



Bild: Pixabay/vdnhieu

Das Märchen von der traurigen Traurigkeit

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlangkam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens. Bei der zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen.

Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Flanelldecke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte:

"Wer bist du?"

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf.

"Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

"Ach die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

"Du kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet."

"Ja aber...", argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?"

"Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?"

"Ich.... ich bin traurig", antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme. Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähle mir doch, was dich so bedrückt." Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und äußerst verwundert, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen

komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest."

Die Traurigkeit schluckte schwer.

"Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: „Papperlapapp, das Leben ist heiter!“ Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: "Gelobt sei, was hart macht.“ Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: „Man muss sich nur zusammenreißen.“ Und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: „Nur Schwächlinge weinen.“ Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen." "Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir schon oft begegnet."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. "Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu."

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

"Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll, "ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin:

"Aber...aber - wer bist du denn eigentlich?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein junges Mädchen.

"Ich bin die Hoffnung!"

* * * * *

Ein solch schöne Geschichte... Ich habe das Gefühl, fast nur noch Menschen mit „Rücken“, „Herz“ oder dickem Panzer zu begegnen, also scheint die traurige Traurigkeit wohl Recht zu haben mit ihrem Eindruck der Menschen. Überall werden Durchhalteparolen gerufen: Da muss man durch! Es gibt Schlimmeres! Nur die Harten komm' in'n Garten und sowas... Niemand gibt auf die Frage „Wie geht es Dir?“ eine wirklich ehrliche Antwort. Arztberichte folgen gelegentlich, die Tabletten werden aufgezählt, aber Gefühle? Nein, da ist alles in Ordnung. Man will nicht zur Last fallen, andere nicht behelligen, nicht jammern und überhaupt geht das ja niemanden etwas an, wie es ganz tief drinnen in ihnen aussieht. Das Schlimmste ist

dabei jedoch, dass die Betroffenen nicht mal vor sich selbst zugeben können, wie sie sich fühlen. Dass sie ihre Traurigkeit völlig verdrängt haben, statt zu weinen. Dass sie sich unbewusst an die knallharten Erziehungsparolen ihrer Kindheit gehalten haben, die man ihnen zum angeblich besseren Überleben beigebracht hat. Man wird eben nicht auf Rosen gebettet, das Leben ist kein Wunschkonzert und nun reiß dich mal zusammen.

Ja, manchmal müssen wir durch harte Zeiten, die wir nicht beeinflussen können, und jammern oder lamentieren hilft dabei nie. Uns einzugestehen, dass wir etwas oder jemanden vermissen und traurig sind, ist aber gesünder und hilft beim Überleben viel mehr. Wenn unsere Tränen nämlich geweint werden dürfen, ist hinterher auch wieder Platz für ein Lächeln. Wenn wir unsere Traurigkeit hingegen herunter-schlucken, die Tränen verstohlen wegwischen, unsere Gefühle verbergen und verdrängen, dann bekommen wir nur noch ein verkniffenes Lächeln hin. Alles an uns ist dann damit beschäftigt, nur nicht die Fassung zu verlieren, so lange, bis diese Haltung zur Gewohnheit geworden ist. Die ungeweinten Tränen sind aber nicht weg, sie stecken in uns und warten auf eine passende Gelegenheit. Bis dahin zeigen sie sich in Blasenentzündungen, in Herzschmerz und innerer Verhärtung.

Wann haben wir bloß aufgehört, offen mit unseren Gefühlen umzugehen? Mir ist es lieber, jemand sagt mir ehrlich, dass er traurig ist und dass es so weh tut und gar nicht mehr aufzuhören scheint, als tapfer zu lächeln und zu sagen „Prima, alles gut!“. Vielleicht gehöre ich zu den Menschen, die sich sehr für andere interessieren und deren Schmerz auch aushalten, aber wer sagt, dass es nicht viel mehr Menschen da draußen gibt, die das auch tun?

Manch ein Mensch möchte das ganze Gefühlswirrwarr der Traurigkeit lieber mit sich alleine ausmachen, was völlig in Ordnung ist. Dabei ist jedoch ganz wichtig, *alle Emotionen* auf dieser Achterbahnfahrt zuzulassen. Zu weinen, zu schreien, zu toben, wieder zu weinen, bis der Pott leer ist. Die Hoffnung ist immer mit im Zimmer, und zur rechten Zeit steht sie neben uns, nimmt unsere Hand und dann, plötzlich, wird alles leichter. Dann übernimmt sie die Regie, zeigt uns eine andere Sicht auf die Welt, bringt uns dazu, unseren Lebensweg wieder mit Freude zu gehen.

Das Leben hat so viele Facetten, und wir bekommen die Möglichkeit, auch alle zu spüren, ob wir das wollen oder nicht. Wer die Traurigkeit nicht kennenlernen will, kann auch die Hoffnung, die Freude und die Liebe nicht treffen. Dann enden wir mit hartem Herzen, verkniffenen Lippen und gramgebeugtem Rücken. Weinen ist so leicht, wir dürfen es nur nicht unterdrücken, wenn es losgeht. Danach fühlen wir uns besser, leichter, reingewaschen von altem Gefühlsballast. Wie neugeboren, sozusagen. Wenn Augen und Nase rot sind und wir Rotz und Wasser geheult haben, fangen wir doch hinterher immer an zu lächeln, sagen sowas wie „hach...“ und stellen fest, dass es uns besser geht. Seelenhygiene nennen wir das auch. Also, traut Euch mal, die Traurigkeit einzuladen, wenn sie vor Eurer Türe steht. Sie ist ganz nett, und wenn sie gut behandelt wird, bleibt sie auch nicht so lange.

Ich finde, Märchen brauchen ein Happy-End. Gut, dass es die Hoffnung gibt.