

BRENNPUNKT  
**SEELSORGE**  
BEITRÄGE ZUR BIBLISCHEN LEBENSBERATUNG

OJC

© Photocase, Robert Steinkopf

MIT VERLUST LEBEN –  
UMBRÜCHE GESTALTEN

- 34 **LIEBE MITCHRISTEN**  
MARIA KAISLING
- 36 **ABSCHIED VOM ALTEN ADAM**  
MARY PYTHES
- 42 **MEINE ELTERN WOHNEN NOCH BEI MIR**  
ANGELA LUDWIG
- 46 **WEITERLEBEN, WEITERGEHEN**  
JOHANN CHRISTOPH ARNOLD
- 50 **DER TRAUER RÄUME GEBEN**  
BIRTE UNDEUTSCH BEFRAGT GUDRUN RUBEN
- 53 **NÜTZLICHKEIT IST KEINE HIMMELSRICHTUNG**  
DOMINIK KLENK
- 55 **LESENSWERT**  
CORNELIA GEISTER
- 56 **WENN NICHTS MEHR GEHT, DANN GEH!**  
RUDOLF M. BÖHM
- 62 **TAGUNGEN UND INFORMATIONEN**
- 64 **ICH GEBE NICHT AUF**  
SABINE NÄGELI

## BRENNPUNKT SEELSORGE

BEITRÄGE ZUR BIBLISCHEN LEBENSBERATUNG

Redaktion: Maria Kaißling (V.i.S.d.P.), Greifswald, mit Rudi Böhm und dem Seminar für Biblische Seelsorge, Birte Undeutsch, Iríz Sipos, Cornelia Geister

Produktion/Layout: Martha Hummel mit B. Undeutsch, Í. Sipos, C. Geister

Verlag u. Vertrieb: Offensive Junger Christen – OJC e.V.

Pf. 1220, 64382 Reichelsheim, Tel.: 06164/9309-0, Fax: 06164/9309-30

Bestellung u. Adressänderung bitte an OJC-Adresse oder E-Mail: versand@ojc.de

Druck: Lautertal-Druck Bönsel GmbH

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Brennpunkt Seelsorge erscheint 2 x pro Jahr und wird kostenfrei weitergegeben.

Zuschriften an den Herausgeber:

Maria Kaißling, Burgstraße 30, 17489 Greifswald

Tel.: 03834/504092, Fax: 03834/504085, E-Mail: kaisling@ojc.de

Spendenkonto: Offensive Junger Christen, Volksbank Odenwald eG

Kto.-Nr.: 109 550 (BLZ 508 635 13)

Für SEPA-Überweisungen:

BIC: GENODE31MIC; IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50

Mit SEPA-Überweisungen können Sie aus 30 EU-Staaten und der Schweiz kostengünstige Überweisungen in EUR auf unsere Konten beauftragen.

**Wichtig für Ihre Überweisung:** Bitte geben Sie bei Ihrer Spende im Feld „Verwendungszweck“ Ihre Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) an. Nur so können wir Ihre Spende eindeutig zuordnen und Ihnen die **Zuwendungsbestätigung** ausstellen. Danke!

Ich glaube,  
dass Gott uns in jeder Notlage  
soviel Widerstandskraft geben will,  
wie wir sie brauchen.  
Aber er gibt sie nicht im Voraus,  
damit wir uns nicht auf uns selbst,  
sondern allein auf ihn verlassen.

Dietrich Bonhoeffer

## Liebe Mitchristen,

Noch nie hat es auf unserer Erde so viele Flüchtlinge gegeben wie heute. Die Ursachen für die Flucht sind unterschiedlich. Doch allen Flüchtlingen ist eines gemeinsam: Sie lassen Vertrautes zurück. Sie müssen sich von Liebgewordenen trennen. Sie erleiden großen Verlust. Sie verlieren Heimat: Häuser, Freunde, Nachbarn, samt ihren Zukunftentwürfen und Hoffnungen. Viele können nur ihr nacktes Leben und das ihrer engsten Angehörigen retten. Zu vielen gelingt nicht einmal das. Die Berichte über die im Mittelmeer Ertrunkenen sind erschütternd. Die Überlebenden – die ja in den Ankunftsändern so gut wie nie willkommen sind – müssen mit diesen Verlusten weiterleben. Neben den tiefgehenden Abschiedsschmerzen quält sie die bange Frage, ob sie es schaffen, in der Fremde ein würdiges Leben aufzubauen. Ihr Schicksal führt uns drastisch vor Augen, was jeder Mensch während seines Lebens zu lernen hat.

Abschiedliche Existenz – so nennt das die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast in ihrem Buch *Trauern*, inzwischen schon ein Klassiker der Trauerliteratur. Sie schreibt, der Tod rage in Gestalt der ständigen Veränderung in unser Leben hinein: „Wir müssen immer bereit sein, Abschied zu nehmen, uns zu verändern, und auch immer bereit sein, unsere Geschichte als Geschichte von unendlich vielen Veränderungen in uns aufleuchten zu lassen, als die Ausfaltung unserer Identität. Der Tod ..., dieser Extremfall des Verlustes, kann uns den Blick schärfen für unsere alltäglicheren Begegnungen mit dem Tod, sei es, dass wir uns verändern müssen, sei es, dass wir Verluste hinnehmen müssen. Der Tod ist

nicht ein einmaliges Ereignis, er ragt schon immer ins Leben hinein, fordert immer schon Veränderung. Die abschiedliche Existenz ist die Antwort darauf.“

Doch Scheiden tut weh! Trennung geht nie schmerzlos. Selbst das Loslassen von Altgewohntem, um frei zu sein für Neues, kann sehr schwer werden. Jede Trauer dabei braucht Raum und Zeit und Ausdrucksmöglichkeiten. An der „Emotion der Trauer ... können wir gesunden, denn sie bewirkt Verwandlung ...“, aber der Preis der Wandlung ist die Trennung, der Verlust“ (V. Kast).

Das gilt für die vielen natürlichen Trennungs- und Ablösesituationen: Wenn ein Kind seine liebgewordene Kindergartengruppe verlässt und eingeschult wird; beim Verlassenwerden durch das Weggehen eines Partners; beim Ablösen vom Elternhaus; beim Loslassen der erwachsenen Kinder usw. Immer wird etwas zurückgelassen. So aber werden Herz und Hände frei für etwas Neues.

Jesus bereitet seine zwölf Freunde und Jünger auf seinen Tod, auf den Verlust und die Wandlung vor. *Euer Herz erschrecke nicht. Glaubt an Gott und glaubt an mich ... ich gehe, euch die Wohnung vorzubereiten* (Joh.14,1+2). In seiner Abschiedsrede entfaltet er weiter, in welche Trauer sie geraten werden, mit welchen dramatischen Verlusten sie zu rechnen haben (Joh.16,1-3). Dann benutzt er ein Bild, in dem Schmerz und Freude ganz eng miteinander verwoben sind, um die Verwandlung der Trauer in Freude anschaulich zu machen, die schmerzhaften Geburtsstunden: *doch wenn das Kind geboren ist, denkt sie nicht mehr an die Angst um der Freude willen, dass ein Mensch zur Welt gekommen ist. Und auch ihr habt nun Traurigkeit, aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen* (Joh 21-22). Schmerz und Trauer werden ernstgenommen, das Verlorene wird nicht ersetzt. Doch der Traurigkeit folgt neues Leben.

Das *memento mori*, die „abschiedliche Existenz“ kann uns sehr harte Lebenslektionen aufgeben. Doch die Aussicht zeigt: bei Gott ist Leid nie das letzte! Die Beiträge in dieser Ausgabe behandeln die unterschiedlichen Situationen und Aspekte des Loslassens, des Verlustes und des Sich-Neu-Ausrichtens.

Aus ganz aktuellem Anlass haben wir gerne den Kommentar von Dominik Klenk zu den neuesten Auslassungen von Richard Dawkins nachgedruckt.

Mit herzlichen Grüßen – auch im Namen des ganzen Redaktionsteams

Maria Kaißling

Maria Kaißling,

Greifswald, den 15. September 2014

NEU IM SEPTEMBER 2014

UWE SCHULZ  
NUR NOCH EINE TÜR  
LETZTE GESPRÄCHE AN DER  
SCHWELLE DES TODES, GA. 12.99 €  
FONTIS-VERLAG, BASEL



Einen der unvermeidlichen Verluste bringt der Tod. Gleichzeitig ist der Tod einer der größten Tabus der Gegenwart. Und der Umgang mit ihm bleibt ambivalent.

Längst ist der Tod spektakulärer Teil der Alltagskultur im Abendkrimi, andererseits scheint er sich mehr und mehr vereinzelt und unsichtbar in einer Parallelwelt zu ereignen: in Krankenbetten, auf Palliativstationen und in Hospizen.

Das Buch des Journalisten Uwe Schulz konfrontiert uns mit den Fragen, die der Tod an uns richtet: Was kommt danach? Worauf darf der Sterbende hoffen? In zwölf Gesprächen mit Sterbenden antworten Menschen existenziell, weil sie im Angesicht des Todes sprechen. Es sind Sterbende und Sterbebegleiter, Glaubende, Agnostiker und Zweifler, die Auskunft geben zu dem, was sie bewegt. Dabei kommt der Eindruck auf, als hätten es diejenigen, die glauben, deutlich einfacher. Sie gehen gelassener und getragen ans Sterben heran. „Nur noch eine Tür“ ist ein berührendes und tiefsinniges Lesebuch, das Sterbenden und deren Angehörigen auch Worte leihen kann und so ein existenzielles Thema nahe heran holt, dass manchmal schwer anzusprechen ist.

Dominik Klenk

MARY PYTCHES

# ABSCHIED VOM ALTEN ADAM

## VOR GOTT HEIL UND MÜNDIG WERDEN



Loslassen und Eintauschen, beides geschieht das ganze Leben lang. Wie viele Kindertränen sind über das „Loslassen“ eines geliebten Spielzeugs oder vertrauter Orte vergossen worden, um Neues und Angemesseneres dafür zu erhalten. Diese Erfahrungen sind häufig begleitet von schmerzlichen Empfindungen wie Angst und Ungewissheit. Als ich nicht mehr mit meiner älteren Schwester zusammen in einem Bett schlafen sollte, hatte der Gedanke, meinen vertrauten Platz neben ihr aufzugeben, anfangs absolut nichts Anziehen-

des für mich. Das Loslassen war schmerzlich. Die unmittelbare Perspektive war das Alleinsein. Die Vorteile der neuen Regelung entdeckte ich erst nach und nach.

Loslassen und Eintauschen sind unweigerlich Teile unseres Lebens. Zur Lebensübung werden sie dann, wenn wir beschließen, sie zum Erreichen eines bestimmten Zweckes einzusetzen. Und zur Lebensübung des Christseins werden sie, wenn wir beschließen, sie einzusetzen, um Gott zu gehorchen und Jesus ähnlicher zu werden. Das beginnt

in dem Augenblick, in dem man Christ wird. Ohne uns dessen bewusst zu sein, nehmen wir den Kampf auf, alte Wege aufzugeben und neue zu erschließen. Am Anfang sind wir hoch motiviert, aber viel zu schnell erlahmen wir, wenn wir an die tieferen Schichten unseres Lebens und Wesens gelangen. Erst langsam begreifen wir, dass Gottes Wunsch für seine Kinder völliger Gehorsam und die ganze Abhängigkeit von ihm ist, genauso wie es bei Jesus sichtbar wurde. Das ist die Art von Reife und Mündigkeit, die Gott sich für uns wünscht.

Voraussetzung für unsere Reife und Mündigkeit als Christen ist, dass wir unser altes Ich „ablegen“ und das neue Ich, das dazu geschaffen ist, wie Gott zu sein, „anziehen“. Ohne ein endgültiges Loslassen wird die erhoffte Veränderung nicht eintreten.

### BIBLISCHE VORBILDER

Gott wartet unablässig darauf, dass Männer und Frauen aufhören, ihre eigenen Wege zu gehen und sich nach ihm ausstrecken, um Kraft, Befriedigung und Erfüllung zu erfahren. Er sagt zu ihnen: „Und ich dachte, du würdest mich dann ‚lieber Vater‘ nennen und nicht von mir weichen“ (Jer 3,19). Das Alte Testament ist voll von Gestalten, die die Lebensübung von „Loslassen und Eintauschen“ praktizierten. Noah verzichtet auf seinen guten Ruf, baut trotz heftiger und höhnischer Kritik die Arche und tauscht so den Tod gegen das Leben ein. Abraham verlässt die Sicherheit seines Zuhauses und seines Vaterlandes und tauscht das alles gegen die Unsicherheit des Gelobten Landes.

Mose gibt seine privilegierte Stellung am Hofe des Pharaos auf, um sich mit einem Haufen Sklaven zusammenzutun. Auch das Neue Testament fordert immer wieder dazu heraus, die alten Lebensmuster aufzugeben und gegen neue, gottgefällige einzutauschen. Die Christen von Ephesus weist Paulus an: „Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem trügerischen Wandel, der sich durch trügerische Begierden zu Grunde richtet. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit“ (Eph 4,22-24). In seinem Brief an die Christen von Kolossä drängt er sie, streng mit den alten fleischlichen Verhaltensmustern ins Gericht zu gehen. Sie sollen diese alten Gewohnheiten aufgeben und ein neues Ich anziehen, nach dem Ebenbild dessen, der sie geschaffen hat (Kol 3,5.10).

Gott möchte die innersten Bedürfnisse seiner Kinder befriedigen, unsere Zerbrochenheit heilen, unsere Leere ausfüllen und uns unsere Einsamkeit nehmen. Aber solange wir Zeit, Mühe und Geld verplempern, um alle möglichen Wege zur Befriedigung dieses Bedürfnisses auszuprobieren, kann er nur warten. Hinter unserem üblichen

Verhalten steht ja das Ziel, unseren inneren Schmerz zu verringern und dafür zu sorgen, dass wir uns besser fühlen. Sie bewirken auf lange Sicht nichts anderes, als dass uns durch sie das Beste, was Gott uns geben will, vorenthalten bleibt. Wenn wir heil und mündig werden wollen, dann müssen solche Praktiken entlarvt werden. Aber bevor man seine Überlebensausrüstung ablegen kann, muss man sie mit all ihren verschiedenen Tarnungen erst einmal identifizieren.

### KONTROLLE

Es ist für jeden Menschen irritierend, wenn er die Kontrolle verliert. Wir alle haben unsere täglichen Rituale, die uns das Gefühl von Sicherheit vermitteln, so dass wir ein gewisses Maß an Macht über unser Leben haben. Es gibt jedoch Menschen, die sich nur dann sicher fühlen, wenn es ihnen gelingt, alles im Griff zu haben. Oft sind das sehr disziplinierte Menschen, die ihre Umgebung und ihr Leben mit kleinen Regeln und Vorschriften managen. Solche Menschen erscheinen zu Verabredungen gern fünf Minuten zu früh und zwanghaftes Aufräumen und Putzen verringert ihr Unsicherheitsgefühl. Viele Magersüchtige gehören in diese Kategorie. Wo das Körpergewicht durch Hungern so drastisch kontrolliert wird, ist immer die Furcht vor Kontrollverlust im Spiel – zumindest zeitweilig.

### ... VON ANDEREN

Es gibt Menschen, die sowohl ihre Umgebung als auch andere Menschen von einer Führungsposition aus kontrollieren. Für sie ist es bedrohlich, Aufgaben zu delegieren, deshalb müssen sie alles selbst machen. Solche Menschen sind sich ihres Wertes nur dann sicher, wenn sie das Sagen haben. Andere haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, wenn sie in der Rolle des Nehmenden statt des Gebenden sind. Das Annehmen vermittelt ihnen ein Gefühl der Unsicherheit und Verletzbarkeit. Sie wollen lieber die Gebenden sein.

### ... DURCH NEGATIVES SELBSTGESPRÄCH

Ein Mensch, dem es schwerfällt, sich auf Beziehungen einzulassen, kontrolliert manchmal sein

Bedürfnis danach, indem er pessimistischen Gedanken nachgeht. „Er wird mich sowieso im Stich lassen, wenn ich mich auf ihn verlasse.“ Oder: „Sie wird mich verschlingen und wie eine Klette an mir kleben.“ Wieder ein anderer kontrolliert seine Angst vor Ablehnung vielleicht, indem er versucht, jedem zu gefallen. „Sie werden mich nur mögen, wenn sie mich brauchen.“ Solche negativen Gedanken verhindern Verhaltensänderungen und fesseln uns an ungute Lebensweisen. Sie sind uns oft nicht einmal bewusst.

### ... DURCH WICHTIGSEIN

Ein weiteres menschliches Grundbedürfnis ist, anderen Menschen wichtig zu sein. Das wird häufig befriedigt, indem man sich selber einen Namen macht. Der verlorene Sohn war im fernen Land vielleicht unter einem Namen bekannt, der ihm eine ganz spezielle Identität zuordnete: „der Spieler“ oder „der Waghalsige“. Als er wieder nach Hause zurückkam, erhielt er seine wahre Identität zurück als der geliebte Sohn seines Vaters.

Es ist jedem Menschen ein tiefes Bedürfnis, anderen wichtig zu sein. Wir brauchen die Liebe und die Aufmerksamkeit anderer. Oft tun wir so, als ob dieses Bedürfnis nur befriedigt werden kann, wenn wir eine ganz bestimmte Identität annehmen. Bei einer „Opfer-Identität“ versuchen Menschen, andere zu manipulieren, sie in ihrer Rolle zu bestätigen: „Seht ihr, ich bin wirklich ein Opfer.“ Auf diese Weise sorgt das „abgelehnte Kind“ dafür, dass es von anderen abgelehnt wird, und versucht so zu beweisen, dass die angenommene Identität die eigentlich wahre ist. Das „Opfer“ selbst glaubt wirklich, dass es ständig von anderen zum Opfer gemacht wird.

Andere sind „der nette Junge“, „der Retter“, „der Ratgeber“, „der Workaholic“, „der Perfektionist“, „der Sportsmann“ oder „der Hypochonder“. Jede dieser Personen lebt die selbst gewählte Identität, um die Angst zu mindern, ein Niemand zu sein. Solange das nicht abgelegt wird, kann er oder sie seine/ihre neue Identität nicht ergreifen und nicht das geliebte Kind Gottes werden.

### ... ALS FALSCHES ICH

Für manche unglücklichen Kinder sind starke Bollwerke ihre Überlebensausrüstung, eine Frage

von Leben oder Tod. Das gilt speziell für Kinder, die ein hohes Maß an Beschämung erlitten haben. Solche Kinder glauben, widerlich, ein Versehen, auf jeden Fall aber unannehmbar zu sein. Die Folge ist, dass sie unbewusst eine komplexe Struktur um sich her errichten, um das jetzt auf Scham beruhende innere Selbst zu verstecken. Beschämung ist eine Art Seelenmord. Scham ist totale Selbstablehnung. Sie ist deutlich von Schuld zu unterscheiden. Schuld sagt: Ich habe etwas falsch gemacht. Scham sagt: Mit mir ist etwas falsch. Schuld sagt: Was ich getan habe, ist nicht gut. Scham sagt: Ich bin nicht gut.

Keiner kann mit solchen Empfindungen des Ekels vor seinem wahren Selbst leben. Um zu überleben, schafft er sich ein Gespinnst von Illusionen, damit niemand die Wahrheit ahnt. Das falsche Selbst hat keine Ähnlichkeit mit dem schamvollen inneren Selbst. Es wirkt nach außen möglicherweise fähig, kompetent und optimistisch, aber die Wahrheit darf niemand erfahren. Dieses falsche Selbst blockiert unser Wachstum und muss als das betrachtet werden, was es ist, eine Abwehr gegen die tiefere Erfahrung unseres wahren Lebens.

Ich bin einmal einem Mann begegnet, der fast immer den liebenswerten Clown spielte. Jeder Versuch, einen Blick hinter seine Maske zu werfen, wurde mit einem weiteren Witz quittiert. Manchmal, in Augenblicken der Unachtsamkeit, hörte der unablässige Tanz der Heiterkeit in seinen Augen auf und sein Blick wurde erschreckend leer. Ich fragte mich, was für ein Schmerz es erforderlich machte, ein solches falsches Ich aufrechtzuerhalten.

### ... DURCH ABHÄNGIGKEIT

Bei der vielleicht häufigsten Methode, unsere Ängste unter Kontrolle zu halten, bedienen wir uns anderer Menschen. Die meisten von uns haben ganz normale Abhängigkeitsbedürfnisse. Sie dürfen aber nicht unsere Aktivitäten bestimmen oder unser Denken beherrschen. Wir sollten in der Lage sein, sie je nach Situation zum Ausdruck zu bringen oder zu kontrollieren.

### ... DURCH DIE WEIGERUNG ZU VERGEBEN

Eine andere Form des Selbstschutzes ist die Weigerung zu vergeben. Zorn und Bitterkeit schützen

uns vor der Tiefe unseres Schmerzes. Wir haben Angst, dass wir schutzlos weiteren Verletzungen ausgeliefert sind, wenn wir vergeben. Verletzungen aus der Vergangenheit kleben zäh an uns. Jede Erinnerung an diese Verletzungen entfacht erneut den Schmerz. Wenn Menschen, die uns viel bedeuten und die von sich behaupten, dass ihnen viel an uns liegt, uns durch egoistisches oder gedankenloses Verhalten weh tun, dann ist es schwer, diese Verletzung zu vergeben. Normalerweise können wir vergeben, wenn der andere sein Fehlverhalten eingesteht und uns um Verzeihung bittet. Aber sehr oft ist es so, dass der andere gar nicht weiß, welchen Schaden er angerichtet hat und nicht auf die Idee kommt, uns um Verzeihung zu bitten. Dennoch besteht Jesus darauf, dass diejenigen, die ihm folgen, allen vergeben, die gegen sie gesündigt haben. Vergeben bedeutet, seine Vorbehalte gegen jemanden aufzugeben, eine Schuld abzuschreiben.

Wie kann ich das?

Der erste Schritt in diesem Prozess ist das Eingestehen des eigenen Verletztseins und der schmerzlichen Empfindungen.

Ein junges Mädchen, das als Kind von seinem Vater sexuell missbraucht worden war, hatte seine Gefühle zunächst sehr oft und sehr emotional in Anwesenheit ihrer Seelsorgerin zum Ausdruck gebracht, bevor sie den Wunsch aufgeben konnte, den Vater zu bestrafen. Seine negativen Empfindungen auszudrücken ist offenbar ein wesentlicher Teil des Heilungsprozesses, aber von einem bestimmten Punkt an muss der Vergebungsprozess beginnen.

Vergebung zu verweigern ist eine Methode, den Täter zu bestrafen. Wenn wir anderen vergeben, was sie uns angetan haben, dann verzichten wir auf das Recht zu bestrafen. Wir übertragen das Gericht an Gott. Die Geschichte vom Schalksknecht endet damit, dass er im Gefängnis Qualen leidet, weil er nicht bereit ist, seinem Schuldner die Schulden zu erlassen. Jesus schließt die Geschichte ab mit den schrecklichen Worten: „So wird auch mein himmlischer Vater an euch tun, wenn ihr einander nicht von Herzen vergibt, ein jeder seinem Bruder“ (Mt 18,35).

Wenn wir an unserer Bitterkeit und Ablehnung festhalten, bleiben wir an sie gebunden und sie

hindern uns an der Fortsetzung unserer Reise. Die „Quälgeister“ erscheinen dann in Form körperlicher Erkrankungen, seelischer Schmerzen und geistlichem Stillstand.

Es kann auch sehr schwer sein, uns selbst zu vergeben. Statt dessen leben wir mit ständigen Schuldgefühlen. Die Weigerung, uns selbst zu vergeben, ist eine Methode, uns selbst für unsere Sünde bezahlen zu lassen. Wir bestrafen uns selbst und damit bestreiten wir, dass das Opfer Jesu am Kreuz für uns ausreicht. Daraus entstehen dann Selbstverdammung und Selbstmitleid. Bevor der verlorene Sohn die Wärme des väterlichen Willkommens und das wunderbare Fest anlässlich seiner Heimkehr erleben durfte, musste er zunächst das ferne Land verlassen. Schaffen wir es, unsere alte Überlebensausrüstung aufzugeben und dem Vater mit leeren Händen entgegenzutreten?

#### KONKRETE SCHRITTE

Wenn wir versuchen, die alte Überlebensausrüstung abzulegen, werden wir mehrere Phasen in diesem Prozess durchlaufen.

##### • EINGESTÄNDNIS

Bevor wir uns in Richtung Reife und Mündigkeit bewegen, muss es eine Art Geistesblitz geben, in dem wir alles ganz klar sehen. Das geschieht auf sehr unterschiedliche Weise. Vielleicht wird uns bewusst, dass unserem Leben eine Richtung fehlt. Es kann die plötzliche Erkenntnis sein, dass alle Ziele, die wir verfolgen, rein egoistisch sind. Vielleicht befinden wir uns auch in einer lebensbedrohlichen Krise. In ihrem Buch „Puppet on a String“ (Marionette) beschreibt Helena Wilkinson ihren Kampf gegen die Magersucht. Eines nachts kam es im Krankenhaus zu einer einschneidenden Krise. „Es fühlte sich an, als würde das bische Leben, das noch in mir war, aus meinem Körper herausgesogen, als griffen die Hände des Todes nach mir. Ich hatte keine Kraft mehr zu kämpfen, keinen Lebenswillen mehr. Alles, was ich noch tun konnte, war, Gott zu bitten, dass sein Wille für mich geschehen möge. In diesem Augenblick übergab ich ihm das bisschen Leben, das noch übrig war, und sagte: ‚Herr, wenn du

willst, dass ich sterbe, dann werde ich sterben, aber wenn du willst, dass ich lebe, dann gib mir den Mut, gegen diese Krankheit zu kämpfen und zu leben.“ Von da an setzte eine stetige Besserung ein. Helena hatte eine lange, beschwerliche Reise vor sich, aber sie begann mit einer erschreckenden Einsicht.

##### • UMKEHR

Buße bedeutet, wie der verlorene Sohn einzugehen: „Ich habe gesündigt. Ich bin meinen eigenen Weg gegangen und habe Gott verlassen. Ich habe versucht, meine Bedürfnisse auf meine Weise zu befriedigen.“ Häufig umgehen wir die Notwendigkeit wirklicher Buße für unsere gottlosen Einstellungen und egoistischen Ziele. Wir hoffen, dass Heilung ohne diesen schmerzlichen Prozess geschieht. Aber Buße ist grundlegend für die Heilung des Christen. Seelsorger dürfen die Notwendigkeit der Buße nicht verschweigen. Leanne Payne beschreibt den Irrtum, dem so viele Christen im Seelsorgedienst aufgesessen sind. Sie nennt es „Psychologisieren des Evangeliums“: „Weil er nur an die emotionalen Bedürfnisse und deren Befriedigung denkt, vergisst der Geistliche von heute oft, die Gegenwart Gottes wachzurufen und für den Menschen in Not die Gnade der Buße zu erbitten. Er vernachlässigt damit die Heilung an der Wurzel, von der jeder weitere Prozess ausgeht... Ein christlicher Seelsorger zu sein bedeutet, die Menschen in Not zu einer radikalen und vollständigen Umkehr aufzurufen und dann in der Vollmacht des Heiligen Geistes die Vergebung so zu verkünden, dass der Betroffene sie auch annehmen und empfangen kann.“

##### • KAMPF UND RISIKO

Kummer über die eigenen Sünden erleichtert die Veränderung. Wenn die Überzeugung wächst, dass man nicht in Gottes Ordnungen lebt, wächst auch der Wunsch, sich zu ändern. Aber der Kampf, das Alte loszulassen und das Neue zu ergreifen, ist immer Bestandteil dieser Lebensübung. Ein Teil des Kampfes besteht darin, sich dem inneren Schmerz zu stellen und darauf zu warten, dass Gott uns rettet.

Der einzige Weg, je zu entdecken, ob Gott in der Lage ist, unsere tiefsten Bedürfnisse zu erfüllen, besteht darin, auf unsere normalen Fluchtwege zu verzichten, die Leere, den Schmerz, die Panik zu riskieren und ihm genau darin zu begegnen. Der Psalmist sagt: „Wohin soll ich gehen vor deinem Geist und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht?... Bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da“ (Ps 139,7-8). Eine zur Gewohnheit gewordene Identität abzulegen ist keine leichte Aufgabe. Ich habe mein ganzes Leben lang ein starkes Ich-brauche-niemanden-Image angestrebt. Das abzulegen hat viel Zeit und Mühe gekostet. Zuerst musste ich akzeptieren, dass diese Haltung überhaupt da war, dann musste ich herausfinden, was sie bedeutete. Sie war meine Methode, mein Bedürfnis nach Wert zu stillen. Ich brauchte Freunde, die mir halfen, die Wurzeln dieser Identität zu entwirren, und ebenso ihr Gebet, um die irrationale Überzeugung, dass es das Beste ist, niemanden zu brauchen, loslassen zu können. Nachdem ich das alles getan hatte, blieb immer noch die Aufgabe, die alten Verhaltensmuster abzulegen und sie für etwas einzutauschen, das Jesus ähnlicher war. Fast täglich habe ich die Wahl zwischen meiner alten Identität, die nichts an sich heran lässt, und der neuen, die offener und verletzlicher ist, mich menschlicher und nahbarer macht.

Früher oder später müssen unsere Kämpfe von einem Glaubensakt begleitet sein, wenn wir das Vertraute aufgeben und bereit sind, ein Risiko einzugehen wie auch der verlorene Sohn. Es wäre ja möglich gewesen, dass sein Vater ihn gar nicht wieder aufgenommen hätte. Alles, woran er sich festhalten konnte, war die Erinnerung an einen großzügigen und barmherzigen Vater. Darauf musste er vertrauen.

##### • BALANCE HALTEN

Aber auch das Balancehalten gehört zu dieser Lebensübung. Die Gefahr von Überreaktionen ist gegeben. Der unflexible und kontrollierende Erwachsene muss freier werden, aber nicht so, dass er die normalen Verantwortlichkeiten des Alltags dabei vernachlässigt. Der unabhängige,

starke Mensch muss Schwäche und Abhängigkeit zulassen können. Vielleicht wird er mal starke Abhängigkeitsbedürfnisse haben und im nächsten Moment völlig umschwenken und solche Gefühle abstreiten. Wir brauchen Hilfe von Freunden und ganz sicher Hilfe von Gott.

##### • GOTT ANBETEN

Mit Gottes Hilfe schaffen wir es, unsere Überlebensausrüstungen abzulegen und unsere nur auf uns selbst ausgerichteten Ziele aufzugeben. „Der Herr ist mit mir, darum fürchte ich mich nicht“ (Ps 118,6-7). Loslassen dauert manchmal schmerzlich lange, manchmal gelingt es schnell, aber fest steht, dass wir es nicht allein schaffen. Jesus wusste das, als er seinen Jüngern einen anderen Ratgeber versprach: „Und ich will den Vater bitten und er wird euch einen anderen Beistand geben, dass er bei euch sei in Ewigkeit... Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht“ (Joh 14,16.27). Gott wird die gebrochenen Herzen heilen, die leeren Räume ausfüllen und die tiefsten Sehnsüchte stillen. Wir haben einmal mit einem Mann gebetet, der als Kind auf ganz schreckliche Weise beschämt worden war. Immer wenn wir in seine Nähe kamen, um mit ihm und über ihm zu beten, kauerte er auf seinem Stuhl und rollte sich zusammen, als wolle er verhindern, dass wir sein inneres Ich sehen. Eines Tages beteten wir spontan anders, wir beteten Gott an und priesen ihn. Nach und nach stimmte er ein und wir beteten Gott gemeinsam an. Der Raum schien mit der Herrlichkeit Gottes erfüllt zu sein. Als wir dann aufblickten, saß unser Freund völlig aufrecht mit erhobenen Händen da. Wenn wir uns auf Gott ausrichten und konzentrieren, dann fängt unsere Heilung an und wir brauchen den Schutz der „Überlebensausrüstung“ oder des falschen Selbst nicht mehr. Der verlorene Sohn verließ das ferne fremde Land und tauschte es gegen die Gegenwart des Vaters ein. Dieses Eintauschen ist die Grundlage für unsere letzte Lebensübung. Wenn wir die Gegenwart Gottes feiern, werden wir heil.



ANGELA LUDWIG

## MEINE ELTERN WOHNEN NOCH BEI MIR

### IMPULSE ZUM ABHEBEN

Nina war gleich nach der Schule von daheim ausgezogen und wohnte jetzt 200 km entfernt an ihrem Studienort in einer Dreier-WG. Mit einem Job an der Uni hielt sie sich finanziell gut über Wasser. Behördenkram fiel ihr nicht schwer und das Regal in ihrem kleinen Zimmer hatte sie selber angedübelt. Sie stand auf eigenen Füßen und war darauf mächtig stolz. Allerdings

gab es in der WG ständig Konflikte. Sie fühlte sich von den beiden Mitbewohnerinnen schnell ausgeschlossen, reagierte gekränkt auf Kritik und regte sich permanent darüber auf, dass die beiden sich weder für den Abwasch noch fürs Putzen verantwortlich fühlten. Aber sie wagte nicht, ihren Frust zum Ausdruck zu bringen. Als Weihnachten vor der Tür stand, sagte sie –

entgegen ihrer ursprünglichen Absicht – der Mutter zu, das Fest zuhause zu verbringen. Sie konnte einfach nicht nein sagen. Unsichtbare Fäden banden Nina trotz Auszugs an die Vergangenheit und blockierten ihre innere Eigenständigkeit. Schuldgefühle, Angst vor Ablehnung und ihre Schwierigkeit, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen, ließen sie Konflikten aus dem Weg gehen.

### DIE EBENEN DER ABLÖSUNG

Die äußerliche Trennung von Mama und Papa, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für den eigenen Alltag zu übernehmen, sind wichtige, altersgemäße Schritte auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Aber die Handlungsebene allein ist noch nicht automatisch die Ablösung von den Gedanken und Gefühlen, die uns an die Eltern binden, ja manchmal sogar anketten. Zur vollständigen Ablösung gehören zwei weitere Ebenen: die Inhaltsebene und die Beziehungsebene.

Die Inhaltsebene meint die Überzeugungen und Wertvorstellungen, die wir von zuhause mitbekommen und übernommen haben. Auch hier braucht es ein Sortieren: Was gehört zu mir und was zu den Eltern?

Die Beziehungsebene zwischen Eltern und Kindern ist sehr komplex und spielt sich großenteils unterschwellig ab. Beide Seiten können sich auf der inhaltlichen Ebene einig sein, dass Selbstständigkeit jetzt das vorrangige Ziel ist, und dennoch auf der emotionalen Ebene gegenteilige Botschaften senden. Von Elternseite etwa der leise Vorwurf, das Kind kümmere sich gar nicht mehr um sie, rufe so selten an... Auf der Seite der Tochter oder des Sohnes können Schuldgefühle vorherrschen: Kommen die Eltern überhaupt ohne mich zurecht? Hinter dem Vorwurf der Eltern kann die Angst sprechen, mit dem Kind den eigenen Lebensinhalt zu verlieren. Hinter den Schuldgefühlen des erwachsenen Kindes kann der Wunsch stehen, den Trennungsschmerz nicht erleiden zu müssen. Hier lauern Fallen für beide Seiten, den so vertrauten Abhängigkeitsmustern verhaftet zu bleiben.

### DAS MOBILE SCHWANKT

Die Ablösung des Heranwachsenden vom Elternhaus ist eine Phase des Umbruchs: Was einmal getragen hat, trägt nicht mehr. Der Jugendliche

grenzt sich gegen „Kontrollfragen“ und Vorschriften ab, pflegt Geheimnisse und einen deutlich ruppigeren Ton. Seine neue Familie ist für ihn die Clique der Gleichaltrigen. Der betonte Rückzug und Wechsel zwischen Nähe und Distanz sind für Eltern schmerzlich und nicht leicht auszuhalten, vor allem wenn sie als Ablehnung gedeutet werden. Für den Jugendlichen wechselt der Überschwang, die Welt verändern zu können, ab mit Ängsten und Unsicherheiten. Für alle Beteiligten ist es eine emotional anstrengende, von Ambivalenzen geprägte Zeit des Umbaus der Beziehung: Die Machtverhältnisse zwischen Kindern und Eltern ändern sich.

Man kann das Familiensystem am besten mit einem Mobile vergleichen: Wenn einer seinen Platz darin verändert, müssen auch alle anderen sich bewegen, damit das Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Die Auseinandersetzungen, oft um Lappalien, bei denen die Fetzen fliegen, sind notwendig, damit „die Jungen“ den Entwicklungsschritt aus dem Nest schaffen. Die unsichtbare Nabelschnur zum Elternhaus muss durchtrennt werden! Da ist „Reibungswärme“ durch elterliche Klarheit bei gleichzeitiger Zugewandtheit eine unschätzbare Hilfe. Ziel der mehr oder weniger heftigen Kämpfe ist es, dass sich die Beziehung von Abhängigkeit zu Augenhöhe verändert und eine neue Qualität des Miteinanders in gegenseitiger Wertschätzung entsteht.

### EINE NEUE IDENTITÄT

Dass Ablösung eine zentrale Entwicklungsaufgabe ist, sagt uns auch das Wort der Bibel und stellt uns ausdrücklich vor die Herausforderung, mündig zu werden: „Als ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind und dachte wie ein Kind und war klug wie ein Kind; als ich aber ein Mann (erwachsen) wurde, tat ich ab, was kindlich war“ (1. Kor 13,11). Jesus selbst hat diesen Weg zur inneren Unabhängigkeit beschritten. Schon als Zwölfjähriger im Tempel kommt er in einen ernsten Konflikt mit den Eltern, als er entdeckt, dass seine Identität nicht in der Beziehung zu ihnen liegt, sondern dass er Gott gehört: Seine Mutter sprach zu ihm: „Mein Sohn, warum hast du uns das angetan? Siehe, dein Vater und ich haben dich mit Schmer-

zen gesucht. Und er sprach zu ihnen: Warum habt ihr mich gesucht? Wisst ihr nicht, dass ich sein muss in dem, was meines Vaters ist? Und sie verstanden das Wort nicht, das er zu ihnen sagte“ (Lk 2,40ff).

Auch sein Herz musste sich zunehmend aus alten Bindungen lösen, um frei zu werden für die Geschichte, die Gott mit ihm vorhatte. Als er älter wird, zieht er deutlichere Grenzen – gegenüber der Mutter: „Frau, was habe ich mit dir zu schaffen?“ (Joh 2,4) und später gegenüber der ganzen Familie und Verwandtschaft: „Wer ist meine Mutter und meine Brüder? Und er sah ringsum auf die, die um ihn im Kreise saßen, und sprach: Siehe, das ist meine Mutter und das sind meine Brüder! Denn wer Gottes Willen tut, der ist mein Bruder und meine Schwester und meine Mutter“ (Mk 3,31ff). Ablösung heißt nicht, sich der Verantwortung zu entziehen. Noch am Kreuz sorgt er für seine Mutter (Joh 19,26.27).

Als Jesus einmal nach den gültigen Normen für Partnerschaft und Ehe gefragt wird, greift er auf den alttestamentlichen Schöpfungsentwurf zurück und antwortet: „Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich mit seiner Frau verbinden und die zwei werden ein Fleisch sein. So sind sie nun nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch“ (Mt 19,5.6). Damit ein neuer Organismus, eine neue Lebensverbindung zwischen Mann und Frau entstehen kann, braucht es das bewusste Verlassen der tiefen emotionalen Bindung an die Herkunftsfamilie, den Abschied von den Kindheitsmustern und -rollen. Aus einem Sohn, einer Tochter wird nicht automatisch ein achtsamer Ehepartner oder fürsorglicher Elternteil. Ohne das innere „Verlassen“ der Erstbindungen (äußerlich blieb der jüdische Sohn mit seiner Frau im Vaterhaus wohnen!) ist es nicht möglich, eine neue reife Intimbeziehung einzugehen und eine Familie verantwortlich aufzubauen.

### WERDE, DER DU BIST

Während das körperliche Erwachsenwerden von selbst geschieht, braucht es für den inneren Reifungsprozess die Bereitschaft, sich mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen.

Ninas Konflikt mit einer ihrer Mitbewohnerinnen

spitzte sich zu. Als sie sich bei einem Spaziergang bei ihr unterhaken wollte, wehrte diese unerwartet heftig ab. Für Nina war das ein Schock, der sie ins Bodenlose fallen ließ. In einem Gespräch mit einer Vertrauensperson fiel es ihr wie Schuppen von den Augen. In ihr stiegen Bilder aus der Kindheit auf, wie sie einmal ihre Mutter berühren wollte und die sie heftig abwies mit dem Satz „Fass mich nicht an, du weißt, dass ich das nicht leiden kann!“ Aufgrund dieser und ähnlicher Erfahrungen war etwas in ihr zerbrochen und das Gefühl hatte sich bei ihr festgesetzt, lästig und zudringlich zu sein. Sie begann, alles zu meiden, was Ablehnung hervorrufen könnte.

Die Eltern sind unsere erste Liebe! Von ihnen hängen nicht nur die Zutaten unseres Aussehens, unserer Gaben und Werte ab, sondern auch unser Daseinsgefühl, unser Selbstbild und das Urvertrauen oder die Ur-Unsicherheit dem Leben gegenüber. „Die Bindung an die Mutter und/oder den Vater ist das zentrale Problem menschlicher Reifung, die bestimmende Macht unserer Gefühle uns selbst und anderen gegenüber.“ (Helmut Jaschke). Wenn ein Kind erlebt, dass es in seinen existenziellen Bedürfnissen nach Nähe, Sicherheit und Zuwendung wahrgenommen wird, entwickelt es Zutrauen zu sich selbst und den Mut, sich neuen Erfahrungen zu stellen. Ist das nicht möglich, entsteht eine „unsichere Bindung“ mit ängstlichem oder vermeidendem Verhalten anderen gegenüber. Diese frühen Erfahrungen wirken sich emotional auf uns und unseren Umgang mit anderen aus und beeinflussen unsere Erwartungen ihnen gegenüber. So wirkt die Familiengeschichte in die Gegenwart hinein und gestaltet sie mit. Meine Eltern wohnen noch in mir, sogar wenn sie schon gestorben sind.

### SCHRITTE IN DIE FREIHEIT

Der erste Schritt in die Freiheit aus den emotionalen Verstrickungen hieß für Nina, ihre eigenen Gefühle wahr- und ernstzunehmen und in Beziehung zu Gott zu bringen. Das konnte sie nicht allein. Dazu brauchte sie die Sicherheit, dass ihr Schmerz und ihr Zorn sein durften und sie aufgefangen wurde.

Ein zweiter Schritt bestand darin, unterscheiden zu lernen, was an ihrem inneren Konflikt ihr Anteil war und was der der Eltern. Weil Nina sich für die mütterliche Abweisung verantwortlich fühlte, prägten sich in ihr „Glaubenssätze“ wie: Ich bringe es nicht, ich bin schlecht, ich bin an allem schuld...

Ein dritter Schritt hieß, für die eigenen Gefühle Verantwortung zu übernehmen und sich zeigen zu lernen, statt zu erwarten, dass die anderen auch ohne Worte merken, wie es ihr geht. Nina wagte zu sagen: „Ich finde es schrecklich, dass ihr nie die Küche macht und alles an mir hängen bleibt.“

Der vierte Schritt dauerte lange. Aber eines Tages konnte Nina konkret aufschreiben, was die Eltern ihr angetan hatten und wo sie ihnen etwas schuldig geblieben war. Sie beschloss, beides an Christus abzugeben, den Eltern zu vergeben und selbst Vergebung anzunehmen.

Eine verletzungsfreie Kindheit gibt es nicht, weil Eltern Menschen sind – mit Licht und Schatten. Sie können sich irren, haben begrenzte Kräfte und bringen ihre eigene Verletzungsgeschichte mit. Gott mutet uns Wunden und Mangel Erfahrungen zu, aber unsere Kindheit muss uns nicht zum Verhängnis werden. Der Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal, der mit zwei Jahren seine Mutter verlor, drückte seine Hoffnung in dem Satz aus: „Es ist nicht auszudenken, was Gott aus den Bruchstücken unseres Lebens machen kann, wenn wir sie ihm ganz überlassen. Unsere Wunden brauchen Heilung. Die aus andauernden Verletzungen entstandenen Bindungen und Festlegungen brauchen Lösung. Die aus Wunden entwickelten sündhaften Reaktionen – wie z. B. die Weigerung, Verantwortung für sich zu übernehmen, das Abwehrverhalten („ich brauche niemanden“), die Opferrolle („die anderen sind an allem schuld“) – brauchen Vergebung.

Jesus heilt erlittenes Unrecht, löst aus falschen Selbstbildern, Glaubenssätzen und Resignation. Er vergibt uns unseren Hass, die Verachtung und Unversöhnlichkeit. Sein bedingungsloses Ja ermöglicht uns zu werden, was wir in seinen Augen schon sind: ein unverwechselbares Original.

JOHANN CHRISTOPH ARNOLD

# WEITERLEBEN, WEITERGEHEN

## WENN EIN GELIEBTER MENSCH STIRBT

Wenn ein Mensch stirbt, kann es für die Hinterbliebenen eine Herausforderung sein, diese Tatsache zu ertragen. Es stellt sich die Frage, warum ausgerechnet sie so etwas erleben müssen. Wenn wir uns sorgen, wie unsere Familien damit zurecht kommen werden, wenn wir nicht mehr da sind, können uns die folgenden Worte Mut machen: „Der Herr ist denen nahe, deren Herzen zerbrochen sind. Er rettet die, deren Geist zerschlagen ist“ (Psalm 34,19).

Einige der ergreifendsten Momente in meiner Tätigkeit als Seelsorger habe ich mit Menschen erlebt, die nach vierzig, fünfzig oder sechzig Ehejahren ihren Partner verloren haben. Die meisten dieser Ehepaare hatten einen tiefen Gottesglauben. Als Mann und Frau hatten sie sich lebenslange Treue versprochen, weil sie wussten, dass es das einzige Fundament ist, auf dem eine gesunde und stabile Ehe Bestand hat. Diese Menschen hatten kein leichtes Leben; viele von ihnen mussten Zeiten von Leid und Not durchmachen. Manche hatten die Wirtschaftskrisen der 1920er Jahre durchlebt, andere als Soldaten in einem der Kriege des letzten Jahrhunderts gedient. Wenn man so viel zusammen erlebt hat, ist es kein Wunder, dass der Tod des einen den zurückbleibenden Partner besonders schwer trifft. Aber jedes Mal konnte ich Zeuge einer bemerkenswerten Fähigkeit sein, das Geschehene zu akzeptieren.

### ALS GROSSMUTTER STARB...

Auch Thelma, einer jungen Frau aus meiner Gemeinde, ist das aufgefallen, als sie eine Zeitlang ihren Großeltern half.

*Nachdem ich mit der Schule fertig war, bot sich mir die Gelegenheit, meiner Großmutter zu helfen, die rund um die Uhr betreut werden musste. Wie Opa sich um sie gekümmert hat, hat mich sehr beeindruckt. Bis ganz zum Schluss schlief er*

*in einem Bett gleich neben Oma, auch als die Nächte schwierig wurden. Sein Kommentar war: „Vor einundsechzig Jahren habe ich ihr meine Hand gegeben, und ich werde sie jetzt nicht alleine lassen.“ Als Oma starb, war Opa an ihrer Seite. Ich werde mich immer an sein Gebet erinnern: „Lieber Gott, ich danke dir für einundsechzig gemeinsame Jahre. Danke, danke!“*

Wie können wir einen solchen Frieden finden, wenn unser Ehepartner gestorben ist? Ich bin mir nicht sicher, ob es mir so gut gelingen würde wie Thelmas Großvater. Vielleicht ist es vor allem wichtig, den Schmerz, den man spürt, nicht zu unterdrücken, sondern wirklich zu trauern. Diesen Prozess des Trauerns kann man nicht vermeiden, aber oft passiert genau das und wir kehren so schnell wir können in die „Normalität“ zurück. Viel zu häufig hoffen wir, dass alles nach ein paar Wochen vorbei sein wird. Aber so ist das nicht.

Für den zurückgebliebenen Partner wird das Leben nie wieder so werden wie vorher, soviel ist klar. Aber durch die Trauer hindurch kann wirklicher Friede mit Jesus gefunden werden. Oft ist der Trauernde dabei alleine; der tiefste Schmerz kommt hinter geschlossenen Türen zum Vorschein, wenn weder Familie noch enge Freunde dabei sind. Aber Gott wird immer da sein.

### WAS ZUM TRAUERN HILFT

Wer sich keine Zeit zum Trauern nimmt, wird auch keine Heilung erleben. Wir müssen innerlich ruhig werden und Gott bitten, uns zu helfen. Da ist nichts Düsteres; der Tod kann erlösend, sogar freudig sein. Wer das einmal entdeckt hat, für den kann Trauer eine Würdigung des Verstorbenen sein.

Das habe ich mit meinen Eltern Heinrich und Annemarie erlebt. Meine Mutter hatte eine viel

© Jens Schott Knudsen, www.pcmhule.com



robustere Gesundheit als mein Vater, trotzdem überlebte er sie um zwei Jahre. Sie waren 46 Jahre verheiratet gewesen und hatten in dieser Zeit viel von Gottes Wirken erlebt.

Mein Vater liebte die Worte von Mutter Teresa: „Wir müssen Gott finden, aber inmitten von Lärm und Geschäftigkeit geht das nicht. Gott ist ein Freund der Stille. Seht, wie die Natur in Stille wächst: Bäume, Blumen, Gräser. Seht die Sterne, den Mond, die Sonne. Auch sie bewegen sich in völliger Stille... Wir brauchen Stille, wenn wir die Herzen von Menschen berühren möchten.“ Diese Worte halfen ihm zu trauern. Nach dem Tod meiner Mutter verbrachte er viele Stunden in Gebet und Stille, einfach aus dem Verlangen heraus, Gott zu finden und ihm nahe zu sein.

Wir haben gemeinsam die Tagebücher und Briefe durchgesehen, die meine Mutter als junge Frau geschrieben hatte. So kam ihr Leben uns allen noch einmal ganz nahe. Die Briefe und Tagebücher eines geliebten Menschen gemeinsam zu lesen und seine Erfahrungen nachzuerleben, kann für eine trauernde Familie eine große Hilfe sein. Schon als Teenager hatte mein Vater sich für die Mystiker des Mittelalters interessiert, vor allem für Meister Eckhart, dessen Schriften immer wieder auf die Bedeutung von Stille und Gebet verweisen. Diese beiden Elemente spielten eine wichtige Rolle im Leben meines Vaters und bestimmten es in seinen letzten Jahren. Vielleicht war das einer der Gründe, warum so viele Menschen ihn liebten und sogar Fremde ihm ihre Lebensgeschichten anvertrauten. Er selbst durchlebte all die Versuchungen und inneren Kämpfe, die jeder Mensch erfährt, der dem Ende seines Lebens entgegengeht. Die Kraft, ihnen offen ins Auge zu sehen, bekam er in der Stille und durch das Gebet. Deshalb war er auch in der Lage, anderen zu helfen.

Sogar in ihrer Trauer können die Hinterbliebenen für andere eine Quelle von Kraft und Mut sein. Gill Barth hat das trotz aller Schwierigkeiten erleben können:

Als bei meinem Ehemann Stephan ein inoperabler Hirntumor diagnostiziert wurde, konnte ich nicht fassen, dass seine Tage gezählt sein sollten: Der Tag der Diagnose fiel auf das sechsundvierzigste Jubiläum unserer Verlobung. Dass unsere Kinder uns Blumen brachten, machte es nicht leichter, diese Situation zu ertragen. Aber Stephan sagte nur: „Ich kann das entweder einfach hinnehmen oder ich kann es bewusst annehmen und mich unter Gottes Willen beugen“. Er wischte sich die Tränen vom Gesicht und sagte zu mir: „Sei nicht traurig! Von jetzt an werden wir das Leben feiern und unsere Freude mit allen anderen teilen“. Seine Akzeptanz hat mir sehr geholfen, meine ängstlichen Gedanken loszulassen.

Im Laufe der folgenden Tage stellte ich fest, dass Stephan nicht mehr nur „mein“ Mann war: Ich musste ihn mit anderen teilen, denn von nun an war unsere Tür offen für Freunde und Nachbarn. Mit den Besuchern kamen Erinnerungen, Lachen und Weinen. Jedes Mal, wenn ich mit Schreck daran dachte, wie der Tumor in ihm wuchs, lenkte ich absichtlich meine Gedanken auf das, was Stephan uns aufgetragen hatte: Das Leben feiern. Aber er war nicht unrealistisch und Schritt für Schritt ließ er die Dinge los, die ihm etwas bedeuteten hatten: die Obst- und Weingärten, die er gepflanzt hatte, sein eigenes Auto, die Kartenspiele mit Nachbarn am Wochenende. Nur einmal hörte ich ein trauriges Wort über seine Lippen kommen: „Das Sterben dauert so lange.“ Aber auch hier war der Ton nicht jammern. Dann kam der Moment des Abschieds. Wir weinten, aber wir wussten auch, dass er seine Lebensaufgabe erfüllt hatte.

Und dann war ich Witwe. Während der Tage und Monate nach Stephans Tod überschwemmten mich Freunde, Nachbarn und Familie mit ihrer Liebe, und das war eine enorme Hilfe, auch wenn ich Stephan fürchterlich vermisste. Als es zum ersten Mal nach seinem Tod regnete, lief ich los, um seinen Regenmantel zu holen – und erinnerte mich plötzlich, dass sein Körper unter der Erde lag. Abends nach Hause zu kommen und seinen Sessel leer herumstehen zu sehen, war immer

schmerzhaft. Es gab so viele kleine Dinge, die an meinem Herzen zerrten: Ein Lied, Erinnerungen an einen Ort, der uns viel bedeutet hatte, die leuchtenden Sterne, die wir so oft gemeinsam angeschaut hatten. Oft fiel mir das Atmen schwer. Ich versuchte, nicht zu weinen, damit andere sich keine Sorgen machen würden. Erst später habe ich verstanden, dass es ein Fehler war, meine Tränen zu unterdrücken. Ich habe versucht, tapfer zu sein, aber ich war es nicht wirklich. Meine Mutter hatte mir Jahre zuvor erzählt, dass, nachdem mein Vater gestorben war, niemand mit ihr über ihn gesprochen hatte und es ihr dadurch so vorkam, als habe er überhaupt nie existiert. Wie hatte sie sich gewünscht, dass jemand einfach nur seinen Namen sagen würde! Ich hatte nicht gewusst, wie sehr ich diesen Trost selbst brauchen würde.

Jahrelang hatte ich mit Stephan zusammen in einer kleinen Firma gearbeitet und jetzt war es plötzlich, als ob ich überhaupt keine Beziehung zu meinen Mitarbeitern hätte. Stephan hatte in meinem Leben eine so zentrale Rolle gespielt. Es klingt seltsam, aber es fühlte sich an, als sei ich nur noch ein Schatten meiner selbst. Ich versuchte herauszufinden, was meine neue Rolle sein könnte. Ich sprach mit meinem Pastor darüber und fing an zu begreifen, dass, wenn ein Mensch stirbt, andere zurückbleiben und trauern müssen. Ich traf mich mit anderen Witwen und Witwern, die genauso litten wie ich. Durch sie lernte ich, dass man ein neues Leben anfangen kann, indem man neue Beziehungen, neue Verbindungen knüpft. Genauso wie ich Stephan mit anderen „teilen“ musste, als er krank war, musste ich mich jetzt selbst „teilen“, mich mitteilen und meine Zeit und Kraft für andere bereitstellen. Ich konnte nicht mehr nur um ihn trauern.

Es hat zwei, drei Jahre gedauert, bis ich das wirklich konnte. Aber dadurch habe ich einen neuen Frieden geschenkt bekommen und wieder ein dankbares Herz für all die Jahre, die Stephan und ich zusammen hatten. Ich habe erfahren, dass Liebe nicht endet, sondern aus der Ewigkeit bis in unsere Herzen hier auf Erden scheint.

### ALLEIN IM ALTER...

Wie viel Frieden und Sinn wir im Alter finden, hängt damit zusammen, wie gut wir trauern und ob wir den Schmerz des Verlassenseins hinter uns lassen und neue Freude am Leben finden können, nachdem ein geliebter Mensch von uns gegangen ist. Wenn wir in Depression versinken oder zu viel Zeit damit verbringen, über Vergangenes nachzudenken, verpassen wir vielleicht Gelegenheiten, wie wir positiv mit unserer Trauer umgehen können.

Kürzlich habe ich eine Anekdote von einer Verwandten meiner Mutter gehört, die das sehr schön verdeutlicht. Sie berichtet, wie eine Tante von ihr jedes Jahr in der Woche vor Totensonntag zu Fuß mit einem Bollerwagen voll Schnittgrün den langen Weg von ihrem Heimatdorf Schaala in Thüringen zum Friedhof des talaufwärts gelegenen Keilhau machte, um dort die Gräber ihrer Verwandten zu pflegen. Das war nichts Trauriges oder gar Düsteres und auch kein bloßes Ritual, zu dem sie sich verpflichtet fühlte, sondern ein Zeichen herzlicher Liebe und Verbundenheit. Für sie war es ganz einfach ein Besuch bei Verwandten – so wirklich konnte sie die Präsenz dieser geliebten Menschen erfahren. Ihre Einstellung zum Tod war bodenständig und pragmatisch. So erzählte sie einer Nichte: „Der Tod macht mir keine Angst. Wir sind auf du und du miteinander.“

Eines ist sicher: Durch Liebe und Glauben sind die Menschen, die von uns gegangen sind, noch immer mit uns, den Lebenden, verbunden. Mein Großvater schrieb in seinem letzten Brief an seine Frau: „Ich werde bis in alle Ewigkeit vor Gott für dich beten.“ Ein solcher Gedanke wird für jeden gläubigen Menschen ein großer Trost sein, auch wenn er zu gewaltig ist, als dass wir ihn vollständig verstehen könnten.

*Aus: J.C. Arnold, Reich an Jahren, The Plough Publishing House, 2014*

# DER TRAUER RÄUME GEBEN

ABSCHIED IST EIN LANGER WEG

## ■ *Ist Abschied ein Begriff, mit dem du etwas anfangen kannst?*

Ich habe früh gelernt, mit Abschied umzugehen, denn ich bin schon als Baby, relativ bald nach der Geburt, zu meiner Großmutter gekommen. Meine Mutter musste arbeiten, sie hat den Familienunterhalt gesichert. Ich hätte keine schönere Kindheit haben können, aber natürlich bin ich von meiner leiblichen Mutter getrennt worden. Eigentlich habe ich drei Mütter, eine leibliche und ihre Schwestern, meine Tanten, die mich über alle Maßen geliebt haben. Ihr ganzes Leben lang waren sie für mich und meine Familie da. Sie haben mir immer gezeigt, dass sie mich lieben, dass ich etwas Besonderes für sie bin. Sie haben mich mit Liebe versorgt und darin auch meinen Mann und unsere Kinder eingeschlossen.

Es war schwer, als die beiden Tanten dann nur wenige Jahre nach dem Tod meiner Mutter und innerhalb weniger Wochen Abstand gestorben sind. Von der einen konnte ich mich noch nach langer Pflege verabschieden, die andere starb rasch nach einem Schlaganfall. Das war viel, viel zu schnell.

## ■ *Du musstest dich dann noch ganz anders mit dem Thema Abschied auseinandersetzen.*

Als ich fünfzig wurde, musste ich an ganz vielen Stellen gleichzeitig Abschied nehmen. Es war ein dramatisches Jahr, in dem alles auf den Kopf gestellt wurde, was ich bisher gelebt hatte. Meine drei Kinder verließen das Haus, mein Sohn zum Studium, eine Tochter zog für ihre Ausbildung weit weg, die zweite musste längerfristig in eine Klinik und ich wusste nicht, ob sie zurückkommen würde. Dann starb meine Mutter, nachdem sie schon ein Jahr ein Pflegefall gewesen war. Monate lang war ich regelmäßig weit zu ihr gefahren, denn ich wollte und musste für sie da sein.

Ich war viele Jahre aus ganzem Herzen Familienfrau in einem Haus voller Menschen. Als dann innerhalb eines Vierteljahres aus einem belebten Haushalt mit allem Drum und Dran eine leere Wohnung wurde, kostete es mich sehr viel Kraft, meine Kinder fehlten mir einfach ganz furchtbar, mal mehr der eine, dann die andere. Aber dann fällt mir auch wieder ein, dass es meine Aufgabe ist, sie gehen zu lassen und zwar mit meiner ganzen Liebe gehen zu lassen.

Zurück blieben mein Mann, der jedoch den ganzen Tag über seinen Beruf ausübte, und ich. Diese Vielzahl von Abschieden hätte ich mir so niemals gelegt. Ich hatte mir nie Gedanken deswegen gemacht, dass meine Kinder mal gehen könnten, obwohl ich es natürlich irgendwo wusste. Ich hatte auch keine Vorstellung davon, was das oder der Tod meiner Mutter und meiner Tanten mit mir machen würde. So viel Abschied auf einmal. Die Grenzen meiner inneren und äußeren Kraft wurden in diesem Jahr fast gesprengt.

## ■ *Welche Auswirkungen hat das auf das heutige Verhältnis zu deinen Kindern?*

Ich wollte immer eine gute Tochter sein, in unserer Familie hatte das „Dasein“ füreinander immer einen großen Wert. Immer wollte ich lieb und gut sein. Niemals hätte ich mir erlaubt, meiner Mutter mit Härte oder auch nur mit klaren Grenzen zu begegnen. Als meine Kinder mir dann Grenzen gesetzt haben, gesagt haben, Mama, es gibt Bereiche, da hast du dich nicht einzumischen, war das sehr schwer für mich. Es war ein langer Prozess, bis ich ermessen konnte, was es für den anderen bedeutet, wenn ich ihn so sehr einbinde, dass die Grenzen sich auflösen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass meine Kinder mir heute ausnahmslos mit großer Liebe begegnen, und das in großer Freiheit. Wenn ich von einem mal drei Wochen lang nichts höre, weiß ich, dass das nicht bedeutet, es liebt mich nicht, sondern es passt für ihn gerade nicht. Das will ich aushalten. Mir bleibt ja immer das Gebet für meine erwachsenen Kinder. In Bayern hört man oft ein „behüt dich Gott“. Das ist für mich mehr als eine Floskel. Die Verantwortung, die ich als Mutter immer noch spüre, kann ich weitergeben in gute, in bessere Hände.

Jetzt sind meine Kinder über die ganze Republik verteilt und über ihre Partner schaut die halbe Welt zu uns herein. Das ist auch etwas sehr Schönes. Offen gegenüber dem Neuen zu sein, Gastfreundschaft zu leben bedeutet mir und meinem Mann sehr viel.

## ■ *Plötzlich allein zu Haus. Wie hat sich das angefühlt?*

Als mein Mann noch gearbeitet hat, ist er in der Früh gegangen und am Abend gekommen, in den Stunden dazwischen habe ich mich mutterseelenallein gefühlt. Viele Stunden habe ich in einem Sessel am Fenster gesessen und geweint. Tränen helfen mir, das ist bis heute so. In dieser absolut finsternen Zeit hatte ich keine Vorstellung, was mit mir werden oder wohin das alles führen soll. Trotzdem habe ich mich nie fallen gelassen gefühlt, sondern gehalten. Wenn ich mir bewusst machte, womit ich mich auseinandersetzen muss, dann hatte ich immer Sorge, ich würde abstürzen. Vor mir und unter mir lagen nichts als absolute Dunkelheit und Tiefe. Gleichzeitig wusste ich, dass ich gehalten bin, dass Gott mich hält. Hinter meinem Rücken ist eine Wand und der Grund, auf dem ich stehe, ist fest. Dass ich das so erleben durfte, dafür bin ich bis heute sehr dankbar.

## ■ *Inzwischen engagierst du dich in der Hospizarbeit. Wie ist es dazu gekommen?*

Ich war immer gut in ehrenamtliche Aufgaben eingebunden, hatte Ämter sowohl in der politischen Arbeit als auch in schulischen Gremien und in der Kirchengemeinde. Ich hatte weder nach einer neuen Aufgabe gesucht, noch gewusst, dass ich etwas vermissen könnte. Da las ich in der Zeitung einen Hinweis auf einen Ausbildungskurs für Hospizarbeit. Die damaligen Kursleiter kannte ich gut von meiner früheren Berufstätigkeit als Sozialarbeiterin. Da fühlte ich mich sofort angesprochen. Noch am gleichen Abend wusste ich, dass da mein Weg weitergeht. Für mich ist es immer noch wunderbar, dass ich darauf gestoßen worden bin. Dass seit einigen Jahren auch mein Mann mitarbeitet und wir seit seiner Verrentung vieles gemeinsam machen können, ist eine Überraschung und fordert uns beide immer neu heraus.

### ■ Was ist für dich das Besondere an dieser Arbeit?

Ich habe hier nicht nur viele interessante Aufgaben, es geht immer um das Wesentliche. Die Kranken, die Sterbenden tragen keine Masken, spielen keine Rollen mehr. Und das erwarten sie auch von mir als Begleiterin. Da wird nicht taktiert, da werden keine Spielchen gespielt, wie ich es so oft in anderen Kreisen erlebt hatte. Ich kann dem Menschen in seinem Innersten begegnen – nicht irgendwelchen tollen Hechten oder Scheinwelten, sondern dem, was den Menschen ausmacht.

Oft denke ich, wenn ich einen Menschen so sehe in seinem letzten Dasein: Da liegt Christus. So begegnet mir Christus in dem Gesicht eines Menschen und er kann alt, jung, sehr zerstört oder noch ganz vollkommen sein. Das sind absolute, unvergessliche Momente, wenn man jemandem auf seinem letzten Lebensweg zur Seite steht.

### ■ Inzwischen hast du weniger mit Sterbenden zu tun, sondern kümmerst dich um die, die zurückbleiben?

Ich habe eine intensive Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht und begleite Menschen in ihrem individuellen Trauerprozess. Da kann ich meiner eigenen Trauer immer wieder unter neuen Facetten begegnen und jedes Mal tiefer schauen. Trauernden Menschen kann ich mit meiner ganzen Persönlichkeit begegnen. Ich bin da, mit dem, was das Leben aus mir gemacht hat. Ich muss nicht irgendwelchen therapeutischen Modellen folgen, sondern kann dem Trauernden einfach zur Seite stehen. Meine Aufgabe in der Trauerbegleitung ist es, einen Menschen zu ermutigen, seine Trauer immer wieder aufs neue anzuschauen. Nicht die Trauer in eine Schachtel zu stecken und wohlverschnürt zu halten oder ihr einen bestimmten Ort zuzuweisen, sondern diese Trauer zur eigenen werden zu lassen. Ich versuche, ihm die Sicherheit zu geben, du bist nicht verrückt, du hältst das aus, auch wenn du denkst, das geht nicht. Da nicht wegzugehen halte ich für meine wichtigste Aufgabe.

### ■ Und deine Trauer? Hast du sie bewältigt?

Meine eigene Trauer ist nicht zu Ende. Trauer ist sehr komplex. Ich muss von Menschen Abschied

nehmen, aber ich traure auch um falsche Vorstellungen oder Lebensbilder. Früher habe ich gedacht, ich bräuchte mich nur entsprechend anzustrengen, dann würde ich alles richtig machen und bliebe von Schmerz verschont. Der Schmerz ob der Erkenntnis, dass es eben nicht so ist, sitzt sehr tief. Obwohl ich mich immer noch sehr bemühe, das Richtige zu tun, wird mir immer wieder deutlich, dass ich damit scheitern kann, weil mein Gegenüber einfach anders ist als ich. Das zu erkennen, bewegt mich sehr. Das macht mich ganz demütig. Ich bin, wie ich bin, und lerne mich immer besser kennen. Genau das ist mein Verständnis von Demut, ein Erkennen der eigenen Unzulänglichkeit, trotz allen Bemühens, aller Kämpfe und der dazugehörigen Schmerzen. Damit setze ich mich viel auseinander.

Manchmal könnte ich verzweifeln: Wieso schon wieder diese Gefühle, habe ich es denn immer noch nicht kapiert?! Wenn ich in so einem finsternen Tal stecke, ist mir der 23. Psalm wichtig. Ich entdecke beim Lesen immer wieder neue Aspekte. Die Verszeile in der Übersetzung Martin Luthers „er deckt einen Tisch im Angesicht meiner Feinde“ ist mir zur Zeit sehr wichtig. Früher habe ich meinen Blick auf den „Tisch“ gerichtet, jetzt sehe ich mehr die „Feinde“. „Feinde“ sind weniger Menschen. Auch widrige Umstände oder alte Überzeugungen gehören dazu. Die Worte des Psalms schenken mir Kraft und Ermutigung. Ich kann mich neu auf den Weg machen.

### ■ Hat sich etwas für dich im Umgang mit Trauer verändert?

Was mir hilft, ist, dass ich gelernt habe, wütend zu werden. Das fällt mir inzwischen viel leichter als früher. Manchmal bin ich einfach stinksauer, mal auf andere, mal auch auf mich, weil ich wieder einer Täuschung aufgesessen bin. Ich pflegte diese Vorstellung, dass etwas mal ausgestanden sein könnte und mir das nicht mehr passiert. Aber ich habe lernen müssen, dass Abschied nehmen einen Prozess bedeutet, der vielleicht niemals ganz abgeschlossen ist. Ich akzeptiere, dass Trauer mich immer begleitet, mal mehr, mal ferner – aber diese Tatsache auch erst mein Leben rund sein lässt.

DOMINIK KLENK

## NÜTZLICHKEIT IST KEINE HIMMELSRICHTUNG

DAWKINS DILEMMA: EIN KOMPASS OHNE COMPASSION



Der Oxford Biologe Richard Dawkins rät zur Abtreibung bei Schwangerschaften mit Verdacht auf Trisomie 21. Ein öffentlicher Vorstoß, dem weitere folgen werden. Das zeigt beispielsweise die Eugenik (Wissenschaft von der Verbesserung der Erbanlagen in der menschlichen Bevölkerung, z. B. durch die Zurückdrängung von Erbkrankheiten) oder die Ein-Kind-Politik Chinas, bei der im nächsten Schritt dann eben Mädchen abgetrieben werden, weil man Besseres erwartet hat.

### HORIZONTALE UND VERTIKALE VERMESSEN

Um die Dawkinse dieser Welt zu verstehen, muss man den Kompass kennen, nach dem sie leben.

Der Philosoph Martin Heidegger (1889–1976) vertrat die These, der Mensch entwerfe sein Leben vom Tode her. Inzwischen sind die Dinge komplizierter: Menschenbilder spannen sich im Fadenkreuz von vier Punkten aus. In der Vertikalen zwischen den Fragen „Wann beginnt das Leben?“ und „Wann und wie endet das Leben?“ Auf der Horizontalen zwischen den Fixpunkten „Was ist ein Mann?“ und „Was ist eine Frau?“

### DAS UNNÜTZE WIRD WEGGEMACHT

Für die hinter uns liegende Epoche war es das biblisch orientierte Magnetfeld, das unsere Kultur eingenordet hat. Weder die Völkerwanderung des fünften Jahrhunderts noch die Türken vor Wien, weder rote noch braune oder

# WENN MEIN KIND BEHINDERT IST

AUSSERGEWÖHNLICH  
GONNY WENK, NEUFELD VERLAG, 19.90 €



Dieses Buch steckt voll echter Geschichten und anrührender Bilder.

Alle, die hier erzählen,

haben ein Kind mit Down-Syndrom und mussten Abschied nehmen von ihrem Traumkind und von vielem, was sie bisher gedacht und getan haben. Ich möchte drei Familien zu Wort kommen lassen:

Eine Familie mit einem Sohn bekommt ein zweites Baby, eines mit Down-Syndrom. Heute ist Andy 15 Jahre alt. Morgens braucht er seine Ruhe, dann sagt er nur: „Langsam!“ Er liebt Musik, am besten so laut, dass einem die Ohren dröhnen. **Von Anfang an hat er uns, so erzählt seine Mutter, zum Nachdenken gebracht und stellt vieles hilfreich in Frage. Er hat uns einen ganz wichtigen neuen Weg gezeigt und uns Mut gemacht, noch ein drittes Kind zu bekommen.**

Aaron ist der jüngste von Petras vier Kindern, ein unkomplizierter und angenehmer Zeitgenosse mit einem freundlichen Wesen, der fast immer strahlt und nur wenig Quatsch ausheckt. Er kann sich stundenlang mit Büchern beschäftigen, allerdings spricht er kaum und bedient sich einer Mischung aus Gebärdensprache und einigen Hauptwörtern. „Hallo“ und „Tschüs“ sind die wichtigsten. Zur Zeit besucht er einen integrativen Kindergarten. Und Petra möchte unbedingt, dass er eine Regelschule besucht – als wichtige Voraussetzung auf seinem Weg, einmal selbstständig zu leben.

## DER KLEINE PRINZ

Alexander ist sich absolut sicher, ein kleiner Prinz zu sein. Ein geliebtes Kind Gottes, des Schöpfers dieser Welt. **Erst in letzter Zeit ist mir bewusst geworden, schreibt sein Adoptivvater, dass das mein tiefstes Bedürfnis als Mensch ist: Ich will geliebt werden, und zwar so, wie ich bin. Was für ein Glück, dass Alexander da ist – denn er lebt mir genau das vor.**

Dieses Buch will Menschen begleiten, die Eltern von ganz besonderen Kindern sind. Die Mutter eines Kindes mit Trisomie 21, die es gelesen hat, schrieb: „...die Kleine hat gerade den Papierkorb geleert, sitzt jetzt auf meinem Schoß und möchte den Schreibtisch aufräumen und tut das auch. Das Buch hat mich nicht nur begeistert, sondern auch getröstet, ermutigt, Kraft und das Gefühl gegeben, nicht alleine zu sein. Ich schaue immer wieder rein und möchte es gerne auf die Stationen bringen, auf denen wir die erste Zeit gelegen haben. Oft gibt es kein Infomaterial und auch das Personal ist überfordert, mit den Eltern eines Kindes mit Down-Syndrom darüber zu sprechen. Wir bekamen dann im Krankenhaus das Buch „Väterglück“ (vom Arbeitskreis Down-Syndrom e.V) zum Reinschauen in die Hände. Das ist so, wie in einem fremden Land, dessen Sprache du nicht verstehst, ein Buch in deiner Sprache zu bekommen... So, die Kleine belagert ihre Mama wieder.“

Die Geschichten dieses Buches können Berührungängste und Vorurteile abbauen. Bei Eltern, Großeltern, Geschwistern, Freunden, die solch ein besonderes Kind erleben. Aber es ist für alle gut, denn im Leben lässt sich vieles nicht planen und wir brauchen Ermutigung, uns auf manches, vor dem wir Angst haben, einzulassen, einmal etwas zu tun, das wir uns nie vorstellen konnten und dabei die Erfahrung zu machen: Das lässt uns wachsen. Und im Nachhinein sind wir sogar froh, dass manche unserer Wünsche nicht in Erfüllung gegangen sind. Das Leben hält immer neue Überraschungen bereit. Und wir – so schreibt David Neufeld, der dieses Buch in seinem Verlag herausgebracht hat, im Vorwort – haben gemerkt, dass es sich lohnt, offen dafür zu sein.

*Cornelia Geister, Reichelsheim*

grüne Ideologien konnten den biblischen Bezugspunkt ausrotten. Jetzt also Dawkins, der Atheist, festgebissen in einem metaphysischen Hass gegenüber einer Kultur, die sich im Kern einer Beziehung zwischen Schöpfer und Geschöpf verdankt. Wer wie Dawkins den inneren Bezugspunkt dieser Beziehung zwischen Gott und Mensch entbehren muss, der findet andere Bezugspunkte mit pragmatisch-nützlichen Lösungen: Kinder, Alte, Kranke oder eben Behinderte können dann bei Bedarf weggemacht werden. Auf der Querachse des Kompasses verschwimmen die Geschlechtergrenzen zwischen Mann und Frau zu trostlosen Genderszenarien.

## DAS GESCHENK DER PERLE

Dawkins urteilt nach dem Nützlichkeitsprinzip. Bei Jesus ist es die Barmherzigkeit, die ihn umtreibt: Gott ist Liebe. Bei Dawkins Kompass muss der Umtrieb effizient sein. Man möchte ihn zum Besuch bei einer Familie einladen, die ihr Downsyndrom-Kind liebt und trotz schwieriger Umstände gerade durch dieses Sandkorn in der Familienmuschel eine wunderbare Perle geschenkt bekam, die unaufgebbbar zu ihnen gehört. Oder man möchte ihm das Buch aus der Werkstatt des Verlegers David Neufeld in die Hand drücken mit dem Titel **Was soll aus diesem Kind bloß werden? – 7 Lebensläufe von Menschen mit Downsyndrom**. Dann könnte zart zum Klingen kommen, was der 139. Psalm schon von jeher kraftvoll angeschlagen hat: der Dank gegenüber Gott, der das Leben jedes Menschen von Anfang an gewollt hat. „Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele. Es war dir mein Gebein nicht verborgen, als ich im Verborgenen gemacht wurde, als ich gebildet wurde unten in der Erde“ (Psalm 139,13-15).

## SPRACHFÄHIGKEIT ENTWICKELN!

Unser Problem sind nicht die „Dawkinse“ dieser Welt, sondern der Verlust der biblischen

Gravitation und der Sprachfähigkeit in den Gemeinden, die auch vor den Schaltzentralen der verfassten Kirchen nicht haltmacht, wo in ethischen Fragen zunehmend die unsägliche Sowohl-als-auch-Rhetorik Raum greift. Wir müssen darum wieder neu lernen, die Eckpunkte einer Anthropologie grundlegend und klar auf der Basis der biblischen Botschaft zu beantworten und unseren Kompass zu justieren. Hier liegt der Auftrag christlicher Ausbildungsstätten. Wo Christen sprachfähig werden, da können sie sich fröhlich in die öffentliche Diskussion einmischen: nicht nur reagierend, sondern agierend; nicht nur reaktiv, sondern proaktiv; nicht nur defensiv, sondern offensiv und Kultur prägend. Wir sind nicht mit der hoffnungsvollsten Botschaft der Welt ausgestattet, um verlegen darüber zu schweigen. Christen sind keine Endverbraucher der Liebe Gottes. Die Geschichte lehrt nicht nur von ihrem messianischen Ende her: Dawkinse kommen und gehen – die Botschaft der Liebe bleibt.

*Dr. Dominik Klenk, von 2002-2012 Prior der OJC-Kommunität, ist Verlagsleiter des 'fontis-Verlags in Basel (www.fontis-verlag.com).*

*Die Bilder in diesem Artikel stammen aus dem Buch „Außergewöhnlich“ von Conny Wenk.*



RUDOLF M. BÖHM

# WENN NICHTS MEHR GEHT, DANN GEH!

## 40 TAGE ALS PILGER AUF NEUEN WEGEN



Welche Beweggründe auch immer wir für die Gestaltung unseres Lebens haben – am Ende wollen wir nur herausfinden, wie Glück geht. Das Glücksverlangen ist als geschöpfliche Wirklichkeit tief in der Seele eines Menschen verankert. Doch die Verwirklichung des Glücks fällt uns nicht leicht und wir stehen uns dabei häufig selbst im Weg. Ein Grund dafür mag sein, dass wir in der Regel nicht das tun, was wir brauchen, sondern das, was wir gewohnt sind. Zumeist greifen wir nach dem, was uns vertraut ist. Auch wenn es uns nicht gut tut, es ist uns zumindest bekannt und wir sind darauf eingestellt. Im Kampf ums Überleben in einer fehlerhaften Welt

mit unvollkommenen Gegenübern haben wir vielfach das Gespür für das verloren, was wirklich nützt. Für unser Verhalten bestimmend geworden sind meist schon sehr früh entwickelte Strategien, Denk- und Verhaltensmuster, die häufig ungeprüft auch im Erwachsenenalter weiter gepflegt werden. Zu einer inneren Umstellung kommt es – wenn überhaupt – zumeist erst dann, wenn wir in einer Krise unausweichlich feststellen müssen, dass es so nicht mehr weitergehen kann. In diesem Jahr habe ich eine 40-tägige Pilgerreise nach Santiago de Compostela unternommen. Dabei bin ich immer wieder auch Menschen begegnet, die aus einer Verklüsterung kommend, z. B.

Scheidung, Krankheit, Sucht, Arbeitslosigkeit, Enttäuschungen, etc. aufgebrochen sind, um Antworten für eine neue Lebensausrichtung zu finden. Unterwegs begegnete mir der Spruch: „Wenn nichts mehr geht, dann geh!“ Ein Wortspiel, das durchaus Sinn macht. Manchmal muss etwas zerbrechen, bevor ein neuer Aufbruch möglich ist.

### BETEN MIT DEN FÜSSEN

Nun bin ich schon einige Jahrzehnte auf dieser Erde unterwegs und durch viele Krisen hindurchgegangen. Dabei habe ich gelernt, viel natürlicher und selbstverständlicher mit meiner Schwachheit umzugehen und sie nicht mehr für ein Versehen oder die Ausnahme zu halten. Schwäche entspricht nach dem Sündenfall unserer Natur. Unsere ursprünglich ungetrübte Beziehung zu Gott, zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen ist seitdem verändert und gestört. Wir kennen jetzt Gut und Böse, und das Böse lässt uns seine Gegenwart spüren, wie der Ring, den Frodo in *Der Herr der Ringe* trägt. Doch so wie wir an den Folgen der Ursünde Adams tragen, ist uns auch die Wirklichkeit der wiederherstellen-

den Kraft Christi zuteil geworden. In Christus ist uns die Umkehr zu unserem ursprünglichen Gleichgewicht möglich, auch wenn wir bis zum Ende unseres Lebens Sünder bleiben.

Dieser in meinem sechzigjährigen Leben gewachsene biblisch-nüchterne Realismus macht es mir möglich, ohne Illusionen beherzt und im Frieden mit mir, mit Gott und meinen Mitmenschen mein Leben mit wachsender Freude zu gestalten. Ich möchte noch viel mehr ein von Gottes Liebe erfüllter Mensch werden, was meiner Erfahrung nach nur möglich ist, wenn ich ihm viel Zeit widme, ihm aufmerksam zuhöre und so in eine immer größere Vertrautheit mit ihm komme. Benedikt XVI. sagt

uns in seiner 1. Enzyklika „Deus Caritas Est“ (Nr. 17), was der eigentliche Inhalt der Liebe ist, indem er auf den römischen Historiker Sallust zurückgreift: „Dasselbe wollen und dasselbe abweisen – das haben die Alten als eigentlichen Inhalt der Liebe definiert: das Einander-ähnlich-Werden, das zur Gemeinsamkeit des Wollens und des Denkens führt.“ Dieses Zitat hilft mir zu verstehen, dass lieben bedeutet, unseren Willen mit dem Willen Gottes in Einklang zu bringen. Das führt uns in die Nähe Gottes. Nirgendwo anders liegt unser Glück, wie es die Jahreslosung 2014 präzise auf den Punkt bringt: „Gott nahe zu sein ist mein Glück“ (Ps 73,28).

Aus diesem Beweggrund fühlte ich mich auch auf den Pilgerweg gezogen. Genauer gesagt war es das tiefe Verlangen, Gott uneingeschränkt Zeit zu widmen, um ihm in langen Momenten inniger Vertrautheit die Möglichkeit zu geben, mich von seiner Liebe auf unvorhersehbare Weise noch weitergehend umgestalten zu lassen. So war für mich das Gehen über eine Entfernung von 820 km eine einzige Gebeterfahrung. „Pilgern ist Beten mit den Füßen“, sagte mein Pilgergefährte.

### WEGE ABLAUFEN UND SICH NEUES ERLAUFEN

Da ich lange auf die Erfüllung dieses Wunsches warten musste, hatte ich genug Zeit, mich innerlich darauf einzustellen. Mein geistlicher Begleiter, selber ein erfahrener Pilger, sagte mir bevor ich losging: „Du wirst dir manches auf dem Weg ablaufen und manches wirst du dir dabei erlaufen! Wie das geschieht, musst du jetzt noch gar nicht wissen; lass dich einfach von Gott überraschen. Auch wenn der Weg für alle, die mit dir unterwegs sind, derselbe ist, sind die Mittel, die er dabei verwendet, von Person zu Person verschieden. Wichtig ist nur die Gemeinschaft mit Jesus Christus. Er allein weiß, was du erleben, hören, empfangen musst, damit sich die Umgestaltung in dir vollziehen kann. Du wirst noch nicht einmal bewusst mitbekommen, was in dieser Zeit mit dir tief in deinem Inneren geschieht. Erst wenn diese Umgestaltung fest verankert ist, bemerkst du die Veränderung, sei es, weil du dich nicht mehr so wie

*früher verhältst, sei es, weil du die Menschen und die Ereignisse nicht mehr auf dieselbe Weise siehst.“*

Dankbar darf ich tatsächlich Veränderungen in mir bemerken, die ich nur als Gnadengeschenke verstehen kann. Kleine Dinge, die ich früher eher beiseite geschoben habe, haben an Bedeutung gewonnen, und andere, die mir bislang sehr dringlich erschienen, treten ohne Aufregung in den Hintergrund. Dazu gehört, dass ich wieder mehr Briefe schreibe und beantworte. Ich wundere mich auch darüber, dass ich in den täglichen Arbeitsabläufen Störungen ohne innere Abwehr hinnehmen kann und es sogar fertig bringe, Gott dafür zu danken, dass ich auf diese Weise Geduld lerne. Sehr kostbar ist es, wenn meine Frau an mir feststellt, dass ich anders als zuvor auf Menschen zugehe. Ich habe das sichere Empfinden, dass noch manches zum Vorschein kommen wird, das ich zu gegebener Zeit als Geschenk auspacken darf. Das größte Geschenk für mich ist ein tiefer Friede, der mich inmitten der Wogen des Alltags trägt und eine bleibende Geborgenheit in Gott vermittelt. In den vierzig Tagen des Unterwegsseins ist etwas in meinem Herzen nachhaltig umgestellt worden, was schon lange vorbereitet war. Die Zahlen der Bibel haben neben ihrem tatsächlichen Sinn und Wert auch vielfach eine geistliche Bedeutung. Die Zahl 40 ist die Zahl der vollen Reife, der Prüfung und Erziehung (z. B. dauerte die Wanderung Elias 40 Tage und Nächte; 40 Tage und Nächte fastete unser Herr, 40 Tage Gemeinschaft mit dem Auferstandenen). In all dem finde ich bestätigt: Was unser Verhalten bestimmt, ist nicht das, was wir wissen, sondern das, was in unserem Herzen verankert ist. In Krisen gilt immer nur das, was unser Herz glaubt, auch wenn es im Widerspruch zu dem steht, was wir vom Verstand her besser wissen müssten. Das Herz ist in der Bibel das Zentrum der Person, der Ort, an dem die Entscheidungen fallen. Es ist der Sitz des Willens (z. B. Mk 3,5), des Verstandes (z. B. Mk 2,6.8) und der Gefühle (z. B. Lk 24,32). Gott verheißt uns ein neues Herz, erfüllt von seinem Geist, damit wir seinen Willen tun können (Hesekiel 36, 26-27). Das Herz ist der lenkende Mittelpunkt, die Gesinnung, die unsere Handlungen bestimmt.

## AUS KRISEN AUFBRECHEN

Durch einen Schlaganfall vor 14 Jahren kam ich selbst in eine Krise, in der mir klar wurde, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Ich hatte jedes Gespür für das, was ich für mein Wohlergehen brauchte, verloren und habe in zuhöchst angespannter Umtriebigkeit mein großes Arbeitspensum aus eigener Kraft zu bewältigen versucht. Dann tat es einen „Schlag“. Was ich im Kopf schon lange gewusst hatte, begann jetzt langsam auch mein Herz zu begreifen: Gott geht es nicht darum, dass ich alles richtig mache, sondern dass er mir alles aus lauter Güte gerne umsonst schenken möchte, wenn ich ihm nur die Möglichkeit gebe, mich von ihm füllen und ihn in mir wirken zu lassen. Im Rückblick betrachtet war ich wie besessen von der Idee, Gott zu beweisen, dass ich gut bin. Ich meinte, mir sein Einverständnis mit mir trotzig erarbeiten zu müssen. Trotz aller schon vorhandenen Bibelkenntnis und theologischer Bildung blieb mein Glaube einem mehr oder weniger ethischen Verständnis verhaftet. Anstatt mich darauf zu konzentrieren, mich von Gott lieben zu lassen und seine Liebe weiterzugeben, hatte ich meine Aufmerksamkeit vorwiegend auf meine Schwäche und Unzulänglichkeit gerichtet. Immerzu wollte ich mich bessern. Das hat mich nicht besonders glücklich gemacht. Mein Verständnis des Glaubens als eine Liebesbeziehung von Herz zu Herz war noch weniger ausgereift. Zu diesem großen Umbruch meines Glaubenslebens konnte es erst kommen, als ich mich entschlossen hatte, nach Hause zum Vater zurückzukehren und mich von seiner Zärtlichkeit umfassen zu lassen. Mit dieser Erfahrung komme ich zu der Überzeugung, dass die Kenntnis vom Vater das höchste Gut ist, das der Mensch besitzen kann, weil sie der tiefsten Sehnsucht im menschlichen Herzen nach Glück entspricht. Thomas von Aquin sagt uns, dass „Glück die Erkenntnis ist, dass wir das Gut besitzen, das wir suchen“. Ich verliere keine Zeit mehr, um woanders zu suchen, und trete in die große Einfachheit ein, die man auch Kindsein vor Gott nennt.

In der durch die Krankheit ausgelösten Krise hatte ich mich sehr nach einer inneren Erneuerung gesehnt und unwillkürlich stieg aus Kindertagen

etwas sehr Vertrautes in mir auf und wurde für mich zu einem neuen Weg, den ich nun seit 14 Jahren unverändert gehe und der in meiner Pilgerreise einen Höhepunkt gefunden hat. Die Mittel, um die Liebe Gottes in unserem Herzen zu befestigen, sind von Mensch zu Mensch verschieden. Wichtig ist nur die Gemeinschaft mit Jesus, die ihre feste Verankerung im Alltag braucht. Das geht nicht, ohne anderes dafür zu lassen. „Wer sein Leben um meinetwillen verliert, der wird es finden“ (vgl. Mt 16,25), sagt Jesus zu seinen Jüngern, als er sie zur Nachfolge einlädt.

Was das bedeutet, habe ich auf besondere Weise auch wieder auf meiner Pilgerreise erlebt. Ich bin überzeugt, es war nicht – zumindest nicht nur – meine Idee. Gott hat mich auf den Weg gerufen. Es war wohl Zeit für diese Art der Begegnung mit ihm. Über einen längeren Zeitraum habe ich seine Einladung als Sehnsucht seines Rufens nach mir und meines Rufens nach ihm im Gebet immer wieder vernommen. In einem meiner Lieblingspsalmen kommt dieser Ruf voller Sehnsucht auf unübertreffliche Weise zum Ausdruck: *Gott, du mein Gott, dich suche ich. Meine Seele dürstet nach dir. Nach dir schmachtet mein Leib wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser (Ps 63,2.6)*. Die Erfahrung im geistlichen Leben lehrt, dass der Beter Gott umso mehr sucht, je mehr er ihn gefunden hat. Im Zusammenhang mit meiner Pilgerreise erlebte ich: Je näher der Zeitpunkt des Losgehens rückte, desto drängender spürte ich das Verlangen, endlich aufzubrechen. Wenn Gott ruft, spürt man – mit Worten von Teresa von Avila - eine „große, höchst entschlossene Entschlossenheit, nicht anzuhalten, bevor die Quelle erreicht ist, käme unterwegs auch der Tod, wäre auch der Mut den Mühsalen des Weges nicht gewachsen und ginge auch die Welt unter“ (Weg der Vollkommenheit, 35,2). Unterwegs las ich auf dem Pfeiler einer Autobahnbrücke in großen Lettern den Spruch eines Pilgers: „Es gibt nur zwei Fehler, die jemand auf der Straße der Wahrheit machen kann: Er geht den Weg nicht bis zum Ende; er macht sich nicht auf den Weg.“

## DANKE, LIEBE FÜSSE

Unzählige Male und auf sehr unterschiedliche

Weise hat die Gemeinschaft der Pilger unterwegs auf Steinen, Bänken und Wänden ihr Verlangen nach Glück, nach Nicht-Verzichten, Nicht-enttäuscht-Sein, nach Heimat, die nicht endet, wo das Sein nicht mehr dürftig, sondern erfüllt ist, ausgedrückt. Menschen machen sich auf den Weg, um Heimat zu finden. Genau genommen ist jedes Leben von Anfang bis Ende ein Pilgerweg. „Der Camino erscheint mir wie eine verdichtete Anschauung des ganzen Lebens zu sein...“, schrieb ich unterwegs in mein Pilgertagebuch. Nur was uns in der Tiefe bewegt, setzt uns in Bewegung und vermag auch andere zu bewegen.

Was brauche ich, um meinen Weg zu schaffen? Ein erfahrener Pilger beschränkt sich auf das wirklich Notwendige – das Nötigste an Kleidung und Lebensmitteln und sehr bald auch auf das Lebensnotwendigste in dem, was die Seele beschäftigt. Der Pilgerweg ist alles andere als eine romantische Idylle. Normalerweise spielt sich auf dem Weg nichts Spektakuläres ab. Was uns beim Pilgern von morgens bis abends in der Hauptsache beschäftigt, steht zumeist im Zusammenhang mit ganz praktischen Dingen: Wann stehen wir auf? Welche Strecke legen wir heute zurück? Wie geht es deinen Füßen? Wo frühstücken wir unterwegs? Sollten wir noch etwas einkaufen oder gibt es am Zielort einen Laden? Werden wir rechtzeitig in der Herberge sein, damit wir noch einen Platz bekommen? Gibt es da eine Gelegenheit, die Kleider zu waschen? Werden die Kleider bis zum Abend noch trocken? Gibt es hier eine Pilgermesse? Wie ist die Wetterlage morgen? Hast du deine Regenkleidung bereitgelegt? Mit Abstand betrachtet erscheint das vielleicht banal, ist für den Pilger aber von lebenswichtiger Bedeutung. Manches mag seltsam anmuten: Unwillkürlich habe ich bereits in den ersten Tagen mit meinen Füßen zu reden begonnen: „Danke, liebe Füße, für euer Stehvermögen und dass ihr auch heute so gut durchgehalten habt.“ Noch nie zuvor habe ich sie so bewusst als „Grund-Lage“ für mein Stehen und Gehen in dieser Welt angesehen. Mein Fazit: Gottes Liebe zeigt sich in oft selbstverständlich hingegenommenen und gern übersehenen Dingen und es liegt nahe, ihnen dankbare Beachtung schenken. Eine große Chance, um wieder zu lernen, ungeteilt zu

leben! Verweile so lange bei einer Sache, bis du ihr gerecht geworden bist! Der Pilgerweg ist ein Weg, der große Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber verlangt. Hier gilt, was uns nicht weniger bei der Gestaltung unseres Alltags wichtig sein sollte: sich nicht übergehen, nichts beschleunigen, sich nicht mit anderen vergleichen, stets bei sich bleiben; sein eigenes Tempo suchen und gehen.

Ein beliebter Pilgerspruch lautet: „Beim Pilgern geht die Seele zu Fuß.“ Das äußere Tempo ermöglicht die innere Auseinandersetzung mit Lebensfragen und ein ganz langsames Zu-sich-Kommen. Diese Umstellung geht nicht von heute auf morgen, sondern braucht Zeit.

### LEBEN IST PILGERN

Was brauche ich am dringendsten, um mein Leben zu schaffen, ja – um gut zu leben? Im Grunde ist das, was wir Menschen suchen und zum Leben und zu unserem Glück brauchen, sehr einfach auf den Punkt zu bringen: Wir sehnen uns nach Liebe. Aber weil diese Liebe nicht selten verzerrt und enttäuschend erfahren wird, ist es nicht leicht, das deutlich zu machen. Um zu verstehen, was Liebe wirklich ist, müssen wir darin leben. Das wird uns nur möglich, wenn wir auf den Rhythmus unseres seelischen Lebens achten. Was Gott von Anfang an für das Gelingen eines guten Lebens vorgesehen hat, stellt sich der Seele wieder in Klarheit vor Augen.

Auf der Pilgerreise unseres Alltags scheint dieses Bewusstsein leicht verloren zu gehen. Da sind wir unterwegs in einem ganz eigenartigen Beschleunigungskarussell. Die moderne Technik erlaubt uns, vieles schneller zu erledigen, unser Lebenstempo zu steigern. Immer mehr Menschen versuchen immer mehr Dinge an einem Tag, in einer Woche, im ganzen Leben unterzubringen.

Um in dieser Beschleunigungsgesellschaft die Kunst des Lebenspilgerns zu lernen, einen eigenen Weg zu gehen, genügen nicht kleine Korrekturen. Wir müssen innehalten und uns der Frage stellen: Woraus lebe ich? Jeder von uns steht heute unter bestimmten Zeitwängen, denen wir nicht entgehen können. Aber es ist für unsere seelische und körperliche Gesundheit und für unser Lebensglück entscheidend, dass wir uns bewusst werden, was wir wirklich brauchen.

Das Leben verlangt von uns ein Gehen, das sich selbst und anderen gegenüber achtsam ist. Dazu ist es wichtig, sich nicht zu übergehen, Wachstumsprozesse nicht künstlich zu beschleunigen, Spannungen auszuhalten, nicht wegzulaufen; sich nicht zu verurteilen und andere nicht zu richten; Rachegeanken zu widerstehen; sich nicht zum Maßstab für andere zu machen; nicht ungefragt zu reden und gelassen abzuwarten; Maß zu halten, auch in geistlichen Dingen; die Lebenszeit als tägliche Chance zu verstehen, die Gott dem Menschen schenkt.

Aus meinen Camino-Notizen unterwegs: *Wenn man das Leben gewinnen will, darf man es nicht als Tourist durchschreiten, sondern nur als Pilger.* „Der Tourist verlangt, der Pilger dankt“, so lautet ein Sprichwort, das man gelegentlich in den Herbergen findet. Dankbarkeit ist die Wachsamkeit des Herzens, die ein reines Sehen und ein ungetrübtes Hin-Hören ermöglicht. Touristen gehen eher selbstbezogen durchs Leben, fordernd, anspruchsvoll und klagend. Ein Pilger weiß sich von Gott gerufen, gesandt und in ihm geborgen. Man erkennt ihn nicht an seinem Äußeren, sondern an seiner inneren Haltung. Was er wahrnimmt, bestimmt sein Herz.

Eine entschiedene Wahrheitssuche, kompromisslos und ohne Vorbehalt, gehört unbedingt zum Pilgersein dazu. Auch sich auf Begegnungen einlassen, sich ansprechen lassen, antworten, fragen und immer wieder prüfen.... Ein Pilger verfügt nicht über das Leben, sondern macht sich dem Leben verfügbar. Er kontrolliert nicht das Leben, sondern lässt sich vom Leben halten, aushalten und erhalten. Er beharrt nicht auf seinen Vorstellungen, sondern nimmt alles, was ihm begegnet (Menschen, Situationen, Umstände, Wetterlagen, etc.), dankbar und vertrauensvoll aus Gottes liebenden Händen an. Diese Haltung wächst langsam, es braucht immer mal den Rückzug in die Einsamkeit, dann kann sie sich im gemeinsamen Gehen festigen.

### WAS BLEIBT?

Wie kann man im Alltag die Gesinnung des Pilgers beibehalten? Am letzten Tag kam mir während einer Zeit der Anbetung in der großen Kathedrale die Verklärung Jesu in den Sinn: Auf dem Berg offenbart Jesus den drei Jüngern das Geheimnis

seiner Person. Ihnen wird klar, wer er ist. Auch mir ist beim Pilgern manches neu und tiefer klar geworden. Ich habe gelernt: Auch wenn uns etwas von Gott klar geworden ist, können wir das nicht festhalten, aber wir können weitergehen – in und aus und mit diesem Licht.

Mein persönliches Fazit aus dem Unterwegssein als Pilger: Es ist sicher mehr als „Ich bin dann mal weg“. Zum Pilgern gehört, sich auf das, was heute geschieht, einzulassen, für Begegnungen offen zu sein und zu vertrauen, dass mein Gehen unter

Gottes gütigen Augen geschieht und ich mich auf seine treue und liebende Fürsorge verlassen kann. Pilgern ist eine Lebenshaltung, die ich unterwegs aber auch im Alltag entdecken und einüben kann. In einer Franziskanerkirche auf dem letzten Drittel unseres Pilgerwegs fand ich ein Gebet, das auf seine Weise zusammenfasst und herausstellt, worauf es im Leben wirklich ankommt.

### PILGERGEBET VON LA FABA

Auch wenn ich auf allen Straßen gegangen bin,  
von Ost bis West Berge überwunden und Täler  
durchquert habe –  
wenn ich nicht die Freiheit entdeckt habe, ich  
selbst zu sein, bin ich nirgendwo angekommen.

Auch wenn ich unterwegs all meinen Besitz  
mit Menschen anderer Sprachen und Kulturen  
geteilt habe, auf tausend Wegen Freundschaft  
mit Pilgern geschlossen oder gemeinsam mit  
Heiligen und Fürsten die Herbergen geteilt ... –  
wenn ich nicht in der Lage bin, meinem  
Nachbarn morgen zu verzeihen, bin ich  
nirgendwo angekommen.

Auch wenn ich meinen Rucksack vom Anfang  
bis zum Ende getragen und auf jeden Pilger,  
der Ermutigung brauchte, gewartet habe,  
oder mein Bett einem anderen gegeben, der  
verspätet ankam, und ihm meine Wasserflasche  
geschenkt habe, ohne eine Gegenleistung zu  
erwarten ... –

wenn ich nicht in der Lage bin, nach der  
Rückkehr in meine Heimat und Arbeit,  
Brüderlichkeit, Glück, Frieden und Einheit zu  
schaffen, bin ich nirgendwo angekommen.

Auch wenn ich jeden Tag zu essen und zu  
trinken gehabt habe, und jeden Abend ein  
Dach über dem Kopf und einen warme Dusche  
genossen, wenn meine Verletzungen allesamt  
gut geheilt sind... –  
wenn ich in all dem nicht die Liebe Gottes  
entdecken kann, bin ich nirgendwo  
angekommen.

Auch wenn ich alle Altäre in den Kirchen  
bewundert habe und über prachtvolle  
Sonnenuntergänge ins Staunen geraten bin,  
wenn ich die Begrüßung in jeder Sprache  
gelernt oder das frische und saubere  
Quellwasser aus jedem Brunnen geschmeckt  
habe ... –  
wenn ich in all diesem Reichtum nicht erkenne,  
wer der Erfinder von so viel Schönheit  
und Erquickung ist, bin ich nirgendwo  
angekommen.

Wenn ich nicht fortan Deine Wege gehe und  
nicht bestrebt bin auch zu leben, was ich auf  
dem Camino gelernt habe:  
wenn ich nicht in jedem Menschen – Freund  
oder Feind – einen Begleiter meines Weges zu  
sehen vermag,  
wenn ich nicht den Einzigen Gott erkenne,  
der in Jesus von Nazareth Mensch geworden  
und der Herr meines Lebens ist, dann bin  
nirgendwo angekommen.

## ≡ Haus der Stille, Weitenhagen bei Greifswald

**Information und Anmeldung:** Elke Breithaupt, Haus der Stille,  
Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen/Greifswald; **Tel:** 03834-80330; **Fax:** 03834-803311  
**E-Mail:** anmeldung-hds@weitenhagen.de, wegen Ermäßigung bitte bei Elke Breithaupt anfragen.

■ **OJC – Seelsorgekurs Frühjahr 2015** 23. - 25. 1. / 20. - 22. 2. / 27. - 29. 3.  
Wie der Mensch zum Menschen wird Seminar an drei Wochenenden  
I. Der Mensch im Aufbruch II. In Beziehung leben III. Geistlich reifen

■ **OJC – Seelsorgekurs Herbst 2015** 18. - 20. 9. / 23. - 25. 10. / 27. - 29. 11.  
Der Mensch in der Krise Seminar an drei Wochenenden  
I. Angst und Einsamkeit II. Leiden und Sterben III. Belastungen und Bindungen

Ein Angebot für Laien, wie auch für Vollzeitmitarbeiter in den Gemeinden. Neben der Vermittlung von Grundkenntnissen über psychologische und soziale Zusammenhänge sollen die Teilnehmer dazu angeregt und ermutigt werden, im Licht des Wortes Gottes in eine aktive Auseinandersetzung mit sich selbst zu kommen.

**Referenten:** Maria Kaißling, Rudolf Böhm und Team. **Übernachtung/Verpflegung:** 90 €, **Seminar:** 40 € (je pro Wochenende).  
Die drei Wochenenden bilden eine Einheit und können nur als Ganzes belegt werden!

■ **Männerseminar – Als Männer wunderbar gemacht** 30. Okt. - 2. Nov. 2014  
Wie bin ich? – Was gehört zu mir? – Wo gehe ich hin?

Ein Seminar mit Impulsen, Gesprächen und Begegnungen, die helfen können, Beziehungen zu gestalten.

**Team:** Wolfgang Breithaupt, Rudolf Böhm, Ralph Pechmann, Dennis Clackworthy  
**Kosten:** Übernachtung/Verpflegung: 120 €; **Kursgebühr:** 60 €

■ **Wir erleben den Jahreswechsel** 28. Dez. 2014 - 1. Jan. 2015

Mit Gästen, Freunden des Hauses und der Gemeinde begehen wir besinnlich den Jahreswechsel. Bibelarbeit und Bibelgespräch zur neuen Jahreslosung, Impuls zum Jahresrückblick, Zeit für persönliche Stille, Kaminabend, Jahresschlussandacht in der Kirche, ein geselliger Abend, Lob- und Dankfeier sowie Begrüßung des neuen Jahres, Neujahrsandacht.

**Mitarbeiter:** Elke und Wolfgang Breithaupt, Weitenhagen; Renate und Rudolf Böhm; Maria Kaißling, Greifswald  
**Übernachtung/Verpflegung:** Einzelpersonen: 180 €; Ehepaare: 320 €; **Kursgebühr:** 60 €

■ **Osterfreizeit mit Prof. Peter Zimmerling** 2. - 5. April 2015

Eingeladen sind Interessierte, die das Geheimnis von Tod und Auferstehung mitbedenken, sich davon berühren lassen und die Auferstehungswirklichkeit feiern wollen.

**Team:** Elke und Wolfgang Breithaupt, Weitenhagen; Maria Kaißling u. a. **Referent:** Prof. Dr. Peter Zimmerling, Leipzig  
**Übernachtung/Verpflegung:** 135 €; Kursgebühr: 55 € (Einzelpersonen); 220 €, Kursgebühr: 90 € (Ehepaare)

## ≡ OJC Reichelsheim

**Info und Anmeldung:** Monika Wolf, Telefon: 06164/55395, E-Mail: tagungen@ojc.de

■ **Erzeugende – Vom Eros der Arbeit** 7. - 9. Nov. 2014  
Einladung zum Männergespräch

Ich bin, was ich tue! Wir Männer sind Erzeugende, gehen täglich in unserer Arbeit auf, wollen uns darin beweisen. Das fordert unseren Eros, einen asketischen Leistungswillen, unsere Aggressionen und Kreativität. Die Seele kann das völlig in Beschlag nehmen, nicht mehr loslassen. Was heißt es da, für sich selbst verantwortlich zu sein?

**Team:** Ralph Pechmann u. a. **Kosten:** Tagung 60,- €, Ü/V 94-124,- €

■ **Macht hoch die Tür** 28. - 30. Nov. 2014  
Ankommen im Advent

Ein Wochenende zum Einstieg in den Advent: Miteinander singen, beten und die wunderbaren Verheißungen der Bibel für diese besondere Zeit entdecken. Dieses Wochenende eignet sich auch zum Kennenlernen der OJC.

**Team:** Ursula Räder, Michael Wolf und Team. **Kosten:** Tagung 60,- €, Ü/V 94-124,- €

■ **Streiten will gelernt sein** 16. - 18. Jan. 2015  
Besser streiten klärt und vertieft Beziehungen, führt zu mehr Selbsterkenntnis und beugt Verbitterungen vor.

Ein Wochenende mit Impulsen und Interaktion für Neugierige und Mutige, die auf dem Weg zu Ehrlichkeit und Echtheit sind.

**Team:** Ute und Frank Paul, Friederike Klenk und Team. **Kosten:** Tagung 60,- €, Ü/V 94-124,- €

## ≡ LEO e.V. – Gesellschaft für Lebensorientierung, Bennungen, Südharz

**Info und Anmeldung:** Bernhard Ritter, 06536 Südharz / OT Bennungen, Breite Str. 72, Tel. (034651) 32768; Fax: 2576  
www.leo-ev-bennungen.de; E-Mail: Bernhard-Ritter@gmx.de

■ **Schritte auf dem Weg zur Freiheit**  
**aus zwanghaften negativen Gefühlsstrukturen** 3. - 10. Mai 2015 oder 1. - 8. Nov. 2015  
Einführungsseminar

Themen sind: Entstehung, Wirkungsweise und Behandlung innerseelischer Störungen; Wege zu einem sinnerfüllten Leben; Grundfragen des Glaubens; wichtige Konsequenzen für Ehe und Kindererziehung; Hilfen zur Bewältigung des Alltags – eine ganz persönliche „Inventur“.

**Team:** Bernhard Ritter u. a. **Kosten:** Tagung 150,- € incl. Ü/V



Ich gebe nicht auf

Wie hilflos,  
Christus,  
erfahre ich mich,  
in meinem Versuch  
Begleitung zu schenken  
auf langem lichtlosem Weg.  
Wie schwach ist mein Gebet  
im Angesicht dieser übermächtigen  
Bedrängnis.

Aber ich gebe nicht auf.  
Ich hoffe darauf,  
dass meine armen, verlorenen Worte  
hineingerettet werden  
in dein Gebet  
für diesen Menschen.  
Einswerden möchte ich  
mit deiner Liebe zu ihm,  
einswerden  
mit deiner heilenden, segnenden Kraft,  
mit deinem grenzenlosen Vertrauen  
in den Vater.

Antje S. Nägeli