

# Kette des Schmerzes

## Inhaltsverzeichnis

- [1 Was ist die Kette des Schmerzes?](#)
  - [1.1 Meine Definition der Kette des Schmerzes](#)
- [2 Was kann man tun, um die Kette des Schmerzes zu zerbrechen?](#)

Thumbnail is small

Huhu 😊

Gerade sitze ich ziemlich traurig vor meiner Tastatur. 😞 Als ich vor einer Stunde aufwachte hatte ich eine Nachricht von einer lieben Freundin. Ihre Mama hatte gestern Abend eine wirklich schlimme Schicht als Krankenschwester in der Notaufnahme, als sie mit ansehen musste wie drei Generationen einer Familie zerbrachen.

Was das in mir auslöste? Trauer. Obwohl ich weder in der Situation dabei war, noch die Familie persönlich kenne, kamen mir die Tränen bei ihren Erzählungen über das unvorstellbare Leid der Familie, aber auch ihrer Mama, die das alles miterleben musste und natürlich nicht am Krankenhaus-Ausgang einfach zurücklässt. Als ich dann weinend vor dem Handy saß und mein Mann zu mir kam, um zu fragen was los sei, erzählte ich ihm von dem Unfall und den Folgen. Seine Reaktion war entsprechend auch Bestürzung.

Warum ich darüber schreibe? Das ist ein sehr trauriges Beispiel für die Kette des Schmerzes. Den Begriff habe ich erstmals in dem [Hörbuch "Sara und die Eule"](#) (?) von Esther & Jerry Hicks gehört und seither nie mehr vergessen.

## 1 Was ist die Kette des Schmerzes?

Das Hörbuch von Esther und Jerry Hicks richtet sich eigentlich an Kinder - aber ich kann die erste CD (ich weiß, wie oldschool :-D) auch jedem Erwachsenen empfehlen. Es geht darin um Sara, welche die Eule Salomon kennenlernt und mit ihr über Themen wie Glück, Liebe und die eigenen Möglichkeiten spricht. Im Rahmen dessen gehen sie auch auf die Ursachen von Mobbing und anderen traurigen Themen ein. Salomon berichtet darüber, dass sich die dabei entstehenden Gefühle sehr oft unbedacht weitergegeben werden. Einige Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen:

- Menschen, die als Kinder misshandelt oder missbraucht wurden, misshandeln oder missbrauchen selbst ihre Kinder (oder andere) signifikant häufiger.
- Kinder die gemobbt wurden, mobben während ihrer Schulzeit häufiger auch selbst - einfach um nicht selbst zum Opfer zu werden.
- Eine Führungskraft bekommt Druck von einem Kunden - und gibt diesen Druck weiter.
- Ganz banal: Man trifft im Supermarkt auf gestresste Mitmenschen, lässt sich von diesen Gefühlen

anstecken und stresst nur wenig später wiederum andere.

Und so überträgt sich das Leid des Einen fortwährend auf Andere.

## 1.1 Meine Definition der Kette des Schmerzes

Ich selbst sehe aber auch die eingangs erwähnte Situation als Kette des Schmerzes. Ursprünglich war es ein schlimmer Unfall mit Toten - aber (fast) jeder, der damit in Berührung kam, trägt das Leid nun weiter. Die Unfallopfer an die Ersthelfer und das Krankenhauspersonal. Diese erzählen davon verständlicherweise ihren Angehörigen und Freunden - und die wiederum anderen.

Bitte versteh mich nicht falsch. Ich möchte nicht sagen, dass man nicht darüber reden soll. Ich kann mir die Gefühle der Ersthelfer und des Krankenhauspersonals nicht mal ansatzweise vorstellen - es muss so so so schlimm sein, diese Situationen erleben zu müssen. Von den Familien selbst ganz zu schweigen. Durch die Situation heute wurde ich einfach nur zum Schreiben des Artikels inspiriert. Und wenn du dich in deinem Umfeld umsiehst wirst du sicher auch oft erleben, dass es eine Kette des Schmerzes gibt, die manchmal scheinbar endlos ist.

## 2 Was kann man tun, um die Kette des Schmerzes zu zerbrechen?

Gute Frage, denn eine Pauschallösung gibt es nicht. Bei den oben erwähnten Beispielen wäre es natürlich einfach zu sagen, dass

- ein ehemals misshandeltes oder missbrauchtes Kind seine Erfahrungen einfach nicht weitertragen soll.
- Mobbingopfer aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen sowas doch nie anderen antun dürfen.
- Chefs und Chefinnen ein Bollwerk zwischen Kunden und Mitarbeitern sein müssten - und diesen Druck entsprechend nicht weitergeben dürfen.

Aber ganz ehrlich: so einfach ist das nicht. Viele der Handlungsmuster die aus den erwähnten Situationen hervorgehen laufen unterbewusst ab und können oft nur schwer bewältigt werden. Wie so oft sind es aber die kleinen Dinge im Leben, die Großes (für einen persönlich) bewirken können.

**Ein privates Beispiel:** Mein Mann und ich haben in geflügeltes Wort für den Einkauf in großen Geschäften. In unserem Fall der "Real-" oder "Kaufland-Blues". Derartige Geschäfte sind ein Ballungsort für schlecht gelaunte Menschen. Egal ob Mitarbeiter oder Kunden - es dauert manchmal nur wenige Minuten und man ist in dem Sog negativer Gefühle gefangen. Stress, Hektik, Gereiztheit, Wut - um nur einige Folgen zu nennen schwappen schnell über uns wie Wellen am Strand. Wir meiden solche Geschäfte daher und suchen sie nur in Ausnahmefällen auf oder zu Zeiten in denen nur wenige andere einkaufen. Und wenn wir dorthin "müssen", dann sagen wir uns bewusst vorher, dass wir auf uns aufpassen, dass wir uns davon nicht anstecken lassen. Und dann hilft es auch, wenn sich einer anstecken lässt, dass der andere ihn seicht anstupst und an das Ziel "mit guter Laune den Einkauf überstehen" erinnert. Denn wenn wir es nicht tun, werden wir ein Glied in der Kette des Schmerzes - dann geht es uns mies und den Menschen, mit denen wir in Kontakt kommen auch.

**Ein berufliches Beispiel:** Am Anfang habe ich Stress von Kunden direkt an mein Team weitergegeben. Natürlich nicht gerne und nicht mit Absicht - es geschah einfach. Inzwischen habe ich das ganz gut im Griff, indem ich

1. besser plane,
2. aber auch in Krisensituationen mein Team nicht sofort kontaktiere.

Vorher lief es etwa so ab: Doofe Mail oder doofer Anruf kam -> Sobald ich die Nachricht gelesen oder das Telefonat beendet hatte kontaktierte ich das jeweilige Team-Mitglied und fragte was schief gelaufen sei. Die Folge war Hektik, Aufregung und manchmal auch viel zu viel Gefühl.

Inzwischen lasse ich einige Minuten verstreichen, atme erstmal tief durch, wäge die Situation ab und entscheide dann mit kühlem Kopf, wie es weitergeht. Denn ganz ehrlich: In den seltensten Fällen ist es so schlimm, wie es im ersten Moment aussah.

**Das Beispiel heute:** Mein erster Impuls war, heulend eine Freundin anzurufen und ihr davon zu erzählen. Sie ist genauso emotional wie ich und hätte mit einer Wahrscheinlichkeit von 99,99 Prozent mit mir geweint und über den Unfall und dessen Folgen geklagt. Nach dem Auflegen hätte sie entweder weiter einen bedröppelten Tag gehabt oder es ihrer Tochter erzählt. Und die wieder ihrer besten Freundin. Und so weiter. Stattdessen habe ich versucht mich zu beruhigen und diesen Blogartikel geschrieben. Mit dem ich mit etwas Glück erreiche, dass du als Leserin dir Gedanken darüber machst, wie oft du Leid und Schmerz an andere weitergibst. 