

# Schick Dich!

## Über das Weiterleben nach Schicksalsschlägen

Vor ein paar Jahren wachte ich morgens auf und hatte Bauchschmerzen. Ungewöhnliche, eigenartige Bauchschmerzen. Es dauerte nur wenige Minuten, bis mir klar war, dass das etwas Ernstes sein muss. Ich haderte noch kurz mit mir und entschied mich dann, den Notarzt zu rufen. Ich war zu dieser Zeit alleine in meiner Wohnung und hatte jetzt Sorge, dass ich nicht mehr die Kraft haben würde, die Tür zu öffnen, wenn die Rettungssanitäter klingeln. Irgendwie bekam ich das noch hin, und dann fiel ich vor Schmerzen um. Einige Tage später wurde ich auf die Intensivstation verlegt. Akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Drei Wochen lang unfassbare



Schmerzattacken, die teilweise bis zu 90 Minuten anhielten. Mein Körper randvoll mit Opiaten und allem, was die Krankenhausapotheke so hergab. Oft half nichts davon. Irgendwann war der Spuk so plötzlich vorbei, wie er gekommen war, und ich durfte nach Hause.

Wenn ich in diesem Artikel über „Schicksal“ schreibe, dann meine ich Ereignisse, die uns plötzlich und überfallartig heimsuchen, die uns krass überfordern, die uns in Angst und Ohnmacht katapultieren. Die uns an Sinn zweifeln lassen und uns mit Tod und Vergänglichkeit in Kontakt bringen. Nach denen wir hinterher nicht mehr die sind, die wir vorher waren.

In diesem Sinne sind Schicksalsschläge Schläge, die das Leben schickt, ohne dass wir darum gebeten hätten. Wie zufällig fallen sie uns zu; ein Überfall aus dem Nichts, der schlagartig alles verändert. Zentrale Erfahrung ist der Kontrollverlust, in den sich der Mensch nun schicken muss.



In diesem Artikel soll es darum gehen,

- wie wir als Menschen zumeist mit solchen Schlägen des Schicksals umgehen,
- wie wir besser damit umgehen könnten, und
- wie Begleiter mit Klienten umgehen können, die sich damit herumschlagen.

Unter dem Eindruck der Schläge, die uns das Schicksal verabreicht, zerbröseln alles, was uns irgendwie souverän erscheinen lässt. Wir sind aufgeregt, nervös, ängstlich. Unsere äußere Wirkung ist ein einziger seelischer und körperlicher Alptraum. Wir hadern und kämpfen; mit uns selbst, mit den Helfern, mit dem Schicksal. Kurz: Wir haben auf entwürdigende Weise die Kontrolle über unser Leben verloren.

In meinem Beispiel: Die Pankreatitis hatte sich nicht angekündigt. Der Zusammenbruch kam für mich aus dem Nichts. Von jetzt auf gleich fuhr der Körper, der einen Tag zuvor noch einen souveränen Führungskräfte-Trainer beherbergt hatte, von 180 auf 0. Die Schmerzattacken auf der Intensivstation waren so stark, dass Schmerzmittel nur noch bedingt halfen. Zudem hatten die Ärzte Angst, dass ich so stark betäubt würde, dass ich aufhören würde zu atmen. Hinzu kam ein Ausmaß an Ohnmacht und

Abhängigkeit, wie ich es so noch nie erlebt hatte. Sitzen, aufs Klo gehen, waschen war nicht mehr ohne Hilfe möglich. Ich war dreckig und stank, und alles tat weh.

Wenn ich mir aus der zeitlichen Entfernung anschau, was ich damals erlebt habe, was mir geholfen hat und was nicht, um mit diesem Schicksalsschlag einen möglichst guten Umgang zu finden, so scheint sich mir folgende These aufzudrängen: Wir brauchen eine souveräne Balance zwischen Extremen:

- Zwischen Völligem Bestimmtwerden und Völliger Willensfreiheit
- Zwischen Im-Schmerz-Bleiben und In-Aktion-Gehen
- Zwischen Loslassen und Kontrolle
- Zwischen Hingabe und Kampf
- Zwischen Trost und Ideologie
- Zwischen Wirkungslosigkeit und Toxizität
- Zwischen demütigem Sich-Schicken und übermütigem Sich-Aufblähen

Ich werde diese These im Wechselspiel zwischen meinem persönlichen Erleben und meinen Erfahrungen und Gedanken als Philosoph und Coach erläutern. Ich fange mit der Theorie an:



Eines unserer Grundbedürfnisse ist das Streben nach Sicherheit, Ordnung und Orientierung. Wenn wir hier ein Defizit erleben, können wir in zwei Richtungen denken: „Da kann man nichts machen. Das ist Gottes Wille. Eine Verschwörung der Eliten. Selbst Schuld. Ich habe es nicht anders verdient.“ – oder: „Das Schicksal kann mich mal! Ich bin stärker! Das wäre doch gelacht! Man muss sich nur genug anstrengen, dann wird das schon! Was uns nicht umbringt, das härtet uns ab!“ Es geht um das Spannungsfeld zwischen Determinismus und Voluntarismus.

Wem es dreckig geht, der kann sich entscheiden, im Leid zu bleiben – oder zu tun, was in seiner Macht steht, um aus dem Leid herauszukommen. Für beide Alternativen gibt es ehrenwerte Gründe: Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Macht auf der einen Seite – die Erfahrung von Mitleid und Aufmerksamkeit auf der anderen Seite.

Im Zustand des Schicksalsschlags können wir versuchen, auch noch die letzten Kraftreserven aufzuwenden, um noch irgendetwas zu kontrollieren – oder wir geben uns auf. Wenn das Schicksal zuschlägt, stehen wir fast dauerhaft vor der Frage: kämpfen oder kapitulieren. Müssen wir in den Kampf ziehen, um Frieden zu finden – oder müssen wir unseren Frieden damit machen, nicht länger zu kämpfen?

Es kann tröstlich sein zu hören, es gäbe keine Zufälle – und es kann erbarmungslos sein zu hören, dass doch jeder seines Glückes Schmied sei. Der Grat zwischen motivierendem Ansporn und ideologischem Zynismus ist bisweilen messerklingendünn.

Wir können unser Denken über uns selbst in naiver Harmlosigkeit halten, die jegliche Eigenverantwortung ablehnt („Gott wird für schon mich sorgen“ oder, „Ich muss nur gut genug wünschen“) – oder wir können unser Mindset in einen toxischen Abwärtsstrudel stürzen, in dem nichts mehr gesund erscheint (vgl. all die Verschwörungs- und Sündenbocktheorien in der Corona-Krise). „Für mich gibt es einen klaren Lebensplan, an dessen Ende ich erweckt werde. Ich muss nur gut genug sein.“ – oder „Da kann man ja doch nichts machen“. Wir können unser Ego aufblähen oder unser Selbst beschädigen.



Eine Sache ist mir aus meiner Zeit im Krankenhaus bis heute sehr eindrücklich im Gedächtnis geblieben. Es kam der Punkt, an dem die Ärzte mir keine Schmerzmittel mehr geben wollten bzw. sie entschieden sich, noch einige Stunden zu warten, denn es bestand die reale Möglichkeit, dass mein Körper aufhören würde zu atmen, wenn ihm noch mehr Betäubung injiziert werden würde. Das hatte zur Folge, dass ich mit Schmerzattacken klarkommen musste, die bis zu eineinhalb Stunden oder länger anhielten. Es gab dann nur zwei Möglichkeiten: entweder in den Wahnsinn gehen und schreien; das hätte das Schmerzempfinden aber verstärkt. Oder bewusst und absichtsvoll in den Schmerz hineingehen. Hineinatmen. Hineinmeditieren. Manchmal machte ich das alleine, manchmal ließ ich mich durch meine Partnerin hindurchführen, manchmal hielt mir jemand die Hand, manchmal hörte ich über Kopfhörer Hypnosen. Nun könnte man einwenden, dass es sich hier um ein Loslassen handelt, aber ich habe das anders erlebt. Für mich war das eine Form der Hingabe. Ein aktives Tun hinein in einen Zustand des Nichts-Mehr-Wollens. In Bewegung sein und in Ruhe gehen zugleich bzw. einen Punkt finden guter Balance zwischen den Extremen.

Wer mit schamanischer Arbeit vertraut ist, den erinnert das vielleicht an das Ritual der Schwitzhütte, deren feuchte Hitze in der Dunkelheit man nur halten kann, wenn man sich ihr



ganz hingibt. Nur ein bisschen ist zu wenig. Einsteigen in den Schmerz, ohne zu kapitulieren. Aufgeben ohne Selbstaufgabe. Hingabe hin zur Erlösung.

Eine Nachtschwester sagte mal zu mir, als ich um den nächsten Schuss bettelte: „Herr Berenfänger, wissen Sie, was Ihr Problem ist? Sie sind zu schlau. Die meisten Patienten dröhnen sich den ganzen Tag vor dem Fernseher zu, aber Sie reflektieren jede Sekunde Ihrer Schmerzen.“ Da hatte sie Recht. Und der Gedanke, vom Extrem des ständig reflektieren Persönlichkeitsentwicklungsprofis ins Extrem eines tumben Nicht-Mehr-Nachdenkers zu wechseln, lockte gewaltig. Aufruf zur Balance.

Irgendwann nahm mich ein Arzt zur Seite und warnte mich, dass ich inzwischen so viel Schmerzmittel intus hätte, dass ich mit Halluzinationen rechnen müsste. Wie recht er hatte! Ich erinnere mich noch sehr gut an das grässliche Monster mit den weißen wurmartigen Hörnern in jedem Nasenloch, das mich vom Besucherstuhl aus angrinste, ohne dass ich es als Halluzination enttarnt hätte... Aber auch das andere Extrem: An einem Tag hörte ich, wie im Vorraum ein Pfleger seinen Kolleginnen aus einem Buch vorlas. Was ich da hörte, hörte sich unheimlich schön an, und irgendwann registrierte ich, dass der Mann nicht nur eine kurze Passage vorlas, sondern das komplette Buch. Das kann doch nicht

sein!, dachte ich. Der muss doch arbeiten. In dem Moment ging mir auf, dass mein Hirn mir einen wundervollen Streich gespielt hatte. Unter dem Einfluss der Droge war ich offenbar in den Raum vollkommener Kreativität eingetaucht und hatte ein literarisches Werk voll lyrischer Schönheit erschaffen. Als ich mir dessen gewahr wurde, wollte ich es gleich festhalten, sprich in mein Handy diktieren, aber da löste es sich natürlich sogleich in Luft auf. Geblieben ist die Sehnsucht, wieder in diesen Raum zu gehen und mich dort selig zu verlieren. Extreme...

Eine letzte Anekdote vielleicht noch, die mir besonders schmerzhaft in Erinnerung ist. Eines Tages kam Besuch und fragte nach meinem Befinden. In diesem Moment ging es mir zufällig ganz ok. Keine Schmerzattacke, keine Ängste. Und was tat ich?! Ich ertappte mich bei dem Gedanken, dass ich es bedauerte, gerade keine schreckliche Episode zum Besten geben zu können, was ich in dem Moment doof fand, denn meine Geschichten aus der Intensivstation verliehen mir die Möglichkeit, zu beeindrucken. Schlagartig wurde mir klar, was ich da tat. Wie absurd und gemein es war, zu meinen, die Menschen, die Angst um mein Leben hatten, mit schaurigen Sensatiönchen unterhalten zu wollen. Diese Erkenntnis hatte mich damals tief beschämt. – Was hat sich da gezeigt? Wir können großen Gewinn daraus schöpfen, im Leid, im Drama, im Schicksalsschlag zu bleiben. Denn

durch das, was wir da erleben, können wir uns bedeutsam fühlen. Das völlig zu ignorieren wäre ebenso extrem wie völlig darin zu verbleiben. Balance.



Determinismus und Voluntarismus... Alles ist vorherbestimmt vs. alles ist willentlich beeinflussbar. Im Leid auf der Intensivstation, mit Spritzen und Schläuchen in allen möglichen Körperteilen, hatte der deterministische Gedanke etwas Verlockendes: Das Mindset des armen Opfers lockte, dem in seinem Leid nichts mehr blieb als das Mitleid der sich sorgenden Besucher. Genauso verlockend: Das Mindset eines Ich-Kann-Alles, das die Fakten ignoriert und die Ärzte mit den Augen rollen lässt angesichts realitätsblinder Überheblichkeit.

Niemand ist davor gefeit, in schicksalhaften Ausnahmesituationen in Extreme zu verfallen. Schließlich locken extreme Standpunkte und Positionen mit dem, was wir in Phasen der Erschütterung so dringend ersehnen: Orientierung und Klarheit (man denke nur an die Mitmenschen, die lieber an Reptiloiden glauben als an Zufälle).

Wer vom Schicksal gebeutelt ist, hat ein Recht darauf, sich ein wenig Kontrolle und Würde zurück zu erobern. Dafür kann es tatsächlich sinnvoll und zielführend sein, in Kontakt mit Extremen zu gehen; nicht sinnvoll und nicht zielführend aber ist es, nach dem Kontakt auch dort zu bleiben, denn Extreme führen uns zu neuem Leid, wenn wir uns dauerhaft in ihnen einrichten.

Das ist ähnlich wie mit der sogenannten Komfortzone, die wir Coaches, Trainer und Therapeuten so gerne ins Feld führen. Wachstum beginne jenseits der Komfortzone, werben wir. Vorsicht!, mag ich da rufen. Wir Menschen haben aus gutem Grund eine solche Zone, denn sie bietet uns notwendige, Not abwendende, Sicherheit. Natürlich kann es Sinn machen, mit der Grenze dieser Zone in Kontakt zu gehen, aber fatal wäre es, dort oder gar jenseits von ihr zu bleiben.

Je nachdem, in welches Extrem Menschen verfallen, warten:

- Selbstaufgabe, Kraftlosigkeit, Passivität, Schwäche, Unsicherheit, Ohnmacht, Unterwerfung, Panik, Victim Blaming
- Hybris, Selbstüberschätzung, Arroganz, Ignoranz, Realitätsverkennung, Gewalttätigkeit, Egoismus, Wut, Selbstbezeichnung

Insbesondere Victim Blaming und Selbstbezeichnung sollten wir gut im Blick behalten. Menschen neigen dazu, nach Schuldigen zu suchen. In allen Zeiten schlachteten die Menschen Sündenböcke: Früher auf dem Scheiterhaufen, heute auf Twitter und in Talkshows. Das Denken in einer Kategorie der Schuld aber führt immer zu Leid, und es ist gut, wenn wir da achtsam bleiben und uns dem Feedback von Menschen öffnen, die uns darauf hinweisen, dass wir gerade gewalttätig werden (anderen oder uns selbst gegenüber).

Bezogen auf meine Krankheit damals: Wie nahe lag der Gedanke „Du bist / Ich bin selbst schuld!“ Vielleicht hätte ich achtsamer mit meinem Körper umgehen müssen, vielleicht hätte ich weniger arbeiten sollen, vielleicht hättest Du Dich um Deinen Ärger kümmern sollen, vielleicht hättest Du Dich besser ernähren sollen usw. An allem mag etwas Bedenkenswertes dran sein, aber ein Denken in Kategorien von Schuld und Vorwurf ist nie hilfreich und immer schmerzverstärkend.



So zeigt sich für mich sehr klar, dass auch die Begleiter von Schicksalsgeschlagenen balancieren müssen. Angesichts großer Krisen bewegen sich Coaches und Therapeuten zwischen:

- Führen und Hüten
- Pushen und Halten
- Fordern und Warten
- Erkennen und Erspüren
- Begrenzen und Eröffnen

Es geht um permanentes Kalibrieren und Pacen. Um die Bereitschaft, in jeder Sekunde das Tempo und die Richtung zu ändern. Es geht um mutiges Gehen und demütiges Warten. Oft ist es eher eine Arbeit aus dem Herzen als aus dem Kopf. Oben genannte Extreme wollen erkannt werden, bevor der Klient sich in sie versteift. Mitgefühl statt Mitleid. Verbindung nach oben und nach unten. Austesten, was hilft und davon mehr machen. Konzepte über Bord werfen. Für Akzeptanz werben und achtsam sein, dass das Leid nicht auf die Identitätsebene gehoben wird. Achtsam bleiben für sekundäre Krankheitsgewinne und subtile Ausreden. Ständige Selbstregulierung des Begleiters; keine Selbstaufgabe des Geschlagenen. Grübeln und

Ursachenforschung begrenzen. Sanft, aber beharrlich den Fokus lenken. Keine schnellen Lösungen erwarten.

Neben den Basics (Resilienz- und Stressmanagement, Self Care, Fünf Phasen des Sterbens uam.) helfen den Helfern diese Kompetenzen:

- Sich mit Klienten im Schwellenraum des Nicht-Wissens aufhalten können
- Wirkungsweisen von Initiationen kennen und nutzen können
- Schnell und treffsicher analysieren, erkennen und unterscheiden können
- Vertrauensvoll und erfahren der eigenen Intuition folgen können
- Die eigenen Gefühle umgehend erkennen und regulieren können
- Intensive Gefühlsäußerungen des Klienten halten können
- Mut zum Führen und Fordern und demütige Zurückhaltung – und die Fähigkeit zu entscheiden, wann was gefragt ist

Menschen, die mit Schicksalsschlägen kämpfen, brauchen: Menschen! Brauchen Kontakt und Verbindung. Oft auch physisch. Eine Berührung, eine Umarmung. Wem der Zufall Hartes zumutet, der muss sich selbst zumuten dürfen in seiner ganzen Hilflosigkeit und Scham, in seiner Verzweiflung und seiner Hybris, in seiner Angst und Verblendung. Das muss der Begleiter halten können. Halten, nicht aushalten. Der große Rucksack mit den Kompetenzen und Methoden bleibt dabei im Spiel, aber er sollte so geöffnet werden, dass er leicht und freundlich daherkommt; niemals großspurig oder besserwisserisch.

In unserer Kultur haben Sterben, Trauern, Sich-Ergeben keinen guten Stand. Die Einschränkungen der jüngsten Pandemie waren auch eine Zumutung für unser Ego und unsere Eitelkeit.



Und immer: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.



**Eine gekürzte Fassung dieses Beitrags** erschien in  
»Praxis Kommunikation«, Ausgabe 4/2020.  
<https://www.junfermann.de/praxis-kommunikation/c-39>

**Fotos:**

© MIRENE SCHMITZ PHOTOGRAPHY  
<https://mireneschmitz.com>

**Impressum:**

Harald Berenfänger  
Rheindorfer Str. 25  
53225 Bonn  
Telefon +49 (0) 228 / 1806873  
<https://www.berenfaenger.com>