



Aufgrund der weltpolitischen Lage drehen sich gerade viele Gespräche um das Thema Leid und den Umgang mit Leid.

In mir selbst entsteht dadurch eine Melange aus

- dem Leid fremder Menschen (Ukraine-Krieg und seine Folgen)
- dem Leid bekannter Menschen (Gesprächspartner)
- einem diffusen Leidgefühl (weltpolitische Lage)
- eigenem Leid (Ohnmacht, Ausgeliefertsein)

Klar ist es eine Aufgabe, mit dieser Melange trotzdem und tatsächlich im Leben zu sein.

Eine andere Aufgabe aber ist es, zumindest einen Hauch von Ordnung in die Gedanken zu bringen, die diese Melange hervorbringt.

Nun bin ich Techniker und als solcher hilft mir bei schwierigen und komplexen Themen ein Schema. Das löst zwar das Problem nicht. Aber ich weiß, an welcher Stelle des Problems ich mich gerade befinde 😊.

Auch wenn dieses Schema niemand anderen helfen sollte, so mag es zumindest den Einen oder Anderen ermuntern, sich komplexen Themen anzunähern und Antworten auf Fragen zu suchen, die in Gänze immer unlösbar bleiben werden.



- 1 **Menschliches Unvermögen, menschliche Ohnmacht** muss kein Leid sein. In einer solidaren Gemeinschaft sind viele individuelle Probleme lösbar. Dieser Bereich ist gar nicht so klein, wie er manchmal scheint.
  - 1.1 Sich diesem Bereich **als Helfer** zuzuwenden, sorgt für ein erfülltes und sinnvolles Leben.
  - 1.2 Sich diesem Bereich **als Bedürftiger** zuzuwenden, bringt Gemeinschaft und Liebe ins Leben.
  
- 2 Leid gehört trotzdem untrennbar zu dieser Welt dazu. Es ist unausrottbar. Die einzig sinnvolle Antwort ist die Akzeptanz von Leid (Karfreitag).
  - 3.1 **Die wegschauende Akzeptanz**
    - 3.1.1 Der Wegschauende kümmert sich nicht um den Leidenden. Diese Haltung wird in allen Religionen verurteilt. Zu Recht!
    - 3.1.2 Es existiert eine Industrie, deren Geschäftsmodell es ist, Bilder und Berichte von Leid und Empörung kostenfrei in der ganzen Welt zu verteilen. Der Wegschauende schützt sich vor dieser Industrie. Zu Recht!
  - 3.2 **Die abgebende Akzeptanz**
    - 3.2.1 In einem innigen Gebet kann Leid an Gott überantwortet werden. Der Schritt einer zeitlich begrenzten vollständigen Abgabe von Verantwortung muss dabei aber wirklich vollzogen werden, sonst landet man in der Falle von 3.4
    - 3.2.2 In einer meditativen Versenkung in der göttlichen Einheit existiert kein Leid. Dies ist eine Möglichkeit mitten im Leiden eine Auferstehung, eine Stärkung zu erfahren. Vor einer Flucht in 3.1.1 wird in allen Religionen gewarnt. Zu Recht!
  - 3.3 **Die helfende Akzeptanz**

Die helfende Akzeptanz ist eng verbunden mit 1.1. Aber es ist das Bewusstsein vorhanden, dass Leid unausrottbar ist und nur partiell gelindert werden kann. Eine hier immer wieder zu findende professionelle Akzeptanz, hat erstaunliche Parallelen zu 3.2.
  - 3.4 **Die Falle** einer leidenden Akzeptanz

Wenn durch äußeres fremdes Leid ein inneres eigenes Leid angerührt wird, besteht die Gefahr, beides zu akzeptieren. Das mag sich stimmig oder unausweichlich anfühlen, ist aber nicht sinnvoll:

    - 3.4.1 Das eigene innere Leid braucht eine Zuwendung im Sinne von 1.2 und 3.2.
    - 3.4.2 Das fremde Äußere Leid braucht eine Zuwendung im Sinne von 3.3.
    - 3.4.3 Die eigene Handlungsfähigkeit braucht einen Schutz nach 3.1.2

Viel Freude beim Leben – und viel Erfolg beim Umgang mit fremdem und eigenem Leid!