



Leseprobe

Siegfried Eckert

Ankommen

Wie deine Seele Heimat findet

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 29. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Bei sich selbst zu Hause sein - Religiöse Lebenshilfe mit einem neuen Ton

Ängste, unerfüllte Bedürfnisse oder die Unsicherheit darüber, wer wir eigentlich sind oder sein wollen, begleiten unser Leben. Gerade in *Krisenzeiten* quälen uns diese Lebensfragen. **Wir fühlen uns verloren und heimatlos.**

Wie wir innerlich Heimat finden – davon erzählt Siegfried Eckert. Er zeigt, dass das Leben ein Wachstumsprozess ist, den wir gestalten und in dem wir ein gesundes Selbst-, Welt- und Gott-Vertrauen erleben können. Feinfühlig verbindet er seine langjährige Seelsorgeerfahrung mit neuen psychotherapeutischen Ansätzen und erschließt die therapeutische Kraft biblischer Texte. *Der Autor ermutigt zu einem vertrauensvollen Leben, allen Widrigkeiten unserer Zeit zum Trotz.* So erschließt er religiöse Wege zu *mehr innerer Ruhe*, aus der die Kraft für *notwendige Veränderungen und Perspektivwechsel* wächst.



Autor

Siegfried Eckert

Siegfried Eckert, geb. 1963, studierte in Neuendettelsau, Bonn und Tübingen evangelische Theologie und war anschließend Pfarrer in Essen. Er war lange Zeit Synodalbeauftragter für den Kirchentag, Landessynodaler der Evangelischen Kirche im Rheinland und Vorsitzender der

SIEGFRIED ECKERT

ANKOMMEN

Wie deine Seele
Heimat findet



Meiner Mutter gewidmet,
die mein Sonnenkind nährte.

Wohin gehen wir?
Immer nach Hause.
Novalis

Inhalt

Vorwort	9
I. HEIMAT FINDEN	13
1. Kompass	16
2. Hänschen klein	23
3. Inneres Kind	30
4. Licht und Schatten	33
5. Tag und Nacht	39
6. Bedürfnisse	45
II. PRÄGENDE KINDHEIT	59
1. Elterliche Empathie	64
2. Vorprogrammiert	66
3. Glaubenssätze	69
4. Perspektivwechsel	76
5. Jenseits der Vernunft	80
6. Schattenkind	83
III. SCHUTZSTRATEGIEN	99
1. Verdrängung	101
2. Wirklichkeit	108
3. Projektionen	111
4. Perfektionismus	116
5. Harmoniesucht	118
6. Helfersyndrom	121

7. Machtstreben.....	123
8. Kindchenschema	126
9. Vermeidungsstrategien.....	129
10. Narzissmus.....	133
11. Versteckspiele.....	138
IV. SONNENKIND.....	143
1. Tanzen und Beten	147
2. Licht der Welt.....	153
3. Eigenverantwortung.....	157
4. Wertvolle Werte.....	159
5. Gut gestimmt.....	164
6. Beziehungsglück.....	168
7. Zwischenschritte.....	176
V. ANKOMMEN.....	199
1. Hans ist groß.....	203
2. Selbstvertrauen.....	210
3. Menschvertrauen.....	216
4. Weltvertrauen.....	223
5. Gottvertrauen.....	234
Nachklang.....	247
Literaturverzeichnis.....	253

Vorwort

Die Zeit der Pandemie hat viele schwer getroffen. Mich brachte sie an meine Grenzen. Krisen lösen Ängste aus, lassen einen die Welt nicht mehr verstehen, werfen uns auf kindliche Verhaltensmuster zurück. »Eine Krise entsteht, wenn das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann.« (Antonio Gramsci) Ihr Sinn liegt darin, Altes loszulassen und neue Wege zu beschreiten.

Das Wort »Sinn« stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet »einen Weg einschlagen«. Nach dreißig Jahren im Gemeindefarramt hat mich das Schicksal auf die Schulbank des Lebens gesetzt und neue Wege erzwungen. Krisen trainieren unser Immunsystem. Wer sich auf der Hochebene des Glücks befindet, sucht solches Training nicht auf. »Krise« (gr.) bedeutet dem Wortsinne nach: trennen, scheiden, unterscheiden. In Krisen trennen sich die Spreu vom Weizen, Sinnvolles von Sinnlosem, Wesentliches von Unwesentlichem, echte Freunde von falschen.

Seelisch weichgekocht, fiel mir im September 2020 Stefanie Stahls Buch »Das Kind in dir muss Heimat finden« in die Hände. Es stieß Türen zu einer Reise auf, die bis heute anhält. »Du öffnest die Bücher und sie öffnen dich.« (Tschingis Aitmatow) Der Untertitel provozierte meinen Widerspruchsgeist: »Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.« Provozieren kommt von provocare (lat.) = hervorrufen. Der Untertitel »Wie deine Seele Heimat findet« knüpft an Stefanie Stahl an. Ankommen bei sich selbst, beim anderen, in der Welt und bei Gott, so lauten die Ziele des hier eingeschlagenen Weges. Es bleibt ein Wunder, wenn geschlagene Wunden verheilen. Gnade ist es, wenn unser verwundetes Schattenkind auf die Sonnenseite des Lebens findet. Hilde Domin dichtet: »Dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.« Dieses Buch reicht vielen Wundern vertrauensvoll die Hand hin.

Und es betet: »Da ich schrie zu dir, machtest du mich gesund.«
(Ps 30,3)

Ich selbst habe mich mit diesem Buch aufgemacht auf einen Weg »heilsamer Seelsorge«. Sie lebt von Voraussetzungen, über die der Mensch nicht verfügt. Jesus fragt: »Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und doch nähme Schaden an seiner Seele?« (Mt 16,26). Kirchenvater Augustinus formuliert: »Mein Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet, Gott, in dir.« Heilsame Seelsorge will beunruhigte Herzen und geschädigte Seelen nicht im Sumpf ihrer Ängste versinken lassen. Sie orientiert sich an Jesu Zusage: »In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.« (Joh 16,33) Damit solcher Trost unsere Herzen erreichen kann, ist es nötig, dass Hänschen zum Hans und unser inneres Kind erwachsen wird. Kurzum, dass der Mensch bei sich, seinem Nächsten, in der Welt und bei Gott ankommt. Die Idee der heilsamen Seelsorge richtet sich dabei nicht nur an professionelle Seelsorgerinnen und Seelsorger, die andere Menschen begleiten, obwohl natürlich Impulse dort einfließen können und sollen. Es dient aber auch und besonders der Selbstfürsorge und dem heilsamen Umgang mit uns selbst. Das Buch möchte Dich – ob in seelsorgerlicher Begleitung oder allein – begleiten auf Deinem Weg zur inneren Heimat.

Der Titel »Ankommen – Wie deine Seele Heimat findet« hat als Leitbild einen Baum vor Augen, dessen Ringe Jahr um Jahr wachsen, egal wie das Wetter war. Leben ist ein ständiger Wachstumsprozess; eine wilde Mischung aus Eigenverantwortung und Geschehenlassen. Für Sonne und Regen ist ein Baum nicht verantwortlich. Sein Wachstum gelingt, wenn Nähe und Distanz stimmen, seine Krone sich dem Himmel entgegenstreckt, seine Äste weit in die Welt ausgreifen, seine Wurzeln in die Tiefe wachsen, um Kraft und Standfestigkeit zu gewinnen. Der Zen-Buddhismus kennt Koans, das sind scheinbar widersprüchliche Aussagen. Ein

Koan Jesu lautet: »Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.« (Joh 12,24) Sich erden, zu Boden gehen, fallen lassen, loslassen, nicht allein sein, sterben, Frucht bringen – so widersprüchlich kann Wachstum sein. Im Glücksfall zieht sich durch diese Widersprüchlichkeit ein roter Faden, der im Rückblick Sinn ergibt.

Der Arzt Paracelsus sagt: »Ein glattes Herz taugt nichts. Hinter den Narben eines Herzens liegt unsere Menschlichkeit.« Wann fangen wir an, hinter unseren Narben unser Menschsein zu entdecken? Verlieren wir nie den Glauben, dass selbst aus Bösem noch Gutes entstehen kann. Schenken wir in allem Gott unser Vertrauen, dem wir letztlich alles verdanken. Bei ihm wartet eine Heimat, die nicht von dieser Welt ist, in der Ängste überwunden sein werden und unsere Fluchten ein Ende finden. Bei ihm dürfen wir ankommen, ganz so, wie wir sind.

Siegfried Eckert

Bonn, im Frühjahr 2023

Wer ankommen will, muss sich auf den Weg machen und braucht einen Kompass, das Zittern der Nadel, welche uns die Richtung zeigt, ein Bauchgefühl, wo es langgehen könnte.

Die Lyrikerin Mascha Kaléko schreibt: »Die jungen Menschen hatten sich in meinen Gedichten wiedergefunden. Offenbar sind die Elementargefühle die gleichen geblieben, wenn sie sich auch anders äußern.« (Kaléko, 249) Es sind »Elementargefühle«, die durch alle Zeiten hindurch sich in uns regen. Für Vivian Dittmar lauten sie: Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham. Kaléko formulierte ihre Worte wenige Monate vor ihrem Tod. Sie trifft damit den Nagel auf den Kopf. ›Elementargefühle‹ lotsen uns durch das Meer der Zeit. Werden sie nicht gefühlt, beunruhigt ein Zuviel oder Zuwenig dieser Gefühle unser Leben; wird unser Hunger nach Liebe und Anerkennung nicht gestillt, wird es eng und Ängste kommen auf. Die Quellen unseres Wachstums, eines gesunden Erwachsenwerdens, des Ankommens, speisen sich aus den bewussten und unbewussten Anteilen, die uns zu Menschen machen.

In der Bibel begegnet uns die Geschichte eines Mannes, der mit seinem Leben nicht mehr zufrieden ist. Er fordert sein Erbe ein, geht in die Welt, auf der Suche nach sich selbst. Dabei gerät sein Leben völlig außer Kontrolle, und er entschließt sich umzukehren: »Und er machte sich auf und kam zu seinem Vater. Als er aber noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater und es jammerte ihn, und er lief und fiel ihm um den Hals und küsste ihn.« (Lk 15,20) Gibt es ein innigeres Nachhausekommen? Am Tiefpunkt angelangt, kehrt der ›verlorene‹ Sohn um. Sein Erwachsenwerden verlief nicht glatt. Für den Vater spielt das aber keine Rolle. Er hält an der Liebe zu seinem Sohn fest. Von Ferne erkennt er seinen bedrückten Gang. Den Vater jammert es, als er den reumütigen Sünder sieht. Er läuft ihm entgegen, fällt ihm um den Hals, küsst den verloren Geglauten. Ein Wiedersehen findet statt, nachdem der Sohn mit Rundumausstattung in die Welt aufgebrochen war.

»Trennung ist unser Los, Wiedersehen ist unsere Hoffnung«, heißt es bei Augustin. So erlebt es der Sohn in der Geschichte.

Es gehört zur Geburtsstunde des Christentums, dass es sein Glück nicht im Materialismus suchte und beseelt war von der Hoffnung: Das Beste kommt zum Schluss. Eine vielen Bedrängnissen ausgesetzte jüdische Sekte hatte sich zu einer sinnstiftenden Bewegung gemausert und konkurrierte gegen eine Fülle antiker Götterwelten und römischer Statussymbole. Die ersten Christen hatten Krisen zu bewältigen, neue Antworten auf alte Fragen zu finden, Widersprüche auszuhalten, gegen Tod, Verfolgung und Teufel zu bestehen. Ihr Selbst-, Welt- und Gottvertrauen stand unter einem Vorbehalt, denn die versprochene Heimat, Gottes Reich, die Wiederkunft Christi, ein Leben in Gerechtigkeit und Barmherzigkeit, ohne Sünde, Tod und Schmerz, all das stand noch aus. Ihr Verhältnis zur Welt war ein Sowohl-als-Auch, voller Nähe und Distanz, ein Haben, »als hätte man nicht«. So zumindest sah es der Apostel Paulus: »Die Zeit ist kurz. Auch sollen die, die Frauen haben, sein, als hätten sie keine; und die weinen, als weinten sie nicht; und die sich freuen, als freuten sie sich nicht; und die kaufen, als behielten sie es nicht; und die diese Welt gebrauchen, als brauchten sie sie nicht. Denn das Wesen dieser Welt vergeht.« (1 Kor 7,29-31) Solch distanzierte Weltsicht, war von der Hoffnung auf bessere Zeiten genährt. Bei aller gebotenen Distanz fingen sie an, sich mit der Welt zu arrangieren, in ihr einen vorläufigen Sinn zu finden.

»Sinn. Das Wort trägt eine gewaltige Dynamik in sich. Die indogermanische Wurzel des Begriffs liegt im Verb *sent*, was so viel bedeutet wie »gehen, reisen, eine Richtung nehmen«. Sinn »hat« man also nicht, man erlebt ihn nur, wenn man in Bewegung ist.« (Trotier, 16) Die ersten Christen waren in Bewegung und warfen einen anderen Blick auf die Welt. Christen gehen von einem Dasein mit Gott aus, was getragen wird von der Zuversicht, dass das Leben ein gutes

Ende nehmen wird, weil der Tod nicht mehr das letzte Wort hat. Solche Hoffnung steckt seither in unserem religiösen Rucksack, deren Inhalt kein Mensch sich selbst verdankt. Als Protestant schätze ich das biblische Wort, welches uns in die Wiege gelegt wurde und ein verlässlicher Kompass auf unserer Reise ist. Ein weiterer Reisebegleiter wurde mir Viktor E. Frankl, der Begründer einer Logotherapie, die mit religiösem Gespür nach dem Sinn des Daseins fragt. »In der Auseinandersetzung mit dem Schicksal des Krankseins, in der Einstellung zu diesem seinem Schicksal, erfüllt der kranke Mensch einen – nein: den tiefsten Sinn, verwirklicht er einen – nein: den höchsten Wert.« (Frankl zit. nach Lukas, Der Seele Heimat, 10,7f) Heimat finden, ankommen, das hat damit zu tun, im Leben Sinn zu finden. Entscheidend ist dabei die Perspektive. Wie sehe ich mein Leben? Eine weitere Reisegefährtin, die amerikanische Ärztin und Enkelin eines orthodoxen Rabbis, Rachel Remen, formuliert: »Sinn zu finden, verlangt nicht unbedingt, dass wir anders leben als bisher – wir müssen nur unser Leben anders sehen. Viele von uns führen schon längst ein viel sinnvoller Leben, als sie glauben ... Sinn kann die Weise, uns selbst und die Welt anzuschauen, völlig verändern. Menschen, die sich selbst zuvor für Opfer gehalten haben, mögen überrascht herausfinden, dass sie eigentlich Helden sind.« (Remen, 36) In diesem Sinne wünsche ich uns eine gute Reise auf der Suche nach Wegen einer heilsamen Seelsorge, nach Wegen einer angemessenen Sorge um uns selbst.

1. Kompass

»Es war aber dort ein Mensch, der war seit achtunddreißig Jahren krank.« (Joh 5,5) In Bethesda glich die Welt einem Kurbetrieb. In einer Halle lagen viele Kranke. Strömte Wasser vom oberen in

den untern Teich, kam das Wasser in Bewegung und Menschen stürmten heran. Bethesda, das war eine Art antikes Lourdes mit Whirlpool. »Es ist aber in Jerusalem beim Schafstor ein Teich, der heißt auf Hebräisch Betesta. Dort sind fünf Hallen, in denen lagen viele Kranke, Blinde, Lahme, Ausgezehrte.« (Joh 5,2f) Eine nähere Diagnose des seit achtunddreißig Jahren Kranken liegt nicht vor. Weiter wird berichtet, dass Jesus den Mann am Teich liegen sieht. Ein Arzt sagte mir, er könne seinen Patienten aus der Ferne ansehen, was sie belaste. Jesus durchschaut den Langzeitkranken sofort und er spricht ihn an. Seine Frage entpuppt sich als Schlüsselfrage: »Willst du gesund werden?« (Joh 5,6c) Versteht sich das nicht von selbst? Scheinbar Selbstverständliches ist aber nicht immer klar. Der Befragte rechtfertigt sich: »Herr ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich bringt, wenn das Wasser sich bewegt; wenn ich aber hinkomme, so steigt ein anderer vor mir hinein.« (Joh 5,7) Er habe niemanden, der ihm hilft. Andere seien schneller, gibt der Kranke zu Protokoll. Es folgen Ausreden statt Hilferufe; statt der Bitte um Gesundung erfolgen Schuldzuweisungen. Ist das seine Krankheit? Wer so lange krank war, scheint zum Gefangenen seines Handicaps geworden zu sein. Kann einer hier nicht mehr anders, als um seine Erkrankung zu kreisen? Jedes Dorf hat solche Kranken. Für sie gelten andere Gesetze, weil ihre Umgebung sich mit ihren Lebenslügen arrangiert hat. Wie im Hamsterrad dreht der Bettlägerige sich im Kreis seiner Selbstbezogenheit. Weil ihm niemand hilft, bestraft ihn das Leben? Ist er doppelt gestraft? Da kann doch was nicht stimmen.

Wir Außenstehenden fragen uns, wann dieser Kerl die Verantwortung für sein Leben übernimmt. Wann ist Schluss mit Hotel Mama? Welches Wunder war da gefragt? Hier muss jemand in den Fluss und in Bewegung kommen, Zutrauen zur eigenen Lebendigkeit entwickeln, das Stehaufmännchen in sich entdecken. Dafür ist die Perspektive zu wechseln: raus aus der Horizontalen,

rein in die Vertikale. Steh auf! Hör auf, dir einzureden, andere seien schuld. Lass deinen Gefühlen endlich freien Lauf. Spüre ihre Kraft! Wage den Aufbruch in deine Eigenständigkeit. Hör auf, andere für dein Glück verantwortlich zu machen. Merkst du nicht, wie du dir selbst dein Wasser abgräbst, indem du seit achtunddreißig Jahren der Verantwortung, die du für dich hast, ausweichst und sie abgibst?

Diese Geschichte erinnert mich an Menschen, die durch den Alkohol aus der Bahn geworfen wurden, ihr Zutrauen verloren haben, den Alltag selbst zu meistern. Sie haben sich daran gewöhnt, dass ihre (co-abhängige) Umgebung sich um sie kümmert. Anonyme Alkoholiker empfehlen, Suchtkranke fallen zu lassen, bis sie von selbst wieder auf die Beine kommen. Nur so könne Umkehr gelingen. In diesem Falle stimmt es: Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott.

Das Leben des Bettlägerigen gerät in Fluss, weil Jesus die Schatzkammer seines Selbstvertrauens aufschließt. Der Meister traut dem Bedürftigen mehr zu als der sich selbst: »Steh auf, nimm dein Bett und geh hin!« (Joh 5,8) Aufstehen, Bett nehmen, hin gehen – geht doch! »Und sogleich wurde der Mensch gesund und nahm sein Bett und ging hin.« (Joh 5,9)

Wer kennt nicht diese lästigen Lähmungserscheinungen, depressive Verstimmungen, die einen bettlägerig werden lassen? Da willst du dich nur unter deine Bettdecke verkriechen, weil die Schwerkraft der Lebensmüdigkeit dich nicht aufstehen lässt. Und die Lebensangst klebt wie Kaugummi an der Seele. Wer wird nicht regressiv, wenn dir das Leben den Boden entzogen hat? Da hast du das sprudelnde Wasser vor Augen, das pralle Leben um die Ecke wohnen, trotzdem kommst du nicht in die Gänge. Wie oft sitzen wir am Beckenrand des Lebens, bleiben Trockenschwimmer, weil uns der Mut fehlt, zu springen? Am Ufer des Teiches hatte der Kranke sich in der Nische seines Selbstmitleides eingerichtet. Was für ein Abgrund an Einsamkeit tut sich da auf?

»Herr ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich trägt.«
Kein Wunder, dass Jesus von Ferne sah, was los war. Die Körpersprache des Gelähmten schrie schließlich zum Himmel. Da von ihm keine Antwort zu erwarten war, sprach der Heiland das erlösende Wort: »Steh auf, nimm deine Bahre und geh!« Was für ein Vertrauen! Nach achtunddreißig Jahren traute dieser Jesus ihm Unglaubliches zu.

Zutrauen und Vertrauen sind die Quellen von Heilungsprozessen. Und hier macht auch der Ton die Musik. Jesus sah ihm seine Krankheit an. Aber er sah ebenso seine Selbstheilungskräfte, Potenziale und Talente. Es war Zeit für den Perspektivwechsel. Steh auf! Pack dein Leben an! Geh deinen aufrechten Gang. Du musst nicht länger wie eine Schlange am Boden herumkriechen. Verlasse das Bettenlager deiner Ausreden.

»Sofort wurde der Mann gesund.« Die Spontanheilung geschieht ohne Bekenntnis oder Heilungsbitte, ein eher unüblicher Vorgang. Aber weil genau das seine Krankheit war, nämlich keine Bitte, kein Bekenntnis äußern, keine Initiative ergreifen zu können, griff Jesus ein. Nach achtunddreißig Jahren Passionszeit ist Zeit für Auferstehung. Der Türöffner, der Schlüssel heißt: Vertrauen. Die Begegnung mit Jesus ermöglichte dem Gelähmten, in sich selbst, in die Menschen, die Welt und Gott Vertrauen zu fassen.

Seine verkapselten Elementargefühle wurden freigesetzt, wallten in ihm endlich auf. Da war kein Halten mehr. Der heißersehnte Frühling brach nach sibirischem Winter aus. Der Mensch wurde gesund, weil da einer war, der ihm zutraute, auf eigenen Füßen zu stehen. Selbstverständlich gibt es Krankheiten, da muss sofort geholfen werden; da liegen Menschen am Rande einer Gesellschaft, die auf Ämter geschleppt, denen Schnabeltassen gereicht werden müssen. Da nützt kein Geschwätz von Eigenverantwortung. Aber hier geht es um die andere Seite der Medaille. Steh auf, nimm deine Krankenakte und geh!

»Wunder gibt es immer wieder, heute oder morgen, können sie geschehen«, sang Katja Ebstein. Ein anderes Wunder, bei dem Jesus besonderes Fingerspitzengefühl zeigt, berichtet die Bibel in Markus 8,22: »Und sie brachten zu ihm einen Blinden und baten ihn, dass er ihn anrühre.« Nicht näher beschriebene Helfer bringen hier Bewegung in die Sache. Vom Kranken hören wir kein Wort. Hilfsbereite Helfer üben Fürbitte, äußern Therapievorschläge: Bitte den Kranken berühren! Als Arzt wären mir solche Hinweise lästig. Was zu tun ist, sollte der Doktor selbst entscheiden. Jesus ergreift Initiative, macht die Sache zur Chefarztsache. »Und er nahm den Blinden bei der Hand und führte ihn hinaus vor das Dorf.« (Mk 8,23a) Jesu erste therapeutische Tat ist es, den Blinden aus der Enge des Dorfes herauszuführen. Er nimmt sich seinen Patienten zur Seite. Kein Gerede und keine störenden Gaffer mehr. Distanz zum Bisherigen wird gesucht. Jesus nimmt sich Zeit für den richtigen Ort. Takt und Timing bilden die Voraussetzung für dieses Wunder. Fachleute wissen, wie heilsam es ist, Prozesse zu entschleunigen, Teufelskreise zu verlassen, Systeme aufzubrechen, alten Geschichten einen neuen Rahmen zu geben. Wer im Alten verharret, keinen Ausweg aus einem toxischen Klima findet, bleibt krank. Die Verordnung von Kuren, das »Ich bin dann mal weg« eines Hape Kerkeling, der Gang ins Kloster, können alles sinnvolle Schritte sein, um Abstand zu gewinnen.

Jesus nimmt den Blinden an die Hand. Bei allen Bestrebungen, eigenständig zu sein, ist niemand frei von der Sehnsucht, behütet durchs Leben geführt zu werden. Damit fing das Wunder an. Der Blinde gibt sich seinem Meister in die Hand, lässt sich herausführen in die Weite. Nicht auszuschließen, dass die Enge im Dorf das Augenlicht eingetrübt hatte, er nicht länger mit ansehen konnte, was sich dort an Intrigen, Konflikten und Scheinheiligkeiten abspielte? Wir erfahren von den Ursachen der Krankheit nichts. Vieles wäre denkbar.

Jesus setzt seine Therapie fort. Wer nicht sehen kann, muss fühlen. Jetzt bekommt der an die Handgenommene die Hände des Heilers zu spüren. »Er spuckte in seine Augen, legte die Hände auf ihn und fragte ihn.« (Mk 8,23b) In einem Dreischritt tastet Jesus sich mit Fingerspitzengefühl heran. Die verklebten, vertrockneten Augen seines Patienten benetzt er mit Speichel, eine Geste höchster Intimität am wohl wundesten Punkt des Menschen. Berührungen mit Speichel kosten Überwindung. Wo bleibt die Hygiene, würden wir fragen. Der Blinde sieht nicht, was auf ihn zukommt. Er spürt nur die Wohltat. Kennst du das? Du sitzt erschöpft am Schreibtisch, die Zeilen auf dem Bildschirm verschwimmen, du reibst dir die Augen, und langsam kehrt wieder Leben in die Augenhöhlen ein?

Nach Spucken und Handauflegen kommt die Schlüsselfrage, und aus dem nur scheinbaren Hokusfokus wird ein Akt des Verstehens. Der mündige Patient ist ein gefragter Mensch, der nicht nur an der Hand des Doktors hinterherläuft. Mündige Patienten wollen gefragt werden, Subjekte sein, keine Sparschweine für Krankenkassen. Der Blinde wird zum Gefragten. Wie viele Krankenhausaufenthalte und Kuren erweisen sich als Geldverbrennung, weil Patienten nicht gefragt wurden? Und wie oft verstummen Seelsorgegespräche, weil Seelsorger scheinbar alles besser wissen? Und Blinde? Sie werden ständig für dumm verkauft, weil alle denken, die sehen ja doch nichts? Jesus fragt: »Siehst du etwas?« (Mk 8,23d) Ein Arzt der Fragen stellt, steht dazu, kein Alleswisser zu sein.

Sicher ist sich Jesus seiner Sache nicht? Mir sind unsichere Menschen lieber als selbstsichere Macher, die ständig übers Ziel hinausschießen und Fehler niemals öffentlich eingestehen. »Und er sah auf und sprach: Ich sehe die Menschen, als sähe ich Bäume umhergehen.« (Mk 6,24) Während viele den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, sieht der Sehgetrübte Menschen wie Bäume um-

hergehen. Er hatte sich von den Menschen so entfremdet, dass sie ihm nun wie hölzerne Wesen erscheinen. Er weiß, um wen es sich handelt müsste, nur erscheinen ihm diese Menschen nicht menschlich. Zu sehr sind sie in ihren hölzernen Rollen erstarrt. Das erinnert mich an mein letztes Abiturtreffen. Wir standen auf dem Schulhof herum, guckten einander etwas unsicher an, hielten uns an Bierflaschen fest, bis die üblichen Selbstdarstellungen angingen: mein Haus, meine Frau, mein Auto, mein Beruf. Menschen, die in ihren Rollen feststecken, sind nicht erkennbar, verschwimmen profillos vor unseren Augen, erstarren in alten Festschreibungen, erscheinen schrecklich hölzern. Wie viel Vertrauen wird notwendig gewesen sein, dass sich der Blinde von einem Fremden an die Hand nehmen ließ? Menschen waren ihm zu Bäumen geworden. Kein Wunder, dass Jesus da erneut einzugreifen hatte.

»Danach legte Jesus abermals die Hände auf seine Augen.« (Mk 8,25a) Jetzt genügen die Hände. Die Spucke hat ihren Zweck erfüllt. Zupackende Hände stellen Unscharfes scharf. »Da sah er deutlich und wurde wieder zurechtgebracht und konnte alles scharf sehen.« (Mk 8,25b) Erst musste etwas zurechtgebracht, zurechtgerückt werden im Kranken, was auch immer das war, bevor er wieder die Dinge klar und scharf sehen konnte. Die Welt mit anderen Augen neu sehen zu können ist ein Prozess. Perspektivwechsel brauchen Zeit. Endlich hatte das Herumirren im Verschwommenen und Ungefähren ein Ende gefunden. Jetzt erkennt der Geheilte die Welt und seine Mitmenschen. Er sieht ihre Schönheit und ihre Falten, ihre Fehler und Fettnäpfchen. Heilung bedeutet hier: einen realistischen, scharfen, klaren Blick auf mein Leben gewinnen. Unser Zurechtgebrachter sieht die Dinge nun auf Augenhöhe. Menschen erscheinen nicht mehr wie Bäume. Jesus wird klar: Eine Rückkehr des Mannes an die Stätte seines Leidens wäre nicht bekömmlich. »Und er schickte ihn heim und sprach: Geh nicht hinein in das Dorf.« (Mk 8,26) Heimkehr ja, hinein ins Dorf–

bitte nicht. Könnte das ein Rezept für Heimkehrende aus Kuren und Klöstern sein? Geh hinein, doch halte Abstand. Viel zu schnell schnappt die Falle zu, werden wir zu Gefangenen unserer Hamsterräder, wollen wir die blinden Flecken nicht sehen, die uns krank gemacht haben. Da genügt schon das Abhören des Anrufbeantworters nach dem Urlaub, das Aufrufen der E-Mails, und schon hat dich die alte Welt im Griff mit ihren Beunruhigungen und nie enden wollenden To-do-Listen. Es ist gut, Eigenverantwortung zu übernehmen, sein Bett zu nehmen und in die Richtung zu gehen, die uns gewiesen ist. Es ist gut, meine Sichtweise scharfstellen zu lassen, mit neu geeichtem Kompass sich auf den Weg zu machen in die Welt, um erwachsen zu werden, um anzukommen zwischen Tun und Lassen.

2. Hänschen klein

Der Mensch steht in vielfältigen Beziehungen. Vier Beziehungsgeflechte bestimmen ihn wesentlich: die Beziehung zu seinem Selbst, seinen Mitmenschen, seiner Mitwelt und als Geschöpf zu seinem Schöpfer. Jesus erzählt das Gleichnis vom Sämann, in dem er zeigt, wie unterschiedlich das Leben aufgehen kann. »Es ging ein Sämann aus, zu säen seinen Samen. Und indem er säte, fiel einiges auf den Weg und wurde zertreten, und die Vögel unter dem Himmel fraßen's auf.« (Lk 8,5) Viele unserer Potenziale kommen unter die Räder. Da warst du zur falschen Zeit am falschen Ort, da schlug das Schicksal zu, oder du hast schlicht unter deinen Möglichkeiten gelebt. »Und anderes fiel auf den Felsen; und als es aufging, verdorrte es, weil es keine Feuchtigkeit hatte.« (Lk 8, 6) Im Strohfeuer schlecht begründeter Begeisterung verdorrt die Saat. Da fehlt die Tiefe. Harte Lebensumstände, ungünstiger Un-

tergrund, betonharte Chefs erlauben keinen Tiefgang, keine Erfolgserlebnisse, keine Verwurzelung. Ein Anschluss an die Quellen des Lebens gelingt nicht. »Und anderes fiel mitten unter die Dornen; und die Dornen gingen mit auf und erstickten's.« (Lk 8,7) Wer kennt sie nicht die Vorhaben, die unter die Räder unserer Sorgen geraten, destruktiven Kräften zum Opfer fallen? Da bist du guten Willens und trotzdem werden deine Vorhaben von den Dornen der Bösartigkeit erstickt. »Und anderes fiel auf das gute Land; und es ging auf und trug hundertfach Frucht.« (Lk 8,8) Am Ende landet die Saat auf gutem Grund, kann das Weizenkorn im fruchtbaren Boden begraben werden, um Frucht zu bringen. Ankommen – Heimat finden, das heißt, mich auf den Acker tragen zu lassen, in meinem Element sein, meinen Weg als Langstrecke zu akzeptieren, nicht als Sprint, auf dem einiges verloren geht, bzw. auf der Strecke bleibt; alles ist ein Wechselspiel aus Aktion und Passion, Tun und Geschehen lassen. Heilsame Seelsorge ermutigt zu beidem.

Der Gestalttherapeut Victor Chu macht in seinem Buch »Die Kunst, erwachsen zu sein« auf zwei Varianten eines alten Kinderliedes aufmerksam, dass wir alle kennen.

*»Hänschen klein, ging allein in die weite Welt hinein.
Stock und Hut stehn ihm gut, wandert wohlgemut.
Doch die Mutter weinet sehr, hat ja gar kein Hänschen mehr.
Da besinnt sich das Kind, läuft nach Haus geschwind.«*

Was lehrt dieses Lied? Hänschens Selbstverhältnis und Weltanschauung sind nicht von schlechten Eltern. Er ist klein und oho. Er steht auf eigenen Füßen, um in die Welt zu gehen. Hänschen geht allein. Ihm scheint die Ablösung vom Elternhaus gelungen zu sein. Wohlgemut ist er unterwegs. Beste Voraussetzungen, um erwachsen zu werden. Die Welt in all ihrer Weite liegt vor

ihm; die Türen stehen ihm offen. Das Gegenteil von weit ist eng. Angst kommt von Enge. Angst kommt von ›angina‹ (lat.). Wenn's eng wird ums Herz, es uns die Kehle zuschnürt, die Angst alles lähmt, wird es lebensbedrohlich. Hänschen ist unterwegs mit Mut und Weite. Er wird unterstützt und behütet: Stock und Hut stehn ihm gut. Vieles kann gemeint sein: das Erbe der Eltern, die Sitten und Bräuche der Heimat, erworbene Überzeugungen, ein Glaube, der ihm Halt bietet, der Stab eines Hirten, der Hänschen unsichtbar begleitet? Wohlgemut in die weite Welt zu ziehen zeugt von gutem Weltvertrauen und guten Beziehungen zum Elternhaus; beste Voraussetzungen – bis die weinende Mutter ins Spiel kommt.

Hänschens Beziehung zu ihr zieht wie eine Hundeleine an ihm. Je weiter er sich entfernt, umso schwerer fällt es ihr, den Sohn loszulassen. Ihre Mutter-Sohn-Beziehung wird ihm zur Fessel. Hänschen spürt die Weite der Welt nicht mehr. Sein ›wohlgemut‹ wird von der mütterlichen Schwermut überschattet. Das muntere Sonnenkind wird zum Schattenkind. Mutters Empty-Nest-Syndrom bricht Hänschen das Herz. Da besinnt sich das Kind und kehrt um geschwind, ohne die Erfahrungen gemacht zu haben, wie es sein könnte, erwachsen zu werden. Von der Sorge der Mutter getrieben, läuft er heim ins gemachte Nest, das jetzt zur Falle wird. Ein zu enges Mutter-Kind-Verhältnis erlaubt es ihm nicht, dass er zum Hans im Glück wird. Bindungsenergien nehmen sein Autonomiebedürfnis gefangen. Wie gut, dass es eine ursprünglich andere Fassung dieses Liedes gibt, aber dazu später.

Erwachsen werden ist ein Prozess. Bis die Saat auf den Acker gelangt, Fruchtbringen möglich ist, lauern unzählige Geier und Dornen. Das Leben geht nie glatt, die Liebe nicht, Beziehungen und Berufskarrieren auch nicht. Ginge alles glatt, würde ein glattes Herz die Folge sein. Doch erst Narben zeigen, dass wir Menschen aus Fleisch und Blut sind und wirklich gelebt haben.

Einem Bericht der deutschen Schmerzforschungsgesellschaft entnahm ich, dass Schmerzen entstehen, wo Gewebe zerreißt. Eng miteinander Verflochtenes, Verwobenes, aufeinander Bezogenes, miteinander Verbundenes hat das Potenzial, Schmerz zu verursachen; Unverbundenes, Lockeres, Unverbindliches, das, was mir nichts bedeutet und nichts wert ist, schmerzt nicht. Ich denke an das Zerreißen von Freundschaften in der Pandemie, an den Tod meiner geliebten Mutter, an das Zerbrechen von Vertrauen auf der Arbeit. Bei der Beerdigung der Mutter einer jüdischen Freundin zerrissen die Angehörigen am Grab ihre Gewänder als ein Ritual ihrer Trauer. Auch im Allerheiligsten zerriss etwas, als der Menschensohn verstarb: »Und der Vorhang im Tempel zerriss in zwei Stücke von oben an bis unten aus.« (Mk 15, 38) Zerreißt oder zerbricht etwas, gibt es keine klaren Kanten. Es entstehen unsaubere Abrissstellen, es bleiben Fetzen und Fransen. Jeder Riss ist einzigartig, wie unser Fingerabdruck, wie jede Narbe, wenn Wunden sich geschlossen haben und Neues sich mit Altem verwebt hat.

Heilsame Seelsorge nimmt sich Zeit für den Schmerz, für die Trauer, für Brüche und offene Wunden, die uns das Leben schlägt. Hin und wieder kommt sie nicht umhin, die Hand vom Pflug abzulassen, zurückzuschauen, nach Ursachen und Unbewusstem zu fragen. Sie steigt mit in den Brunnen der Trauer hinab. Ist mitfühlend. Und sie ist daran interessiert, aufzustehen, aus dem Loch herauszukommen, wohlgenut in die weite Welt zu gehen. Heilsame Seelsorge setzt auf die Heilkräfte, die in uns schlummern, auf die Kraft des Heiligen Geistes. Gelingt Heilung, kann, wie beim Wachstum des Grashalms, die verheilte Wunde, die entstandene Narbe, zum Knotenpunkt werden, der stabilisiert und uns erwachsen werden lässt. Bruchstellen sind einzigartige Gebilde. Sie sind Mahnmale eines Lebens, das sich nie kontrollieren lässt. Das Leben geschieht. Schmerzen geschehen. Es ist so, wie es ist, auch wenn Unheil geschieht.

