

Meditationsbriefe  
Jahrgang 1999



Udo Manshausen



Der Buchstabe ‚G‘ steht für das Göttliche, die Weltseele, die alle Erscheinungen durchdringt – die sichtbaren wie die unsichtbaren.

Seit unvergänglichen Zeiten sind die Menschen davon überzeugt, dass sie die Spur des Göttlichen sowohl in der Natur als auch in der Tiefe ihres Selbst erspüren können.

Aus der Urkraft des Welt-Alls entfaltet sich die Energie, die die bunte Vielfalt des Daseins hervorbringt und antreibt. Um sich mit der All-Weisheit als Urheber all dessen zu verbünden, bedarf es des geistigen und herzlichen Durchdringens äußerer und innerer Wirklichkeit. Die Sterne weisen uns die sehnsuchtsvolle Richtung, in die wir streben: Wir suchen nach dem Garten Eden, der uns im Frieden miteinander verbindet.

Mögen wir selbst den Ölweig der Eintracht in das Leben hineinbringen, um die Schöpfung mit heilsamem Sinn zu erfüllen. Auf diese Weise kann die seelische Dunkelheit erhellt werden, wenn wir uns in Sympathie miteinander vereinen.

Um die Welt mit beseelter Sinnhaftigkeit zu bereichern, bedarf es vor allem eines besonnenen Geistes, der die Fähigkeit der Unterscheidungsgabe besitzt.

Kalli-Graphik von Deli Overfeld, Troisdorf

<i>Licht und Schatten</i> .....	4
<i>Täglicher Neubeginn</i> .....	5
<i>Licht im Dunkel</i> .....	6
<i>Der Pfeil des Lebens</i> .....	8
<i>Nichtwissen</i> .....	10
<i>Eine Klugheitsregel:</i> .....	12
<i>Die Jagd nach dem Neuen</i> .....	14
<i>Lebendige Quellen</i> .....	15
<i>Ich-Spur</i> .....	17
<i>Die Realität des Sterbens</i> .....	19
<i>vainglory</i> .....	21
<i>Lebensmasken</i> .....	23
<i>einsam sein</i> .....	26
<i>Alles nur Windhauch</i> .....	28
<i>Die 'Zufalls-Konferenz'</i> .....	30
<i>Dabeisein ist alles</i> .....	33
<i>Vom Mut des Loslassens</i> .....	35
<i>Dunkelheit</i> .....	38
<i>Lieu</i> .....	41
<i>Widersprüche</i> .....	44
<i>Das tote Leben</i> .....	47
<i>Teamspirit</i> .....	50
<i>Innere Führung</i> .....	54
<i>Die Statiker</i> .....	57
<i>Gottes Bogen in den Wolken</i> .....	60
<i>Stichwortverzeichnis</i> .....	64

## Licht und Schatten



Jeder weiß davon zu berichten, welche Licht- und Schattenseiten sich in seinem Leben ereignet haben. Manche richten zudem den Blick auf eine mögliche Zukunft und malen sich das Hell und Dunkel des kommenden Lebens aus.

Was steht im Moment – gerade jetzt – im Mittelpunkt: die zaghaften Lichtpunkte im oberen Teil des Bildes oder das Empfinden einer größeren Lichtfläche?

Natürlich lässt sich der Inhalt der Frage auch umgekehrt bedenken: Wie groß ist die Dunkelheit, das Ungewisse oder das Fragliche in meinem Innern?

Gleich welchen Einstieg wir für ein Bedenken wählen, wir brauchen beides – Licht und Schatten – um unser Leben markieren zu können.

Der Drehbuchautor eines Filmes lässt den Helden – der darunter leidet, dass die Beziehung zu seiner Frau trotz ehrlichem Einsatz gescheitert ist –, auf dem Sterbebett zu seinem besten Freund sprechen: 'Du weißt, wie ich um die Verbindung gekämpft habe, wie alles jedoch fast schon chaotisch abgelaufen ist, und dabei wollte ich in meinem Innern doch eigentlich nur ein ganz normales Leben.' Der Freund antwortet: 'Das ist das Leben.'

Für manche mag das Bild vom 'Licht und Schatten' im Leben des Menschen schon im Bereich der Trivialität liegen: 'Ja, so ist das Leben halt, ein Auf und ein Ab!' Andere wiederum begreifen, dass in dieser Polarität die Tiefe, das wirklich Spürbare in unserem Leben angesiedelt ist.

Wir brauchen das Licht, die Ideale, um zu erkennen, wo in unserem Leben die Schattenseiten sind. Das Dunkel benötigen wir, um zu erspüren, welches Licht unsere schmerzhaften Erfahrungen in einem befreienden Blickwinkel erscheinen lassen.

Wenn ich damit beginne, die weniger guten Verhaltensweisen des eigenen Handelns zu erkennen und anzugehen, dann können dadurch Lichtpunkte entstehen, die nicht nur der eigenen Seele guttun. Und wenn es mir gelingt, von der Oberfläche wegzukommen und die eigene Begrenztheit wirklich ernst zu nehmen, dann begegnen mir vielleicht helle Punkte, die in ihrer Dauer länger wirken.

# Täglicher Neubeginn

'Die Dinge des Alltags so angehen, als fingen wir an jedem Tage erst an!'

Wüstenvater Antonius

Heute möchte ich Ihnen den vorangestellten Gedanken des Wüstenvaters Antonius etwas näher erläutern und ans Herz legen.

Da wir geneigt sind, Fachleuten eher zu glauben und uns von daher uns selbst zu Experten heranbilden, damit man uns eher glaubt, so möchte ich den Altvater Antonius als einen Profi des Neuanfangs kennzeichnen.

Er lebte im 3. Jh. n. Chr. als ägyptischer Landsmann den größten Teil seines Lebens als Eremit in der Wüste. Sein Ziel war es, Gott in sich zu finden, um seinem Leben einen Sinn geben zu können. Durch Meditation, Askese, Gebet und in der ständigen, ehrlichen Auseinandersetzung mit seinen Gedanken, gelang es ihm, in der Einsamkeit zu überleben.

Antonius legt seinen Mitstreitern in der Wüste ein Prinzip nahe, das wohl bedacht sein möchte. Er fordert seine Mitbrüder dazu auf, alle Anstrengungen und Bemühungen der Lebensbewältigung mit der Grundhaltung zu begegnen, 'als fingen wir an jedem Tage erst an'.

Eine solche Einstellung hat den Vorteil, dass wir aufgrund unser bisherigen Fortschritte nicht überheblich werden. Zudem kann es uns davor bewahren, wenn wir einmal nicht so gut vorankommen, nicht mutlos zu werden, denn der 'jetzige' Anfang des Bemühens zählt.

Und ist es nicht allzu logisch, dass wir eigentlich jeden Tag neu beginnen müssen und können?

Natürlich durchzuckt es den ein oder anderen Verstand gleich, indem die Frage aufgeworfen wird: Aber da gibt es doch die erworbenen Fähigkeiten und unsere Lebenserfahrungen und somit stehe ich doch nicht am Anfang?

Und dennoch ist es sinnvoll und klug, jeden Tag das Gefühl und ein kleines Bewusstsein eines neuen Beginns in unser professionelles Dasein einzubauen. 'Ach ja, da gibt es auch Rückschläge und mit manchen Dingen musste ich noch einmal wie von vorne beginnen, und dies nicht nur nach einem Computerabsturz.'

Die Einstellung, jeden so Tag zu betrachten, als finge ich erst an – mit diesem oder jenem – ist eine gute Vorbereitung für Lebenssituationen, wo unser Können und unser sozialisiertes Bewusstsein geradezu wie eingefroren erscheinen: der Verlust einer Position oder des Arbeitsplatzes, der Tod eines lieben Menschen, die Trennung vom eigenen Partner, der Weggang der Kinder, aufkommende Isolation und Einsamkeit, der Beginn eines neuen Lebensabschnittes, das Gefühl einer entstehenden Liebe. Gerade für solche Momente im Leben kann es hilfreich sein, darauf vorbereitet zu sein, die innere Gewissheit eines neuen Beginns in sich zu tragen. Und darüber hinaus nicht zu vergessen – auch wenn im Moment die beschriebenen Lebenssituationen nicht im Brennpunkt stehen, weil wir uns in der Fülle des Lebens und der Kreativität glauben –, dass alles sich nur im Heute – im heutigen Beginnen – ereignet.

Wenn es uns gelingt, nur für Augenblicke dieses 'als fingen wir an jedem Tage erst an' zu fühlen, dann können dadurch der Druck, der Stress und das ideale Selbst einen Moment entweichen und Zuversicht sowie Ruhe Raum geben.

# Licht im Dunkel



Monotypie Schwester Katharina Abtei Mariendonk

Ein kurzer Blick auf das graphische Verfahren der Monotypie lässt uns erahnen, was es mit dem Lebensprinzip und Lebensfluss wirklich auf sich hat.

Es werden Farben auf einer glatten Fläche miteinander vermischt und darauf wird ein Blatt Papier gedrückt oder gestrichen. Obwohl man mit längerer Übung das Farbenspiel ein wenig beeinflussen kann, so ist das Ergebnis jedoch immer 'einmalig'. Schwester Katharina führt in ihrer Beschreibung dieser Technik aus: "Es ist sehr spannend, was dabei herauskommt. Man kann ganze Landschaften entstehen lassen und Bilder aus den Farbkombinationen heraussehen."

Das mit dem Wort 'einmalig' Gemeinte bezieht sich nicht nur auf die Individualität der Persönlichkeit mit seiner Originalität, sondern ebenso auf das Unwiederholbare und nicht Reproduzierbare tiefgreifender menschlicher Erfahrung.

Für schlechte Erfahrungen – Verletzungen durch mangelnde Anerkennung, Verlassenheit, Einsamkeit, übergangen worden zu sein, wenig Zuneigung und Liebe erfahren zu haben – mag das Phänomen der 'Monotypie' einen Moment Erleichterung gewähren. Natürlich wissen wir von den Wiederholungen unserer bedenklichen Gemütszustände, die sich in entsprechenden Intervallen oder plötzlich bei uns einstellen. Doch gibt es auch hier Nuancen, selbst wenn die Botschaft an uns und andere wieder einmal heißt: 'Ich hänge ein wenig durch.' Aber auch hier ist nichts, wie es einmal war, selbst wenn ich es mir einzureden versuche.

Die Einzigartigkeit der Erlebnisse des Lebens gilt genauso für die schönen, bereichernden und glücklich machenden Momente. Wer möchte nicht das gewonnene Glück, den Urlaub, die Freizeit, die wärmenden Begegnungen, den erfahrenen Sinn, den kleinen sportlichen Erfolg verlängern, weiter auskosten und auf Dauer einfrieren? Nichts ist auf Dauer, nichts hält ewig, weiß die allgemeine Lebensweisheit zu berichten.

Bei dieser ganz normalen, monotypischen Betrachtungsweise scheinen wir jedoch häufig einen wesentlichen Aspekten zu vergessen, fast gar nicht im Kalkül unserer Erwägungen zu bedenken: Dass wir bei allem Passé die Zeit nutzen können.

Vielleicht kann die kleine nachfolgende Liste helfen, die Zeit einmal anders – nicht produktiver – wahrzunehmen, indem ich bedenke, wo ich die sinnvolle Lebenszeit verstreichen lasse:

- warten auf die Dinge, die sich ereignen sollen und es nicht tun
- die materiellen Güter in den Vordergrund stellen und viel mit Ausbesserung und Reparatur beschäftigt sein
- die anvertrauten Menschen verleiten oder zwingen, dem eigenen Kommando zu folgen
- sich Sorgen um die Zukunft machen
- denken, dass der Tod auf mein Zeichen und mein Einverständnis wartet
- die Anerkennung zum alles bestimmenden Faktor werden lassen

Nutzen wir eine kurze Zeit der Stille, wo das individuelle 'Licht im Dunkel' ist oder sein kann, damit wir der eigenen 'Lebensfalle' für Augenblicke entweichen können. Für uns selbst, privat, einige Momente ehrlich sein, es hört uns ja keiner. Vielleicht sind es Reflexe aus Kindertagen, bei Gott, bei den Eltern oder an einem Ort gut aufgehoben zu sein.

Der römische Kaiser Marc Aurel schreibt: "Denk daran, wie lange du schon diese Dinge aufschiebst ... Und das die Spanne Zeit begrenzt ist! Und wenn du sie nicht zur Erleuchtung deiner Seele benutzest, dann ist sie unwiederbringlich dahin, und du bist dahin, denn die Möglichkeit kehrt nie wieder!"

## Der Pfeil des Lebens



Gebetsweise des Dominikus

Bei aller Freiheit und freiem Willen des Menschen ist der Pfeil des Lebens längst abgeschossen, – und dies ganz im Sinne des großen Lehrers Thomas von Aquin – schon bevor wir uns darüber Gedanken machen, wofür wir unser Leben einsetzen und hergeben wollen. Von daher beginnt unsere menschliche Freiheit an dem Punkte, wenn wir uns entscheiden, dem Lebenspfeil der bereits begonnenen Individualität zu folgen und ihn ergreifen.

In der Darstellung der Gebetsweise des Dominikus aus dem 14. Jh. findet sich dieser Gedanke in einer besonderen Ausprägung wieder. Dominikus richtet seine Hände wie einen Pfeil in Richtung Himmel, Unendlichkeit, Gott. Dabei sind die Hände leicht geöffnet, so als wollten Sie etwas in Empfang nehmen.

Wenn Sie diese Körper- und Handhaltung für Augenblicke einnehmen, dann werden Sie feststellen, wie der Körper unter Spannung gerät und der Geist sich ausrichtet. Und worauf? Das ist Ihre Entscheidung!

Es ist ein Bild aus urvergänglichen Zeiten, dass von der Spannkraft der Seele erzählt, die den Blick des Herzen fixiert, geradeso wie der Bogenschütze, die winzige Scheibe ins Visier nimmt, um in voller Konzentration und Entladung das Ziel zu treffen.

Sind wir uns eigentlich sicher, ob wir unser eigentliches und individuelles Lebensziel bereits erspäht haben?

Für Dominikus war es Gott, auf den er sich ganz ausgerichtet hat. Dabei hatte er ebenso den laxen, machtvollen, widersprüchlichen und unmoralischen – gemessen an den eigenen kirchlichen Regeln – Lebenswandel der Kirchenführer nicht anders als heute erlebt und vor Augen. Er hat sich dadurch nicht abbringen lassen, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Haben wir bereits wirklich begriffen, dass der eigentliche Pfeil des Lebens bereits abgeschossen ist und sich in schneller Bewegung befindet?

Wir müssen nicht alles selbst machen. Es ist schon vieles vorhanden, auf das wir einfach zurückgreifen können: Menschen, die uns begleiten und unsere Sinne für das Leben wecken; unsere Fähigkeiten, Talente und geistigen Möglichkeiten; die unstillbare Sehnsucht, die sich immer wieder von Zeit zu Zeit in unser Bewusstsein schiebt und uns vorantreibt; die Möglichkeit von Zuneigung und Liebe.

Vielleicht bedarf es noch ein wenig des Trainings, Lebensziele genauer und präziser in den Blick zu nehmen; eigene Spannkraft zu erzeugen, um die Lebensentwürfe etwas weiter zu bringen; sich deutlicher zu werden, wo man am Ziel vorbeigeschossen ist; kurz den Lebensatem anzuhalten, um störende Gedanken für Sekunden aufzuhalten, sich weiter auszubreiten; den Blick zum Himmel zu richten, weil dort der nötige Raum ist für unsere Sehnsüchte, die eigene Engstirnigkeit und die der anderen.

# Nichtwissen

*"Einmal kamen Altväter zum Altvater Antonius, und unter ihnen war auch der Altvater Joseph. Antonius wollte sie prüfen, legte ihnen ein Wort der Schrift vor und begann, sie, von den Jüngeren angefangen, zu fragen, was das Wort bedeute. Jeder gab Antwort, je nach seinem Vermögen. Der Greis sagte zu jedem: 'Du hast es noch nicht gefunden.' Zuletzt von allen sprach er zum Altvater Joseph: 'Was sagst denn du, dass dieser Spruch bedeute?' Seine Antwort war: 'Ich weiß es nicht.' Da sprach der Altvater Antonius: 'Wahrhaftig, Altvater Joseph hat den Weg gefunden, indem er sagte: 'Ich weiß es nicht.'"*

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese christliche Weisheit stammt aus dem 4.Jhdt. und berichtet von einem Lehrgespräch, das damals in der ägyptischen Wüste stattgefunden hat.

Zunächst ein ganz normaler Anfang: Schriftworte der Bibel – so wie es sich für Mönche gehört – stehen im Mittelpunkt der geistigen und geistlichen Auseinandersetzung. Ein jeder wird nach seinen Gedanken und seiner Meinung befragt. Doch irgendwie scheinen alle – bis auf einen – den Kern der Sache nicht so recht getroffen zu haben. Da es offenbar nicht auf den speziellen Bibeltext ankommt – dieser ist nicht überliefert – scheint es sich hier um eine grundsätzliche Aussage zu halten.

Unser Zeitalter ist besonders geprägt durch Entdeckungen und Entwicklungen. Die Wissenschaftlichkeit hält unser Denken in Atem und bestimmt die Argumentationsweise heutiger Diskussionen. Viele Gäste in seriösen Talkshows glauben denn auch, nicht ohne schriftliche Belege auskommen zu können und zitieren Statistiken, Umfrageinstitute und berühmte Persönlichkeiten.

'Wie, davon wissen Sie nichts? Von dieser Entwicklung haben Sie noch keine Kenntnisse? Bitte erklären Sie mir genau, wie es dazu kommen konnte? Warum haben Sie sich vorher nicht besser informiert? Ach so, dafür soll es also keine hinreichenden Erklärungsgründe geben?'

Bei aller Vernunft und Sinnhaftigkeit, Lösungen und Erklärungsgründe aufzuspüren, tun wir uns im Allgemeinen schwer damit, etwas nicht zu wissen. Oftmals fühlen wir uns dann als Erwachsene wie ertappt – so als hätten wir unsere Schulaufgaben nicht oder nur unzulänglich gemacht – und anschließend setzt unser rhetorisches Talent ein, selbst dann noch über die Dinge zu sprechen, auch wenn sie sich in der aktuellen Situation unserem Verstand bereits entzogen haben. Und dieses veranstalten wir letztlich nur, um nicht sagen zu müssen: Tut mir leid, da bin ich nicht vorbereitet, das weiß ich nicht!

Wieso eigentlich tut mir leid?

Aber das Lehrgespräch der Wüstenväter möchte noch etwas anderes betonen, als den Umgang mit einem Mangel an momentanem Wissen. Für den Altvater Antonius gehört das Nichtwissen grundlegend zum Lebensvollzug dazu. Jedoch wiederum nicht in dem Sinne, diese Wissenslücke auszugleichen, sondern vielmehr in dem verstärkten Bewusstsein eines Nichtwissenden zu leben.

'Und dieser Nichtwissende soll dann den Weg gefunden haben!?'

Dieser Gedanke klingt doch irgendwie merkwürdig seltsam. Wie kann ich denn einen Weg finden, der im Nichtwissen, im Nichtverstehen liegt? Unsere Wegsuche ist doch eigentlich anders programmiert: versuchen zu wissen, wo es lang geht!

Der Weisheitsdialog möchte uns dazu anhalten, ernst zu machen, mit dem Lebensgefühl, das letztlich um die Momente in unserem Leben weiß, die im Nichtwissen bleiben werden. Und dieser Umstand müsste sich dann nicht nur auf das Lebensende oder das Leiden in der Welt beziehen. Nein, wir könnten ganz individuell sofort damit beginnen, uns deutlich werden zu lassen, dass selbst unsere Zukunft doch eigentlich im Dunkel des Nichtwissens liegt.

Natürlich haben wir unsere Zukunft geplant und vieles wird sicher auch so eintreten, wie es gedacht war. Aber mit solchen Zielplanungen haben wir den Blick von den Unwägbarkeiten als Lebensprinzip abgewendet.

Aber es geht noch um mehr: Beobachten wir uns in der nächsten Zeit, wo wir vor uns selbst, vielleicht auch vor anderen zugeben konnten, 'ich weiß es nicht', und dieses ohne den Zusatz, 'dass dies auch eigentlich niemand wissen kann'; sondern ganz einfach und schlicht, ohne jede Überheblichkeit: 'Ich weiß es nicht.'

## Meditation 7 Minuten Stille

Die Themen der Meditation wechseln zum Wochenbeginn

Es kann hilfreich sein, sieben Minuten einfach nur in Stille zu verweilen. Der Zeitpunkt einer solchen Ruhe sollte sich regelmäßig und zur gleichen Zeit etablieren. So entgehen wir den möglichen Widerständen besser, die uns davon abhalten können, die Atempause gerade jetzt zu nehmen.

Wir haben die Möglichkeiten einfach nur still dazusein, ein Bild auf uns wirken zu lassen, den Gedanken über einen Text nachzugehen oder ein für uns wichtiges Lebensthema zu bedenken. Dabei können wir, wenn wir möchten, dem Rhythmus unseres Atems folgen oder während eines schwierigen Gedankens einfach die Luft einmal länger anhalten, um zu bemerken, was geschieht.

### **Eine Klugheitsregel:** 'sich aus Dingen heraushalten können'

*Diese Klugheitsregel "ist sehr notwendig, damit du dich im Gemeinschaftsleben im Umgang mit den Mitgliedern der Gemeinschaft vor Schädigung zu schützen weißt; viele haben, da sie sich nicht enthielten, nicht nur den Frieden und das Glück in ihrer Seele verloren, sondern kamen und kommen normalerweise so weit, dass sie in großes Unheil und in Sünden geraten.*

*Diese Regel lautet: Hüte dich mit aller Behutsamkeit, deine Gedanken und noch weniger deine Worte auf das zu richten, was in der Gemeinschaft vor sich geht oder was es im besonderen mit einem bestimmten Mitbruder auf sich hat oder hatte, nicht auf seine Art, nicht auf sein Benehmen, nicht auf seine Angelegenheiten, so schwerwiegend diese auch sein mögen; tue das auch nicht unter dem Anschein von Eifer oder Abhilfe, sondern sage es zur rechten Zeit der rechtlich zuständigen Person. Entsetze dich nie über Dinge, die du siehst oder erkennst, sondern bemühe sich, deine eigene Seele zu schützen, indem du all das vergisst."*

*Spanischer Karmelit Johannes vom Kreuz (1542–1591)*

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Klugheitsregeln des Johannes vom Kreuz sind eine konzentrierte Zusammenfassung von Unterweisungen, die den Nonnen und Mönchen als Leitlinien dienen sollten. Da die oben zitierte Regel das Gemeinschaftsleben in den Mittelpunkt rückt, kann die geistige Essenz eigentlich auch für den 'weltlichen' Menschen nützlich sein: sei es unter dem Blickwinkel der häuslichen Gemeinschaft, der beruflichen Zusammenarbeit oder des Verhaltens in anderen Gruppierungen.

Spontane Reaktionen könnten sein:

'Ja, ich habe es ja schon immer gesagt, es ist besser sich aus den Dingen herauszuhalten, da ein Einmischen nur Unfrieden und Ärger bedeuten.'

'Aufgrund meiner Verantwortung, die ich habe, könnte ich mich nur ganz selten heraushalten, da sonst sehr viele Dinge schief laufen würden.'

Natürlich kann es nicht Sinn dieser kurzen Betrachtungsweise sein – noch dazu in dieser allgemeinen Form –, im Sinne eines Streitgespräches Argumente für den einen oder anderen Standpunkt anzuführen. Die Gedankenführung soll vielmehr auf das eigene Erlebnisfeld gerichtet werden, wo wir vor der täglichen Entscheidung stehen: Wo lassen wir uns ein? Wo halten wir uns heraus?

Die Mixtur mancher Ereignisse legt es uns manchmal zwingend ans Herz – sei es im Umfeld von Missständen, Ungerechtigkeiten, fehlerhaftem Verhalten, Formen von Unterdrückung oder Unmöglichkeiten im Benehmen eines anderen – uns einzumischen: 'Die Sache gehe ich jetzt aber einmal an! Das kann so nicht stehen bleiben! Diese Person werde ich zurechtstutzen! Diese Verhältnisse müssen abgeschafft werden!

Jeder, der sich schon einmal gegen negative Lebensweisen eingesetzt und wirklich gekämpft hat, – kleinere Querelen sollen an dieser Stelle nicht im Mittelpunkt stehen – kann entweder von seinem Erfolg oder davon berichten, wie wenig er eigentlich erreichen konnte. Auf jeden Fall wird es nicht ohne Anstrengungen und manchmal sogar auf Kosten der eigenen inneren Ruhe gegangen sein. Es galt zudem Ängste und Aggressionen wieder ins richtige Lot zu bringen.

Vor jedem Einsatz gilt es sich zu fragen: Was geschieht, wenn ich in dem oder jenem Fall gar nichts tue? Lohnt es sich wirklich für diese Sache, meine Lebensenergie einzusetzen? Was habe ich dennoch nicht erreicht, angesichts der Vorstellung eines erfolgreichen Einsatzes?

Der Mystiker Johannes vom Kreuz möchte seine ihm anvertrauten Personen vor einer tückischen und fatalen Falle bewahren, die die heutige Psychologie hinreichend aufgearbeitet hat, wenn sie von der Schattenseite der eigenen Seele spricht oder versucht, den Menschen deutlich zu machen, wer denn nun wirklich die eigentlichen Probleme hat.

Von daher sind wir angehalten, bei auch noch so eindeutigen Missständen oder Hilfeersuchen, für uns selbst zu unterscheiden, ob unser Einsatz vielleicht vorrangig der Befriedigung der eigenen unzufriedenen Seele dient oder sich wirklich lauter dem anderen annehmen will. Denn wenn es lediglich um den eigenen Egotrip geht, dann haben wir in verantwortlicher Weise andere Aufgaben zu erfüllen, die in unserem eigenen Inneren liegen und weniger im äußeren Kampf.

Und selbst wenn dieses geklärt zu sein scheint, sollten wir uns vor jedem Beginn eines Einsatzes ebenso fragen, welche Bedürfnisse der eigenen Seele in dieser Zeit zu kurz kommen oder vor welchen eigenen Schwierigkeiten ich selbst davonlaufen könnte, und die Probleme der anderen eine willkommene Gelegenheit dafür sind, der eigenen Einsamkeit und Bedeutungslosigkeit zu entkommen.

Aber vielleicht kann die Klugheit der benannten Regel den ein oder anderen auf die Idee bringen, jenseits der Unterscheidungsgabe im Hinblick auf ein mögliches Tun oder Lassen, allmählich zu beginnen, sich für den Frieden der eigenen Seele einzusetzen.

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen  
Udo Manshausen

## Die Jagd nach dem Neuen

*"Das Führen eines Tagebuches hat mich gelehrt, dass es nicht so viel Neues in unserem Leben gibt, wie wir manchmal meinen."*

*Trappistenmönch Thomas Merton (1915–1968)*

'Was gibt es Neues?', so lautet eine der beliebten Redewendungen, um einen Dialog in Gang zu bringen oder um die eigene Neugierde zu befrieden.

'Wir müssen uns etwas Neues einfallen lassen, die Zeit bleibt nicht stehen!' suggeriert gleichsam die scheinbare Bedingung für mögliche Entwicklungen.

Die Menschheitsgeschichte begegnet dem wenigen echten Neuen, indem sie den immer wiederkehrenden Lebensrhythmus in Formen von Traditionen einbettet. In einer vorrangig agrarischen Lebensweise geben die Jahreszeiten den Takt an und bestimmen das Lebensgefühl sowie Sinnausrichtungen.

Durch die Industrialisierung und Verstädterung konnte davon wenig herübergerettet werden. Frische Erdbeeren gibt es zu fast allen Zeiten und die Spezialreifen rollen über den Winter hinweg.

Innerhalb der religiösen Traditionen wird das ganze Jahr in Festtage und Gedächtnistage eingeteilt. Die unterschiedlichen Inhalte wollen den Menschen zum Nachdenken anregen, um das Innere in Bewegung zu halten. Mit abnehmendem religiösen Verhaltens sind in weiten Teilen der Bevölkerung nur noch die großen Festtage im gelebten Gedächtnis.

In diesen beiden entwicklungsgeschichtlichen Phänomenen liegen mit Sicherheit Ursachen für die 'Jagd nach dem Neuen'. Fast könnte man geneigt sein zu sagen, dass die Vielzahl des Neuen die Haltepunkte der Tradition zu ersetzen versucht. Das einmal losgetretene Rad des Neuen scheint wenig Einhalt und Möglichkeiten zu bieten für eine Tiefe im Menschen oder für wirkliche Verbindungen unter den Menschen. Da müssen dann schnell neue Menschen und Kontakte her, da die Erlebnislängeweile unerträglich zu werden scheint.

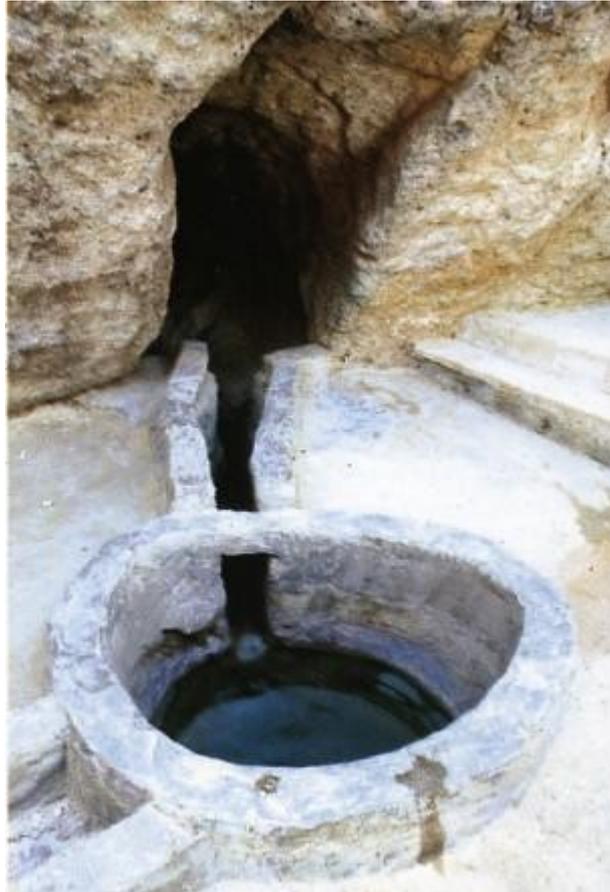
Vielleicht wird ja auch anhand solcher Gedankengänge wieder bewusster, wo das verlässlich Alte in unserem Leben prägend und lange andauernde Beziehungen den eigenen Lebensmut stärken.

Es scheint dem Menschen grundsätzlich zu helfen, einen verlässlichen Rahmen zu haben. Dabei wird es ebenso darauf ankommen, den Geist, die Seele nicht zu kurz kommen zu lassen. Neben dem regelmäßigen Fernsehen sollte es möglich sein, der eigenen Tiefe im Leben weiterhin auf der Spur zu bleiben, ohne dass diese Suche wiederholt nur durch Schicksalsschläge initiiert werden muss.

Das bedeutet: wirkliche Gespräche führen; sich mit Kunst beschäftigen; selbst kreativ sein; sich der Natur wieder einmal nähern – betrachten und staunen –; ein Buch lesen; an Gott denken; beten.

Und wenn man einmal bedenkt, dass im Falle eines Todes der ganze äußere Besitz zurückbleibt, selbst bei den großen Pharaonen, so hat es doch einen Hauch von Logik, sich für das einzusetzen, was wir mitnehmen, unseren Geist und unser Herz. Und dieser Einsatz sollte möglichst vor zwei Ereignissen eintreten: bevor der klare Verstand versagt und außerhalb unserer Kontrolle liegt und vor unserem Ableben.

## Lebendige Quellen



*"Wenn wir dennoch sterben, so lass uns handelnd sterben!"*

*aus: Velma Wallis, Zwei alte Frauen*

Im Jahre 1998 erreichte das kleine Büchlein von Velma Wallis die Auszeichnung 'Taschenbuch des Monats'. Es trägt den Untertitel 'Eine Legende von Verrat und Tapferkeit' und ist so gesehen für unsere Zeit – vielleicht für jede Zeit – hoch aktuell. Diese Geschichte schildert den Überlebenskampf von zwei alten Frauen, die einem Nomadenstamm in Alaska angehören. Da das Volk während eines harten Winters an Hunger leidet, werden die beiden als 'unnütze Esser' in der Kälte der eisigen Wildnis zurückgelassen.

Der Schock sitzt tief. Was sollen Sie tun? Die Gefühle breiten sich zwischen Entsetzen, Wut und Resignation aus. Dann der entscheidende Ruf einer inneren Stimme: 'Lass uns handelnd sterben!' Dieses Leitmotiv durchzieht die gesamte Geschichte und lässt die beiden Frauen Mut und Willen finden, Ihrer Situation zu begegnen. Trotz des ungeheuren Druckes werden die Gedanken durch diesen Aufruf für Momente klarer und sie erinnern sich an ein altes Jagdrevier, wo sie in der Vergangenheit reichlich Nahrung gefunden hatten. "Vielleicht hatte das Volk vergessen, dass es diesen Ort gab", mutmaßten beide. Das neue Ziel stand fest, und sie schafften es tatsächlich, in dieser Lage weiterhin zu überleben.

Wer kennt nicht die Situationen im eigenen Leben, wo man geneigt war oder ist, sich aufzugeben, sich dem Schicksal, der Frustration oder der Resignation zu überlassen. Natürlich hat dann die Zeit bewiesen, dass es doch weitergegangen ist. Aber eine solche Feststellung bliebe etwas mager, wenn lediglich nur das mögliche Überstehen von kritischen oder existentiellen Situationen als Ergebnis festgehalten werden konnte.

Das Tiefgründige der beschriebenen Überlebensgeschichte – weit im hohen Norden – kann für uns nahekomen, wenn wir uns wirklich und vor allem ehrlich auf die Quellen besinnen, die uns bisher tatsächlich und nachhaltig gestützt haben. Diese Überlegung bietet sich auch dann an, wenn der aktuelle Lebensabschnitt für eine kurze Zeit einmal mehr von Stabilität geprägt ist.

Woran glauben wir wirklich? Welche Inhalte stützen unser Urvertrauen? Wo sind wir auf verlässliche Personen gestoßen, die uns innerlich bereichert und uns Lebensquellen erschlossen haben?

Natürlich können wir bis zum Zeitpunkt der sogenannten Nostalgiefahrten des eigenen älteren Menschen warten. Dabei werden wir dann Orte der Kindheit und Jugend aufsuchen und manchmal alte Lebensgeister wecken. Oder wir könnten jetzt einen Versuch wagen, einen neuen Aufbruch starten und uns gedanklich an die Orte und Inhalte anhängen, die unser Herz weit gemacht haben.

Die Erinnerung an eigene lebendige Quellen ist ein geeignetes Mittel, der eigenen Vergessenheit, dem inneren Stillstand sowie einer möglichen Selbstaufgabe in manchen harten Lebenssituationen zu begegnen.

Ja, ich kann dennoch weiterhin Handeln und mein Leben gestalten, auch wenn die aktuelle Begebenheit nicht mehr zu ändern ist und meinem Lebensentwurf eine herbe Niederlage bereitet hat.

Für eine Bewältigung solcher Ereignisse brauche ich verlässliche Grundlagen, die mir den Mut zu einem neuen Handeln ermöglichen. Bei einer solchen Reflexion kann deutlich werden, dass der Blick in die Zukunft oder ein anfeuerndes Hoffen oftmals nicht das Entscheidende bewirken.

Das menschliche Sehnen kommt aus der Vergangenheit. Hier liegen die Wurzeln für unser inneres Gleichgewicht. Und mögen wir uns auch noch so häufig 'einreden', dass unsere jetzigen Verlässlichkeiten und Sicherheiten die richtigen sind: das wird nicht das Entscheidende sein. Es wird darauf ankommen, unsere ganze Persönlichkeit ins Spiel zu bringen, damit nicht wertvolle und tragende Säulen unserer Entwicklung verborgen bleiben.

Und tun Sie mir einen Gefallen: Lassen Sie die Bewertungen von anderen Menschen über ihre tragfähigen Sinnimpulse außer acht! Auch diese können nur handelnd sterben.

## Ich–Spur

Häufig erfolgt "die Erreichung des sozialen Zieles auf Kosten der Totalität der Persönlichkeit... Viel, allzuviel Leben, das auch hätte gelebt werden können, blieb vielleicht in den Rumpelkammern verstaubter Erinnerung liegen, manchmal sind es auch glühende Kohlen unter grauer Asche". C.G. Jung

Liebe Leserinnen und Leser!

Eigentlich liegt es doch für jeden klar auf der Hand, weil innerlich erfahren, was der Tiefenpsychologe C.G. Jung hat im Rahmen seiner Beschreibung der Midlifecrisis treffend bemerkt. Jedoch einige stehen fragend vor dieser Analyse und bedenken, ob sie da im Innern einiges übersehen oder überhört zu haben scheinen. Andere wiederum geben schmerzlichen und klaren Verstandes zu, dass sie grundlegende Impulse ihrer eigenen Persönlichkeit unterdrückt und sich angepasst haben.

Noch mal: Worum geht es hier? Jeder Mensch hat etwas Unverwechselbares und dies nicht nur mit seinem Äußeren. Mit dem Wort Person meinen wir den ganz speziellen und unverwechselbaren Akzent, den der Mensch in und mit seinem Lebens setzen kann. Natürlich leben wir viel von der Nachahmung und dies nicht nur in den Kindertagen. Gleichwohl sind wir aufgerufen, ebenso den individuellen Ausdruck unseres Personseins hervorzubringen und zu leben. Jung bezeichnet dieses Phänomen mit dem Begriff 'Ich–Spur'.

Ja ... – noch anfängliches Zögern –, ja, das Gesagte scheint zu stimmen, auch wenn dem ein oder anderen vielleicht nicht allzu viel Individuelles spontan einfällt. So reserviert man sich dieses Phänomen möglicherweise zunächst einmal, denn ein Besitz einer eigenen 'Ich–Spur' hört sich doch ganz passabel an.

Kenner der inneren Szene wissen genau, was gemeint ist und wiegeln ab oder verteidigen sich vehement:

Ich muss meine Familie versorgen und da kann ich mir keine Extratouren leisten.

Wenn ich meine Stelle behalten will, dann muss ich dies alles eben ertragen.

Jetzt noch einmal etwas Neues und von vorne anfangen – dafür bin ich zu alt.

Ich glaube, es ist zu wenig, nur allein mein Talent für lebenswert zu halten.

Natürlich sind die materiellen und materialistischen Bedingungen des menschlichen Dasein elementar und dies nicht erst seit Marx. In den jeweiligen Umständen liegen eine Reihe handfester Gründe, sich selbst zu unterdrücken, die eigene Amnesie zu betreiben – gewiss.

Aber was tun, wenn das eigene Wesen immer wieder durchschlägt und auf Verwirklichung pocht?

Was geschieht mit den brennenden Kohlen unter grauer Asche?

Woher nehme ich den Mut, wenn ich konkret innere Impulse für eine Lebensveränderung spüre?

Zunächst einmal: es gibt diese Menschen, die scheinbar jenseits der bürgerlichen Vernunft etwas wirklich individuell Neues beginnen, sich kreativ entfalten, eine neue Ausbildung anstreben, sich verändern. Und bei genauem Hinsehen finden diese Ereignisse sogar in der nächsten Umgebung statt, wenn ich etwa meine Nachbarschaft betrachte. Manchmal sogar in Verbindung mit dem Kommentar, 'musste er oder sie

sich dieses wirklich noch antun! In der neuen Anstellung hat er aber viel weniger Geld! ...

Ja, für den kurzen Sieg haben wir bereits eine Menge getan. Aber das Leben ist weitergegangen und offenbar fragt keiner mehr nach den ersten Plätzen vergangener Tage. Kennen Sie den weiteren Lebensweg der Olympiasieger und Weltmeister?

Das Schlimmste, was wir als lebendige Wesen verlieren können, sagte einmal eine Ausbilderin einem ängstlichen Gruppenmitglied, ist das Leben. Manche behaupten, es sei die Anpassung.

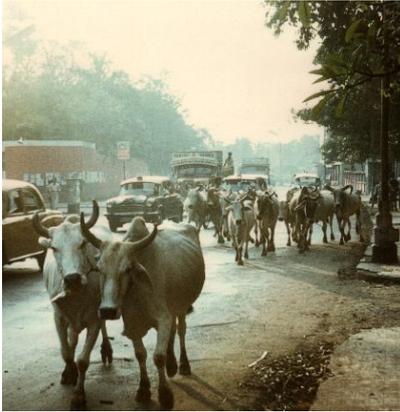
Entscheiden Sie selbst, welchem wichtigen inneren Impuls, der wirklich zu ihnen passt – ich meine nicht die waghalsigen Sprünge aus der Luft oder in die Tiefe oder die unendlich wirkende Beschleunigung eines Motorrades – Sie nachgehen wollen. Wenn Sie spüren, dass Sie dafür Mut benötigen, sind Sie auf dem richtigen Wege.

Die Menschheitsgeschichte durch alle Zeiten hindurch schreibt den Göttern oder Gott zu, dass diese möchten, dass sich der Mensch individuell so entfalte, wie es in ihm beschrieben steht und angelegt ist. Frömmigkeit ist dafür Gott sei Dank nicht notwendig. Jedoch, wer begleitet mich bei meinem Vorhaben zuverlässig?

Eine Woche mit guten Einblicken wünscht Ihnen  
Udo Manshausen

# Die Realität des Sterbens

Der Inder reist auf einer Kuh in den Himmel,



der New Yorker im gelben Taxi!



In regelmäßigen Abständen gibt es Berichte sowie wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit dem Leben nach dem Tod beschäftigen. Dafür erscheint es sinnvoll und logisch, die Phänomene in den Blick zu nehmen, die sich an der Grenze von Leben und Tod ereignen. Diese Todesnäheerfahrungen – vor allem durch die Bücher von Frau Kübler-Ross populär geworden – beziehen sich auf einen vermeintlichen klinischen Tod und auf eine Rückkehr dieser Menschen ins Leben.

Inzwischen hat sich gezeigt, dass diese Phänomene unabhängig von der Thematik eines Sterbens ebenso in Trance, innerhalb von Extremsituationen, wie Schrecksekunden, und durch bestimmte Betäubungsmittel auftreten können.

Innerhalb einer Todessituation laufen nach medizinischen Erkenntnissen innerhalb des Gehirns noch mindestens fünf Minuten biochemische Vorgänge ab, in denen diese Erfahrungen und Bilder entstehen. Dass in diesen Momenten gespeicherte Erlebnisse von individueller Bedeutung ablaufen, belegt eine neue Studie eines Soziologenteams der Universität Konstanz. Ein Inder reist auf einer heiligen Kuh und ein New Yorker fährt im Taxi in Richtung Himmel. Insgesamt erleben weniger Ostdeutsche als Westdeutsche die Erfahrung eines Paradieses oder etwas Vergleichbares.

Innerhalb meiner theologischen Ausbildung habe ich einmal gelernt, dass nur der als wirklich tot gilt, der nicht wieder ins Leben zurückkehrt. Mit diesem Standpunkt werden die beschriebenen Nahtoderlebnisse nicht bedeutungslos, sondern der Schwerpunkt der Beschäftigung mit dem eigenen Sterben und Tod wird damit in eine andere Richtung gelenkt.

Es geht bei der Realität des Sterbens um mehr als nur eine Meinung, die ich auf der Grundlage von wissenschaftlichen Ergebnissen gewonnen habe oder die sich durch immer wiederholende religiöse Suggestion gebildet hat. Dabei gibt es keine Ausreden oder Ausflüchte oder einen Rückzug, der dadurch begründet wird, dass die Wissenschaft eben noch nicht so weit sei.

Es geht um einen wirklichen und echten individuellen Standpunkt, der das eigene Leben unbewusst oder bewusst prägen wird.

Alle großen Religionen sind sich in dem Punkt einig, dass es die wichtigste Aufgabe in unserem Leben ist, eine Antwort auf die Frage zu finden: Was ist mit meinem Leben nach dem Tod? Je nachdem wie ich diese Frage für mich beantworte, kann entweder ein Vertrauen ins Leben entstehen oder ein Kessel der Angst sich ausbreiten.

Letztlich lassen sich alle menschlichen Probleme im Zentrum auf den 'Beantwortungsstand' dieser Frage zurückführen.

Der Tiefenpsychologe C.G. Jung geht sogar so weit, dass er sagt, die Auseinandersetzung mit dem Tod sei die eigentliche Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Ich selbst habe es bei dem tragischen Unfalltod meines Bruders hart und später heilsam erfahren müssen, wie wenig die auswendig gelernten Glaubensformeln getragen haben. Eine Religion versagt immer dann, wenn sie in elementaren Lebensfragen die Individualität außer acht lässt und zu einer Konformität aufruft, die sogar für deren Zugehörigkeit Bedingung ist.

Jeder ist dazu aufgerufen, verantwortlich seinen gelebten Standpunkt zu dieser Frage zu finden. Dieser Prozess wird im Leben nicht abgeschlossen sein. Das innere Stimmungs- und Meinungsbild dazu verändert sich manchmal täglich oder hat für einen längeren Zeitraum Bestand. Auf jeden Fall ist diese Auseinandersetzung, mit der man nicht aufhören sollte, lebensprägend.

Ein aufrüttelnder Impuls, sich mit der zentralen Frage des Lebens zu beschäftigen, könnte die Provokation des Apostels Paulus sein: *"Wenn Tote nicht auferweckt werden, dann lasst uns essen und trinken, denn morgen sind wir tot."* (1 Kor 15,32)

## vainglory

Am Ende des Jahres bekommen wir statistisch gesehen – bemerkt und nachgefragt – mitgeteilt, welches Wort das öffentliche Leben geprägt oder nachhaltig begleitet hat. Der Ausdruck 'vainglory' wird dieses Mal auch wiederum bei den Worten und Unworten des Jahres nicht mit dabei sein.

In den letzten Wochen hat dieser Begriff mein Denken einmal mehr bestimmt. 'Vainglory' lässt sich auf die beiden lateinischen Wortwurzeln 'vanus' – inhaltslos, ohne Substanz, leer, nichtig, eitel, vergeblich, nutzlos, hohl – und 'gloria' – Ehre, Ruhm, Berühmtheit – zurückführen.

Aufgrund der Übersetzungsmöglichkeiten lassen sich eine Reihe von Wortkombinationen bilden. Meine Gedanken merken vor allem beim Sinngehalt des 'nutzlosen Ruhmes' auf.

In meiner Studentenzeit – Ende der siebziger Jahre – war das Bedeutungsgefälle zwischen Professoren und Studierenden noch sehr fest geprägt – ob dies heute noch so ist, mag ich nicht zu beurteilen –. Diese Realität mündete damals in einen kleinen Witz, der wie folgt lautete: 'Die Frau des Professors ruft ihrem Mann aus dem Fenster hinterher: < Hermann, sei heute bedeutsam! >

Was dieses denn genau sei, wird nicht mit benannt – Hauptsache bedeutsam.

Und so leben wir in einer Gesellschaft, die nicht nur zu Ruhm, Ehre und Erfolg auffordert und drängt, sondern ebenso festlegt, was dieses denn genau sei. Um ruhmreich sein zu können, bedürfen also der Anerkennung der anderen. Das hat wiederum zur Folge, dass wir den Menschen nachfolgen, manchmal sogar denjenigen nachjagen müssen, die diese Ehrungen zu vergeben haben.

Die einen kämpfen um ihre berufliche Position, das öffentliche Ansehen, die Aufnahme in bestimmte Kreise – manchmal auch um Machtbesitz – und wiederum andere versuchen viel Geld zu machen, da der Besitz häufig die gegenseitige Achtung fördert, – 'was wird nicht alles nach dem Gelde bemessen'.

Trotz vieler Proteste hat der Philosoph Epiktet somit auf jeden Fall recht, wenn er sagt, dass das Ansehen nicht in der eigenen Macht stehe. Diese Wahrheit können besonders die Menschen bestätigen, die schon Verleumdungen unterschiedlichster Art durchlebt haben. Dagegen ist oft kein Kraut gewachsen.

Ich weiß noch, wie ich damals in den Sportbereich wechselte und Athleten mit Olympiatauglichkeit beraterisch betreute. Zur Verwunderung einiger Funktionäre stellte ich den Gedankengang von Kaiser Marc Aurel sozusagen als meine Präambel an den Beginn meiner Tätigkeit:

*"Wer sich um seinen Nachruhm Sorge macht, bedenkt nicht, dass alle Menschen, die sich nach seinem Tode noch seiner erinnern, in kürzester Frist selber sterben werden,...bis die gesamte Erinnerung an ihn erloschen ist... Doch einmal angenommen, dass die Menschen, die sich deiner erinnern, unsterblich und daher das Andenken an dich ewig wäre – was hättest du davon? ..."*

Wir alle haben es seit den Kindertagen mitbekommen, wie schnell so mancher Ruhm verblassen kann; dass die Herzensbildung das eigentlich Wichtige ist; dass derjenige, der die ganze Welt besäße, aber keine Liebe habe, ganz schön arm dran wäre; dass es wichtig sei, 'wahre Freundschaften' zu haben und nicht nur Geschäftsbeziehungen; dass man nichts mitnehmen kann, weil das berühmte letzte Hemd keine Taschen hat und wie schnell es funktioniert 'aus den Augen aus dem Sinn'.

Natürlich sind wir aufgefordert, uns zu entwickeln, uns in Gemeinschaft zu integrieren und unsere Fähigkeiten zu verwirklichen. Selbstverständlich kann dabei auch Anerkennung ein wichtiger Faktor sein – ohne Frage!

Aber was ist, wenn die Anerkennung zu unserem Hauptziel wird? Wenn es nur noch darum geht, gut dazustehen, egal ob die Qualität oder die Ehrlichkeit noch stimmt.

Der ersehnte Applaus mag es dem einen oder anderen schwierig erscheinen lassen, nicht nach dem ausschließlichen Ansehen zu streben. Und es ist ja auch wirklich eine mühsame Lebensaufgabe, die nicht von der einmaligen Erkenntnis lebt, sondern den ständigen Kampf fordert, sich auf die 'echten' und 'lauteren' Ziele zu beziehen. Die Verführungen, es nicht zu tun, sind zahlreich und mächtig, genau wie die Depressionen derjenigen, die sich im Gerangel des nutzlosen Ruhms an den Rand gedrängt fühlen.

Besinnen wir uns einen Moment auf das Warmherzige und das Verbindende zu den anderen Lebewesen in uns selbst. Lassen Sie uns einen Augenblick gemeinsam daran glauben, dass es einen Wert in uns gibt, der jenseits der Beurteilung durch die anderen Gültigkeit hat.

- Ich bin im Lebensfluss, weil ich dasein darf – keine vorherige Abstimmung, kein Intelligenztest
- Menschen begleiten mich – unbezahlbar, ohne Krankenschein
- Manchmal geschieht es, dass jemand sagt: 'Es ist gut, dass es Dich gibt.' trotz Fehlverhaltens

Wäre es nicht erleichternd, glauben zu können, von Gott angenommen zu sein – jenseits religiöser Konformität?

Und je eher wir 'vainglory' in uns aufspüren, vielleicht auch dabei erschrecken, desto eher wird es uns gelingen, neue Welten in uns zu öffnen, die zum eigentlichen Kern des Lebens vordringen können.

## Lebensmasken



Von dem amerikanischen Fotografen Ralph Eugene Meatyard (1925–1972) wird berichtet, dass er den Menschen Masken aufsetzte, bevor er sie fotografierte. Sein Interesse galt dabei der Wirkung des übrigen Körpers. Er stellte fest, dass sich mit der Maske die Sichtweise gegenüber Füßen und Händen sowie der Persönlichkeit veränderte.

Wer sind wir in Wirklichkeit? Wer bin ich tatsächlich, wenn die Requisiten wie Rolle, Position, Status, Besitz, Konvention und Illusion wegfallen?

Manchmal werden wir schmerzhaft an eine solche Fragestellung herangeführt, wenn wir glauben, uns etwas vorgemacht zu haben: mit unserer Sicherheit, mit unserer Liebe, mit unserem Durchhaltevermögen, mit unserer Unbesiegbarkeit.

Die Lebensmasken aufzusetzen, fällt vielen leichter, als eine Antwort auf die Frage nach dem 'Wer bin ich?' zu geben.

Zunächst ist man verführt, vielleicht als Antwort mit der Angabe der Ausbildung zu beginnen, oder sich als Familienvater, Ehemann oder Tochter, Sohn zu identifizieren.

Der Fotograf Meatyard beginnt ebenso gleich mit der Maske. Alles weitere folgt dann aus dem Masken–Da–Sein.

Eine bessere Chance, sich ehrlicher und tiefgreifender auf die Spur zu kommen, besteht möglicherweise darin, sich an einen ruhigen Ort zu begeben und sich dort die Frage erneut zu stellen, jedoch mit der kleinen, weltbewegenden Nuance: Wer bin ich jetzt im Moment, wo ich hier sitze oder stehe? Diese Fragevariante kann helfen, zu ahnen, wer bin ich in Wirklichkeit – allein.



Vielleicht wird dadurch der Blick etwas klarer, selbst wenn ich zunächst überrascht oder ratlos wirke. Die äußere Maske benötige ich in diesem Augenblick sowieso nicht. Dieser Umstand kann wahrscheinlich helfen, die innere Maske für Augenblicke zu entfernen, denn ich muss ja keinem mehr etwas vormachen – höchstensfalls nur noch mir selbst.

Einen weiteren hilfreichen Einstieg bietet die Möglichkeit mich selbst bei meinem Vor-Namen zu nennen: ..., wer bin ich? Jetzt wird es darauf ankommen, den Blick nach innen zu richten, die eigene Stimme zu identifizieren, Gefühle wahrzunehmen. Ja, es wird notwendig sein, das Gespür für die eigene Person zu bekommen, jenseits der gesellschaftlichen oder selbst auferlegten Zwänge, loszulassen und sich als lebendig zu wissen: Ich lebe..., ich darf als Mensch, als Person leben! Das macht mich zunächst in erster Linie aus.

Eine entscheidende Voraussetzung für ein solches Erleben, ist die Bewältigung der Aufgabe, die kritischen Stimmen nicht zu Wort kommen zu lassen. Dafür bleibt später noch Zeit.



Die ersten Schritte zu einer Klarheit, zu einem Ablegen der eigenen verzerrenden Maske sind nunmehr vollzogen. Sicherlich wird ein solches Sich-Auf-Machen nicht mit einem Mal alles klären. Es wird ratsam sein, sich öfter der eigenen Maske für Momente zu entledigen.

<Doch was ist>, so fragte kürzlich ein Ratsuchender, >wenn dann plötzlich in mir die dunklen und aggressiven Anteile auftauchen? Denn sie müssen nicht glauben, dass ich in meinem Innern so lieb und versöhnlich bin, wie ich es oft nach außen hin sein muss>!

Ein solches Erkennen und Zugeben gehört ebenso mit zu einer beginnenden Demaskierung. Ja, so kann ich auch sein.

Ein guter Freund von mir, der Pfarrer ist, teilte mir vor einiger Zeit mit einem lächelnden Unterton mit, dass er festgestellt habe, wenn er so die Nachrufe höre und Todesanzeigen lese, dass eigentlich nur die guten Menschen sterben.

Oft reichen die Masken bis in den Tod, wobei der Tod dennoch letztlich endlich die Masken entlarvt und den noch Lebenden deutlich machen kann, wo sie sich in ihrem Leben eine Scheinwelt zugelegt haben: ...

Vielleicht müssen wir uns davor hüten, vorrangig zu glauben, dass sich hinter der Maske etwas Schreckliches befände, etwas was uns eher unruhig machen könnte. Darüber nachzudenken, erscheint höchst angebracht und sinnvoll.

Was uns aber mehr beunruhigen sollte, ist die Tatsache, dass es eine wesentliche Kennzeichnung der Maske ist, dass sie sich bis zu einem Millimeter vor unserer Haut oder vor unserer Person befindet. Sie liegt also außerhalb von uns, mag sie sich auch noch so anschmiegen.

Das Wesentliche liegt jedoch in uns, genauso wie es ist.

## einsam sein

Die Wirklichkeit der Einsamkeit zählen wir eher zu den Ereignissen unserer Seele, die uns unangenehm sind und die wir möglichst schnell loswerden möchten.

Im Blick auf so manche Augenblicke der eigenen oder der Lebensgeschichte der anderen scheint dieses auch zunächst verständlich:

- Da ist eine 75jährige Frau, die es nicht immer einfach hatte: Alle Verwandten und guten Freunde sind bereits verstorben. Sie tut sich schwer, neue Kontakte zu knüpfen, neues Vertrauen aufzubauen. Sie fühlt sich allein und von der Gemeinschaft irgendwie ausgeschlossen.
- Da bemüht sich ein Mann schon seit Jahren um eine feste Beziehung, um mit einem Menschen sein Leben teilen zu können. Natürlich trifft er sich mit Freunden. Manchmal kommt es ihm jedoch so vor, als sei er das fünfte Rad am Wagen oder die anderen seien nur aus Mitleid mit ihm zusammen.
- Da hat jemand einen schweren Fehler begangen. Arbeitskollegen, Freunde und sogar die eigene Familie stellen ihn ins Abseits.
- Ein junger Mann fühlt sich allein gelassen, weil er verschlossener ist als andere. Das Unverständnis in seiner Umgebung wächst. Man greift ihn an und versucht ihn in eine Ecke zu drängen, in der er als 'unnormale' hingestellt wird.
- Da ist eine gut ausgebildete Person, die ihre Fähigkeiten endlich einsetzen möchte, jedoch keinen Platz innerhalb der gesellschaftlichen Gemeinschaft findet. Die Tage scheinen sinnlos und nutzlos. Einsamkeit schleicht sich ein. Man fühlt sich nicht zugehörig.
- Da ist eine Ordensfrau, die ihr Leben über lange Jahre in den Dienst der konkreten Gemeinschaft gestellt hat. Jetzt ist sie alt und gebrechlich geworden. Der Orden scheint überfordert zu sein, dieser Schwester ein Gefühl zu vermitteln, dass sie ein Recht auf einen Ruhestand hat. Es scheint offenbar nur derjenige etwas zu gelten, der noch irgendwie eine Aufgabe für die Gemeinschaft übernehmen kann. Der Schock sitzt tief. Ein Gefühl von Ausgeschlossen-Sein macht sich breit.

Bei allem spontanen Nachempfinden für diese beschriebenen schicksalhaften Momente sowie der eigenen Situationen, in denen uns das nagende Gefühl von Einsamkeit begegnet, möchte ich Ihre Gedanken und Gefühle auf eine erweiterte Betrachtungsweise lenken, die ebenso in diesen Realitäten enthalten ist. Damit soll die Schwere der eigenen Betroffenheit oder eine notwendige Einfühlung für die anderen nicht in Frage gestellt werden.

Das Gefühl von Einsamkeit wird fast wie zwangsläufig vor allem von zwei psychischen Erscheinungen begleitet: Wir glauben, und manchmal erreicht dieser Glaube die Stärke der Überzeugung, dass wir nur allein ein solches Problem haben, selbst wenn wir irgendwo wissen oder ahnen, dass es vielen Menschen so ähnlich geht. Dennoch wähnen wir uns mit der 'Einsamkeit als Problem' eher allein.

Darüber hinaus – meistens aufgrund der Länge der Einsamkeit oder durch die Deutlichkeit dunkler Gefühle – vermuten wir, wir seien psychisch krank oder nicht ganz normal. Es ist wichtig, uns von diesen Irrtümern immer wieder einmal von Zeit zu Zeit zu befreien, um den mächtigen und negativen Gefühlen der Einsamkeit etwas entgegenzusetzen.

Der griechische Autor Nikos Kazantzakis (1885–1957) entwirft in seinem poetisch–mystischen Buch 'Askese' ein Bild von einer großen Gesamtheit der Welten: Universum, Erde, Menschheit, Volk und das Ich sind sichtbar und unsichtbar miteinander verwoben und verknüpft. Sie sind in Wirklichkeit Eins.

*"Ich bin nicht ein Meteor ohne Wurzeln im All ... Ich fürchte mich nicht allein, ich hoffe nicht allein, ich rufe nicht allein. Eine große Menge, der Schwung des Alls, fürchtet sich, hofft und ruft mit mir."*

Ich bin nicht allein einsam!

Ja, wir sind eingebunden in eine große Natur- und Menschheitsgeschichte. Und die Einsamkeit gehört mit dazu, für jeden – mag er sie auch noch so wegdrängen. Gerade dieser Aspekt bietet die Chance, die Verbindung zu den anderen, und dies nicht nur auf einer isolierten geistigen Ebene, tatsächlich wieder aufzunehmen.

Es kann befreiend sein – wenn wir es für Augenblicke zulassen –, zu spüren, wie alles auch durchdrungen ist von Einsamkeit und nicht nur individualpsychologisch als Makel diagnostiziert.

Es ist ein weit verbreitetes Phänomen, dass wir unsere negativen Gefühle und fragwürdigen Lebensumstände vorrangig als Fehler verstehen, die wir mit dem Stempel der Unfähigkeit versehen und damit beginnen, darunter zu leiden. Bei alledem haben wir viel zu wenig gelernt, unsere Gefühle und Lebenssituationen als etwas zu begreifen, das eigentlich wie normal zu unserem Leben, zu unserer Entwicklung dazugehört. Wir sind auf negative Interpretationen geeicht und verstehen es häufig nicht, unser hilfreiches Innenleben zu dekodieren, zu entschlüsseln.

Es ist gut, auch einsam zu sein, sagen die christlichen Wüstenväter des 4. Jh., und sie meinen dieses nicht nur auf dem Hintergrund eines asketischen Ideals. Nein, sie meinen es zudem sehr lebenspraktisch. Sie halten die Einsamkeit, die einsamen Momente für eine gute Vorbereitung, für ein gutes Training auf den Zeitpunkt hin, wo wir mit uns allein sein werden – im Augenblick des Sterbens. Sind wir auf diesen Moment des Alleinseins – trotz etwaiger Begleitungsmöglichkeit – wirklich vorbereitet?

Auch hierin wird deutlich, dass die Einsamkeit mit zum Leben dazugehört und nicht als Fremdkörper einfach abzustoßen ist.

Wenn es uns gelingt, – trotz aller Härte, momentaner Ausweglosigkeit und Kritik – die Einsamkeit in unserem Dasein zu bejahen, dann kann sich damit eine neue Dimension eröffnen, die der Trappistenmönch Thomas Merton als 'Vertiefung der Gegenwart' bezeichnet. Er ortet die Einsamkeit weniger an einem entlegenen Ort als vielmehr in uns selbst. Das Gefühl von Verlassenheit kann uns von der Oberfläche des Lebens in wirklich wichtige Teile unserer Seele führen, die betroffen und ernsthaft versuchen, den Sinn des Lebens aufzuspüren. Fangen wir damit an, einsame Momente in unserem Leben auszuhalten oder bewusst zu suchen.

## Alles nur Windhauch

Wenn der moderne Erdenbürger davon spricht, dass wieder einmal alles heiße Luft gewesen sei, – wenn Versprechungen nicht eingehalten wurden, Wünsche nicht in Erfüllung gingen, sich der Sinn im eigenen Leben nicht zeigt oder das eigene Bemühen nicht richtig greifen konnte – dann wird er diese Erlebnisweisen kaum mit dem Buch Kohelet ( 3. Jh.v.Chr.) im Alten Testament in Verbindung bringen. Eine solche Verknüpfung könnte jedoch befreiend und hilfreich sein, da diese Weisheitsliteratur immer wieder die Hymne zelebriert: 'Alles ist nur Windhauch.'

Der Autor nennt sich Kohelet und bezeichnet sich selbst als Königssohn Davids. Das eigene Werk in einen Zusammenhang mit berühmten Personen zu stellen, war eine verbreitete Methode, um den eigenen Worten Gehör zu verschaffen.

*"Windhauch, Windhauch, sagte Kohelet, Windhauch, das ist alles Windhauch."*

Kohelet bemühte sich um mehr Wissen. Dies stellte sich für ihn als Luftgespinst heraus: *"Denn: Viel Wissen, viel Ärger..." "Aber ich erkannte auch: Beide trifft dasselbe Geschick. Da dachte ich mir: Was den Ungebildeten trifft, trifft also auch mich. Warum bin ich dann über die Maßen gebildet?"... "Denn an den Gebildeten gibt es ebensowenig wie an den Ungebildeten eine Erinnerung, die ewig währt..."*

Er versuchte es, um für sich weiterzukommen, mit der Freude. Sein Ergebnis: *"Auch das ist Windhauch."*

Er vergrößerte seinen Besitz – Häuser, Gärten, Sklaven, Harem – und konnte damit seinem Herzen jederzeit Freude verschaffen. Und als er über alles nachdachte kam er wiederum zu dem Ergebnis: "Das ist alles Windhauch und Luftgespinst. Es gibt keinen Vorteil unter der Sonne." Ihn verdross sein ganzer Besitz, für den er sich unter der Sonne angestrengt hatte, und den er dem Menschen lassen muss, der nach ihm kommt.

*"Was erhält der Mensch dann durch seinen ganzen Besitz und durch das Gespinst seines Geistes, für die er sich unter der Sonne anstrengt?"*

Kohelet möchte mit seiner kleinen Schrift den Leser dazu anleiten, die eigene Betrachtungsweise der Wirklichkeit einmal unter den Blickwinkel des Windhauchs zu stellen und seinem Erkenntnisansatz zu folgen: *"Und wieder habe ich etwas unter der Sonne beobachtet, das Windhauch ist..."*

Da einem die eigenen Anliegen am Herzen liegen, gelingt es uns oft eher die Luftgespinste der anderen auszumachen. Davon zu unterscheiden ist allerdings das Phänomen, das häufig durch die Medienwelt entsteht. Hier wird vorgegeben und geradezu suggeriert, was wirklich wichtig ist. Aber sich über die Presselandschaft aufzuregen, wäre schließlich auch nur Windhauch und

dies umso mehr, da dort über den existentiellen Sinn des Lebens nur selten etwas vorkommt.

Sich selbst öfter einzugestehen, dass die eigenen Ärgernisse oder Anstrengungen doch eigentlich nur Windhauch sind, oder vielleicht einmal eine ehrliche Bestandsaufnahme der eigenen Ziele zu machen, wäre nicht nur im Sinne Kohelets, sondern ebenso hilfreich für die Befriedung der eigenen Psyche. Was versuchen wir Menschen nicht alles durchzuboxen? Welche Opfer nehmen wir für ein klein wenig mehr Windhauchglück auf uns?

Kohelet möchte die Menschen auffordern, wieder ein Gespür dafür zu entwickeln, dass das Leben in erster Linie ein Geschenk ist. Es kommt nicht so sehr darauf an, aus dem Leben mit größter Mühe und Anstrengung alles herauszuholen, was potentiell möglich ist. Wir sollen erkennen, dass wir als Menschen lebendig sind. Das ist das Wichtige, das wirklich Entscheidende.

Die Frage nach dem Grund und Ursprung für dieses Leben wäre ein weiterer Schritt auf dem Weg zu den grundlegenden Dingen des Daseins.

Vielleicht gelingt es uns im Alltag einmal mehr zu sagen, erst ganz im Innern und allmählich etwas lauter, 'Windhauch, Windhauch, das ist alles Windhauch.'

## Die 'Zufalls-Konferenz'

Da hat man mit festem Willen und voller Energie das anvisierte Ziel ins Auge gefasst und (?)..., das Ergebnis ist mager ausgefallen. Enttäuschung stellt sich ein, wenn nicht sogar ein Ansatz von Verzweiflung, je nachdem wie wichtig das Vorhaben für einen selbst gewesen ist.

Genau in einer solchen Situation – und dies hat sich tatsächlich so zugetragen – stieß ich auf den folgenden Tagebucheintrag des Trappistenmönches Thomas Merton (1915–1968): Die Mönche des Klosters erhalten von einem Musikprofessor Gesangsunterricht. Dieser ist mit der momentanen 'Stimmelage' des Chorgesangs nicht einverstanden. "Professor LeFevre füllt die Luft mit Klagen, dass wir nur in Quantität denken und nichts von Qualität verstehen, und er hat recht: die alte Sache, nur mit Energie lösen zu wollen. Harte Arbeit und guter Wille sind nicht gut genug."

Aus diesem Gedankenanstoß entwickelte sich allmählich ein innerer Dialog, zu dem sich ebenfalls der Kaiser Marc Aurel (121–180) sowie die Karmelitin und Philosophin Edith Stein (1891–1942) und Dr. Argiris Vassiliadis (Trainingswissenschaftler) in Form einer kleinen Konferenz einfanden.

Der letztere eröffnete die Konferenz, indem er sagte, dass man auf den Zufall warten solle. Dies meinte er nicht in einem fatalistischen Sinne, sondern im Verständnis eines wichtigen Bestandteils des Lebensprinzips überhaupt.

Diesem konnte sich der Kaiser Marc Aurel sofort anschließen, denn für ihn erfolgt der Zufall nicht ohne die Allnatur. Die Götter wollten mit dem Zufall nicht ein Phänomen schaffen, damit sie im Falle von schwierigen Situationen die Möglichkeit einer Ausrede haben. Im Gegenteil! Für ihn lässt das Walten der Götter überall die Vorsehung erkennen, indem alles miteinander sinnvoll verkettet und verflochten ist.

Edith Stein knüpft mit ihrer eigenen Lebenserfahrung an. Während der Ausarbeitung ihrer Doktorarbeit über die Einfühlung gerät sie in eine existentielle Krise: *"Es war zum erstenmal in meinem Leben, dass ich vor etwas stand, was ich nicht mit meinem Willen erzwingen konnte... Ohne dass ich es wusste, hatten sich die Kernsprüche meiner Mutter: 'Was man will, das kann man' und 'Wie man sich's vornimmt, so hilft der liebe Gott' ganz tief in mir festgesetzt. Oft habe ich mich damit gerühmt, dass mein Schädel härter sei als die dicksten Mauern, und nun rannte ich mir die Stirn wund, und die unerbittliche Wand wollte nicht nachgeben."* In Gedanken wünscht sie sich den Tod.

Argiris Vassiliadis setzt sich engagiert ein und ruft die bereits erreichten Ziele in Erinnerung.

Es tut in einer solchen Situation gut, sich das Verwirklichte eigener Planung vor Augen zu führen. Dies kann dann die Verkrampfung lösen, gerade wenn

man bedenkt, dass dabei auch nicht alles glatt gelaufen ist, sich dann aber dennoch verwirklichen ließ.

Gerade die schmerzlichen Probleme verfehlen ihre Wirkung nicht, indem sie dunkle Gefühle und Untergangsstimmung verbreiten. Marc Aurel ruft uns in diesen Zusammenhängen zu einer veränderten Sichtweise auf, indem er das folgende nahelegt: *"... dass wir, was immer uns widerfährt und zuteil wird, in der Überzeugung aufnehmen, dass es irgendwie von dort kommt, von wo (wir) selber gekommen (sind)."*

Wenn wir diesen Aspekt doch wirklich in unserem Innersten glauben könnten! Auch wenn wir es jetzt im Moment noch nicht einordnen können. Alles steht in einem größeren Zusammenhang, der die Welt und uns selbst betrifft. Ja, von einem solchen geistigen Einatmen könnte eine beruhigende Wirkung ausgehen, die die eigene Enge ein wenig weitet.

Und was hat es denn nun mit dem Zufall auf sich? Ist etwa alles vorherbestimmt, so dass es in Wirklichkeit keine menschliche Freiheit mehr gibt? Und auch das Warten und Hoffen auf den Zufall könnte doch selbst schon eine Einschränkung meiner freien Selbstbestimmung sein?

Zunächst kann man beschwichtigend anführen, dass der Mensch gerade nicht nur die Hände in den Schoß legen kann, da er sich ja getrost auf den Zufall und die Vorherbestimmung verlassen kann. Grundsätzlich bestimmt jedoch beides das Leben des Menschen, das geplante Tun und das Zufällige.

Edith Stein erläutert, dass man gewöhnlich das Geplante dem Sinnvollen und Verständlichen zuordnet, hingegen 'Zufälliges' dem Sinnlosen und Unverständlichen. Und rückblickend auf ihr eigenes Leben führt sie aus: *"Ich habe ein bestimmtes Studium vor und suche mir dafür eine Universität aus, die mir besondere Förderung in meinem Fall verspricht. Das ist ein sinnvoller und verständlicher Zusammenhang. Dass ich in jener Stadt einen Menschen kennenlerne, der 'zufällig' auch dort studiert, und eines Tages 'zufällig' mit ihm auf weltanschauliche Fragen zu sprechen komme, erscheint zunächst als verständlicher Zusammenhang. Aber wenn ich nach Jahren mein Leben überdenke, dann wird mir klar, dass jenes Gespräch von entscheidendem Einfluss auf mich war, vielleicht 'wesentlicher' als mein ganzes Studium, und es kommt mir der Gedanke, dass ich vielleicht 'eigens darum' in jene Stadt 'gehen musste'. Was nicht in meinem Plan lag, das hat in Gottes Plan gelegen. Und je öfter mir so etwas begegnet, desto lebendiger wird in mir die Glaubensüberzeugung, dass es – von Gott her gesehen – keinen Zufall gibt, dass mein ganzes Leben bis in alle Einzelheiten im Plan der göttlichen Vorsehung vorgezeichnet und vor Gottes Auge ein vollendeter Sinnzusammenhang ist."*

Schon in meiner Studienzeit hat mich dieser Gedankengang von Edith Stein sehr für sie eingenommen, und er tut es heute wieder.

Die Überlegungen von Edith Stein legen nahe, dass es bei einer rückwirkenden Betrachtung meines Lebens so etwas wie einen geheimen Plan gibt, der mit meinem eigenen Handeln in Korrespondenz steht. Um eine solche Spur überhaupt wahrnehmen zu können, bedarf es der Einsicht, dass wir nicht nur die 'Macher' sind. Und ich wage zu behaupten, dass gerade die wichtigen Dinge in unserem Leben eher auf uns zugekommen sind, als dass wir wirklich sagen könnten, 'das habe ich alles organisiert und erreicht'.

Darüber hinaus brauchen wir, um unser Leben umfassend einordnen zu können, die Sphäre des Göttlichen, der Götter und der Allvernunft. Dabei geht es überhaupt nicht um Konfessionalität, der göttliche Zufall lässt sich nicht einzwängen und bestechen, sondern um einen Blick in die unendliche Weite des Alls und um ein Ahnen einer ordnenden Kraft im Hinblick auf ein Sinnganzes.

Es gibt Lebensabschnitte, da sind die Geschehnisse schwer auszuhalten. In solchen Situationen spüren wir deutlich unsere Verwiesenheit, auch wenn wir uns innerlich dagegen wehren. Vielleicht geben solche Stimmungslagen den notwendigen Impuls, uns auf die Sinnzusammenhänge unseres bisherigen Lebens einzulassen. Es muss einen Sinn haben, dass es so ist, wie es ist. Und wenn mich mein Leben bis hierher geführt hat, dann wird es von da aus weitergehen und nicht von woanders aus.

Thomas Merton rät, nicht sofort wegzulaufen, sondern mich selbst auszuhalten – auch wenn ich mein eigenes Selbst gerade vor die Tür gesetzt habe – und mein Leben mit neuen Sinnzusammenhängen zu verknüpfen.

Ja, ich bin lebendig! Dieser Aussage stimmt jeder Konferenzteilnehmer für sich selbst zu.

Udo Manshausen

## Dabeisein ist alles

"Es ist dir ein anderer vorgezogen worden bei einem Essen, bei einer Begrüßung, bei einer Beratung. Ist das nun etwas Wertvolles, so musst du dich freuen, dass es Jenem zuteil geworden ist. Sind es aber keine Güter, warum ärgert es dich, dass du sie nicht erlangt hast?

Bedenke: Wenn du nicht dasselbe tust wie der andere, um zu erlangen, was nicht in deiner Macht steht, dann kannst du auch nicht auf dasselbe Anspruch erheben.

Denn wie kann einer, der sich nicht oft in den Vorzimmern der Großen aufhält, sich nicht in ihrem Gefolge befindet, nicht schmeichelt, wie kann der dasselbe erreichen, wie der, der das alles tut? Wie ungerecht und anspruchsvoll bist du, wenn du, ohne jene Auszeichnungen mit diesen Diensten zu erkaufen, sie umsonst empfangen willst...

Ist es nun zu Deinem Besten, so bezahle den Preis, wofür man diese Ehre kauft...

Hast du aber nichts anstatt der Einladung?

Du hast das Bewusstsein, dass du den nicht gelobt hast, den du nicht loben wolltest, und du musstest dich nicht an seiner Tür herumdrücken." Epiktet

"Jesus wandte sich an das Volk und sagte: Die Schriftgelehrten und Pharisäer haben sich auf den Stuhl des Mose gesetzt. Tut und befolgt alles, was sie euch sagen, aber richtet euch nicht nach dem, was sie tun; denn sie reden nur, tun selbst aber nicht, was sie sagen. Sie schnüren schwere Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, wollen selber aber keinen Finger rühren, um die Lasten zu tragen. Alles tun sie nur, damit die Menschen es sehen. Sie machen ihre Gebetsriemen breit und die Quasten an ihren Gewändern lang, bei jedem Festmahl möchten sie den Ehrenplatz und in der Synagoge die vordersten Sitze haben, und auf den Straßen und Plätzen lassen sie sich gerne grüßen und von den Leuten Rabbi (Meister) nennen. Ihr aber sollt euch nicht Rabbi nennen lassen; denn nur einer ist euer Meister, ihr alle aber seid Brüder... Der Größte von euch soll euer Diener sein. Denn wer sich selbst erhöht wird erniedrigt werden, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden." Matthäusevangelium 23f.

Zur Zeit des stoischen Philosophen Epiktet (50–138 n. Chr.) war es etwas Besonderes mit dem kaiserlichen Hofe oder den angesehenen Reichen in Verbindung oder in deren Sichtweite zu sein. Wer würde heute nicht eine spontane Einladung des Bundeskanzlers oder des Bundespräsidenten zum Essen annehmen und sich nicht nur darüber freuen, sondern es ebenso die anderen wissen lassen? Im Bereich des Sports kann man sich als Sponsor oder Mäzen das Abenddinner mit einem berühmten Sportler durch einen entsprechenden Werbevertrag erkaufen. Alles hat eben seinen Preis. Und wer nicht in seinem Leben einmal stolzer Autogrammjäger gewesen ist, der weiß nicht, wie viel Zeit und Mühen es kostet, mit einem Promi auf Tuchfühlung zu gelangen. Neben diesem eher profanen Bereich mit seinen Wertehierarchien gibt es im Rahmen einer gesellschaftlichen Öffentlichkeit noch den Umkreis der Religionen mit ihren Rangordnungen. Das Evangelium mit dem Verfassername Matthäus (Entstehungszeit zwischen 80–100 n. Chr.) nimmt nicht minder kritisch die Gebärden der kirchlichen Führer unter die Lupe. Jesus von Nazareth macht den Menschen, ebenso ins Heute gesprochen, unmissverständlich klar, dass die narzisstische Eigenpflege der Bischöfe und Pfarrer – und natürlich auch des Papstes – grundlegend und total an der göttlichen Botschaft für die Glaubenden vorbeigeht. Gott möchte die Nähe zum Menschen auf der Grundlage einer ethisch verstandenen Gleichheit. Natürlich ist das, was bis in extreme Formen ausarten kann, ein

Menschenkult, der sicher die Schattenseite jedes einzelnen offenbart. Denn sonst wären die Sucht nach dem Dabeisein sowie die Kritik an deren Fehlformen nicht derartig ausgeprägt. Mit der Schattenseite ist gemeint, dass wir uns alle gerne von anderen wie auf einem Podest betrachten lassen. Genauso wie die Pfarrer, die allein vor der Gemeinde stehen, sich von der Gemeinde feiern lassen, obwohl die Freundin und Lebensgefährtin bereits an der Kirchentüre wartet, anstatt sie mit nach vorne ins Leben zu holen.

Auf der anderen Seite sind diejenigen, die sich von solchen Ehrungen und Anerkennungen ausgeschlossen fühlen. Damit sind nicht nur die Randgruppen gemeint, sondern auch die Menschen, die die geforderten Preise – oder auch Opfer – nicht bezahlen können oder wollen.

Wir müssen dem Sog einer Lebensshow selbst Einhalt gebieten, indem wir uns, wie Epiktet es anregt, befragen, ob wir wirklich bereit sind, das Geforderte zu leisten, um mit dabeisein zu können. Und – ob dieses Ziel das alles wert ist, mich selbst klein und schleimig zu machen, vom Zeitaufwand innerhalb der begrenzten Lebenszeit ganz zu schweigen.

Jesus von Nazareth möchte in ähnlicher Weise die Menschen wachrütteln und teilt ihnen mit, dass sie sich von solchen religiösen Vertretern verabschieden sollen, die in hoheitlichem Abstand bestimmen wollen, was der Gläubige zu tun hat, um mit dabeisein zu können. Ja, er fordert jeden einzelnen auf, ein solches Gehabe und Getue nicht gutzuheißen und es selbst ebenso beiseite zulassen. Vielleicht muss dafür der Weg von der Institution Kirche sowie von einer scheinheiligen Demokratie weggeführt werden. Dieses zeichnet sich deutlich ab, indem die Menschen sich intuitiv oder bewusst aus der Kirche abmelden oder nicht mehr zur Wahl gehen.

Wir können mit einer solchen Verabschiedung – dieses wird sicher nicht ohne seelisches Ringen vonstatten gehen – viel eher eine Befreiung von der Sogwirkung falscher und fragwürdiger Ehrungen erwirken, um uns einer anderen Form von Dabeisein zu widmen: der ehrlichen und hilfreichen Begegnung untereinander. Achten wir darauf, dass ein Dabeisein sich nicht so auswirkt, dass wir nur sagen können, ‚ich war dabei‘, und das war eigentlich alles und nicht mehr. Es ist schon interessant, wie zwei Menschen, Epiktet und Jesus aus Nazareth, aus unterschiedlichen Kulturkreisen in ihrer grundlegenden Sichtweise zu ähnlichen Hinweisen, Warnungen und Standpunkten kommen. Vielleicht ist diese Tatsache ein Hinweis auf eine Essenz von Wahrheitsfeldern, die alle Menschen gleichermaßen betrifft, weil die Verführungen und Fehlformen menschlichen Verhaltens in der Menschheitsgeschichte sich aus ähnlichen Urgründen zusammensetzen.

Es hat sich bei diesen beschriebenen Phänomenen gezeigt, dass die Sprengkraft von Gedanken umso größer ist, je tiefer und grundsätzlicher die Kritik und das Infragestellen ansetzen. Die Anfeindungen gegenüber der stoischen Philosophie, die Epiktet auszuhalten hatte, und die affektive Ermordung von Jesus von Nazareth sind ein wahrer Beleg für den Tiefsinn und die Brisanz dieser Ideen. Machen wir uns auf den Weg, uns selbst nichts mehr vorzumachen und uns von anderen auch nichts mehr vormachen zu lassen. Lesen wir in solchen Gefahrenmomenten einfach die Klassiker: Epiktet und Jesus von Nazareth.

## Vom Mut des Loslassens

In der Trauerrede von Gregor von Nazianz (329–390) – christlicher Rhetor und Priester – über seinen Freund Basilius des Großen (330–379) – Bischof von Caesarea – gibt es eine bemerkenswerte Passage, die für den heutigen Betrachter einiges an Lebenstiefe zu bieten hat.

Wie in der heutigen Zeit nicht anders, wurden damals Glaubensüberzeugungen mit Hilfe von Androhung und Ausübung von Gewalt durchzusetzen versucht. Die kaiserlich–politische Macht unter Kaiser Valens schloss sich dem Arianismus an, der im Zentrum die Gottheit Jesu leugnete. Diese religiöse Überzeugung sollte nunmehr flächendeckend durchgesetzt werden.

Um auf diese Linie gebracht zu werden, findet ein Gespräch zwischen dem Präfekten des Kaisers und dem Bischof Basilius statt. Basilius soll sich öffentlich zum Arianismus bekennen und sich hinter diese Glaubensrichtung stellen.

Gregor von Nazianz gibt in seiner Rede den Dialog zwischen den beiden wie folgt wieder. Die Szene setzt da ein, wo sich Basilius völlig uneinsichtig zeigte und sich weigerte, den Forderungen nachzugeben:

*"Da geriet der Präfekt in Aufregung, glühte ... vor Zorn, erhob sich vom Stuhl und fuhr ihn mit gröbereren Worten an. <Wie,> sagt er, <du fürchtest dich nicht vor der Gewalt?>*

*<Warum? Was soll mir geschehen? Was soll ich erleiden?>*

*<Was? Von dem Vielen, das ich verhängen kann, nur Eines.>*

*<Was ist das? Man nenne es uns.>*

*<Gütereinziehung, Verbannung, Marter, Tod.>*

*Hierauf entgegnet Basilius: <Weißt du etwas Anderes, so drohe damit; denn von diesen Dingen kann uns keines etwas anhaben.>*

*<Wie und inwiefern? > fragt Jener darauf.*

*<Weil,> sagt Basilius, < von der Gütereinziehung der nicht erreicht werden kann, der Nichts besitzt; du müsstest nur meine zerlumpten und abgetragenen Kleider brauchen und meine wenigen Bücher, worin mein ganzer Reichtum besteht. Eine Verbannung kenne ich nicht, weil ich auf keinen Ort beschränkt bin, und weil das Land, das ich jetzt bewohne, mir nicht Heimat ist und wiederum jedes mir Heimat ist, wohin ich verstoßen werde; oder vielmehr weil ich weiß, dass jedes Gott gehört, dessen Fremdling und Pilger ich bin. Die Martern aber, was sollten sie, da mein Leib ohnedies hinfällig ist, erhalten, wenn du nicht den ersten Schlag meinst? Denn nur diesen kannst du verhängen. Der Tod aber ist mir ein Wohltäter; er wird mich ja schneller zu Gott bringen, dem ich lebe und diene und größtenteils gestorben bin, und zu dem ich eile seit langer Zeit.>"*

Präfekt und Kaiser sind von dieser Persönlichkeit derartig beeindruckt, dass sie für einige Zeit von ihm ablassen.

Wenn wir hinter die psychischen Kulissen dieses Ereignisses schauen, – historisch gesehen ist diese Begegnung so vermerkt – dann ist es dem

Bischof in dieser knochenharten Situation gelungen, vor sich selbst und den anderen, eine Unabhängigkeit zu propagieren, die die Wirklichkeit von etwas 'frei zu sein' im wahrsten Sinne des Wortes erfüllt.

Natürlich kann man sich als erstes fragen: 'Wie hat er das erreicht, so unabhängig zu werden?'

Bezogen auf sportliche Erfolge wäre die Antwort klar und eindeutig: durch hartes Training und Doping.

Aber auf der persönlichen und existentiellen Ebene ist eine Beantwortung eher schwierig.

Vielleicht, so könnten Überlegungen greifen, stand er ja fest im Glauben an Gott, und diese Haltung könnte ihn dazu befähigt haben. Dieses liegt sicherlich sehr nahe, kann jedoch nicht die einzige Begründung bleiben, da viele Gläubige, voran ihre wichtigsten Repräsentanten, die Bischöfe und Priester, deutlich durch ihre Lebensart ausdrücken, dass sie viel zu verlieren haben. Einem Pfarrer die Rente zu versagen, reicht häufig schon als Druckmittel, um Konformität nach außen hin zu erreichen.

Nein, es muss noch etwas hinzukommen, was jenseits der Religiosität liegt: Das Loslassen! Für ein wirkliches Loslassen von Besitz, Status, Position, Ruhm, Anerkennung und Angst braucht es zudem vor allem Mut, da ein Loslassen im Kern ohne letzte Sicherheiten geschieht.

Unabhängig vom wohltuenden und befreienden Erreichen eines solchen Zieles müssen wir als allererstes begreifen, wie abhängig wir eigentlich sind, wie sich unsere Werte aufgrund dieser Abhängigkeit ausrichten, wie käuflich wir wirklich sind und dabei die uns wichtigen Werte wie Ehrlichkeit, Anstand, Menschlichkeit, Objektivität und wirkliche Verantwortung verraten oder glauben, verraten zu müssen.

Es geht bei diesem Freilassen von inneren und äußeren Zwängen nicht um etwas Prinzipielles, was man für bestimmte Gefühle einfach einmal tun sollte – nein. Denn wann sollte sich ein solches generelles Unterfangen ereignen? Doch bestimmt nicht in einer vergleichbaren Situation wie bei Basilius! Aber – hier wäre es genau angebracht, um der eigenen Seele die eigene Glaubwürdigkeit zurückzugeben, damit ich wieder hinter meiner eigenen Person stehen kann.

Jeder kennt wahrscheinlich Gegebenheiten, die persönlich einengend sind und bei denen allein schon die Courage fehlt, diese Probleme überhaupt auszusprechen. Die Gründe, dies nicht zu tun, kreisen um das Wort 'Verlust'.

<Sie haben gut reden,> heißt es da immer wieder in den Beratungen. <Es ist nicht Ihr Arbeitsplatz, nicht Ihr Alleinsein bei Trennung, nicht Ihr geringerer Lebensstil bei gehaltlicher Rückstufung ...> Das stimmt, ohne Frage. Worum es hier geht, steht gewiss in der Verantwortung jedes Einzelnen und kann nur selbst vollzogen werden.

Ein allmählicher Weg in eine mutigere und selbstbewusstere Lebensgestaltung könnte die folgende einfache und doch so schwere Übung sein. Ein Vorteil dieser Aufgabe liegt darin, dass ich mich mit den äußeren Umständen nicht mehr so leicht herausreden kann, da dieses Probieren nur für mich und vor mir selbst gilt. Ein enormer Vorzug, wie ich meine.

'Jeden Abend auf meinem Nachtlager nehme ich die Dinge – es können auch kleinere sein – in den Blick, die ich für den kommenden Tag erwarte oder erhoffe. Ich stelle mich innerlich darauf ein, etwas nicht zu sehr zu vermissen, wenn dieses sich nicht, wie geplant, ereignen wird. Oder ich kann mir vornehmen, eine Kleinigkeit am nächsten Tag loszulassen – einfach nur so zur Übung.'

Viele, die sich auf dieses Training eingelassen haben, berichten, dass die Gedanken nicht gerade dazu beigetragen haben, einfach ruhig einschlafen zu können. Das Abwägen der Güter kann manchmal in einen richtigen Kampf, in ein längeres Streitgespräch münden.

Erst allmählich begreift die Seele, dass es erleichternd sein kann, sich vom Festhalten zu lösen. Es kann dabei klar vor Augen treten, wo die Hintergründe für die Zwänge und Abhängigkeiten liegen. Und vielleicht wächst auf Dauer ein Bewusstsein, das von Herzen spürt, dass das Leben nur eine Leihgabe ist, die ich einmal ungefragt zurückgeben muss.

Eine Frau berichtete mir vor kurzem innerhalb einer Gruppe, dass sie und ihr Mann so richtig 'aufgeräumt' haben, indem sie sich von sehr vielen Gegenständen und den damit verbundenen Erinnerungen bereits jetzt getrennt haben.

Und womit beginnen Sie?

# Dunkelheit



Im Jahre 1999 war die Sonnenfinsternis das Ereignis in unseren Breitengraden. Die Presse und viele Menschen machten daraus ein Spektakel, das für viele durch das schlechte Wetter verborgen blieb oder bei einigen mit einer Augenschädigung endete, da sie keine Schutzbrille trugen. Die Sonne ist inzwischen zurückgekehrt, die Attraktion schon fast in Vergessenheit geraten.

Dennoch ist Dunkelheit geblieben und das nicht nur als tägliches Naturphänomen, wenn der Tag sich neigt oder beginnt. Nein, wir sind ständig umgeben von der Wirklichkeit der Dunkelheit, die sich in unserem Innern auftut und um unsere Herzen herum auftritt.

Ich erinnere mich noch gut, wie wir als Kinder darauf bestanden, die Tür einen Spalt offenzulassen, damit wenigstens einige Lichtstrahlen oder Geräusche die Dunkelheit mit ein wenig Lebendigem füllten. Manchmal brauchten wir auch das volle Licht, um einschlafen und loslassen zu können.

Blinde Menschen müssen ein Leben lang mit der Dunkelheit zurechtkommen. Und jeder kann sofort seine Ängste aktivieren, wenn er versucht, mit verschlossenen Augen seine Schritte fortzusetzen. Ja, wir verbinden mit der Finsternis ungute Gefühle und sprechen denn auch von den düsteren und dunklen Stunden unseres Lebens. Wer wüsste nicht davon zu berichten?

Eine Frau erzählte, was sie im Zusammenhang mit der Sonnenfinsternis besonders beeindruckt hatte. Sie teilte den Zuschauern ihre Beobachtung und ihr Erstaunen darüber mit, dass sie einen Tag vor diesem Ereignis keine Vogelstimmen mehr vernommen habe.

Legen wir einmal für einen Augenblick unsere Sinne auf die innere Umgebung unseres von Dunkelheit begleiteten Problems. Denn in der Regel sind wir fast ausschließlich auf den Kernpunkt der Erschwernis fixiert.

Vielleicht fühlen wir uns von der Freude abgeschnitten und hören die Töne unserer Lebensmelodie nicht mehr, die den Takt angeben und bisher eine bewegte Linie verfolgt haben. Manchmal haben wir den Weitblick verloren und stehen wie vor einem riesigen Abgrund oder schweben gar schon darüber, vor dem es kein Zurück mehr zu geben scheint. Der Blick ist nach unten gerichtet, und die Sicht in Richtung Sonne scheint nicht möglich.

Interessant ist auch die Gegebenheit, dass einige mit dem Gefühl von Dunkelheit – und dies jenseits der Schwierigkeit des Problems an sich – ein Sich–Allein–Fühlen verbinden. Wir können in unserem Dunkeln niemanden entdecken, der uns wirklich begleitet und uns wahrnimmt, vielleicht noch durch Berührung und Zuruf. Häufig wähen wir ebenso, dass fremde, böse Personen oder Wesen uns in der Dunkelheit etwas Schlechtes zufügen könnten, so als hätten wir nicht schon Probleme genug. Und nicht die beklemmende Angst zu vergessen.

Es kann hilfreich sein, solche Phänomene in den Blick zu nehmen, denn sie verbinden uns auf der menschlichen Ebene miteinander. Die Dunkelheit deckt die Unterschiede zwischen den Menschen zu, da sie, wenn überhaupt, fast nicht mehr wahrzunehmen sind. Und dennoch tun wir so, als gäbe es hinreichende und wichtige Unterschiede unter den Menschen, so als seien einige voller Ausnahme, die dann zuletzt auch noch der Verwesung entgehen. Der Tod stellt die größte Dunkelheit für uns dar!

Und da springen doch schon gleich die angestellten religiösen Vertreter in die Bresche und stecken das Feld ihrer Kompetenz in dieser Finsternis ab. Da sie in unserer multikulturellen Welt Schwierigkeiten haben, noch entdeckt zu werden, erklingen ihre Stimmen um so lauter: 'Jesus ist das Licht der Welt. Er hat die Finsternis bezwungen und weist uns den Weg.' 'Allah ist groß und mächtig. Er lässt uns nicht im Stich, das hat uns Mohammed versichert und überliefert.' 'Buddha gilt als der Erleuchtete, der den Menschen den Weg weist, wie sie durch die eigene Dunkelheit hindurch das Nirwana sicher erreichen können.'

Dagegen ist auch nichts einzuwenden sein, wenn die Antworten einiger Seelsorger, Hirten, Propheten, Mönche oder Priester nicht häufig so seelenlos stereotyp und auswendig gelernt klingen. Und dies liegt nicht nur an der mangelnden psychologischen Schulung, sondern vor allem im Nichtzugeben eigener Dunkelheiten, da sonst der Ruf gefährdet sein könnte und man nicht so schnell mehr sagen kann, wer da fast wie automatisch den Weg weist.

Um sich in der Dunkelheit auszukennen und sich dabei innerlich zu befrieden, bedarf es einer gehörigen Portion Ehrlichkeit und beobachteter Erfahrung. Die Dunkelheit ist eher ein träges und langwieriges Phänomen, das sich nicht von heute auf morgen und schon gar nicht sofort abstellen lässt. Diese Wirklichkeit können wir in der Natur ebenfalls betrachten. Es braucht seine Zeit, bis es abends richtig dunkel wird und morgens, bis es wirklich hell geworden ist. Dagegen steht unsere lebensmäßige Gewohnheit und

Erfahrung, einfach das Licht an- und auszumachen, je nach Belieben und ganz schnell. Das Beobachten des Vorgangs in der Natur kann uns helfen, wieder ein realistischeres Gefühl für die Zeiten der Dunkelheit vermittelt zu bekommen.

Aber wie kann dennoch ein Ansatz, ein kleinstes Fünkchen von Licht erspät werden, wenn wir voll im Dunkeln stehen.

Ich glaube, wir sollten die inneren Orte unseres Seelenlebens aufsuchen, die wir seit frühen Tagen oder durch intensive Erlebnisse mit dem Wort 'Vertrauen', 'Sicherheit' oder 'Geborgenheit' verbinden. Oft halten wir uns für zu erwachsen oder unsere kritische Einstellung zu bestimmten Inhalten, Bräuchen oder Glaubenswahrheiten aus jetziger Sicht steht dagegen, dass wir genau dort anzuknüpfen, wo unser Urvertrauen und unsere Vertrautheit mit dem Leben begann. Dabei geht es nicht um Argumente, warum dieser oder jener Glaube, dieser oder jener Mensch ein solcher Anknüpfungspunkt ist, sondern um ein Gefühl, das mich leitet, zu dem Ort, zu der Stelle, zu dem Menschen, bei dem ich meine Dunkelheit aufgehoben weiß; ohne viel zu reden oder erklären zu müssen. Dazu bedarf es allerdings einer ganz wichtigen und entscheidenden Voraussetzung: 'Wir müssen wieder klein werden.' Das selbst gebastelte Idol muss überwunden werden. 'Ja, auch ich bin auf andere angewiesen.'

Wer diesen Schritt nicht wagt oder beginnt, der kommt nicht umhin zu warten, bis ihn die Dunkelheit gänzlich gezwungen hat, menschlich solidarisch zu sein.

## Lieu

### Die Suche nach einem Platz in der Welt

Wenn wir uns für einen kurzen Augenblick zurücklehnen, dann können wir vielleicht erspüren, dass es uns tatsächlich darum geht, einen Platz in dieser Welt zu finden. Damit ist dann nicht gemeint, dass uns die gesamte Menschheit wahrnimmt und eine ehrenvolle Ecke für uns bereitstellt. Nein – es geht um unsere eigene Einordnung in eine Welt, so wie wir sie wahrnehmen, so wie wir sie erdenken.

Der französische Seelenarzt Dr. Paul Tournier greift diesen Wunsch des Menschen, sich in dieser Welt zu beheimaten, in seinem Buch 'Geborgenheit – Sehnsucht des Menschen' auf, das bereits in der 12. Auflage erschienen ist. Der Originaltitel lautet 'L'homme et son lieu' (Der Mensch und sein Ort). Der Begriff 'lieu' wird allerdings von Tournier in einem viel umfassenderen Sinne eingesetzt. Für ihn bedeutet 'lieu' das, was dem Menschen Halt, Geborgenheit, Heimat, Zugehörigkeit und Verwurzelung gibt.

Während meiner Tätigkeit als Gefängnisseelsorger in Berlin–Plötzensee wurde ich zu einem Jugendlichen gerufen, der voller Unruhe in seiner Zelle auf- und ablief und mich zu sprechen wünschte. Er trat mir mit den Worten entgegen, dass er unbedingt Kontakt mit seinem Vater aufnehmen müsse, wobei ich ihm helfen sollte. Eigentlich ein normales Anliegen dachte ich zunächst, bis er mir mitteilte, dass er mit seinem Vater noch nie gesprochen habe, obwohl er seinen Namen sowie seine Anschrift kannte. Irgendetwas musste da in ihm passiert sein, das den sonst in seinen Handlungen eher chaotischen Jugendlichen plötzlich und unerwartet erdete.

In meiner späteren Reflexion wurde mir deutlich, dass dieser Mensch auf eine unbewusste und drängende Weise auf der Suche nach seinen Wurzeln, nach seiner Heimat war.

In dem Aufspüren der Ursprünge der ureigenen Entwicklungsgeschichte können wichtige Elemente verborgen liegen, die die eigene Beheimatung zum Leben entscheidend mitbestimmen haben. Nicht von ungefähr beklagen oder beschimpfen manche Erwachsene die Erziehung ihrer Eltern, die nicht immer ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln konnten oder die verantwortlich dafür zu sein scheinen, dass keine optimale berufliche Entwicklungschance ermöglicht wurde, oder dass eine solche Charakterprägung vererbt oder entstanden ist, die das Zusammenleben mit anderen schwer macht.

Bei aller Berechtigung und Zutreffendem in dieser Kritik sind solche Gedankengänge jedoch auch ein untrüglicher Hinweis darauf, dass jemand noch nicht den Platz in der Welt gefunden hat, der einen erfüllenden und von Grund auf tragenden Halt vermittelt.

Sich in seinem Leben nicht verwurzelt oder beheimatet zu fühlen, kann der Nährboden für Unzufriedenheit, häufige Aggressionen, Niedergeschlagenheit und für übertriebene Wünsche und Zielsetzungen sein. Ein solcher

Zusammenhang mit dieser tiefen Suche nach Beheimatung ist uns häufig nicht bewusst.

Da der Mensch sich in erster Linie durch sein Handeln und sein originäres Denken entfaltet und ausdrückt, gehört seine Tätigkeit und seine Kreativität wesentlich mit zu der Bestimmung des ersehnten 'lieu'.

Folgende Fragen können die Suche und Bewusstheit eines eigenen und mit Sinn erfüllten Standortes auf den Weg bringen:

- Bin ich mir wirklich bewusst darüber, dass es mir wichtig ist, einen Platz in dieser Welt einzunehmen?
- Welche Partikel von Zugehörigkeit, Verwurzelung oder Geborgenheit habe ich bereits erreicht?
- Unterstützt mein jetziges Handeln und Streben die Suche nach einem Halt in diesem Leben?
- Unter welchen Gegebenheiten leide ich aufgrund meiner mangelnden Zugehörigkeit und inneren Haltlosigkeit?
- Bin ich bereit, mich auf die Suche nach meinem Ort und nach meiner Aufgabe in dieser Welt zu begeben?

Vielleicht kann uns ein solches Bedenken aufrütteln und uns davor bewahren, zugewiesene Aufgaben und Positionen anzunehmen, die die eigene Herzensspur nicht aufgreifen. Natürlich können wir uns im Leben nicht immer alles aussuchen. Und dennoch sollten wir uns aufmachen, der eigenen Sehnsucht nach Geborgenheit zu begegnen, damit wir zumindest die Richtung einschlagen, um einen guten Standort in der Welt zu finden.

'Puh', wird der eine oder andere stöhnen, 'dies sieht ja ganz danach aus, als müsste ich mich festlegen oder eine eigene Entscheidung treffen und das womöglich noch gegen den Widerstand der anderen?'

Neben aller Schicksalhaftigkeit und Unbestimmbarkeit des menschlichen Daseins wird es mit darauf ankommen, die Weichen im Leben, im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten – nicht jeder kann ein Weltstar werden – zu stellen und ganz bewusst und entscheidungsvoll den eigenen Platz, die eigene Verwurzelung in der Welt zu erspüren.

Ein deutliches Zeichen dafür, dass wir uns auf dem Weg befinden, den eigenen Platz und Standort zu finden, ist das Gefühl von Wehmut, das sich um unser Herz zu legen beginnt. Damit sind wir zutiefst mit den Menschen sowie mit dem Autor der urzeitlichen Geschichte vom Garten Eden durch die Jahrhunderte verbunden. Er muss ebenso warmherzig und drängend vor der Frage nach seiner Angebundenheit in der Welt gestanden haben. Dabei ist ihm klar geworden, dass seine Suche gleichsam den Aspekt von etwas Verlorengegangenem beinhaltet: die Suche nach dem verlorenen Paradies.

Und dabei gleichzeitig schmerzvoll erkennend, dass der Baum der Erkenntnis das Wissen um die eigene Sterblichkeit ist, was sich in der Bedeckung durch das Feigenblatt symbolisch ausdrückt.

Ja, vielleicht hat es Momente in unserem Leben gegeben, wo wir glaubten, ein Stück vom Garten Eden erwischt zu haben, wo unser Herz voller Gleichmut sich Zuhause fühlte. Und damit sind wir auf dem gleichen Pfad der Suche nach etwas Verlorenem.

Aber wo sollen wir neu anknüpfen, unsere Fährte erneut aufnehmen und in welche Richtung sollen wir blicken? In allen Kulturen ist die verheißungsvolle Blickrichtung der östliche Himmel, da wo das Paradies liegt und die Sonne für den Menschen immer wieder aufgeht.

Warum suchen wir eigentlich nicht die Wärme in uns selbst und den anderen Menschen, sondern entfachen immer wieder neue Feuer, die wir nicht mehr unter Kontrolle haben und das Grün des eigenen Gartens verdorren lassen? Das Finden der Menschenfreundlichkeit ist das Eingangstor zu unserem Platz in der Welt.

## Widersprüche

Im Rückblick auf das Leben längst Verstorbener können wir mit mehr Gelassenheit wahrnehmen, dass diese oder jene Biographie doch von einigen Widersprüchlichkeiten im Denken oder im Lebensstil bestimmt war. Unter den gleichsam noch Lebenden stürzen wir uns manchmal kritisch auf das, was wir für inkonsequent und widerspruchsvoll halten.

Im Rahmen einer Wissenschaftlichkeit ist es unbedingt notwendig, um Fehler zu vermeiden, die Sachinhalte zu bereinigen, die nicht zusammenpassen. Und gar in einer streng logischen und philosophischen Betrachtungsweise leuchtet es ein, dass einander entgegengesetzte Urteile nicht zugleich wahr sein können.

Innerhalb meiner geschäftstherapeutischen Ausbildung war das Thema 'Widersprüche' ein wichtiger Punkt. Es ist allzu natürlich, dass der Mensch, ohne es vielfach selbst zu bemerken, sich im Laufe seiner Entwicklung und Entfaltung in Gegensätzlichkeiten verstrickt, die ihm arge Probleme bereiten können. Der damalige Ausbilder wies darauf hin, dass man als Berater zwar markieren sollte, dass man einen Widerspruch bemerkt habe, jedoch die inhaltliche Darstellung dem 'Klienten' überlassen sei. Und natürlich kommt dann auch die prompte Rückfrage des Klienten, 'wo denn dieser Gegensatz sei'. In der Regel ist mit dieser Frage häufig schon der verschanzte Verteidigungsposten bezogen und auf eine dennoch inhaltliche Erörterung des Beraters folgt gleichsam ein Verteidigungsdisput. Und so entsteht aus den vermeintlichen Gegenpolen ein weiterer Widerspruch im wahrsten Sinne des Wortes. Wie sollte es auch anders sein!

Ja, wir Menschen müssen innerlich Bereitschaft signalisieren, zum Erkennen und Erörtern, um auf das Paradoxe in unserem eigenen Leben zugehen zu können. Denn das Widerspruchsvolle in uns berührt einen sensiblen inneren Bereich, so dass wir uns schnell verteidigen, wenn wir uns ertappt fühlen.

Dass es im Zusammenhang mit den Widersprüchen um etwas Wichtiges gehen muss, darauf deutet unser energiereiches Verhalten und unser vehementer Einsatz hin, wenn es um die Inkonsequenz bei den anderen geht. Hier können wir uns dann so richtig ausleben und unserem Gegenüber einmal zeigen, wo ein ehrliches und geradliniges Leben langgeht! Und da erscheint Angriff als die wirklich beste Verteidigung.

Keiner weiß eigentlich so recht, wann sich dieser Mechanismus in der Psyche des Menschen verankert hat. Die manchmal heftige Reaktion auf das Unvereinbare im eigenen Leben ist da. Und letztlich ist jedes Individuum sein eigener größter Kritiker.

Natürlich ist der Widerstandsschmerz dort am größten, je weiter man sich mit seinen prophetischen Reden und Lebensmaximen hinauswagt. Ein offenes und einseitiges Predigen und Verkünden fordert geradezu die kritischen Beobachter heraus, die dann nur eines im Sinn haben, die Glaubwürdigkeit

dieser Personen zu desavouieren. Und in manchen Fällen kann man diesen aufmerksamen Zeitgenossen dann dankbar sein, weil sich allzuviel Unsinniges auf dem Markt der Möglichkeiten herumtummelt. Nicht umsonst steht die Glaubwürdigkeit der Politik und Politiker, der Kirche und ihrer Würdenträger sowie der Personen, die mit Weltruhm versehen sind, doch deutlich im Hinblick auf die angepriesenen Lebensideale in Frage.

Diese Entwicklung ist vor allem ideal dafür, dass die Menschen endlich vielleicht doch begreifen, dass es wenig Sinn macht, aus der Ideen- und Wertekonserven anderer zu leben. Die eigene Reflexion ist gefragt, die eigene Verantwortung gilt es zu aktivieren.

Vielleicht können wir einen entscheidenden Schritt – in Richtung der eigenen Entwicklung und im Hinblick auf einen versöhnlicheren Umgang mit den Widersprüchlichkeiten der anderen – einleiten, wenn wir uns unserer eigenen Schattenseite der Gegensätzlichkeiten zuwenden.

Mit dem Blick auf so viele Erziehungsergebnisse kann gesagt werden, dass es eher darauf ankam, die eigenen Widersprüchlichkeiten wegzudrängen und nur eine Richtung und Weise nach außen hin zu vertreten. Da blieb im Innern einiges auf der Strecke, was sich gerne entwickelt hätte und gelebt worden wäre – manchmal ein hoher Preis für die zur Schau getragene Geradlinigkeit. – Natürlich ist es wichtig, Widersprüche im eigenen Leben aufzuarbeiten, aber doch nicht mit den Mitteln des Herausschneidens, Wegdrängens oder Leugnens; ganz zu schweigen von den Bestrafungsmechanismen! –

Wir haben es vielfach versäumt, die gegensätzlichen Kräfte in uns zu vereinen, miteinander zu versöhnen oder sie einfach nebeneinander existieren zu lassen, weil sie nun einmal so vorhanden sind, ohne dass wir uns nach einem solchen Zustande gesehnt hätten, geschweige denn der Regisseur bei deren Entstehung waren.

Ich habe es bei anderen und mir erleichternd empfunden, die inneren Gegensätze einfach einmal zu benennen und wahrzunehmen, ohne dass dabei gleich eine Lösung mitgeliefert wird. Ja, wir tragen sehr viel Widerspruchswürdiges in uns. Und wir erleben uns häufig erst als ganz, wenn wir die Fülle in uns als 'widerspruchs – voll' im wahrsten Sinne des Wortes zulassen:

- da ist jemand bemüht, gerecht zu sich selbst und den anderen zu sein, und dennoch bahnt sich ein unbändiger Zorn immer wieder seinen Weg, der zu einem ungerechten Handeln führt;
- dem Geld allein nachzujagen, sei nicht gut, und obwohl man es einsieht, legt man sich krumm oder wird korrupt für ein gutes Auto, Besitz und dergleichen;
- wir wissen um die Wichtigkeit der Zentrierung der eigenen Person durch Ruhe und Abgeschiedenheit und trotzdem lösen wir unser Selbst fast auf im Darstellen und im Drängen nach dem Vordergrund;

- manchmal sind wir mit bestimmten Anschauungen der einsame Rufer in der Wüste und opfern alsbald unsere Einstellungen, um bestimmte äußere Vorteile wie Anerkennung oder Macht zu erhalten;
- da gibt es Persönlichkeiten, die viel Zeit für die eigene Herzensbildung aufwenden, aber ebenso lang die Lebensuhr vor dem Fernseher verrinnen lassen;
- ...

Ja, dies alles gibt es in unserem Innern und noch viel mehr. Warum sollten wir uns daran vorbeimogeln? Von daher liegt in einem solchen Vorgehen ein wichtiger Schritt darin, sich in seinem Wesen besser zu verstehen und zu begreifen. Eine solche Bestandsaufnahme macht allemal mehr Sinn bei der Suche nach den Zusammenhängen des eigenen Lebens, als sich nur mit seiner besseren und gereinigten Hälfte zu beschäftigen.

An dieser Stelle ist das Aushalten gefragt, das Ertragen der eigenen Schwäche, der individuellen Gegensätzlichkeit. Und, wenn ich mir selbst nichts mehr vormache, dann können dieses andere umso weniger. Von daher wäre es dann eine neue und erweiterte Beobachtungsspur, die selbstverständlichen Inkonsistenzen der anderen nicht nur zu bemerken, sondern zu spüren, ob der andere bereit ist, ebenso dazu stehen zu können, ohne sich in eine aussichtslose Verteidigungshaltung begeben zu müssen. Denn, was da ist, kann wahrgenommen werden, auch von anderen!

Träumen wir einen kurzen Moment davon, dass wir unsere Widersprüche annehmen könnten und die Mitmenschen in gleicher Weise. Wieviel neue Dynamik und Kreativität und neue Freundschaften würden entstehen und mit den Inhalten gelebt werden können, die es bisher zu unterdrücken galt.

# Das tote Leben

Liebe Leserinnen und Leser!

Eine Person, die ich bis heute aufgrund ihrer Kompetenz und menschlichen Ausstrahlung schätze, löste bei mir vor Jahren einige Verwunderung aus, über die ich von Zeit zu Zeit immer wieder nachdenke oder in meinen Gesprächen berichte.

Sie teilte mir mit, dass sie schon seit Jahren an keinem Verwandtschaftstreffen mehr teilnehme und dieses auch wohl nicht mehr tun werde. Auf meine Rückfrage erhielt ich zur Antwort, dass sie dort immer lediglich der 'kleine Michael' sei. Diese Sichtweise seiner Persönlichkeit sei für ihn nur schwer zu ertragen und zugleich auch nicht zutreffend. Vielleicht haben die Anerkennung und Tatkraft im sozialen Umfeld ihm den Graben zwischen den benannten Wirklichkeiten noch deutlicher vor Augen geführt.

Aus der psychologischen Vielschichtigkeit eines solchen Standpunktes möchte ich zu einer Wirklichkeit hinführen, die sich wahrscheinlich in jedem Leben ereignen wird, ohne dass sie vielleicht vollends ins Bewusstsein des einzelnen treten mag.

In Situationen, wo sich ein Mensch über einen größeren Zeitraum 'hängen lässt', vielleicht sogar über Jahre, und so recht nichts mehr auf die Beine zu bekommen scheint, wird der harte Vorwurf laut, dass eine solche Person doch eigentlich schon tot und nur noch 'biologisch' am Leben sei.

Andere sagen über ihr Leben selbst aus, dass sie sich innerlich wie tot fühlen oder dass im Innern der eigenen Seele etwas wie abgestorben sei, ohne dass eine solche Realität mit konkreten Inhalten gefüllt werden könnte.

Wenn man diese genannten Phänomene nicht nur als geistige Schnappschüsse versteckter Eitelkeiten oder depressiver Anwandlungen verstehen will, und das vielleicht nur für einige Augenblicke, dann könnte wahrscheinlich etwas Hintergründiges zum Vorschein kommen, was tatsächlich so ist, wie es ist und das in einem wahrhaftigen Sinne, und somit einer bewertenden Kritik dann entzogen ist.

Ein Tagebuchauszug des Trappistenmönches Thomas Merton (1915–1968) bringt den gemeinten Aspekt deutlich und unmissverständlich zum Ausdruck:

*"... ich bin sehr anders geworden, als ich einst war. Der Mann, der dieses Tagebuch begonnen hat, ist tot, ebenso wie der Mann, der den 'Berg der sieben Stufen' (seine Autobiographie) beendete, tot war, als dieses Tagebuch anfang. Noch mehr, der Mann, der die zentrale Gestalt im 'Berg der sieben Stufen' war, der war vollkommen tot. Und nun, da alle diese Männer tot sind, genügt es für mich, das auf dem Papier festzustellen, und ich denke, das Ende wird sein, dass ich sie vergesse... Kurz und gut, der 'Berg der sieben Stufen' ist das Werk eines Menschen, von dem ich nie gehört habe."*

Damit ist natürlich nicht ausgeschlossen, dass vergangene Ereignisse oder Begegnungen für andere Personen weiterhin eine Bedeutung haben können

und dass man trotz des lebendigen eigenen Todes für andere in guter oder schlechter Erinnerung bleibt.

Mit der erfahrbaren Wirklichkeit, dass sich etwas wie tot in einem anfühlt, soll selbstverständlich nicht so umgegangen werden, dass man Teile seiner Persönlichkeit von sich abspaltet. Es geht vielmehr um ein Erkennen seiner Selbst und um eine bewusste Beerdigung oder Verabschiedung von Anteilen meiner Individualität, die ich tatsächlich schon abgelegt habe – oder vielleicht doch noch nicht so ganz, weil ich diese als unlebendig mit mir in der Hoffnung herumtrage, so als würde der eben zu Grabe getragene liebenswürdige Mensch irgendwann einmal wieder vor einem stehen.

Ja, manche Abschnitte unserer Seele sind wie erstarrt, und wir sind fixiert vom Schrecken des Endes, vom Schock der unerfüllten Wünsche und Sehnsüchte. Und wenn wir schon das nicht haben können, was wir erdacht, erhofft und zu erzwingen versucht haben, dann halten wir zumindest den Schmerz, die Hoffnungslosigkeit als Verbindung zu dem Unerreichten ganz fest. Und damit überträgt sich diese Bewegungslosigkeit auf andere Bereiche unsere Herzens, und es kann kaum noch Lebendiges in uns entstehen, was uns in Bewegung bringt.

Auch wenn es uns zunächst zu erschrecken vermag oder widersinnig erscheint, da wir doch unsere Erfahrungen immer mitnehmen und diese auch da sind, bewusst oder unbewusst, lenken wir dennoch unser Ansinnen einmal in Richtung auf die Persönlichkeitsanteile oder Rollen, die wir eigentlich bewusst für tot erklären müssten. Wir werden dabei feststellen, dass wir uns von so manchen, obwohl chancenlos, jemals gelebt zu werden, nicht endgültig verabschieden können oder wollen und einiges dabei entdecken, das wie eine erleichternde Last zu Boden fallen oder sich in Richtung Himmel wohltuend auflösen wird. Und warum eigentlich nicht!

Vielleicht kann es bei einem solchen Unternehmen hilfreich sein, sich vorher mit einer Einstellung anzufreunden, die ein kluger Mensch aus seiner Betrachtung der Natur als allgemeines Lebensprinzip abgeleitet hat.

Der Verfasser des biblischen Buches der Weisheit führt uns mit seinen Überlegungen zur Flüchtigkeit des Lebens und zum Tod in die Lüfte und alsbald zum Wasser:

*"Unser Name wird bald vergessen, niemand denkt mehr an unsere Taten. Unser Leben geht vorüber wie die Spur einer Wolke und löst sich auf wie ein Nebel, der von den Strahlen der Sonne verscheucht und von ihrer Wärme zu Boden gedrückt wird. Unsere Zeit geht vorüber wie ein Schatten, unser Ende wiederholt sich nicht; es ist versiegelt, und keiner kommt zurück ... Wie wenn ein Schiff durch die wogende Flut fährt: Ist es vorübergezogen, so ist von ihm keine Spur mehr zu finden, kein Pfad seines Kiels in den Wellen. Wie wenn ein Vogel durch die Luft fliegt: Kein Zeichen findet sich von seiner Bahn; er peitscht die leichte Luft mit seinem Flügelschlag und durchschneidet sie mit gewaltig rauschenden Schwingen, doch bleibt kein Zeichen seines Weges in*

*ihr zurück. Oder wie wenn ein Pfeil auf das Ziel geschossen wird: die geteilte Luft strömt sofort wieder zusammen, so dass man seine Bahn nicht mehr erkennt." (Weisheit 2, 4–5; 5, 10–12)*

Und warum glauben wir dennoch, unser Schaffen und unsere Wünsche seien unsterblich? In einem solchen Bewusstsein liegt die Wurzel und zugleich der Schlüssel für die Phänomene, alles festhalten zu wollen, so als würden wir hier auf Erden ewig leben. Hierin liegt der Ausgangspunkt, nicht wirklich wahrhaben zu wollen, dass wirklich schon jetzt auf natürliche Weise Rollen und Teile der eigenen Persönlichkeit gestorben sind, sozusagen als Vorgriff auf dem Weg zum endgültigen Sterben.

Vertun wir nicht sinnlos die Zeit, wenn wir allzu oft von unseren vergangenen Großtaten sprechen und wie es doch einst einmal alles bedeutend und schön gewesen ist, als die Welt für uns noch in Ordnung war?

Nutzen wir die Zeit, uns von den Dingen bereits zu verabschieden, die wir am Ende, ob wir wollen oder nicht, dennoch abgeben müssen. Ist es denn nicht angesichts der Wellen und Lüfte im höchsten Maße sinnvoll, das schon jetzt für tot zu erklären, was längst zu Ende ist?

Und je mehr wir davon sprechen werden, was wirklich beendet ist, desto eher können wir damit beginnen, das einzulösen, was in uns noch lebt, bis auch dieses den Weg der Wolken gegangen ist.

## Teamspirit

Die vollständige englische Version des Wortes 'Team-Geist' soll näher an das heranführen, was in der deutschen Version fast völlig in den Hintergrund getreten ist. Der viel beschworene Teamgeist drückt heute schon fast vordergründig eine gemeinsame Zielorientierung aus, die vornehmlich eine 'Solidarität' im Blickwinkel hat, damit keiner querschießt und dem Erreichen der produktiven Ziele oder anderer Aktionen – seien diese privater oder politischer Natur – zu sehr im Wege steht.

Nur von welchem Geist der Gemeinsamkeit der einzelne denn nun beseelt sein soll, das wird häufig nicht näher oder nur oberflächlich reflektiert.

Dieser Gesichtspunkt wird umso wichtiger, je mehr die Streitigkeiten untereinander Raum einnehmen und je weniger man sich einer verbindenden Geistigkeit gegenüber sieht als vielmehr einem angstvollen Zwangsmechanismus erzwungener Gemeinsamkeit.

Ein anderer mag enttäuscht feststellen, dass seine geistigen Ziele kaum von anderen in einem gemeinsamen Bemühen geteilt werden, und wenn doch, dann riecht dies oftmals nach Vorteilsnahme durch die anderen, die sich in einem völlig verkehrten Sinne dem biblischen Motto 'der Vögel des Himmels' verschrieben haben und somit nicht säen und dennoch ernten wollen.

Und selbst wenn es um gar nichts geht. Wo finden wir den einhelligen Geist, in dem wir mit anderen teilen und uns gegenseitig mitteilen können? Und damit sind wir schon inmitten der Wortbedeutung von Geist oder Spirit. Hierbei handelt es sich um etwas Immaterielles, was da ist, jedoch nicht so schnell zu greifen ist, eher nur spürbar zu sein scheint. Und schon öffnet sich ein weiteres Problem unserer Zeit und wohl auch früherer Zeiten. Da gibt es etwas Nicht-Materielles, was ich nicht kaufen und ebensowenig einfach kopieren kann. Es ist zwar anwesend, aber irgendwie ganz anders als das, was ich normalerweise wahrnehmen kann.

Wie soll denn, so frage ich allen Ernstes, ein gemeinsamer Geist entstehen und sich entfalten, wenn wir keine regelmäßige Pflege und Unterstützung des Spirituellen in uns betreiben? Damit ist keine Wahrsagerei oder mystischer Firlefanz als Geschäftsidee gemeint, sondern das Sich-Kümmern um die seelischen Bedürfnisse und der innere Blick in Richtung Herzenswärme. Was ist aus der Suche nach den Dingen hinter der sichtbaren Welt geworden, nach dem Auskundschaften der Spanne zwischen Geburt und Sterben und dem Darüberhinaus? Dabei geht es nicht nur darum, seinem Verstand Antworten zu geben, sondern um einen Lebensvollzug, der nicht nur durch Äußerlichkeiten Erfüllung findet, als vielmehr tief in der Seele die Zufriedenheit innere Sehnsüchte sucht. Die oftmals unstillbare innere Unruhe des Herzens wird häufig genug durch Süchte ertränkt oder man denkt sich einfach etwas aus, und dies heißt dann erfülltes Leben, weil wir einfach wollen, das es so und nicht anders zu sein hat.

Dennoch ist die innere Stimme nicht klein zu kriegen, die an das Ohr unseres Herzen dringt und die angstvoll nach Sicherheiten, Wärme und

verheißungsvoller Hoffnung verlangt. Dieses voreinander zuzugeben, wäre bereits ein stark verbindender 'Spirit'.

Während meiner theologischen Ausbildung verbrachte ich zwei Jahre in einem Konvikt, in dem neben den beiden verpflichtenden Kommunitätsmessen es die Möglichkeit gab, täglich einen Gottesdienst zu besuchen sowie regelmäßig an den Gebeten der Kirche teilzunehmen. Bei den freiwilligen Zeiten traf ich fast nur auf die Mitbewohner, die eigentlich überhaupt nicht auf meiner persönlichen Wellenlänge lagen und mit denen ich kaum Gemeinsames im Sinn hatte. Ja, ich konnte viele der Mitbetenden einfach auch nicht leiden. Nach einer längeren Zeit stellte ich jedoch fest, sei es auf gemeinsamen Fahrten oder innerhalb der eigenen Reflexion, dass ich mich mit den eben beschriebenen Personen irgendwie innerlich verbunden fühlte, was mir eigentlich nicht so recht gewesen ist. Aber dennoch war dieses Gefühl von einer gewissen Nähe vorhanden, das ich auch durch ein starkes inneres Feindbild nicht auslöschen konnte.

Das gemeinsame Bemühen um das Erkennen eines Schöpfers hinter der Welt, das Ringen um eine Kontaktaufnahme mit Gott und das Hoffen auf Antworten aus der Unendlichkeit ermöglichte eine Verbindung untereinander, innerhalb dessen alle ihre speziellen Sorgen, Wünsche, Hoffnungen und Liebesfähigkeit unausgesprochen mit einbringen konnten. Alleine schon dadurch entstand eine zunächst unbewusste Verbindung untereinander. Vielleicht war es ebenso das gemeinsame Training, der anhaltende Antrieb, durch tägliche geistige und geistliche Übung der eigenen Seele und damit auch den anderen näherzukommen.

Und heute? Die gesellschaftliche Entwicklung scheint voranzuschreiten in Richtung seelischer Geistlosigkeit und der tiefer gründende Blick auf den eigenen Herzensgrund bleibt immer häufiger aus. Natürlich kann man dies nicht so pauschal sagen, da man ja bekanntlich in keinen hineinschauen kann. Jedoch erscheint es mir bedenklich, dass ich in meinen Seminaren oder innerhalb vieler Gespräche fast immer eine negative Antwort auf die Frage erhalte: Mit welchem Buch beschäftigen Sie sich gerade, das die Reflexion des eigenen Lebens anregt und Anstöße gibt, von der Oberfläche des Lebens nach innen zu gehen? Eine tägliche Viertelstunde dürfte für ein solches Anliegen doch zu erübrigen sein?

Eine Seminarteilnehmerin erwiderte darauf etwas schnippisch, indem sie sagte, dass sie für eine solche Unternehmung angesichts ihres Terminkalenders nur Zeit auf der Fahrt zur Arbeit in der Straßenbahn habe, und da wolle sie sich einfach nur entspannen können und in Illustrierten blättern können.

Ja, man kann manchmal schon in arge Verlegenheit kommen, nicht hinreichend über die Entwicklungen in den Königshäusern informiert zu sein! Viele sind jedoch überrascht betroffen über ihren derzeitigen geistig-geistlichen Status Quo.

Wie soll ein wirklich Menschen verbindender Geist entstehen, wenn sich nicht mehr um die eigentlichen und wahren Herzensanliegen gekümmert wird – in welcher Form auch immer?

Wo das tägliche Beten vielerorts weggefallen ist, bedarf es der beständigen Lektüre, des regelmäßigen Trainings, den Fragen der eigenen Seele zu begegnen. Wenn ich mich selbst schon nicht mehr ausreichend finden kann, wie dann die anderen Menschen?

Lassen wir uns immer wieder neu von Gedanken inspirieren, befrieden oder verzaubern, die unser Herz erreichen wollen:

"Denk daran, wie lange du schon diese Dinge aufschiebst und wie oft du von den Göttern Fristen erhieltest, ohne sie zu benutzen! Du mußt doch endlich einmal begreifen, was das für ein Kosmos ist, von dem du ein Teil bist, und was das für ein Weltenlenker ist, als dessen Ausfluß du ins Dasein tratetest! Und daß die Spanne Zeit für dich eng begrenzt ist! Und wenn du sie nicht zur Erleuchtung deiner Seele benutzt, dann ist sie unwiderbringlich dahin, und du bist dahin, denn die Möglichkeit kehrt nie wieder." (Kaiser Marc Aurel, Selbstbetrachtungen)

"Sei nicht auf fremde Vorzüge stolz! Wenn ein Pferd mit Stolz sagen würde: ich bin schön, so könnte man sich das gefallen lassen. Wenn du aber mit Stolz sagst: ich habe ein schönes Pferd, siehst du, so bist du nur auf ein gutes Pferd stolz. Was ist nun dein eigen? Deine Vorstellungen. Wenn du also bei dem Gebrauch deiner Vorstellungen dich naturgemäß verhältst, darfst du soweit stolz sein. Denn dann wirst du stolz sein auf einen Vorzug, der dein eigen ist." (Epiktet, Handbüchlein der Moral)

"Man kann nicht in Freude Leben, ohne vernünftig, edel und gerecht zu leben, aber auch umgekehrt kein vernünftiges, edles und gerechtes Leben führen, ohne in Freude zu leben. Man kann es aber nicht, wenn jene Voraussetzungen fehlen." (Epikur, Philosophie der Freude)

"Sie wollen die strahlenden Früchte der Christen sehen, die alles überstrahlenden! Ach, du lieber Himmel, wenn das so exakt statistisch festzustellen wäre, hätte die ungetaufte Menschheit alle Eile, innerhalb vierundzwanzig Stunden sich taufen zu lassen, aus lauter Tugendkonkurrenz. Gottes denken ist nicht so praktisch, so rechnerisch, so gewaltsam! Der Mensch ist nicht Buddhist, Mohammedaner oder Christ, weil in seiner Religion die hellsten Tugendfrüchte gezeitigt werden, sondern weil ihm dieses himmlische Gewand von den Eltern überliefert wurde, und vor allem, weil es ihm paßt: er kann sich darin bewegen, es hält ihn warm, und er hat es gern; er hält es sauber und wirft es nicht weg: denn die Tradition verbindet mit Gott." Stefan Andres, Wir sind Utopia, Novelle)

"Liegt eine Zeit zurück

Liegt eine Zeit zurück in meinem Leben –  
Wie die verlaßne Heimat schaut sie aus –,  
Wohin im Heimweh die Gedanken streben;  
Du kennst sie wohl; auch du warst dort zu Haus.

O folge mir, und laß dich heimatwärts  
Durch mein Gedicht zu lieben Stunden bringen,  
Die alte Zeit mit neu erregten Schwingen  
Noch einmal schlagen an dein friedlich Herz!"  
(Theodor Storm, Gedichte)

"Lehre deinen Mund sagen, was dein Herz hat."

"Wenn du dich selber für gering hältst, hast du Ruhe, an welchem Ort du dich auch niederlassen magst."

(Abbas Poimen, Weisungen der Väter)

"Besser eine Handvoll und Ruhe, als beide Hände voll und Arbeit und Luftgespinst." (Buch Kohelet, Altes Testament)

"Judas Iskariot, einer der Zwölf, ging zu den Hohenpriestern. Er wollte Jesus an sie ausliefern. Als sie das hörten, freuten sie sich und versprachen, ihm Geld dafür zu geben. Von da an suchte er nach einer günstigen Gelegenheit, ihn auszuliefern." (Markusevangelium, Neues Testament)

Machen Sie sich täglich auf, solche Inhalte zu finden, die nicht nur den Geist, sondern auch die Seele bewegen. Wenn sich jeder auf seine Weise den tragenden Lebensweisheiten zuwendet, dann kann es sich ereignen, dass sich ein 'Team-Spirit' herausbildet, der sich jenseits der modernen Teamtrainings und abgekarteten Methoden moderner Managementstrategien einstellen kann. Sympathie, Zuneigung und die gleiche Wellenlänge können nur dann wirklich entstehen, wenn der eigene Geist den Weg zum ganzen Menschen hin öffnet. Dafür sind vor allem die Inhalte entscheidend und weniger das Lernen von bestimmten Techniken.

Manchmal ist es einfach enttäuschend zu sehen und zu spüren, wie wenig sich der Mensch jenseits einer pragmatischen Solidarität auf die Bindungsmöglichkeiten des Herzens einlässt.

Denken Sie einmal mehr über diese Wirklichkeit und Möglichkeit eines solchen 'Team-Spirits' nach. Es wird bei allem Nachdenken darüber wichtig sein, das Erfahrene bei anderen anzustoßen, damit diese dann ebenso den geistigen Schwung initiieren, der durch die ehrliche Tiefe des eigenen Lebens getragen ist.

Und wieviel unwiderbringliche Zeit lassen Sie verstreichen, bis Sie sich aufmachen, jeden Tag eine Viertelstunde der eigenen Seele nachzuspüren?

# **Innere Führung**

## **Der eigenen Stimme den Weg bahnen**

Liebe Leserinnen und Leser!

Unter den vielfältigen Problemen und den damit verbundenen psychischen Abläufen gibt es zwei Weisen, die in uns auftauchen, wenn wir uns entweder neu orientieren oder eine Entscheidung treffen müssen. Dabei kann es zum einen Situationen geben, in denen wir nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll, wo uns sozusagen die zündende Idee und die entsprechenden Inhalte fehlen. Auf eine andere Art fühlen wir uns manchmal wie in einer Zwickmühle, wenn uns die Sachlagen klar vor Augen stehen, wie jedoch nicht wissen, welche Richtung wir einschlagen sollen.

Damit Sie genauer erfahren, wovon ich rede, möchte ich Ihnen von einer Begebenheit berichten, die sich vor etwa 18 Jahren zugetragen hat. Ich hatte eine für mich wichtige Lebensentscheidung zu treffen, bei der die sich gegenseitig ausschließenden Inhalte formuliert waren. Ja oder Nein, das eine oder das andere hieß hier die Frage. Fast jede sich anbietende Gelegenheit nahm ich wahr, um im Gespräch mit anderen Menschen vielleicht doch noch etwas herauszuhören, was mir den entscheidenden Wink geben könnte. Aber auch das Aufsuchen ausgewiesener Berater vermochte meinen Knoten nicht zu lösen. In meinem Innern wurde es immer enger, und ich suchte nach einem Befreiungsschlag.

Schon etwas länger hegte ich die Überlegung, einen Ordensmann aufzusuchen, der dafür bekannt war, den Ratsuchenden ungewöhnliche Empfehlungen zu geben, die auf mich seltsam gewirkt hatten. So kam ich mir denn auch vor, als ginge ich zu einem Orakel, als ich diese Person sozusagen als letzte aufsuchte. Er versuchte meine Lebenssituation zu verstehen, schlug sich aber innerlich weder auf meine eine Seite noch auf die andere. Er fragte mich lediglich, ob ich ein Lieblingskreuz in einer Kirche habe. Da ich dies bejahen konnte – es ist das Kreuz, wo der Korpus keine Arme mehr hat, das sich in der Ludgerikirche in Münster befindet –, empfahl er mir, ich solle mich dreimal zu verschiedenen Zeitpunkten unter dieses Kreuz stellen, dort solange in Stille verweilen, wie es mein Inneres zuließe, und beim dritten Mal würde sich die Entscheidung einstellen.

Der erste Impuls war der Gedanke, dass er sich damit um einen Ratschlag drücken wollte und selbst keinen Weg für mich wusste. Allmählich konnte ich mich darauf einlassen, und ich wäre ja auch irgendwie enttäuscht gewesen, wenn ich in diesem Gespräch nichts Auffälligem begegnet wäre.

Die Prophezeiung trat ein, ich habe meine Entscheidung freien Herzen treffen können. Ich überlasse es dem Leser, über die Wirkung von Suggestionen und dergleichen zu spekulieren. Vielmehr möchte ich den Blick auf eine mögliche Strategie lenken, die der eigenen inneren Stimme einen hilfreichen Weg bahnen könnte. In der libyschen Wüste gab es noch weit vor der christlichen Zeitrechnung das Orakel der Oase Siwa. Dort wirkte der Reichsgott Amon und wies den Ratsuchenden den Weg. Innerhalb eines tempelartigen Gebäudes gab es einen Sockel oder Podest auf dem eine Barke mit der Gottheit stand. Jeder, der das Orakel aufsuchte, durfte nur Fragen stellen, die

mit Ja oder Nein zu beantworten waren, da es sonst keine Reaktion des Orakels gab. Bei der richtigen Fragestellung bewegten die Priester dieses Ortes, wie von unsichtbarer Hand, die Barke leicht nach vorne und hinten für Ja und zur Seite für Nein. Die 'falschen Fragen' wurden nachträglich von einem Priester zur Verwunderung des Besuchers beantwortet, der nicht wissen konnte, dass sein Gespräch mit der Gottheit von einem Geheimgang aus belauscht wurde.

Was mich in diesem Zusammenhang hat aufhorchen lassen, ist die Strategie, sich innerlich auf den Weg zu machen, sich so vorzubereiten, dass Entscheidungsfragen formuliert werden.

Aus der eigenen Erfahrung und Anschauung weiß ich, dass die Äußerung 'Was soll ich tun, ich weiß nicht mehr weiter?' eher eine Phase kennzeichnet, in der einem die sinnvollen Inhalte abhanden gekommen sind und so etwas wie eine panische Leere eingetreten ist. In einer solchen Situation ist man noch weit davon entfernt, sich im Sinne eines Ja oder Neins entscheiden zu können.

Es ist jedoch wichtig, sich gerade in schwierigen Momenten oder am besten schon früher, den folgenden Fragen zu stellen:

Will ich mich auf den Weg einer inneren Führung begeben, um dabei meine ureigenste Stimme gegen alle äußeren und inneren Ablenkungen und Widerstände wahrzunehmen?

Bin ich grundsätzlich bereit, mich durch Weisheit bereichern zu lassen? Möchte ich mich auf die Suche machen, Menschen zu finden, die meinen inneren Weg begleiten – sei es leibhaftig oder durch die festgehaltene Gedankenwelt in Schriften oder Büchern?

Durch den benannten Ja–Nein–Modus kommt deutlich zutage, dass hier in erster Linie, sozusagen als Startschuss, der eigene Wille gefragt ist. An dieser Stelle möchte ich nicht näher darauf eingehen, ob die im eigenen Urteil als vergeblich benannte Suche nach Inhalten letztlich eine geheime Strategie ist, sich seinen Entscheidungen nicht stellen zu müssen, weil hier dann Verantwortung und Handeln gefragt sind.

Im Zusammenhang einer inneren Führung ist es aufschlussreicher, sich Gedanken darüber zu machen, wo ich mich in meinem Leben selbst leite und führe oder wo ich mehr von anderen geleitet oder verführt werde. Handele ich selbst oder verhält es sich eher so, dass etwas mit mir geschieht? Damit sind an dieser Stelle nicht die Geschehnisse gemeint, über die ich keine Macht habe, sondern Wirklichkeiten, die eigentlich schon in meinem Einflussbereich lägen, – mein Denken, Handeln, Begehren, meine Zuneigung und Abneigung – wo ich mir jedoch eher etwas vorschreiben lasse oder denke, dass ich es einfach so wie die meisten mache!

Gibt es einen Menschen in Ihrem Leben, der mit Ihnen über Ihren Lebensweg reflektiert und der darauf achtet, dass Sie Ihre eigenen Gefühle und Ihre eigene Stimme nicht übergehen?

Haben Sie Leitgedanken, von denen Sie sich betreffen lassen, denen Sie nachfolgen und die sich in Ihrem Inneren mit Zuversicht ausbreiten?

Das Stehen unter einem Kreuz oder die Befragung eines göttlichen Orakels weisen daraufhin, dass sich die Menschen zu allen Zeiten auch immer einer

göttlichen Führung anvertraut haben. Selbst wenn wir heute so manches als Aberglauben kritisieren, so kann doch grundsätzlich gesagt werden, dass der Mensch, der das Göttliche oder die Götter im Dasein sucht, seinem Geist, seiner Seele, seiner Psyche einem erweiterten Horizont öffnet, der für Augenblicke aus der Enge des eigenen Seelenlebens herausführen kann.

Der Mensch kann sich nicht allein aus sich heraus im Gesamtüberblick sehen, was schon angesichts der Tatsache deutlich wird, dass man z.B. die Augen ohne Hilfsmittel nicht sehen kann. Die Handlungsmaxime einer inneren Führung im Sinne eines 'Ich leite mich selbst' könnte zuallererst der Stimme folgen, die bejaht, sich einem neuen Überblick und den Dingen zu stellen, die man als widerstreitende Gefühle wahrnimmt, als Lustlosigkeit, als Angst und Bedrängnis, als Existenzangst, als Scham, als Todesgedanken, als Aggression und Wut, aber ebenso als Ruhmsucht, als Egomane, als Besitzergreifung von materiellen Dingen, als Allmachtsgefühl, als Sinnlosigkeit und insgesamt als die eigene Schattenseite in sich erfährt.

Der Weg einer inneren Führung ist hart umkämpft, da es ebenso sein kann, dass die äußere Welt sich aufbäumt und vehement fordert, das gerade nicht zu tun, was eigentlich ganz der eigenen geistigen und seelisch-heilvollen Identität entspräche.

Halten wir uns kurz die Schritte zu einer Führung durch die eigene innere Stimme vor Augen:

Ja, ich möchte mein Leben von innen heraus gestalten und auf meine innerste Stimme achten;

Ja, ich bin bereit, mir dabei helfen zu lassen, Akzente eines eigenen Führens zu setzen;

Ja, ich werde auf die urzeitlichen Weisheitsquellen der Menschheitsgeschichte zurückgreifen;

Ja, ich werde mich aufmachen, meine Wege so vorzubereiten, dass ich diese zu einem Entscheidungspunkt führe, aus dem neues Handeln und Leben sich zur rechten Zeit entfalten kann.

### *Elemente eines inneren Führungsprozesses*

die eigene Stimme wahrnehmen

sich selbst begleiten lassen

Quellen der Weisheit suchen

sich zu Entscheidungen führen und danach Handeln

Bei der Entscheidung, sich selbst zu führen, wird es darauf ankommen zu begreifen, dass durch das Hören im eigenen Schweigen und im Schweigen an sich Antworten gefunden und vernommen werden können, die vielleicht weniger Worte enthalten, als vielmehr das befreiende Gefühl einer Weite, die Menschen nicht ohne Hilfe aus sich selbst hervorrufen können, sondern die als Geschenk auf sie zukommt.

*"Er führte mich hinaus ins Weite,  
er befreite mich..."  
aus Psalm 18*

## Die Statiker



Liebe Leserinnen und Leser!

Wer möchte nicht ein im tiefsten Grunde ausgeglichenes Leben führen, indem die widerstreitenden Gefühlskräfte in einem heilsamen Gleichgewicht zueinander stehen, um von einem solchen Zustand aus das Dasein genießen zu können?

Dieses Gedankenbild einer ausgeglichenen Psyche findet eine Entsprechung im physikalischen Prinzip der Statik –griech. statikos 'zum Stillstehen bringend' –, das die Lehre vom Gleichgewicht der Kräfte sowie die Berechnung der Kräfte beinhaltet, die auf die tragenden Teile eines Bauwerkes einwirken und die man im Sinne einer Standfestigkeit ausgleichen kann.

Das Idealbild eines in sich selbst ruhenden Menschen, der andere nicht für das eigene Glück verleiten, ausnutzen oder missbrauchen muss, scheint in der heutigen Zeit ad acta, zu den Akten, gelegt worden zu sein.

Daneben wird kaum das Augenmerk auf die Bedingungen einer eigenen, soliden Standfestigkeit gelegt. Eine solche Wirklichkeit kann beobachtet werden, wenn man einmal die Dünnhäutigkeit mancher Mitmenschen wahrnimmt. Aggressive Reaktionen, Beleidigtsein sowie angstvolle Untergangsstimmungen können schon angesichts 'objektiver Kleinigkeiten' ausgelöst werden. Und manchmal enden solche Begebenheiten mit der entlastenden Feststellung, warum man sich eigentlich durch eine solche Winzigkeit hat aus der Ruhe bringen lassen.

Darüber hinaus ist ein vorschneller Anpassungswille in Richtung Chef oder Familienoberhaupt zu beobachten, – nur nicht anecken – der leicht unter dem Deckmantel von Flexibilität und Toleranz versteckt wird. Wie es wirklich im Innern aussieht, weiß oft nur die sich im Ungleichgewicht befindliche Person selbst.

Leider, oder Gott sei Dank, gibt es keine Rechenmodelle, die einem genau und präzise belegen könnten, wie die Persönlichkeit zu einem Gleichgewicht und zu einer Festigkeit kommen kann. Anders als z.B. bei einem Gebäude,

erwartet man vom Menschen Standfestigkeit – Verlässlichkeit, tragende Werte, Stellungnahme – bei gleichzeitiger oder zumindest nachfolgender Flexibilität, Beweglichkeit und Offenheit. Da, wo ein Gebäude wegen zu großer Schwankungen schon längst eingestürzt wäre, soll das Individuum möglichst nicht aus den Fugen geraten, wenn die Lebensumstände radikale Umstellungen verlangen.

Vielleicht hört der eine oder andere noch die flehentliche Aufforderung der Eltern, Lehrer oder Erzieher, die immer wieder dazu aufriefen, nicht jeder Meinung oder Lebensform nachzulaufen, sondern sich seinen eigenen Standpunkt heranzubilden und diesen mit Sicherheit und Stärke zu vertreten. Und wenn es dann einmal so weit gediehen war, wurde man unter bestimmten Umständen dazu aufgefordert, diesen wieder aufzuweichen und hinter sich zu lassen.

Also warum sich eigentlich überhaupt auf einen solchen Weg machen? 'Da bleibe ich doch lieber gleich im Ungleichgewicht, das sich ja sowieso öfter wieder einstellen wird!' Und da dringen die Laute an das Ohr:

'Mensch sei doch nicht so unbeweglich, so statisch. Du musst flexibler sein. Es ist wichtig sich anpassen zu können, wenn Du etwas im Leben erreichen willst!'

– statisch sein, Standpunkte entwickeln, Grundsätze festlegen –

– beweglich sein, Standpunkte aufgeben, sich weiterentwickeln –

Gibt es Anhaltspunkte, wie man dieser erlebten Widersprüchlichkeit sinnvoll begegnen kann? Welche Wege führen aus einem unheilvollen Zickzackkurs heraus, wenn ich hin und her gerissen werde?

In einem Erfahrungsseminar berichtete einmal ein Hochschulprofessor wie er in einer psychisch fast ausweglosen Lage seinen Assistenten ins Vertrauen zog. Der Professor wusste nicht, wie er einen Weg finden konnte, sich zu entscheiden. Die Hochschule verlangte in einer bestimmten Sache jenes, seine Studenten dieses und seine Frau etwas anderes. Das Pulverfass von eigenem Standpunkt, drohender Autorität der Hochschule und den Bedürfnissen anderer Menschen geriet zunehmend unter Druck.

Und in der Entfaltung seines Problems vor seinem Assistenten stellte er sich in einer Art Rollenspiel jeweils vor einen Stuhl, der eine der verschiedenen 'Parteien' symbolisierte. Als bald begann er immer schneller, sich wie in einer Art ungutem Kreislauf von einem zum anderen Stuhl zu bewegen. Sein Resümee: 'Ich stehe zwischen den Stühlen.' Sein Mitarbeiter forderte ihn lediglich auf: 'Du musst dich auf einen Stuhl setzen, damit sich dein innerer Konflikt lösen kann.'

Der Professor berichtete, wie er diesem Hinweis entsprach, und nach dem 'Hinsetzen' auf einen Stuhl seine Unentschiedenheit angehen konnte und zu einer Lösung gelangte.

Eine Entwicklung und Beweglichkeit, die vom eigenen Standpunkt ausgeht – unter Standpunkt wird hier weniger der Begriff Meinung verstanden als vielmehr eine tiefe Lebenseinstellung – ist etwas grundlegend anderes als eine Beweglichkeit aus der Beweglichkeit heraus im Sinne einer Beliebigkeit, die die Dinge ordnet gerade so, wie es zum eigenen Vorteil passt. Mit dem letzteren Prinzip tut man sich auf Dauer keinen Gefallen, da die Orientierung fast gänzlich verloren gehen kann.

Ausgangsfragen für eine sich entwickelnde Biographie:

Welche grundlegende Auffassung vom Leben habe ich?

An welchem Punkt meiner Gedanken setze ich an?

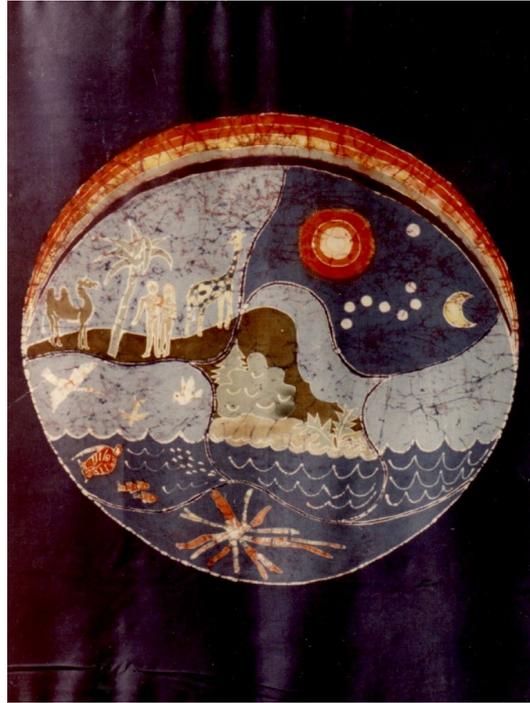
Welche neuen Wege beschreite ich, um tragende Überzeugungen zu gewinnen?

Eine bedenkenswerte Zielsetzung beschreibt der römische Kaiser Marc Aurel, der sich in seinem Leben darum bemühte, feste und seiner Natur gemäße Anschauungen zu entwickeln:

*„Heb mich auf und wirf mich, wohin du willst. Denn auch dort werde ich meinen Dämon heiter bewahren, d.h. zufrieden, wenn er in seinem Zustand und in seiner Betätigung im Einklang mit seiner eigenen Natur ist.*

*Ist diese Sache es wirklich wert, daß ihretwegen meine Seele krank wird und von ihrem Wert verliert, weil sie erniedrigt und Sklavin der Sinnlichkeit wird, in die Fesseln des Leibes und in Angst und Schrecken gerät? Und was könntest du finden, das dies aufwöge?“ (Selbstbetrachtungen 8,45)*

## Gottes Bogen in den Wolken



(Batik Susanne Wolff 1984)

*"Der Schöpfergott hat sein 'Lebenshaus' bestens bestellt: er hat es festgefügt und gegen das Chaos abgegrenzt, er hat es wie einen gedeckten Tisch ausgestattet, er hat ihm Licht und ordnende Zeiten gegeben – und er hat Hirten bestellt, die fürsorglich und kompetent das 'Lebenshaus' leiten und schützen sollen." (Prof. Erich Zenger, Münster)*

Liebe Leserinnen und Leser!

Die gedankliche Beschäftigung mit den Hintergründen unseres Daseins jenseits einer naturwissenschaftlichen Betrachtung scheint den Wahrsagern, den Weltuntergangsdeutern sowie den selbst ernannten Geheimlehrern überlassen worden zu sein.

Die teilweise fehlerhaften Interpretationen der biblischen Schöpfungsberichte durch die christlichen Kirchen über die Jahrhunderte – die Inhalte seien in ihrer Wörtlichkeit zu glauben bis hin zu dem immer noch nicht verhallten Ruf 'Und die Bibel hat doch recht' – haben ihre Wirkung immer noch nicht verloren und tragen heute mit dazu bei, dass die Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens eher in eine 'esoterische Ecke' gedrängt wird.

Wenn wir, ohne lange nachzudenken, auf die Frage antworten müssten, wer sich denn für die den Menschen tragende Schöpfung verantwortlich fühlt, dann bekämen wir in unseren Breitengraden vielleicht als Antworten: Umweltorganisationen wie Greenpeace, die politische Partei der Grünen, Ärzte ohne Grenzen, Cap Anamur, zahlreiche Stiftungen für die Erforschung von Krankheiten oder ähnliche Gruppierungen.

Dabei will der erste Schöpfungsbericht der Bibel 'Als Anfang schuf Gott Himmel und Erde' (Genesis 1,1f) die Menschen dazu auffordern, sich für die Welt, jeder an seinem Platz, verantwortlich zu fühlen.

Aber, was kann der einzelne schon ausrichten angesichts der Naturkatastrophen, der Umweltverschmutzung und der einseitigen Ausbeutung der Ressourcen der Natur? Wie kann einer solchen resignativen Haltung und dem Prinzip eines Einfach–so–laufen–lassens entgegengewirkt werden?

Für die religiös orientierten Menschen der frühen Jahrhunderte war es selbstverständlich, sich Gedanken über die Entstehungsidee der Welt und die Sinnzusammenhänge von Lebensvollzügen zu machen. Dabei ging es ihnen vornehmlich um eine Deutung der Lebensgeschichte und weniger um eine naturwissenschaftliche Betrachtungsweise. Im Klima von altorientalischen Weltentstehungsmythen entwirft die Priesterschaft des Volkes Israel in der Mitte des 6. Jahrhunderts ein neues prägendes Deutungsbild vom Weltenkosmos. Die Autoren phantasieren jedoch nichts in die Mächtigkeit des Daseins hinein, sondern gehen von der Erfahrung mit ihrem Gott aus, der sie aus der Gefangenschaft in Ägypten befreit und ihnen auf dem Gottesberg Horeb die Gesetzestafeln übergeben hat. Sie beziehen durch ihre Interpretation des Welthintergrundes eindeutig Position für ihren Gott Jahwe und entwerfen ein Idealbild der Schöpfung im Sinne einer wohlgestalteten Weltordnung, durch die Gott es ermöglicht hat, dass sich das Leben in Raum und Zeit entfalten kann. Ihren literarischen Ausdruck findet diese Grundidee in dem immer wiederkehrenden Refrain innerhalb dieser Schöpfungsgeschichte: 'Und Gott sah..., wie gut es war (ist).' Allerdings ist der Mensch nach der Ansicht der Autoren für das Gelingen der Entwicklung der Schöpfung mitverantwortlich. Und so hat Gott ihn als Hirten zum Schutze der Wesen und der Naturordnung eingesetzt.

Doch wie schnell fühlt sich der Mensch angesichts einer solchen Aufgabe überfordert oder missbraucht seine vorrangige Stellung.

Diesen Umstand greifen die priesterlichen Autoren mit ihrer Erzählung von der Flutkatastrophe (Genesis 6–9) auf: Die Lebenswirklichkeit ist geprägt von Störungen und Zerstörungen, die den Lebensraum gefährden. Und für die Autoren des ersten Schöpfungsberichtes gehört es zur Deutung des urzeitlichen Weltgeschehens, dass Gott seine Schöpfung nicht im Stich lässt, sondern der mächtige Garant für ihr Überleben bleibt. Der Chaosmacht, symbolisiert durch die Flut, wird der 'Kriegsbogen' als Ausdruck der göttlichen Macht entgegengesetzt. Er soll als Erinnerungszeichen den Menschen vor Augen stehen, damit sie erkennen, dass Gott seine Schöpfung nicht im Stich lässt: *"Und Gott sprach: Dies ist das Zeichen des Bundes, den ich hiermit gebe zwischen mir und zwischen euch und zwischen allen lebendigen Wesen, die mit euch sind: Meinen Bogen habe ich in die Wolken gegeben und er soll sein zu einem Zeichen zwischen mir und zwischen der Erde. Und es soll sein: Wenn ich (in Zukunft) Wolken wölke über der Erde, dann wird der Bogen in den Wolken erscheinen, und ich werde meines Bundes gedenken, der zwischen mir und zwischen euch und zwischen allen lebendigen Wesen*

*an allem Fleisch ist (des Inhalts): Nie mehr sollen die Wasser zur Flut werden, um zu verderben alles Fleisch." (Gen 9,12–15; Übersetzung Erich Zenger)*  
Und damit wird der Regenbogen zum Symbol für die Vollendung der Schöpfung.

Dieses Vertrauen der damaligen Menschen fängt die Künstlerin Susanne Wolff mit ihrer Batik ein, indem sie den Regenbogen als den die Welt schützenden Teil in den Planeten integriert. Die theologische Grundidee des 'Bogen Gottes in den Wolken' als Ausdruck des menschlichen Urvertrauens jenseits naturwissenschaftlicher Beweisbarkeit hat mich seither nicht mehr losgelassen. Meine Batik hat alle Wohnungsumzüge heil überstanden und hängt seit vielen Jahren an gut sichtbarer Stelle.

Welche Aufgabe angesichts einer solchen öffnenden Weltsicht könnte für uns anstehen? Vielleicht könnten wir uns innerlich sammeln und im Anklang an alte Schöpfungsberichte und -mythen unsere eigene Entstehungs- und Lebensgeschichte schreiben. Es wird einfacher gehen, wenn man sich aufmacht und alte Mythen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, sei es innerhalb der griechischen, orientalischen oder abendländischen Kultur, aufspürt und sich in die Herzen der Autoren einfühlt, um innere Verwandtschaften zu entdecken.

Folgendes einfache Grundschema bei dem Entwickeln einer eigenen Schöpfungsgeschichte kann zugrunde gelegt werden:

#### Idealbild der eigenen Lebensgeschichte

- Meine eigene bisher bewältigte Lebensgeschichte gründet in folgenden Fähigkeiten, Talenten, Stärken ...
- Die Dinge, die ich bisher erreicht habe sind ...
- Aufgrund meiner Möglichkeiten kann ich mir weitere Entwicklung in den Bereichen ... vorstellen.
- Ich glaube, dass der positive Sinn meines Lebens sich in darin ausdrückt, dass ...
- Starke Verbindungen zur Natur erlebe ich innerhalb der Jahreszeiten durch...

#### Störungen

- Schicksalsschläge haben mich aus der Bahn geworfen oder mein Leben negativ beeinflusst ...
- Aufgrund meiner Fähigkeiten hätte ich eigentlich mehr Entfaltungsmöglichkeiten. Aber aus den Gründen ... bin ich bisher hinter meinem Vermögen zurückgeblieben.
- Auf der Suche nach einer Heimat und nach Geborgenheit haben sich mir immer wieder bestimmte Ereignisse in den Weg gestellt: ...
- Krankheiten haben mir immer wieder harte Grenzen aufgezeigt: ...

- Der Gedanke, dass das Ende eines Lebens schrecklich sein kann, blockiert mich in meiner Lebensfreude...
- Naturkatastrophen und sinnlos erscheinende Todesopfer durch Kriege lassen folgende Zweifel am Bild einer geordneten Welt in mir aufsteigen...

### Vertrauenspunkte

- Das Bild des Bogen Gottes in den Wolken kann ich auf die Symbole... übertragen.
- Welches Symbol ist für mich das intensivste Wahrzeichen für ein Vertrauen in das Leben?
- Die stärkste Lebenszuversicht erfahre ich in den Gedanken...
- Meine letzten Rettungsanker in ausweglos erscheinenden Situationen sind:  
...  
➤ Meine Vorstellungen von einer höheren Macht, die hinter der Welt steht, sind: ...
- Welche urzeitliche Geschichte oder welcher Mythos bewegt mich am stärksten hin zu einem tiefen Vertrauen?

Auch wenn es zunächst nach Arbeit und Anstrengungen aussieht, so ist es doch auf jeden Fall eine lohnenswerte Aufgabe, wenn Sie Ihre ureigene Entwicklungs- und Schöpfungsgeschichte schreiben und reflektieren.

Wenn Sie möchten, dann senden Sie mir Ihre Geschichte zu. Ich würde mich freuen – auch über ein Gespräch darüber.

# Stichwortverzeichnis

Anpassungswille.....	57	nutzlos.....	21
Dunkelheit.....	38	Orakel.....	54
einsam.....	26	Schattenseiten.....	4
Einzigartigkeit.....	6	Schöpfergott.....	60
existenzielle Krise.....	30	Schöpfungsberichte.....	60
Getue.....	34	Seele.....	8
Gott.....	8	Sinnimpulse.....	16
handelnd sterben.....	15	Sterben.....	19
Ich–Spur.....	17	Stillstehen.....	57
Innere Führung.....	54	Teamspirit.....	50
Isolation.....	5	Todessituation.....	19
Jagd.....	14	tote Leben.....	47
Klugheit.....	12	Unterscheidungsgabe.....	13
Lebendige Quellen.....	15	Widersprüche.....	44
Lebensmasken.....	23	Widerstandsschmerz.....	44
Lebensziele.....	9	Windhauch.....	28
Licht.....	6	Wurzeln.....	27
Loslassen.....	35	Zeit.....	7
Nachruhm.....	22	Zufälliges.....	31
Neubeginn.....	5	Zugehörigkeit.....	41
Neue.....	14	Zukunft.....	11
Nichtwissen.....	10		