“ und „Das große Buch der Gefühle“).

Dieses Mitgefühl spüre ich und ich sage das der Klientin. Die Frau ist erstaunt, fast erschrocken. Wie kann sich jemand über etwas ärgern, was für sie „normal“ war? Wie

kann jemand Trauer und Schmerz verspüren, wo sie doch nichts verspürt? Ich bitte sie, eine der im Raum anwesenden Puppen oder Kissen für das Kind auszuwählen, das sie einmal war und dem die Schmerzen zugefügt wurden, von denen sie erzählt. Sie wählt eine Tierfigur aus Stoff, eine kleine Katze. Als sie dann dieses Stofftier als Symbol für das Kind, das sie war, vor sich hinsetzt und ich sie bitte, zu sagen, was sie dem Kind sagen möchte, bricht sie in Tränen aus. Nach einer Weile sagt sie: „Als Kind habe ich mich hart gemacht. Unempfindlich. Ich konnte das wohl nicht aushalten. Ich schwor mir, nie wieder zu weinen ...“

Solchen Menschen begegnen meine Kolleg/innen und ich oft. Sie wurden so verletzt, dass sie ihr Schmerzen und ihre Trauer durch das Gefühl der Gefühllosigkeit ersetzen. Dies hat ihnen geholfen, in der Kindheit oder in späteren Jahren des Leidens zu überleben. Doch die Mauer, die das Leiden einschließt, aufrecht zu erhalten, kostet Kraft. Und in dieser Mauer befinden sich immer kleine Risse, durch die der Schmerz hinausströmt und sich Bahn bricht. Doch diese Menschen können diesen Schmerz dann oft nicht einordnen, geschweige denn damit so umgehen, dass er sich lösen kann. Wenn sie in der Therapie dann die Mauern durchlässig werden lassen können, irritiert sie das und verwirrt sie oft. Doch dann haben sie die Chance, ihren Schmerz zu teilen, Trost und Unterstützung zu erfahren und Wege zu finden, ihn zu überwinden.

Der Anfang besteht fast immer darin, dass sie Mitgefühl für sich selbst entwickeln. Wenn dies geschieht, wenn sie das Leid, das sie als jüngerer Mensch erfahren haben, mitfühlen und mitleiden, wenn sie das mitteilen können und darin Resonanz erfahren, dann ist das großartig und öffnet die Türen der Veränderung. Mitleid mit sich selbst ist – so erfahren wir es hier – positiv und beglückend. Es ist der Anfang eines Handelns, das aufrichtet und befreit.

Dieses Selbstmitleid ist anscheinend ein ganz anderes als das, dem ich in Filmen und Romanen begegne. Oder vielleicht doch nicht? Oft erfolgt die Abwertung des Mitleids von Menschen, die verhärtet sind – vielleicht auch gegen das Spüren eigenen Leidens?

Gleichgesetzt wird das Selbstmitleid, dem die Existenzberechtigung abgesprochen wird, damit, dass Menschen sich darin „suhlen“ und es als Begründung oder Vorwand nutzen, um nicht zu handeln und etwas in ihrem Leben zu verändern. Vielleicht ist das so, vielleicht haben diese Menschen auch nur verlernt, Veränderungen aktiv anzugehen, weil es ihnen verboten wurde oder weil sie so oft enttäuscht wurden. Vielleicht blieben sie selbst in ihrem Mitgefühl für sich selbst allein, ohne den Trost anderer, so dass sie dieses Gefühl ablegten und ablehnten. Wie dem auch sein mag. Wenn in den kritischen Äußerungen gegenüber dem Selbstmitleid eine Berechtigung liegen mag, dann – und dann auch nur von Menschen, die Mitgefühl für das Leiden der anderen Person haben – in der Kritik an der Passivität, mit der Leiden hingenommen wird. Ich kenne in der Therapie Selbstmitleid fast immer als eine positive Erfahrung, die Wege des aktiven Handelns nicht versperrt, sondern ermöglicht. Damit aus dem Selbstmitleid bzw. dem Mitgefühl mit sich selbst veränderndes Handeln werden kann, bedarf es zweier Voraussetzungen: Es muss anderen mitgeteilt und von ihnen geteilt werden. Und dazu muss es akzeptiert werden als ein gutes, als ein notwendiges Gefühl. Deshalb verdient es nicht nur einen besseren Ruf, sondern einen guten.