

Peter Nickl

peter.nickl@phil.uni-hannover.de

Sommeruni 2014

Keine Zeit für Traurigkeit?

I. Seneca

Briefe an Lucilius, Brief 63: Der Tod von Freunden

„Ich trauere, dass Flaccus, dein Freund, gestorben ist; dennoch – dass du mehr als angemessen trauerst, will ich nicht. Dies, du sollest keinen Schmerz empfinden, werde ich kaum zu fordern wagen: aber besser wäre es, das weiß ich. Doch wem wird diese Seelenstärke gelingen, wenn nicht dem, der sich schon weit über das Schicksal erhoben hat? Auch ihn wird dies Ereignis berühren, aber nur berühren. Uns aber kann man verzeihen, wenn wir in Tränen ausgebrochen, falls sie nicht allzu reichlich geflossen sind, falls wir selbst ihnen Einhalt geboten haben. Weder seien die Augen tränenlos, wenn ein Freund verloren, noch strömen sie: weinen muss man, nicht wehklagen. Ein hartes Gesetz schein ich dir aufzuerlegen, obwohl der griechischen Dichter größter das Recht zu weinen gegeben hat für einen einzigen Tag, obwohl er gesagt hat, auch Niobe habe an Speise gedacht?

Du fragst, woher die Klagen stammen, woher die maßlosen Tränenergüsse? In den Tränen suchen wir Beweise unserer Sehnsucht und geben uns nicht dem Schmerze hin, sondern zeigen ihn vor. Niemand ist für die eigene Person traurig: o unselige Torheit! Es gibt auch Eitelkeit des Schmerzes.

„Was also“, sagst du, „soll ich vergessen den Freund?“ – Kurzes Gedenken versprichst du ihm bei dir, wenn es zusammen mit dem Schmerz andauern soll: bald wird diese Stirn zum Lachen ein beliebiger Vorgang veranlassen.

Nicht vertröste ich auf einen längeren Zeitraum, in dem alle Sehnsucht beschwichtigt wird, in dem auch die heftigsten Schmerzen nachlassen. Sobald du dich zu beobachten aufhörst, wird dieses Bild der Trauer weichen: jetzt bewachst du selbst deinen Schmerz; aber auch wenn du ihn bewachst, entgleitet er und hört desto eher auf, je heftiger er ist.

...

Ferner hat nicht einmal einen einzigen genug geliebt, wer mehr als einen nicht lieben konnte. Wenn einer ausgeraubt wurde und wegen einer verlorenen Tunika sich lieber bejammern als umsehen will, wie er der Kälte entgehe und etwas finde, womit er bedecke die Schultern, scheint er dir nicht überaus töricht? Den du liebtest, hast du zu Grabe getragen: suche, wen du lieben kannst. Besser ist es, einen Freund zu ersetzen als zu beweinen. ...

Das schreibe ich dir, derjenige, der ich den Annaeus Serenus, der mir am teuersten war, so maßlos beweint habe, dass ich – was ich am wenigsten wünschte – unter den Beispielen derer mich befinde, die der Schmerz besiegt hat. Heute verurteile ich dennoch mein Verhalten und sehe ein, der größte Grund, so zu trauern, ist für mich gewesen, dass ich niemals daran gedacht hatte, er könne vor mir sterben. ...

Daher wollen wir beständig denken an unsere, wie an aller, die wir lieben, Sterblichkeit.
...

Denken wir also, Lucilius, Bester, rasch können wir dorthin gehen, wohin er zu unserem Kummer gegangen ist. Und vielleicht, wenn denn der Weisen Rede wahr ist und ein Ort uns aufnimmt, dann wurde, den wir zugrunde gegangen meinen, vorausgeschickt. Leb wohl.“

Seneca: Philosophische Schriften, lat./dt., 3. Bd., hg. und übers. von Manfred Rosenbach, 2. Aufl. Darmstadt 1980, S. 519-529 (Wortlaut leicht geändert).

Briefe an Lucilius, Brief 116: Leidenschaften muss man verbannen, nicht mäßigen

„Ist es besser, beherrschte Leidenschaften zu haben oder gar keine? Das hat man oft gefragt: wir Stoiker vertreiben sie, die Peripatetiker mäßigen sie. Ich sehe nicht, inwiefern heilsam oder nützlich sein kann irgendein mittleres Maß einer Krankheit. Fürchte dich nicht: nichts von dem, was du dir nicht versagen willst, entreiße ich dir. Umgänglich und verständnisvoll für die Dinge werde ich mich zeigen, zu denen du neigst und die du für dein Leben notwendig oder nützlich oder angenehm hältst – wegnehmen will ich dir die Fehlhaltung (vitium). ...

„Aber ist es nicht natürlich, dass ich von der Sehnsucht nach dem Freund gequält werde: verhilf zu ihrem Recht den Tränen, wenn sie so berechtigt fließen. ...’ –

Kein Fehler (vitium) ist ohne Anwalt: einem jeden ist der Beginn schüchtern und verzeihlich, doch von da an greift er weiter um sich. Du wirst es nicht schaffen, dass er aufhört, wenn du ihm zu beginnen gestattet hast.

Schwach ist anfangs jede Leidenschaft (adfectus) ...

Wer bestreitet, dass alle leidenschaftlichen Gefühle aus einer Art von gleichsam natürlicher Quelle stammen? Die Sorge um uns hat uns die Natur übertragen, doch wenn du ihr zu sehr nachgibst, ist sie eine Fehlhaltung. ...

„In gewissem Umfang“, sagst du, „Schmerz zu empfinden, in gewissem Umfang sich zu fürchten gestatte.“ Doch dieses „in gewissem Umfang“ wird weit gedehnt und endet nicht da, wo du willst.

Für den Weisen ist es ohne Risiko, unbekümmert auf sich zu achten, und seine Tränen und seine Freuden wird er, wo er will, zum Stehen bringen: für uns, weil wir nur schwer umkehren können, ist es am besten, gar nicht erst anzufangen.

Geistreich scheint mir Panaitios einem jungen Mann geantwortet zu haben, als er fragte, ob ein Weiser lieben werde.

„Hinsichtlich des Weisen“, sagte er, „werden wir sehen: ich und du, die wir bislang vom Weisen noch weit entfernt sind, dürfen es nicht geschehen lassen, in eine leidenschaftliche, unbeherrschbare Situation zu geraten, einem anderen hörig, sich selbst verächtlich. ...“

Daher wollen wir uns, unserer Schwäche bewusst, ruhig verhalten: weder wollen wir unsere ungefestigte Seele dem Wein überlassen noch der Schönheit, noch der Schmeichelei oder irgendwelchen anderen Verführungen.“

Was Panaitios auf die Frage nach der Liebe antwortete, das sage ich über alle Leidenschaften (adfectus). Soweit wir können, wollen wir uns von schlüpfrigem Gelände fernhalten ...“

Seneca, Philosophische Schriften, lat./dt., 4. Bd., hg. und übers. von Manfred Rosenbach, Darmstadt 1984, S. 737-741.

II. Bernhard von Clairvaux

„Indes Schmerz und Unglück zwingen mich, diese Rede zu schließen. Wie lange noch soll ich mich verstellen; wie lange halte ich in mir das Feuer nieder, das mir doch die wehe Brust versengt und mein Inneres verzehrt? Eingeschlossen kriecht der Brand weiter,

wütet er stärker ... Bisher tat ich meinen Gefühlen Gewalt an und konnte mich bis jetzt beherrschen, um nicht den Eindruck zu erwecken, als wären meine Gefühle stärker als mein Glaube. Während andere weinten, folgte ich, wie ihr bemerken konntet, ohne eine Träne zu vergießen, dem schmerzlichen Leichenzug. Trockenem Auges stand ich am Grabe, bis alle Feierlichkeiten der Bestattung vorüber waren. In den priesterlichen Gewändern sprach ich mit eigenem Munde die üblichen Gebete über meinen Bruder, warf nach Brauch mit eigener Hand Erde auf die Leiche des Geliebten, der selber bald Erde sein wird. Die mich erblickten, weinten und wunderten sich, dass ich selbst nicht weinte. Denn sie alle fühlten nicht Mitleid mit ihm, sondern vielmehr mit mir, weil ich ihn verloren. Wessen Herz auch, und wäre es von Eisen, musste es nicht rühren, mich meinen Bruder Gerhard überleben zu sehen? ...

Ich aber – ich rang mit dem ganzen Aufgebot meines Glaubens gegen meine Gefühle. Ich bemühte mich, ob auch wider Willen, keiner nutzlosen Trauer zu verfallen, indem ich mir vor Augen hielt, dass die Natur eben ihren Zoll fordert, dass es eine Jedermannsschuld zu entrichten galt; dass in unseren menschlichen Verhältnissen das Sterben einmal Brauch ist; dass es sich um ein Urteil des Gerechten, um eine Geißel des Schrecklichen, um den Willen des Herrn handelt. Durch solche Beweggründe habe ich mich immer, damals und auch nachher, soweit beherrscht, dass ich dem Weinen nicht allzu sehr nachgab, so traurig und betrübt ich auch war. Den Tränen konnte ich gebieten, der Traurigkeit nicht ...

Doch der unterdrückte Schmerz trieb seine Wurzeln um so tiefer in meine Seele und wurde, ich fühlte es, um so herber, je weniger ich ihm nach außen Luft machte. Ich gestehe es, ich bin besiegt. Es muss hinaus, was ich innen leide.“

Predigten 5, zit. nach: Michaela Diers: Vom Nutzen der Tränen. Über den Umgang mit Leben und Tod im Mittelalter und heute, Köln (DuMont) 1994, S. 159 f.

III. Thomas von Aquin

Thomas von Aquin, Kommentar zum Johannesevangelium (Kap. 11,33-36)

„Zuerst wird das Gefühl (affectus) Christi dargelegt, das er im Herzen hatte; zweitens, wie er es in Worten ausdrückte, nämlich ‚wohin habt ihr in gelegt?‘; drittens, wie er es (das Gefühl) mit seinen Tränen zeigte, nämlich ‚und er weinte‘.

I. Zum ersten sagt er also ‚Als Jesus sah, wie sie weinte‘ usw.

Wobei zu bemerken ist, dass Christus wahrer Gott ist, und wahrer Mensch; und daher liest man fast in allen seinen Taten Menschliches mit Göttlichem vermischt, und Göttliches mit Menschlichem ...

Nichts Schwächeres aber liest man von Christus als sein Leiden ...

Etwas Ähnliches aber haben wir hier: denn Christus leidet nach menschlichem Gefühl (affectus) eine Schwäche, da ihn Erschütterung über den Tod des Lazarus ergreift; daher sagt er (der Evangelist), ‚er war im Innersten erregt und erschüttert.‘ ...

Christus wollte aber aus dreifachem Grund erschüttert und traurig werden.

1. Zum ersten nämlich, um die wahre Beschaffenheit der menschlichen Natur zu erweisen.

2. Zweitens, um, während er traurig wird und sich dabei beherrscht, zu zeigen, wie man in der Trauer das Maß wahrt. Denn die Stoiker sagten, dass kein Weiser traurig wird. Doch es scheint sehr unmenschlich zu sein, dass jemand über den Tod eines anderen nicht trauert. Andere aber gibt es, die in der Trauer darüber, dass den Freunden Übles widerfahren ist, zu weit gehen.

Der Herr aber wollte traurig werden, um dir zu zeigen, dass auch du einmal trauern musst – und das ist gegen die Stoiker: und er hielt auch ein Maß in der Traurigkeit ein – und das ist gegen die zuletzt Genannten. ...

3. Der dritte Grund ist, dass er zu verstehen geben wollte, dass wir für die Toten körperlich trauern und weinen müssen: wie es im Psalm 37 (38),9 heißt: ‚Kraftlos bin ich und ganz zerschlagen‘.

II. Zweitens zeigt der Herr das Gefühl (affectus) seines Herzens mit Worten; deshalb sagt er ‚wohin habt ihr ihn gelegt?‘. ...

III. Anschließend zeigt der Herr sein Gefühl (affectus) mit Tränen; daher heißt es ‚Da weinte Jesus‘: diese Tränen waren aber nicht aus Notwendigkeit, sondern aus Mitleid ... er weinte nämlich, um zu zeigen, dass es nichts daran zu tadeln gibt, wenn jemand aus Mitleid weint; Jesus Sirach Kap. 38,16: ‚Mein Sohn, um den Toten laß Tränen fließen‘. ... Wenn er dann sagt ‚Die Juden sagten: Seht, wie er ihn liebte‘, stellt der Evangelist eine Betrachtung über das Gefühl (affectus) Christi an ...

‚Seht, wie er ihn liebte‘: denn die Liebe zeigt sich vor allem in den Situationen der Trauer; Sprichwörter 17,17: ‚in der Trauer wurde der Freund erkannt.‘“

IV. Meister Eckhart

„Nun merket auf, ihr vernünftigen Geister alle: Das schnellste Tier, das euch zur Vollkommenheit trägt, das ist das Leid; denn niemand genießt mehr ewige Seligkeit, als wer mit Christus in der tiefsten Bitternis steht. Es ist nichts Galligeres als Leiden und nichts honigsamer, als gelitten haben. Das sicherste Fundament, auf dem diese Vollkommenheit sich zu erheben vermag, das ist die Demut; denn wessen Natur hier in der tiefsten Niedrigkeit kriecht, dessen Geist fliegt auf zur höchsten Höhe der Gottheit. Denn Liebe bringt Leid. Und Leid bringt Liebe.“

Meister Eckhart: Von der Abgeschlossenheit, in ders.: Vom Wunder der Seele, Stuttgart (Reclam) 1951, 1989, 2002, S. 27 f.

V. Johannes Tauler

„Nun wollen wir von drei Graden sprechen, von denen der Mensch den niedersten, den mittelsten oder den höchsten innehaben kann.“

[Der erste Grad: jubilatio.

Der zweite Grad: „eine Armut des Geistes und eine sonderliche Entziehung Gottes in einer quälenden Beraubung des Geistes“

Der dritte Grad: „die Überfahrt in ein gottförmiges Wesen in Vereinigung des geschaffenen Geistes mit dem seienden Geist Gottes, was man eine wesentliche Einkehr nennen kann.“]

„Und dann wird ihm vorgehalten ein gar wilder Weg, der gar finster und einsam ist; den wird er dann geführt.

Und auf dem Wege nimmt Gott ihm alles, was er ihm je gab. Und da wird der Mensch so gänzlich sich selbst überlassen, dass er von Gott ganz und gar nichts weiß, und kommt in solche Bedrängnis, dass er nicht weiß, ob ihm je recht ward und ob er einen Gott habe oder nicht habe und ob er es sei oder nicht sei, und es wird ihm da so wunderbar weh und weh, dass ihm diese ganze weite Welt zu eng wird.

Er empfindet seinen Gott nicht und weiß nichts von ihm ..., und es ist ihm, als wenn er zwischen zwei Wänden stecke und als ob hinter ihm ein Schwert stehe und vor ihm ein scharfer Speer sei.

Was soll er dann tun? Er kann weder hinter noch vor sich, so setze er sich nieder und spreche: ‚Gott grüße dich, bittere Bitterkeit, aller Gnaden voll!‘

Gibt es eine Hölle in diesem Leben, so däuchte ihn dieses mehr als Hölle: sehr zu lieben und das geliebte Gut zu entbehren.

Alles, was man dem Menschen dann sagen kann, tröstet ihn so viel wie ein Stein.“

„Wenn unser Herr den Menschen so in diesem unerträglichen Druck wohl bereitet hat ..., dann kommt der Herr und bringt ihn auf den dritten Grad.

Und darin tut ihm der Herr recht den Mantel von den Augen und entdeckt ihm die Wahrheit. Und dann geht auf der lichten Sonne Schein und hebt ihn völlig aus aller seiner Not. Das ist dem Menschen grade als ob er ihn vom Tode lebendig gemacht hätte.“

„Kinder, hierin in Wahrheit zu sein, das ist der tiefste Grund rechter Demut und Vernichtung, den man in Wahrheit mit den Sinnen nicht begreifen kann. Denn hierin ist die allerwahrste Erkenntnis des eigenen Nichts. Und hier ist das allertiefste Versinken in den Grund der Demut. Denn je tiefer, desto höher: hoch und tief ist da eins.“

Predigt 39 (Vom Darben und Genießen der Seele), in: Johannes Tauler, Predigten, 1. Bd., Jena 1923, hg. von Walter Lehmann, S. 168-171.

VI. Novalis

„Wer den Schmerz flieht, will nicht mehr lieben.“

Tagebuch-Eintrag vom 6. Juni 1797, in: Historisch-kritische Ausgabe, Bd. IV, S. 44.

VII. Viktor Frankl

Trauer

Der Mensch, der sich von einem Unglück abzulenken oder sich zu betäuben versucht, löst kein Problem, schafft ein Unglück nicht aus der Welt; was er aus der Welt schafft, ist vielmehr eine bloße Folge des Unglücks: der bloße Gefühlszustand der Unlust. Durch

Ablenkung oder Betäubung „macht er sich nicht wissen“. Er versucht, der Wirklichkeit zu entfliehen. Er flüchtet sich etwa in den Rausch. Damit begeht er einen subjektivistischen, ja geradezu psychologischen Fehler: den Fehler, so zu handeln, als ob mit dem emotionalen Akt, den man durch die Betäubung zum Schweigen bringt, auch der Gegenstand der Emotion aus der Welt geschafft würde, als ob das, was man in die Ungewußtheit bannt, damit auch schon in die Unwirklichkeit gebannt würde. Aber der Akt des Hinsehens erzeugt nicht den Gegenstand, der Akt des Wegsehens vernichtet ihn nicht – und so annulliert auch die Unterdrückung einer Regung der Trauer nicht den Sachverhalt, der betrauert wird. Das gesunde Empfinden eines Trauernden pflegt auch tatsächlich sich dagegen aufzulehnen, beispielsweise Schlafmittel zu nehmen – „statt die Nächte durchzuweinen“; der banalen Verordnung von Schlafmitteln wird vom Trauernden jeweils entgegengehalten: damit, dass er selbst besser schlafe, werde der Tote, dem sein Weinen gelte, nicht erweckt. Der Tod – dieses Paradigma eines irreversiblen Geschehens – wird also keineswegs dadurch ungeschehen gemacht, dass er in die Ungewußtheit verjagt wird; aber ebenso wenig auch dadurch, dass der Trauernde selber in die absolute Unbewußtheit flieht – in die Unbewußtheit des eigenen Todes.

(Viktor E. Frankl: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 12. Aufl. München [Piper] 2001, S. 243 ff.: Der Sinn des Leidens, hier S. 248 f.; aus ders.: Ärztliche Seelsorge [1946])

VIII. Goethe

Torquato Tasso, V, 5

„... – Nur eines bleibt:
Die Träne hat uns die Natur verliehen,
Den Schrei des Schmerzens, wenn der Mann zuletzt
Es nicht mehr trägt – Und mir noch über alles –
Sie ließ im Schmerz mir Melodie und Rede,
Die tiefste Fülle meiner Not zu klagen:
Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt,
Gab mir ein Gott, zu sagen, wie ich leide.“