

40 Jahre Brücke – Wortbeitrag von Thomas Klöppel

Gelingt es nicht mehr, die Verrücktheit der Welt und die Widersprüchlichkeit eigenen Erlebens auszugleichen, gerät der Mensch in die Krise. Sein innerer Seelenfrieden wird erschüttert. Er kommt aus dem Takt, stolpert oder fällt sogar. Diagnosen beschreiben die vielfältigen Phänomene solchen Erlebens.

So schön es auch wäre: Auf Knopfdruck ist eine Krise nicht zu beenden. Es will verstanden sein, was da erlebt und erlitten wird. Was da wie zusammen passt und wo der Lebensfaden an dem Guten, Unverletzten, Heilen wieder weitergeknüpft werden kann. Unnutze, überflüssige Gefühle gibt es dabei nicht.

Krisen sind Zeiten des Umdenkens, des Neuorientierens, des inneren Wachsens. Wachsen braucht Zeit. **Nun heilt die Zeit allein nicht alle Wunden.** Zeit kann nur vergehen. Es kommt darauf an, mit was die Zeit gefüllt ist. Ihr Inhalt sozusagen ist entscheidend. Schmerzhaft gemachte Erfahrung braucht eine Gegenteilige um zu heilen. Bei einer körperlichen Wunde kratzen wir auch nicht, wenn sie heilen soll. Sie wird vielmehr verbunden, eingehüllt in einen besonderen Schutz und mit liebevoller Aufmerksamkeit über die Zeit gepflegt.

Alleine bleiben in emotional schwierigen Zuständen ist wie kratzen. Verlust von Zugehörigkeit, Ausgrenzung, Stigmatisierung, Schuldgefühle – alles kratzen. Leistungsdruck, Anklage, Abwertung - kratzen. Ja auch Dämpfen mit Psychopharmaka vor allem dann, wenn nicht zeitgleich intensive psychotherapeutische Zuwendung erfolgt, ist nur ein Kratzen. Denn die Biochemie allein bestimmt nicht den psychischen Zustand. Viel entscheidender für unser inneres Gleichgewicht, und das wissen wir alle aus eigener Erfahrung, ist menschliche Nähe, ist Empathie. Um das zu ermöglichen braucht es finanzielle Mittel. Gerade im niedrighwelligen Bereich, wo Hilfe direkt möglich ist, wird Leiden unmittelbar gelindert und Langzeitfolgen mit den damit verbundenen ungleich höheren Kosten verhindert.

Annahme, Verständnis, respektvolle Begegnung – das heilt. Gesehen und verstanden werden, verbunden sein, dazu gehören – das lässt Wunden wieder zugehen. Solche Erfahrungen stärken Fähigkeiten, die es ermöglichen sich zu beruhigen, sich zu trösten und zu helfen, sich zu schützen und für sich einzustehen. Das zu entwickeln ist Chemie nicht im Stande. Doch obwohl wir

das wissen, steigt der Absatz von Psychopharmaka von Jahr zu Jahr an. Wir geben Milliarden für Chemie aus. Der Markt boomt.

Was sind wir bereit an Ressourcen für menschliche Begegnung bereitzustellen, von der wir wissen, dass **sie ihre heilsame Wirkung ohne Nebenwirkungen dauerhaft entfalten kann.**

Ich schließe mit Worten des Dalai Lama:

Menschen wurden erschaffen um geliebt zu werden.

Dinge wurden geschaffen um benutzt zu werden.

***Der Grund warum sich die Welt im Chaos befindet,
ist weil Dinge geliebt und Menschen benutzt werden.***