

LESUNG ZUM THEMA „INNERE DÄMONEN – WAHRES LEBEN“

Der Kurzfilm DER KAMPF IN MIR gehört zu der KURZFILMREIHE „Innere Dämonen – wahres Leben“. Um einmal den Hintergrund etwas zu durchleuchten, möchte ich unter anderem kurz etwas zur Definition von „Dämon“ vorlesen. Denn ursprünglich wurde dieser Begriff garnicht so negativ assoziiert wie es heute der Fall ist.

Definition Daemon

Als **Dämon** wird in verschiedenen Mythologien, Religionen und mystischen Lehren zunächst ein „Geist“ oder eine Schicksalsmacht als „warnende oder mahnende Stimme (des Gewissens)“ und „Verhängnis“ verstanden. Unter christlichem Einfluss wandelte sich die Bedeutung dann bis zu einem Handlanger des „Teufels“, und somit wird heute als Dämon entgegen dem neutralen bis eher positiven Sinn des Ursprungswortes für die gemeinten Geisteserscheinungen oder Geisteswesen häufig ein solches Wesen bezeichnet, das nach allgemeiner Vorstellung Menschen erschreckt, bedroht oder ihnen Schaden zufügt, also als böses Geistwesen erscheint. Die systematische Erfassung der Dämonen bezeichnet man in der christlichen Tradition als Dämonologie.

Dämonen werden üblicherweise im religionswissenschaftlichen Sinne von Geistern durch ihren Bezug zum Körper unterschieden: Während der Geist unabhängig vom Körper sei, tritt der Dämon, ausgehend von seiner Sphäre, in Beziehung zum Menschen und übt auf diesen einen Einfluss aus. In diesem Sinne werden auch Engel und Teufel den Dämonen zugeordnet, aber durch ihre Beziehung zur Gottheit spezifiziert und somit von den herkömmlichen Dämonen unterschieden.
[1]

Im archäologischen Sprachgebrauch bedeutet *Dämon* ein tierköpfiges Mischwesen (Chimäre) mit mindestens menschengestaltigen Beinen.

Den Gegensatz dazu bilden „Monster“, wie Mischwesen mit Tierkörpern und Tierköpfen phantastischer Art (z. B. Greif oder Drachen) oder Tierkörper mit menschlichen Köpfen wie Sphinx (Frauenkopf und Löwinnenkörper), Mantikor (Männerkopf mit Löwenkörper und Skorpionschwanz) und Zentauren (Menschenoberkörper und Pferdeleib).

Nach Duden also kurz gesagt 3 verschiedene Bedeutungen:

1. Geist, Mittelwesen zwischen Mensch und Gott – heute „böser Geist/böses Mittelwesen
2. dem Menschen innewohnende unheimliche Macht
3. Computerprogramm, das überwiegend im Hintergrund läuft

Letzteres war mir, als nicht IT bewanderte, neu ;-)

Ein Dämon erscheint eben nicht immer in Monstergestalt wie in einem Fantasyfilm, sondern auch in Form von bedrückenden Gefühlen wie z.B. Ängsten, Traurigkeit oder Krankheiten körperlicher oder psychischer Art. So nannte Dostojewskij z.B. seinen ersten epileptischen Anfall „Seelenfeuer“. Etwas unkontrollierbares, übermächtiges dem man in dem Moment voll ausgeliefert und unfähig zum Handeln ist.

Bei meinen Recherchen bin ich auch auf interessante Zitate von Bekannten wie Unbekannten Personen gestoßen, in denen man direkt heraus hört, dass jemand gerade am kämpfen ist oder aber auch welche Wege es gibt mit seinen Dämonen zu leben, wie:

Ich kämpfe schon lange nicht mehr gegen meine Dämonen.
Wir haben uns arrangiert und teilen uns sogar manchmal ein Nutellabrot.

Ganz egal, wie oft ich auch zusammenbreche. Es gibt immer ein kleines Stück von mir, das sagt: NEIN, du bist noch nicht am Ende. Steh wieder auf!

Manchmal kämpfe ich gegen meine inneren Dämonen und manchmal kuscheln wir auch einfach nur.

„Jeder Mensch trägt einen Dämon in sich, der ihn reizt und zu seinen Handlungen treibt.“

Sokrates

„Ich arbeite daran, ein guter Mensch zu sein. Mein Ziel ist, die beste Version von mir zu werden.“ *Denzel Washington*

„So kann es einfach nicht weitergehen. Entweder es geht mir bald besser, oder ich muss sterben.“

Abraham Lincoln

"Um ein Leben in voller Kreativität zu leben, müssen wir unsere Angst vor dem Versagen ablegen.“ *Joseph Pierce, Schriftsteller*

„Der Dämon steckt in unserer eigenen Haut.“

Christoph Martin Wieland, Dichter aus Zeiten der Aufklärung

„Dämonen kommen ungeladen, wenn das Haus leer steht.“

Dag Hammarskjöld, schwedischer Friedensnobelpreisträger

„Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher sahst, denn das heißt, ein neues Leben beginnen.“

Marc Aurel

Wie verhält es sich denn in einer Beziehung? Was ist wenn dein Partner ein Dämon mit sich trägt, ob es Depression oder Ängste sind, oder in welcher Art auch immer.

Dann kann es schon heiss her gehen und man stößt auf einander, weil man unbewusst bei dem anderen einen Knopf gedrückt hat ohne es zu wissen. Und wieder entfacht ein Streit voll Verletzung und Unsicherheit.

Oder aber du hast Angst, dass der andere mit deinen Dämonen nicht klarkommen wird und bist nicht sicher ob du ihn voll in dein Leben lassen kannst, ohne dass es kaputt geht bevor es überhaupt richtig angefangen hat.

Es gibt ein Lied das das ganz gut in Worte fasst wie ich finde. Hier ein kleiner Auszug aus MONSTER von WIR SIND HELDEN:

Strophe 1

Jetzt stehst du da in deiner Drachentöterhose
 Du sagst du willst mich und du ziehst jetzt bei mir ein
 Weißt du ich mag dich und ich mag sogar die Hose
 Aber weißt du ich wohn hier nicht allein

Ich glaub du kannst es hören da im Nebenzimmer
 Hörst du es atmen hörst du es kratzen an der Wand
 Denk dir ein großes Tier und denk es dir noch schlimmer
 Mein Haustier beißt dich es frisst nicht aus der Hand

Refrain

Kannst du mein Monster halten
 Kannst du, kannst du?

Strophe 2

Ein gefräßiges Feuer wärmt ihm seine Glieder
 Sein Atem brennt sein Blick ist tot und kalt
 Mein Monster ist blind es trampelt alles nieder
 Wenn es sich losreißt rufst du dann vielleicht halt?

Siehst du die scharfen Krallen?
 Siehst du die Zähne?
 Hörst du das Grollen tief in seinem Bauch?
 Ich seh deine Beine zittern–
 Nur dass ich's erwähne–
 Wenn ich das merke merkt mein Monster das auch

Refrain

Kannst du mein Monster halten
 Kannst du, kannst du?
 Kannst du mein Monster halten – Hältst du's aus?
 – Hältst du's?

Outro

Kannst du mein Monster halten – ansonsten
Raus

Oder wie ist es vor unseren Dämonen wegzurennen? Ich glaube viele von uns machen es schon so oft unbewusst. Denn manchmal merken wir vor lauter Alltag und Zeitdruck garnicht, dass wir längst nicht mehr im Hier und Jetzt sind. Wir vor unseren Problemen wegrennen, bewusst oder unbewusst und die Gefühle in den Hintergrund drängen um vermeintlich weiter zu funktionieren. Hierzu möchte ich gerne kurz eine kleine Geschichte erzählen:

(Die traurige Traurigkeit)

Es war einmal eine kleine Frau, die einen staubigen Feldweg entlang lief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegesrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter.

Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen.

Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter 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", sagte die graue Gestalt.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähl mir doch, was dich so bedrückt."

Die Traurigkeit seufzte tief.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und auch verwundert darüber, dass ihr tatsächlich jemand zuhören wollte, "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 auch 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 Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: "Aber..., aber – wer bist du eigentlich?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd. "Ich bin die Hoffnung."

Verfasser/Autor: Inge Wuthe – Gestalttherapeutin www.inge-wuthe.de

Es heisst so schön „die Hoffnung stirbt zuletzt“ – oder vielleicht nie, denn diese kleine alte Frau ist immer da, auch wenn man sie manchmal nur ganz schwer noch wahrnehmen kann. Und es gibt Phasen im Leben, da gehen Traurigkeit und Hoffnung ein Stück lang Hand in Hand, um uns zu zeigen, dass wir uns wieder aufrichten und weitergehen können.

Vielleicht ist es genau das, was die Hauptfigur Sandra in dem Film „Der Kampf in mir“ aufrecht hält.

Die Geschichte von Sandra, einer alleinerziehenden Mutter. Selbst ein Heimkind, dass sich aus eigener Kraft ins „normale“ Leben gekämpft hat, die vermeintliche Liebe ihres Lebens findet und von Ihr enttäuscht und zurückgelassen wird. Alleine zurückgelassen in Ihrer neuen Rolle als Mutter. Eine alleinerziehende Mutter die versucht ihr Leben „wieder“ in den Griff zu bekommen, um sich und ihrem Sohn ein gutes Leben zu ermöglichen.

Doch Ihr Ex zieht da nicht mit. Er gibt ihr nicht die Unterstützung die Sie eigentlich bräuchte. Stattdessen lässt er sie abermals im Stich und lässt zudem bei Sandra alte Wunden aufreißen!

Diese Wut und Verzweiflung trägt sie in sich. Was soll sie nur tun, sie kämpft weiter für sich und ihren Kleinen. Sie funktioniert für sich und vor allem für den Kleinen.

Doch immer wieder dieses Aufflammen der Wut und Verzweiflung aus dieser Situation heraus... das lässt sie abschweifen und ihren inneren Kampf auf einer völlig anderen Ebene auskämpfen.

Ihre inneren Dämonen sind genau diese Emotionen gepaart mit Resignation und dem Müdesein immer wieder neu zu kämpfen. Aber sich einfach einmal Luft zu machen, alles angestaute herauszulassen... würde uns das nicht jedem von uns manchmal gut tun, aber wir bekommen nicht die Gelegenheit dazu bzw. es gehört sich in dieser Gesellschaft nicht oder wäre schlussendlich doch irgendwie auch falsch.

Sandra ist eine junge Frau die auch bei jedem von uns nebenan leben könnte. Eine Geschichte mitten aus dem wahren Leben.

Wie der Schauspieler Robin Williams einmal sagte:

„Jeder, den du kennst, kämpft in einer Schlacht, von der du nichts weißt. Sei nett. Immer.“

Du weisst nicht, in welcher persönlichen Schlacht dein gegenüber kämpft, die KassiererIn, der Pizzabote, der Hausmeister, der gestikulierende Choleriker an der Kreuzung... sei nett zu Deinem Nächsten. Reagiere auf den anderen wie du es dir auch in seiner Situation wünschen würdest.

Das Ich ist in dieser Gesellschaft viel zu groß geschrieben und jeder ist nur noch mit sich selbst beschäftigt. Nehmen und bekommen wo man kann. Geben fällt schwer und wird oft nur auf Gegenleistung akzeptiert. Aber einfach zu Geben, sei es durch eine kleine Geste, einen lieben ehrlich gemeinten Gruß, eine Spende oder andere bedingungslose Hilfe die man leistet, das ist das was wir heute brauchen. Es ist höchste Zeit.

Wie Dalai Lama einmal sagte:

„Fülle Dein Handeln und Deine Worte mit Güte und Liebe. Sei nicht nur bei Dir, sondern nimm auch Dein Außen war, mit allem was dazu gehört.“

Vielleicht können wir die Welt ein Stück besser machen.

Oder um es im ganz aktuellen Kontext zu sagen:

„Es ist stärker und mutiger zu lieben – Macht mehr Liebe, keinen Krieg!“