



Von Schmerz und Sinn – Gedanken zu eurem Abimotto

Liebe Abiturientinnen und Abiturienten,

„Abicetamol - der Schmerz hat ein Ende“¹ ... merkt ihr selber, oder?

Gut – also lasst uns über Schmerzen reden. Ich werde es so moralisierend gestalten wie möglich, immerhin ist es eure letzte Stunde in der Schule...

Ich weiß, das ist kein klassisches Abireden-Thema. Selber Schuld! Obwohl – es stimmt ja! Natürlich war es mit Schmerzen verbunden, dahin zu kommen, wo ihr jetzt seid – Schmerzen des Verzichts, Schmerzen der Kränkung durch Wirklichkeitskontakt, Furcht vor Versagen und Versagenserfahrungen, Schmerzen des Triebaufschubs: Warten auf Ergebnisse, auf Freizeit, auf Erfolgserlebnisse. Ich meine das nicht ironisch: Ihr habt das verdient, heute hier zu sein und gefeiert zu werden.

Und was habt ihr dafür bekommen? Zunächst einmal: Freiheit! Ein Abiturzeugnis ist ein Türöffner. Gestern gab es viele Türen, die waren für euch verschlossen. Nachher, wenn ihr dieses Zeugnis in der Hand habt, sind sie für euch potentiell offen. Ausgehaltener Schmerz und das Erbringen von Opfern führt zu mehr Freiheit.

Aber ist das alles, was man für seine Schmerzen bekommt – das angestrebte Ziel? Ich meine, nein. Was der Weg mit dir – *aus* dir gemacht hat, das gehört zu dem, was du mitnimmst und behältst. Klar, auch die Dellen und Schrammen, die du abgekriegt hast. Aber genauso die Erfahrung: Sich einer Aufgabe zu stellen, einen Schmerz auszuhalten, ein Ziel gegen das Schreien der inneren Natur zu verfolgen, das kann enorm zufrieden machen, das ist sogar sinnstiftend. Und das ist viel: Wenn man das einmal erlebt hat, wie man mittendrin steckte im Schmerz und dachte, das hört hier nie mehr auf, niemals erreiche ich diesen Tag Anfang Juli, wo das alles hier vorbei ist; und dann sitzt man auf einmal da und merkt: Es ist vorbei! Nehmt das Gefühl mit. Es kommt wieder.

Gleichzeitig dürften es jetzt so langsam die ersten von euch merken, und die anderen dann am Montag: Abicetamol wirkt kurzzeitig und symptomatisch, die Schmerzen sind keineswegs zu Ende. Im Gegenteil, dieses Blatt Papier in eurer Hand kommt mit neuen Schmerzen. Und im weiteren Verlauf des Lebens werdet ihr merken, bzw. haben manche es schon erfahren: Es gibt Arten von Schmerz, die muss man erlebt haben, die kann man gar nicht so gut beschreiben.

Kann man sich darauf vorbereiten? Kann man sein Leben so einrichten, dass es ein bisschen gewappnet ist für das, was kommt? Was macht ein Leben stark? Anders gefragt (und das ist wirklich eine zentrale Abireden-Frage): Gibt es Möglichkeiten, trotz gelegentlichem Scheitern, trotz Schmerzen glücklich zu sein?

Ja, ich glaube, dass das geht.

In seiner berühmten Rede „This is water“ hat der Autor David Foster Wallace zu Beginn zwei wichtige Gedanken festgehalten.² Erstens: Die offensichtlichsten, banalsten Wahrheiten sind oft die, die wir am schwersten erkennen. Zweitens: Das Ziel von Bildung ist nicht so sehr, uns das Denken beizubringen, auch wenn das immer wieder behauptet wird. Stattdessen geht es im Erwachsenenleben vor allem darum, zu lernen, worüber es sich nachzudenken lohnt.

Zum Beispiel über die Arten von Schmerz beim Erwachsenwerden. Von unserem ersten Schulleiter Johann Gottfried Herder stammt der Satz: „Die Natur des Menschen ist Kunst“³. Damit meint er: Mensch wird man sein Leben lang. Menschwerden ist ein Gestaltungsauftrag, der uns ein Leben lang aufgetragen ist. Und der Umgang mit dem Schmerz ist ein wichtiges Werkzeug in unserem Bildhauer-Werkzeugkasten, mit dem wir an unserer Menschwerdung arbeiten.

Schauen wir uns also noch ein paar Arten von Schmerz an, mit denen ihr es auch mit dem Reifezeugnis (!) in der Hand zu tun bekommt. Ich glaube, dass ich jedes Mal einen Aspekt von etwas Gutem gefunden habe, das mit dem jeweiligen Schmerz einhergeht – wenn wir uns entscheiden, ihn richtig zu betrachten.

1. Der Schmerz der geopferten Kindheit und das Glück des Erwachsenwerdens

Der Soziologe Heinz Bude untersucht in seinem Buch „Gesellschaft der Angst“ die Gründe, warum unsere Gesellschaft stark von Angst geprägt ist.⁴ Eine dieser Ängste beobachte ich auch in der Schule, besonders bei den Schulabgängern: Die Angst vor der Freiheit oder auch die Angst vor dem Opfer.

„Du hast alle Möglichkeiten.“ – „Du kannst alles machen und werden, was du willst!“ Ja, vielen Dank auch. Das heißt nämlich für viele: Wenn du nicht glücklich wirst, dann liegt es wirklich nur an dir selbst. Du hättest ja alles andere machen können. Also: Sei glücklich. Die Kehrseite der Freiheit ist der Glücksimperativ und die Angst vor den eigenen Entscheidungen. Es ist der Schmerz der ungelebten Möglichkeiten – der ist sehr real und begleitet uns das Leben lang, auf allen Gebieten: Berufswahl, Partnerwahl, Ortswahl, Buchwahl. Ja, es ist ein schreckliches Gefühl zu wissen, dass man mit jeder Entscheidung die Tür für eine Unendlichkeit von Möglichkeiten zumacht!

Das ist absolut fundamental: Am Anfang von fast allem Wertvollen steht ein Opfer. **Das ist Erwachsenwerden:** Kindheiten opfern, Optionen nicht leben, um eine oder wenige Optionen bis zu einem Punkt zu verfolgen, wo man wieder echte Freiheit erreicht. Nicht die „I want to break free“-Freiheit, sondern Gestaltungsfreiheit, souveränes Handeln, ein echter Beitrag zu einem Thema, einem Fachgebiet, einer Gemeinschaft. Das schafft ein Glück, das man erst nach und nach erfasst, und das sehr viel Stabilität ins Leben bringt: In etwas wirklich gut zu sein! Ihr habt jetzt einmal die Erfahrung gemacht: Ja, es tut weh, wirklich weh, aber es lohnt sich, dieses Opfer zu bringen.

Wer das nicht lernt, kann nicht erwachsen werden. Diesen Schmerz müssen wir aushalten, und mit den verworfenen Optionen ist es wirklich so, wie es einmal in einem Kinderbuch heißt: „Die Geschichten, die mit „Was wäre, wenn“, beginnen, werden nicht erzählt.“⁵ Trauern ist erlaubt, beim Blick über die Schulter stehenbleiben nicht. Dazu zwei Behauptungen: Die Frage, „Macht mich das glücklich?“, macht meistens unglücklich. Aber die Frage, „Hätte mich das glücklich gemacht?“, macht immer unglücklich. Das gilt übrigens auch für Beziehungen, ersetzt einfach „das“ durch „er“ oder „sie“. Aber im Gegensatz dazu: Ein Mensch, der seinen Platz im Leben gefunden hat, und sei es mit ein, zweimal irren: Das ist fast etwas Heiliges, etwas Schöneres ist kaum vorstellbar.

2. Der Schmerz und das Glück eines dienenden Lebens

Die Sicherheit, ein Fachgebiet, ein Handwerk, einen Beruf zu beherrschen, führt zu einem neuen Schmerz und einem neuen Glück. Sie sind verbunden mit der Frage, „Wie setze ich das ein, was ich kann und bin?“ Ein eher schlechter Weg, Glück und Sinn zu finden, ist die Suche danach. Wie gesagt, die Frage, „Macht mich das glücklich?“, macht unglücklich. Dagegen hat sich als ziemlich guter Weg für die Sinnsuche der Dienst an anderen Menschen herausgestellt. Sinn, sagt der Psychiater Jordan Peterson, entsteht meist dann, wenn ein Mensch seine Verantwortung in Bezug auf andere Menschen wahrnimmt.

Ich war nach der Schule gezwungen, 13 Monate im Dienst des Staates zu verbringen. Ein Geschenk! Wirklich. Ein Jahr Ruhe vor Entscheidungen, bei harter Arbeit. Ein Jahr, bei dem klar war: Wenn dieses Jahr das ätzendste meines Lebens wird: Ich bin nicht Schuld! Das ist sehr viel wert. Der Zivildienst hat auch ein paar Erkenntnisse gebracht: Lebenslang Pflege? Meinen aller-, allerhöchsten Respekt! Ich kann das nicht. ABER: Menschen dienen, am besten mit meinen besten Fähigkeiten – das, soviel habe ich damals verstanden, das musste ganz nahe an dem sein, was man mit „erfülltem Leben“ meint.

Es gibt nämlich kein Gefühl, das auch nur in der gleichen Liga spielt wie dieses: Hier ist ein Mensch in Not, und ich kann das, was ihm aus der Not hilft, und dann tue ich das, und dann diese Erleichterung, diese Dankbarkeit, egal, ob ausgesprochen oder nicht: Es gibt keine vergleichbare menschliche Erfahrung.

Vielleicht sagt jemand: Ernsthaft? Dienen? Andere Menschen? Was ist mit – meiner Würde? Meiner Freiheit? Meinen Rechten? Ich schlage vor: Vergiss die Begriffe ein paar Jahre und probiere zwei andere: Wahrheit und Verantwortung. Du wirst feststellen: Du gewinnst die ersten wieder dazu, auf weit höherer Ebene als heute.

Noch ein Beispiel: Ein namentlich nicht genannter Kollege. Jemand, der herausragend unterrichtet und als Mathematiker wirklich etwas zu bieten hat. Sitzt seit zwei Jahren fast jeden Tag 12 Stunden hier oben im Büro und baut Pläne, ruft Leute an, die die Pläne nicht lesen, organisiert Dinge, nimmt zwischendurch Kopieraufträge entgegen, springt für Kollegen ein, die erkranken... Leiten heißt dienen, merkt euch das gut! Aber habt ihr wirklich den Eindruck, dass das eine würdelose Angelegenheit ist?

Natürlich kann man sagen: Aber Sie halten strukturelle Ungerechtigkeit am Laufen, indem sie uns so dienen. Ja. Stimmt. (Falls jemand da ist, der in Bildungsdingen etwas zu sagen hat in diesem Land: „Ausbeutung“ ist das Wort, das Sie gerade suchen.) Es stimmt: Das ist eine Frage der Abwägung. Aber am Ende des Tages ist die wichtigere Frage: Was ist dein wahrer Sinn und der wahre Lohn deiner Arbeit? Das Geld? Der Erfolg, die Anerkennung? Alles nicht zu verachten.

Aber: Was, wenn du dein Bestes an dem Platz gibst, wo das Leben dich hinstellt, im Dienst für Leute, denen du in die Augen schauen kannst? Und dann vielleicht so einen Tag wie heute erlebst, an dem 75 traumhafte junge Leute erst in den „Goethebrunnen 2.0“ und dann in die Welt da raus gehen? Und du könntest dazu helfen?

Sinn findet man auf dem Dienstweg.

Nur: Wie findet man SEINE Verantwortung? Dazu wieder eine banale Wahrheit, jetzt von der Küste, wo ich herkomme: Man kann nur Schiffe lenken, die fahren. Es gibt Leute, die sitzen zuhause bei den Eltern in ihrem Zimmer, in völligem Chaos, kämen nicht auf die Idee, auch nur das eigene Bett zu machen oder die Wäsche, oder den Müll rauszubringen – und grübeln darüber nach, was ihre Aufgabe bei der Rettung der Welt ist. Ich kann es dir sagen: Keine. Niemand braucht solche Leute. Ok, zugegeben, das war jetzt ziemlich moralisierend. Aber es stimmt trotzdem. Es ist kein Zufall, dass eine ganze Serie der Wundergeschichten in den Evangelien so enden: Steh auf und mach dein Bett. Da werden Menschen zur Übernahme ihrer Verantwortung in der Gesellschaft befähigt. Das fängt immer genau da an, wo du gerade bist. Also: Ihr habt jetzt eine freie Zeit. Genießt sie. Und macht euer Bett.

3. Der Schmerz und das Abenteuer der Wahrheit

Die Vorbereitung auf außergewöhnliche Herausforderungen besteht immer im Einüben von Routinen im Alltag. Ein praktisches Beispiel – ein regelrechtes Schmerztraining und eine fundamentale Lebensentscheidung ist folgender Rat: **„Sag die Wahrheit oder lüge wenigstens nicht.“**⁶

Die Lüge ist oft ein Reflex zur Schmerzvermeidung und gleichzeitig DER Ausdruck von menschlicher Selbstüberschätzung. Wieso? Nun ja, warum lügt man? Meistens, weil man etwas vermeintlich Gutes für sich erreichen oder etwas vermeintlich Schlechtes abwenden will. Man hat einen Plan seines Lebens im Kopf, und man glaubt, „Ich weiß, wie ich dahin komme“. Und dafür biegt man die Wirklichkeit, so dass sie in das selbstgemachte Narrativ vom Guten für mein Leben passt. Man bewegt durch Manipulation andere dazu, in seiner Geschichte mitzuspielen.

Das bringt mehrere Probleme: Was weiß ich schon davon, was wirklich gut für mich ist? Du hast eine Leistungskontrolle geschwänzt und willst die null Punkte nicht kassieren. Also lässt du dir nachträglich eine Entschuldigung schreiben. Null abgewendet, du kriegst deine zwölf Punkte. Herzlichen Glückwunsch. Ist das gut für dich? Was hast du gelernt? Was passiert, wenn du nächstes Mal in den Spiegel schaust? Was hast du mit deiner Selbstachtung gemacht und mit der Achtung der anderen? **Das Fundament unserer Gesellschaft ist die Wahrheit deiner Worte.** Erinnerung dich an das erste Mal, als jemand, dem du wirklich vertraust, dich angelogen hat. Deine Eltern? *Dieses* Gefühl spielt auch in einer eigenen Liga.

Ihr kennt alle den Satz, „Jeder Mensch hat seinen Preis“. Es kann sein, dass das stimmt. Aber lasst es euch wirklich viel kosten, das Gegenteil zu beweisen. Oder willst du allen Ernstes in den Spiegel schauen und denken müssen: Mein Preis ist eine Deutsch-LK? Oder irgendeine Summe Geld?

Und: Nein, du weißt nicht, ob die null Punkte wirklich schlecht für dich sind auf lange Sicht gesehen. Aber eins kannst du sicher wissen: Wer die Wahrheit schon für eine Leistungskontrolle in der Schule aufgibt, der weiß früher oder später nicht mehr, wer er selber ist. Denn du bist mit dir selbst im Gespräch, unser innerer Monolog ist es, der wesentlich zur Kohärenz unserer Person beiträgt. Und wenn du anfängst, deine Welt auf Lügen zu bauen, wirst du feststellen, wie du innerlich versuchst, deine Lügen vor dir in ein konsistentes Bild zu bringen, und das endet sehr übel.

Die Wahrheit zu sagen oder zumindest nicht zu lügen, das ist immer erst einmal richtig. Und schwer. Klar: Du bist dann in manchen Situationen nicht mehr Herr der Lage. Es kann alles Mögliche passieren, wenn man anfängt die Wahrheit zu sagen, aber du wirst merken: Das ist in Ordnung. Noch mehr – es ist aufregend: Du bist in deinem eigenen Abenteuer angekommen. Denn solange du lügst, um Konsequenzen zu vermeiden und deine kleinen und großen Ziele zu erreichen, wie kannst du jemals wissen, in welcher Geschichte du dich gerade befindest?⁷ Das Leben zahlt in Charakter, immer. „Trägheit der Natur und Feigheit des Herzens“⁸, da sind sie wieder, Schillers Feinde der Freiheit. Wer lügt, erklärt der Wirklichkeit den Krieg – viel Glück dabei! Niemandem so viel Macht über uns zu gönnen, dass wir *für* ihn lügen oder aus Angst *vor* ihm lügen: Probiert das mal aus. Sagt die Wahrheit, oder lügt wenigstens nicht.

4. Der Schmerz der Welt – ein Auftrag?

Es gibt natürlich noch viele Gruppen von Schmerz, manche selbsterzeugt, manche unausweichlich, alle mit ihren besonderen Herausforderungen und ihrem Potential zum „Menschwerden“. Manchmal begegnen wir Schmerz, der uns an die Grenze unsrer Kraft bringt – wie gehen wir damit um?

Vor Ostern war ich mit einigen Freunden zu einem kleinen, selbst organisierten Hilfstransport in Polen, östlich von Warschau. Einen Nachmittag verbrachten wir an einem der Warschauer Bahnhöfe, kleine Geschenke mit praktischen Dingen und ein paar Kleinigkeiten für Kinder verteilen und ein bisschen Taschen tragen. Dieser Bahnhof: Voll mit Frauen und alten Menschen mit kleinen Kindern! Und dann kam eine Frau mit mehreren Kindern auf mich zu. Als letztes lief ein Mädchen, vielleicht 10 Jahre alt und schwer krank, vermutlich eine Krebserkrankung. Sie schleppte eine schwere Tasche wie ihre Geschwister, aber es fiel ihr schwer. Ich musste den Bahnhof verlassen, stand draußen und wollte schreien vor Zorn und Verzweiflung. Was macht so ein Kind dort? Wen kann man vor Gericht zerren für so ein Unrecht?

Ich habe einmal mehr gespürt: Es gibt Schmerz, den kannst du weder aushalten noch ändern. Es gibt Schmerz, der gar nicht unserer ist, aber der sich uns aufträgt sozusagen. Er wird Teil unseres Lebens, er prägt unsere Entscheidungen und Haltungen. Und das ist richtig so und sogar etwas Gutes: Wer angesichts dieser Welt alle Tage fröhlich und zufrieden leben kann, hat ein Problem. Schaut nicht weg, sondern setzt euch solchem Schmerz aus, selbst wenn ihr ihn nicht heilen könnt. Aber dann kommt etwas Wichtiges: Wie gehen wir damit um?

Ich stelle an mir fest: So ein Schmerz wie dieser wandert nach innen und wird dort eine Kraft – wozu? Das müssen wir entscheiden. Macht er uns bitter, wütend, untätig? Oder gelingt es uns, so einen Schmerz in einen Auftrag zu verwandeln: Den Auftrag, erwachsen zu werden, unsere Verantwortung wahrzunehmen, endlich das Jammern einzustellen und dieses unfassbare, unverdiente, unendliche Glück: Werden zu können, was man sich vornimmt – als solches zu erkennen?

Ein Auftrag, unsere besten Kräfte darauf zu verwenden, mit dem, was uns geschenkt ist, die Welt um uns ein bisschen besser zu machen? Ich weiß, das klingt ein bisschen pathetisch und kann auch zu weit gehen, aber es ist so: Da ist dieses Kind, das nicht die Chance zu bekommen scheint, seine wunderbaren, besten Möglichkeiten zu leben – und seit dieser Begegnung denke ich, wenn ich morgens in die Schule gehe oder am Abend am Schreibtisch sitze, manchmal: Mach das gut, was du hier machst. Richtig gut. Du bist es diesem Mädchen vielleicht schuldig, du bist es denen vielleicht schuldig, die deine Chance nicht haben.

Gestern in der Fürbitte habe ich einen Satz von Jesus Christus zitiert: „Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es im Überfluss haben.“⁹ Zwei Bemerkungen dazu – Erstens: Man sollte einmal im Leben mit erwachsenem Kopf die Frage stellen, was es mit dieser Behauptung und mit der ganzen Frage nach Gott eigentlich auf sich hat. Damit meine ich die mühsame Art, die philosophischen Argumente. Besinnungslose Religiosität und unreflektierter Atheismus stehen sich in unserem Land in ihrer Ahnungslosigkeit ebenbürtig gegenüber. Dabei ist die Frage, gerade vor dem Hintergrund des Schmerzes, den das Leben so zu bieten hat, einfach zu wichtig und die philosophische Diskussion auch zu spannend.¹⁰

Zweitens: „Leben im Überfluss“: Stell dir einfach einmal kurz vor, du wärst so jemand. Ein Mensch, der dafür bekannt ist, dass die Menschen in seinem Umfeld auftanken können, ermutigt werden, manchmal so etwas wie „Heilung“ erfahren, weniger zerbrochen sind. Es gibt Menschen, um die herum ist Zerbruch. Und es gibt Menschen, die machen aus ihrem Leben einen Protest oder eine Kunstaktion gegen den Zerbruch und den Schmerz dieser Welt. Vielleicht ist das ihre Aufgabe. Aber dann gibt es Menschen, um die herum erleben andere sozusagen Heilung. Könnt ihr euch vorstellen, dass das Sinn stiftet und durch harte Zeiten tragen kann? „Lean on me“, habt ihr gestern im Abiturgottesdienst gesungen. Was für Entscheidungen musst du treffen, damit du so ein Mensch wirst – ein Mensch, auf den sich andere Menschen stützen? Es lohnt sich, das herauszufinden!

Ihr habt große Entscheidungen vor euch, ich weiß. Aber denkt daran:

Ob du glücklich wirst, hängt nicht in erster Linie davon ab, wohin du gehst, sondern wer du auf dem Weg geworden bist – was Opfer und Dienst und Wahrheit und Schmerz deinem Leben an Sinn und an Kraft verleihen konnten. **Deshalb: Geht da raus und zeigt es uns! „Ich wünsche euch so viel mehr als Glück!“¹¹**

Anmerkungen

¹ Abiturmotto des Jahrgangs.

² David Foster Wallace, This Is Water, Abschlussrede am Kenyon College 2005. In: Ders., „This Is Water / Das hier ist Wasser. Gedanken zu einer Lebensführung der Anteilnahme, vorgebracht bei einem wichtigen Anlass“, Köln 2012.

³ Johann Gottfried Herder, Werke in zehn Bänden. Hrsg. von Martin Bollacher u. a. Frankfurt a. M. 1985ff. Bd. 7, S. 126.

⁴ Heinz Bude, Gesellschaft der Angst, Hamburg 2014.

⁵ C.S. Lewis, Die Chroniken von Narnia.

⁶ Jordan B. Peterson, 12 Rules for life. An antidote to chaos, Toronto 2018. Rule 8: „Tell the Truth – or at least don't lie“.

Recherchetipp: <https://www.youtube.com/watch?v=ApC0faRYabI>

⁷ Jordan Peterson, At a Crossroads. 2022 commencement speech (<https://www.youtube.com/watch?v=HvHjht-M8D7w>, 12.07.2022).

⁸ Friedrich Schiller, Briefe über die ästhetische Erziehung des Menschen. In: Ders., Theoretische Schriften. Frankfurt a.M. 2018, S. 581.

⁹ Die Bibel, Johannesevangelium Kapitel 10, Vers 10.

¹⁰ Dazu erlaube ich mir eine persönliche Fußnote: Die Person, von der ich mehr als aus vielen Büchern über Schmerz gelernt habe, ist meine Frau, der 100 m von hier entfernt vor über 20 Jahren ein 40-Tonner über Bein und Lebensplanung gedonnert ist. Sie ist seitdem Schmerzpatientin. Ich kann sagen: Es gibt Gutes, es gibt eine Stärke der Persönlichkeit und eine Tiefe des Charakters, die auf keinem anderen Weg kommen als durch immer neu überwundenen Schmerz. Aber sie würde – und nicht als Floskel – darauf bestehen, dass dieses Leben ohne Gott nicht lebbar wäre.

¹¹ David Foster Wallace, This Is Water, Köln 2012.