

Karl W. ter Horst

Die Quellen des Glücks

Wie wir neu geboren werden

Inhalt

Jetzt und hier entsteht das Glück

Ecksteine des Glücks

Stoffwechsel der Seele

- Familie -

Die Geburt der Seele	- Sehnsucht
Im Puls der Zeit	- Ruhe
Soziale Verschränkung	- Liebe

Sechs Wege zum Glück

Seelenruhig reifen

- Arbeit -

Geben und Nehmen	- Austausch
Nähe spüren	- Empathie
Ein Ich entsteht	- Autonomie

Seelenverwandt

- Freundschaft -

Das Licht des Lebens	- Hoffnung
Im Kokon der Zeit	- Umkehr
Das Leben danach	- Neugeburt

Jetzt und hier entsteht das Glück

Glück ist kein Zufall. Es ereignet sich und ist sinnlich wahrnehmbar in den Farben einer Landschaft, dem Geruch des Meeres, der Kraft des Windes, in der Wärme der Haut, einem zärtlichen Blick oder im Trost eines Wortes. Glück ist Bestandteil des Lebens und gegenwärtig. Aber statt es mit beiden Händen zu ergreifen, ist der Mensch in der modernen Zivilisation gemeinhin der Auffassung, er müsse es sich auf umständliche Weise erst verdienen. Ein Mann glaubt, seiner Frau mit Status und Geld imponieren zu müssen, um damit ihre Liebe zu erlangen. Ein Kind ringt um die Anerkennung seiner Eltern mit Hilfe schulischer Leistungen. Anstatt das Bedürfnis nach Liebe und Annahme unmittelbar zu äußern und manche ausgestreckte Hand direkt zu ergreifen, werden sie zu Glücksrittern auf beschwerlichen Abwegen. Die Umwege zum Glück aber kosten nicht nur Kraft und rauben die Motivation, sie entfernen die Menschen voneinander und versteinern ihre Seelen. Glück realisiert sich im unmittelbaren Austausch unter den Menschen in ihren Familien, an ihren Arbeitsplätzen und im Erlebensbereich ihrer Freundschaften. Familie, Arbeit und Freundschaft nenne ich die Ereignisfelder des Lebens. In ihnen wurzelt das Glück, sie stellen den Boden für sein Wachstum und seine Entfaltung zur Verfügung.

In jedem der drei Ereignisfelder ist der Basisfaktor für das Entstehen menschlichen Glücks das Vertrauen. Innerhalb der Familie wird Vertrauen hergestellt durch dauerhaftes Zusammenleben von mindestens zwei Menschen in einer Wohnung. Dabei ist es für ihr Glück nicht ausschlaggebend, ob die Behausung ein Iglu oder Zelt, eine Hütte oder ein Mehr-

familienhaus ist. Das Gefühl des Glücks orientiert sich nicht an den Maßstäben von Sauberkeit und Ordnung. Eine Familie ist gut, weil ihre Gefühle echt sind und intim und nicht, weil es nach Bohnerwachs riecht und die Betten faltenfrei bezogen sind. Alles kann noch so perfekt organisiert sein, das Glück bleibt auf der Strecke, wenn die Beziehungen unter den Menschen kalt und ihre Empfindungen füreinander ausgetrocknet sind.

Die biologische Zuordnung, die soziale Übersicht und die Verbindung von Wohnraum und Feuerstelle machten die Familie über die gesamte Menschheitsgeschichte zum idealen Ort der Kinderaufzucht. Das Kind ist im Vergleich zu den Nachkommen von Säugetieren nur mangelhaft mit Instinkten ausgestattet. Aus diesem Grund ist es angewiesen auf eine intensive und lange Etappe familiärer Versorgung. Raum- und Zeitnot sowie der Mangel an Liebe bringen das Kind um die Grundlagen einer glücklichen Existenz. Wir werden später sehen, dass der kindliche Organismus schon vor seiner Geburt über eine Art biologischer Sehnsucht nach Freiheit und Selbstorganisation verfügt. Deswegen tendiert jedes Kind dahin, die Grenzen der Familie nach einer gewissen Entwicklungszeit zu überschreiten. Liebe und Sehnsucht bedingen einander ebenso wie überschaubare Räume und der unbändige Drang, sich aus deren Enge zu befreien. Ein vertrauensvolles Zusammenleben wird diese Dynamik von Nähe und Freiheit nicht nur zulassen, sondern sie fördern als Quelle und Basis des Glücks.

Im ersten Drittel dieser Abhandlung geht es um den naturwissenschaftlichen Nachweis dieser „Glücksformel“. Die wissenschaftliche Perspektive wird fortlaufend verknüpft mit Jahrtausende alten Erkenntnissen biblischer Theologie und Weisheit. So entsteht ein farbenfroher „Teppich“ mit

überraschenden Erkenntnismustern, die uns helfen, die Dimensionen des Glücks jenseits des familiären Erlebens in den Ereignisfeldern von Arbeit und Freundschaft zu entdecken.

Macht Arbeit glücklich? Die meisten Menschen gehen nicht gerne zur Arbeit und sind froh, wenn sie ihr an Feiertagen und im Urlaub entweichen können. Die Trennung des Lebens in ein Reich der Notwendigkeit und der (vermeintlichen) Freiheit hat fatale Auswirkungen auf das Wohlbefinden mit ernst zu nehmenden Konsequenzen für die seelische und körperliche Gesundheit. Der unglückliche Zustand der Arbeit ist mit dem System ihrer Fremdbestimmung durch Eigentum und private Verfügungsgewalt begründet worden. Auf der anderen Seite erfordert die industrielle und technologische Entwicklung die Zusammenarbeit der Menschen in Fertigung, Organisation und Verwaltung. Herrschaft, ungezügelter Karrierismus oder gar Mobbing sind Glücks- und Fortschrittsbremse zugleich. Darum kündigt sich in der Forderung nach einer glücklichen Arbeit ein realistischer und aussichtsreicher Widerstand gegen die bremsenden Funktionen der Arbeitsverhältnisse und ihrer Organisation an. Wenn Kollegialität gelingt, kann das Glück seinen Siegeszug selbst in einer vom Eigentum bestimmten Arbeit antreten. Nur dadurch sind auch jene Kräfte mobilisierbar, die die Strukturen von Macht und Herrschaft in die Knie zwingen. Das Glück wird zur Produktivkraft sozialer Umgestaltung.

Aber oft wird solches Glück durch die aktuellen, individuell erfahrenen Verhältnisse am Arbeitsplatz blockiert. Manchmal tut es Not auszusteigen, und die „Freisetzung“ von Arbeit - ob vom Arbeitenden oder von den Mächtigen betrieben - birgt in sich die Möglichkeit für einen Neuanfang. Mir sind die Menschen in guter Erinnerung, denen der Ausbruch

aus der Arbeit und ein Neuanfang mit einfachen Mitteln gelungen ist. Ich denke an die Frau, die alles, was sie hatte, verkaufte, ihre Schulden bezahlte und mit dem Wenigen, was ihr an Geld blieb, ein Stück unerschlossenes Land in den spanischen Pyrenäen kaufte. Mit Hilfe von Freunden baute sie sich ein kleines Haus aus den Steinen der Natur, in das sie mit ihren Kindern zog. Ich denke an den Mann, der sich aus den erdrückenden Fesseln des Versicherungsgeschäfts löste, um endlich Vater seiner Kinder zu werden.

Wovon leben Sie? Die umgekehrte Frage macht Sinn: Wohin geht das Geld des mitteleuropäischen und nordamerikanischen Menschen? Nahezu ausnahmslos ist jede Familie so hoch verschuldet, dass sich ihre Zahlungsverpflichtungen über den Zeitraum einer ganzen Generation erstrecken. Wie Drogen kapern Kredite die Seele und lassen sie nach und nach versteinern, weil die Zeit den Modalitäten von Zins- und Ratenzahlungen über Jahrzehnte unterworfen wird. Aus einer verfügbaren wird eine verplante, „lineare“ Zeit. Hier wurzelt ein starker Unglücksstrang des modernen Menschen. Die Voraussetzungen für den Neuanfang ist im Kapfen solcher individueller „Bankverbindungen“ begründet. Für das „Restgeld“ sorgt nach allen Einsparungen menschliche Kreativität und Gemeinschaft.

Das Entscheidende aber ist: Gefühle können wieder frei, die innere und äußere Natur neu erlebt werden, Gedanken können ungebunden durch die Zeiten ziehen, treffen dabei auf manches Rätsel und schaffen sich Raum zum Staunen und Bewundern. Der neugeborene Mensch wird empfänglich für die Kräfte des Ewigen, die hinter allem ruhen und doch in jedem Augenblick der Schöpfung spürbar werden.

In der Mitte der Abhandlung wird sichtbar, dass unser Leben begleitet bleibt von der ursprünglichen Sehnsucht, Körper und Seele selbst zu organisieren. Mit den Erfahrungen, wie Konflikte bewältigt, soziale und wirtschaftliche Unabhängigkeit hergestellt werden können, entsteht ein autonomes „Ich“.

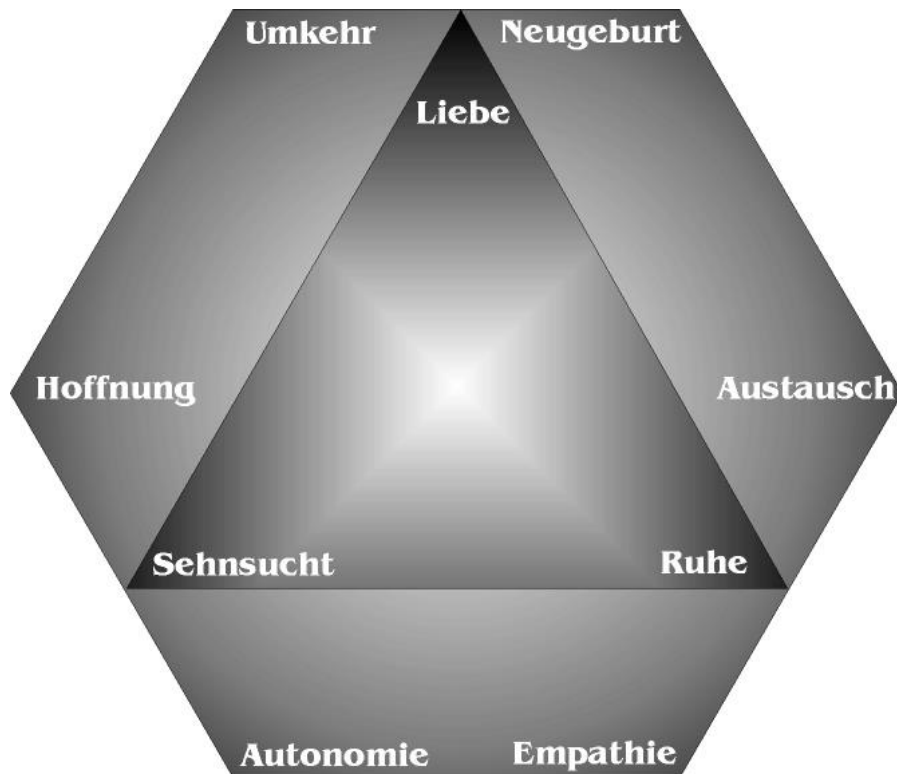
Kein Ich ist lebenslang stabil. Kaum gehören familiäre und berufliche Abhängigkeiten der Vergangenheit an, befallen Krisen das intakte Ich. Die autonome Persönlichkeit wird von Trennungen und Krankheiten, midlife-crisis und Todesängsten erschüttert. Die gängige Glücksliteratur blendet die dunkle Seite des Lebens und den Tod aus, obgleich das Licht am ehesten in Absetzung von der Dunkelheit erkennbar wird. In der Regel erfahren Menschen die Anzeichen ihrer Neugeburt in der zweiten Lebenshälfte vor dem Hintergrund überschatteter Entwicklungsphasen, auf dem sich die Spuren vergangener Erfüllung und der Lichtschimmer zukünftigen Glücks abzeichnen.

Die Chancen, neu geboren zu werden, wachsen mit der Fülle der Erfahrungen und dem Alter der Menschen. Vielleicht ist dies der Vorzug des Älterwerdens. Zentnerschwere Lasten fallen von gebeugten Schultern und mit der neu erfahrenen Leichtigkeit des Seins öffnen sich Räume für manche unerwartete Bekanntschaft. Sobald der Sinn des Lebens im tiefen Grund der Liebe verankert ist, werden alle Zentren relativ, die Gedanken und Gefühle so lange um sich kreisen ließen. Die ursprüngliche Entwicklung vom familiären Wir zum autonomen Ich erfährt eine Umkehrung auf erhöhten Niveau. Die kollektive Erfahrung von Aufbruch und Krise, Liebe und Trauer, Euphorie und Absturz hinterlässt Spuren ge-

meinschaftlichen Empfindens, die jetzt umschlagen in Solidarität und Freundschaft. Solidarität entsteht in Konflikt- und Leidsituationen: Schüler, die gegen Leistungszwänge aufbegehren, Mitarbeiter, die Mobbing und Manipulationen trotzen, Alleingelassene, die sich begegnen, um gemeinsam ihre Trauer zu ertragen. Solidarität richtet sich gegen unerträgliche Zustände und unglückliche Erlebnisse. Ein glückliches Kontinuum kann entstehen, wenn erkennbar wird, wofür im Positiven Solidarität steht und was im Ergebnis aller Anstrengungen erhalten bleibt. Abgesehen von den sozialen und ökologischen Resultaten ist das Engagement erfolgreich, das von Freude begleitet ist und Freundschaft erzeugt. Jesus sagt: „Ich will euer Freund sein“, und die zentralen Sätze seiner Bergpredigt beginnen mit der Prognose: „Freuen werden sich, die...“ Hierin zeichnen sich nicht nur die Umrisse einer Sozialethik ab, darüber hinaus wird ein Lebensgefühl sichtbar, das die ganze Bewegung der Nazarener erfasst hat. Im Nacherleben dieser Bewegung wird das Lebensglück spürbar, das sich ereignet, wenn wir neu geboren werden.

Mit dem Ausblick auf die Neugeburt im Leben nimmt die letzte von neun Glücksstufen im Schlusskapitel des Buches Gestalt an. Die Nummerierung der Kapitel ist identisch mit der Zählung dieser Stufen. Die drei ersten und grundlegenden Stufen heißen „Ecksteine des Glücks“: Sehnsucht, Ruhe und Liebe. In ihnen gründen sechs weitere Stufen oder „Wege“ der Entwicklung menschlichen Glücks: Austausch, Empathie, Autonomie, Hoffnung, Umkehr und Neugeburt. Ihre Entwicklungsfolge ist im Uhrzeigersinn von der Stufe „Austausch“ an im nachfolgend abgebildeten Schema ablesbar, die sich bildlich um die drei Ecksteine des Glücks bewegt.

Abbildung 1



Die Ecksteine des Glücks

1 Stoffwechsel der Seele – Familie

Glück fällt nicht vom Himmel. Glück ist ein psychischer Zustand, eine Qualität der menschlichen Seele. Ein Mensch ist glücklich, weil er sich so empfindet, diesen Zustand als solchen wahrnehmen kann. Es ist also die angeborene und erworbene Fähigkeit, den eigenen Organismus in all seinen Funktionen positiv empfinden zu können. Glück ist ein Spiegel der Seele. Die Aussage: „Ich bin glücklich“, ist möglich, weil der menschliche Organismus psychisch in der Lage ist, sich selbst zu beobachten und zu beurteilen. Um also menschliches Glück beschreiben und die Voraussetzungen für sein Entstehen bestimmen zu können, ist es unumgänglich, sich mit den Funktionsweisen der menschlichen Seele zu befassen. Die Seele ist kein Organ, sie hat keinen bestimmbar Ort im Körper. Sie gestaltet sich mit seiner Entstehung und im Verlaufe des gesamten Lebens eines Menschen. Die Seele ist eine psychische Gestalt. In ihr entstehen vor der Geburt, unter ihr und in den Stunden, Tagen und Monaten nach der Geburt die Grundlagen für das Empfinden menschlichen Glücks. Diese basalen Voraussetzungen nenne ich Ecksteine des Glücks, weil ohne sie die Existenz und Entwicklung eines guten Lebens nicht möglich wären. Um solche Ecksteine auszumachen, brauchen wir uns nur zu fragen, welche psychischen Voraussetzungen unabdingbar zu einem gelingenden Leben gehören.

Die Geburt der Seele - Sehnsucht

Meinen Sohn habe ich schon lange Zeit vor seiner Geburt gesehen. Damals war er gut zwei Zentimeter groß. Ich sah ihn durch den Bildschirm schweben, wie an einer Liane, von einer Seite zur anderen. Mit einem Lächeln sagte der Arzt, während er auf dem Monitor die Ultraschallaufnahme betrachtete: „Der ist richtig in seinem Element.“ Das hatte ich vorher noch nie gesehen. Ich fühlte so etwas wie Ehrfurcht und hörte mich innerlich beten: „Ich danke dir, lieber Gott, für deine Schöpfung, für deine Wunder, dafür dass so etwas möglich ist.“ Mir kam der Gedanke, dass dieses kleine Lebewesen eigentlich in einer ganz anderen Welt lebt. Ich musste daran denken, dass wir getragen sind. Wie kann man sich das Getragensein durch Gott besser vorstellen als durch die Tatsache, dass wir alle in der Regel neun Monate lang von unseren Müttern getragen wurden, wunderbar geborgen, aber in einer ganz anderen Welt. Dieses kleine Lebewesen, das ich da im Monitor vor mir sah, atmet nicht die Luft wie wir. Es lebt wie ein Fisch im Wasser. Es ist dunkel. Wie in einem schwerelosen Zustand bewegt es sich schwebend und lautlos wie ein Satellit im All. Ob es seine Umwelt für grenzenlos hält? Das Herz des Embryos schlägt schon selbstständig, aber der Ernährungskreislauf bleibt über die Nabelschnur entscheidend mit der Mutter verbunden. Er ist eben noch nicht selbstständig. Und doch hat er in diesem Stadium der Schwangerschaft einen Bewegungsbereich, der für den Embryo schier grenzenlos sein muss. Was mag er empfinden in diesem schwebenden Zustand, in dem er sich nicht nur passiv bewegt, sondern bereits Richtung und Beschleunigung variiert, hin und her schwingt, mal schneller, mal langsamer? Die glückvolle Ruhe, die der Embryo ausstrahlt, scheint

sich unmittelbar auf den Betrachter zu übertragen, als ginge von diesem kleinen, ganz am Anfang seiner Entwicklung stehenden Lebewesen Glück aus. Diese Art von Glück äußert sich nicht nur darin, geborgen und getragen zu sein, sondern auch in der Spontaneität seiner „eigenständigen“ Bewegungen, vermittelt durch den Schwebезustand im Fruchtwasser.

Die Entdeckung des Selbst ist ein individueller Vorgang, und jedes erfahrene Selbst ist einzigartig. Auch eineiige Zwillinge kommen mit unterschiedlichen Gehirnen zur Welt, obwohl sie genetisch gesehen identisch sind. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass die Entfaltung der Gene immer von einem so genannten Entwicklungsrauschen begleitet ist. Indem unzählbare biologische Verbindungen im Verlauf der Entfaltung des embryonalen Gehirns entstehen, überschlägt sich der Entwicklungsprozess. Das Resultat dieser Entwicklung unterscheidet sich grundlegend von der genetischen Basis. Darum ist es möglich, dass sich die Gehirne eineiiger Zwillinge trotz identischer genetischer Ausstattung schon bei der Geburt qualitativ unterscheiden. Mögen Zwillinge einander noch so ähneln, vieles auf eine gleiche Weise tun, sind sie doch verschiedene Individuen, ausgestattet mit einzigartigen Seelen.

Dass der Mensch irgendwann nach seiner Geburt zu sich sagen kann: „Das bin ich“, ist es, was seine Seele ausmacht. Die Seele ist das Selbst, das Zentrum des Menschen, und sie bleibt sein größtes Geheimnis. Keiner der Wissenschaftler, die das Genom entschlüsselt haben, haben dabei auch nur im entferntesten den Schlüssel für die menschliche Seele entdeckt. Im Gegenteil: Die Redlichen unter ihnen sagen: „Gerade indem wir zu diesen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen gelangen, erkennen wir das Wunder der menschlichen Seele, die materiell und genetisch

nicht aufzuschlüsseln ist.“ Auf geheimnisvolle Weise wird die Seele irgendwo zwischen Empfängnis und Geburt dem werdenden Leben eingepflanzt. Wann, wo und wie, wird nie jemand exakt bestimmen werden. Was wir wissen, ist, dass jeder Mensch mit seiner Geburt eine Seele mit auf die Welt bringt.

Aber wie bringt er sie auf die Welt, welche psychischen Wandlungen vollziehen sich unter der Geburt? Nachdem der Raum eng geworden ist, ist es nicht mehr möglich, darin zu schweben, sich frei und grenzenlos wie im All zu bewegen. Irgendwann bleibt nur noch die Möglichkeit, die alte, vertraute Welt hinter sich zu lassen. Und was für eine gefährliche Passage ist die Geburt! Immer mehr Krankheiten werden erkannt, die das Kind im Schnelldurchlauf während der Geburt durchmacht, um das Immunsystem aufzubauen. Im Moment der Geburt entfalten sich die Lungenflügel, weil es von nun an nicht mehr wie ein Fisch im Wasser lebt, sondern die Luft eines neuen Universums atmet. Unter der Geburt erfährt das Kind, was Schwerkraft ist, dass es kalt und warm gibt, und wenn es die Augen zum ersten Mal öffnet, verspürt es die Neuerscheinung schlechthin: Licht. Wenngleich ein neugeborenes Kind Raum und Gestalten keinesfalls so wie wir wahrnehmen kann. Es ist tatsächlich eine ganz andere Welt, in die das Kind hineingeboren wird. Es lässt diesen ganz anderen, schwebenden Zustand, das flüssige Element, die grenzenlose Ruhe und Dunkelheit hinter sich und kommt in eine Welt, die wir für selbstverständlich halten.

Und dann wird sie durchschnitten, die silberne Schnur, wie im Alten Testament die Nabelschnur auch genannt wird. Von nun an wird das Kind zunehmend auf sich selbst gestellt sein. Und gleichzeitig bleibt die tiefe

Sehnsucht nach dem alten Zustand, getragen und geborgen zu sein, erhalten. In wissenschaftlichen Versuchen wurden nach der Geburt die Babys von den Müttern getrennt und in andere Räume gelegt. In der Folge wurden sie zunehmend unruhiger. Nun hat man das Geräusch des klopfenden Herzens der Mutter mittels eines Lautsprechers in dieses Zimmer übertragen; in dem Moment, wo die Säuglinge das Herzklopfen ihrer Mütter hörten, wurden sie ruhiger. Jede Mutter, ob Rechts- oder Linkshänderin, nimmt deshalb ihr Kind an die Seite ihres Herzens, damit es das Herzklopfen wahrnehmen kann. In der Wiederkehr vertrauter Erlebnisse spürt das Kind Geborgenheit: Ich bin eins mit dir. Dieses Gefühl wird den Menschen im Laufe seines Lebens niemals verlassen. Jenseits von Geburtsschmerz und Urschrei wird ihn die Sehnsucht nach vertrauter Nähe durch sein ganzes Leben begleiten. Andererseits entsteht mit der Geburt die Option für ein selbstbestimmtes Leben. Sicherlich bringen wir die Seele als ein Gottesgeschenk mit auf die Welt und mit ihr ganz eigentümliche und ursprüngliche Fähigkeiten. Aber die Seele will zur Entfaltung gebracht werden, und jeder Moment in unserem Leben ist auch dafür da, dass wir ihn in uns aufnehmen, um unsere Seele anzureichern. Diese Notwendigkeit psychischer Entfaltung wird oft übersehen, wenn man meint, die Einmaligkeit des Menschen bestünde darin, dass Begabungen und Talente schlicht und einfach angeboren seien. Die Quellen der schönsten Bereicherung sind gewiss die liebevollen Quellen, wenn wir uns verlieben, wenn wir Menschen gerne haben, wenn wir uns veröhnen, wenn uns das Herz aufgeht, dann lassen wir die Dinge in unsere Seele hinein. Dadurch entsteht die Entwicklung der Seele.

Wann gelangen wir an das Ende der psychischen Entwicklung? Gewiss dann, wenn die silberne Schnur zum zweiten Mal durchgeschnitten wird. So

wie wir in unserer Existenz vor der Geburt nicht geahnt haben, welche Welt da auf uns zukommt, so haben wir jetzt, wenn überhaupt, nur eine vage Ahnung, welche Welt auf uns wartet, welche Zeiten, welche Räume, nachdem die silberne Schnur zum zweiten Mal durchschnitten worden ist. Wenn wir also diesen Weltenraum verlassen, um in die neue Welt hineingeboren zu werden, können wir uns tragen lassen von jenem Urvertrauen, das die uns schon bekannten Welten in uns geschaffen haben. Dieses Vertrauen kann die Zuversicht in einem Sinn erzeugen, der nicht auf den Sand des Zufalls baut.

1. Eckstein: Sehnsucht

Jeder Aufbruch ist gut, wenn er von einem Urvertrauen getragen ist.

Im Puls der Zeit - Aktivität und Ruhe

In der Bibel gibt es im Lukasevangelium im Kapitel 13 die Geschichte der Heilung einer verkrümmten Frau, die im Laufe von 18 Jahren so krumm geworden war, dass sie sich schließlich überhaupt nicht mehr aufrichten konnte. Verursacht wurde das Gebrechen durch einen „Geist der Schwachheit“. Es war an einem Sabbat, dem Tag der Ruhe, als Jesus ihr die Hände auflegte und eine solche Kraft in dieser Frau erzeugte, dass sie sich aus ihrer zusammengekrümmten Haltung wieder aufrichten konnte.

Was war passiert? Die Frau erlebte die Kraft der Ruhe und zugleich eine neue Aktivität in ihrem Sich-Aufrichten. In der Heilungsgeschichte ist die Dynamik von Ruhe und Aktivität ausschlaggebend. Das ist kein Zufall, denn diese Dynamik durchzieht die ganze Bibel. Das erste Tätigkeitswort in der Hebräischen Bibel, die wir das Alte Testament nennen, lautet „schaffen“. „Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.“ Im Hebräischen heißt „schaffen“ *Bara*. Dieses Wort bedeutet: Etwas in Bewegung setzen, schöpferisch gestalten, etwas aufbauen. Dieser Schaffensprozess durchzieht die Geschichten des Alten wie des Neuen Testaments. Am siebten Tag - jedoch - ruhte Gott. Die Schaffensprozesse münden in Ruhe, dem entgegengesetzten Pol der Dynamik. Es handelt sich hier um das Verb *Schabat* : Ruhen. Daraus ist *Schabbat* geworden, der Sabbat. Alles kehrt zu einer ursprünglichen Ruhe zurück. Zwischen den Polen fließt die Energie ständig hin und zurück.

Unser Leben besteht einerseits aus Aktivität und positiver Energie. Aber daraus alleine können wir nicht existieren. Auf der anderen Seite bedür-

fen wir in jedem Moment der Ruhe, so dass wir schließlich sagen können: Ich ruhe in mir selbst. „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“ Der das gesagt hat, Dietrich Bonhoeffer, war nicht ein Mann, der die Hände in den Schoß gelegt hätte. Im Gegenteil: Er war ein Aktivist. Aber er hatte auch die innere Ruhe, sonst hätte er die schwere Zeit im Gefängnis als politischer Gefangener der Nazis nicht solange durchstehen können.

Leben pulsiert im Rhythmus von Spannung und Entspannung, nicht allein äußerlich, auch innerlich: Unser Wohlbefinden hängt ab vom Zusammenklang erregender und beruhigender Funktionen des Nervensystems. Jeder Missklang wird vom Körper als Unruhe registriert und bei weiterem Fortschreiten vom Arzt als vegetative Störung diagnostiziert. Auf die eine oder andere Weise leidet jeder zweite Mensch in den modernen Gesellschaften unter vegetativen Störungen. Dies hängt ganz offensichtlich damit zusammen, dass Menschen sich nicht mehr mit dem begnügen und an dem freuen können, was sie haben. Trotz allem Reichtum, den es in den großen Industrienationen gibt, scheinen die Menschen eher unglücklich als zufrieden zu sein. In den Straßen sehen sie aneinander vorbei, und sie misstrauen sich an den Plätzen ihrer Arbeit. Ihr Leben geht an ihnen vorüber, erscheint vielen als perspektivlos und sinnentleert. Desorientierung und Verzweiflung breiten sich aus - psychische Armut mitten im Reichtum. Mancher erkennt, auf welchem Holzweg er ist, wenn er im Dickicht menschlicher Verstrickung endet. Mancher erkennt, dass die Jagd nach immer mehr und mehr, der Kampf, jeder gegen jeden, das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe völlig durcheinander gebracht haben. Dabei sind die Verhältnisse so aus den Fugen geraten,

dass es völlig aussichtslos zu sein scheint, sie wieder ins Lot zu bringen. Maßloser Konsum zerstört unsere Umwelt und verschwendet die Ressourcen der Erde.

In der Ruhe liegt die Kraft! Würden beispielsweise alle Menschen auf der Welt ihren jeweiligen Energieverbrauch um die Hälfte reduzieren, so würden sich im Verhältnis zur Summe dieser Anstrengungen die natürlichen Gattungen und die Erdatmosphäre nicht einfach nur um das Doppelte erholen. Weit mehr als das würden alle natürlichen Prozesse auf ganz neue Art und Weise wieder zu pulsieren und zu fluktuieren beginnen. Vielleicht käme es zu einer regelrechten Auferstehung der gefallenen Natur. Mit den Menschen würde sie sich wieder aufrichten wie die verkrümmte Frau in der biblischen Heilungsgeschichte.

Glück als neuronales Zusammenspiel

Wenn sich Aktivität und Ruhe in dynamischem Einklang miteinander befinden, kann man von Glück sagen. Glück ist kein Zufall. Es ist abhängig von Entscheidungen des menschlichen Gehirns. Anders als ein Computer verarbeitet jede Nervenzelle im Moment ihrer Aktivierung um die tausend Informationen und gibt entsprechend viele an andere Zellen weiter. In Bruchteilen von Sekunden werden Entscheidungen für das Leben getroffen. Davon ist das Glück bestimmt. Doch haben wir es in der Hand? Auffallend oft entscheiden wir uns für das Unglücklich-Sein. Deshalb stellt sich die Frage nach dem Verhältnis von Wille und Glück.

In unserem Nervensystem existieren zwei große Funktionsbereiche: Das *willentliche Nervensystem* und das *vegetative Nervensystem*. Wenn wir

beispielsweise eine Handbewegung machen, so geschieht dies als ein willentlicher Akt. Aber dass dabei unser Herz schlägt, weil wir vielleicht Unruhe und Angst empfinden, oder dass wir ängstlich sind, von der Frage beherrscht: „Wird alles gut gehen?“, hängt vom vegetativen Nervensystem ab. Das Herz schlägt, auf einmal spürt man Wärme, Hitze oder Ängste, die unvermittelt kommen. Vielleicht hat man etwas Falsches gesagt, wird dabei rot im Gesicht, was Andere wiederum bemerken; die Röte steigt höher im Gesicht, das unangenehme Gefühl wird noch größer.

Das nicht vom Willen beeinflusste vegetative Nervensystem haben wir von Geburt an. Aber im Verlauf unserer körperlichen und nervlichen Entwicklung, vorwiegend während der ersten fünf Lebensjahre der Großhirnentwicklung, ergeben sich Verknüpfungen im menschlichen Gehirn zwischen dem, was wir bewusst wahrnehmen und entscheiden und dem, was im Unterbewusstsein eher vegetativ abläuft. So beispielsweise beim Rotwerden, was bei den Menschen durchaus unterschiedlich ist: Manche schämen sich schnell; bei anderen ist es so, als hätten sie damit gar keine Probleme.

Biologisch bedeutet Lernen, dass sich im Verlaufe der ersten Lebensjahre die Nervenfasern des Gehirns, insbesondere des Großhirns, miteinander verbinden, verknüpfen. Es werden ganze Zellverbände geschaffen. Das Gehirn eines Kleinstkindes sieht im Querschnitt weiß aus. Das eines Erwachsenen ist grau. Nicht etwa weil die Nervenzellen ergrauen, sondern weil sie sich im Verlauf der Entwicklung des Kleinst- und Kleinkindes milliardenfach miteinander verknüpfen. Die Gesamtlänge der miteinander

verbundenen Nervenfasern übersteigt die doppelte Strecke von der Erde bis zum Mond .

Die Zellen des Großhirns verknüpfen sich dabei auch mit bereits angebotenen Anteilen des vegetativen Nervensystems. Vegetative Prozesse und Vorgänge des bewussten Denkens innerhalb des Großhirns kommunizieren auf eine, der Forschung noch recht unbekannt Weise miteinander. Als erwachsene Menschen können wir dies daran erkennen, dass Ängste auf eine andere Weise gelöst und zu Tage gefördert werden, als dies in unserer Kindheit geschah. Es mag sein, dass ein ganz kleines Kind, wenn es vor einem Abgrund steht, instinktiv zurückschreckt. Dies wäre eine durchaus sinnvolle Angst. Feststellbar ist sie bei einer großen Anzahl von Tierarten. Aber wir haben auch ganz irrationale Ängste. Wir haben beispielsweise Angst davor, von anderen Menschen ertappt zu werden: „Wie stehe ich dann da, was sagen die Leute über mich, wenn sie mich in dieser oder jener Kleidung sehen, wie reden sie dann?“ *Soziale Angst* reift im Laufe des Lebens heran. Dabei handelt es sich um jene Verknüpfungen, von denen gerade die Rede war, Verknüpfungen zwischen nicht willentlichen, vegetativen Abläufen und *gelernten* Reaktionsweisen.

Während wir sehen, hören, schmecken, riechen, denken oder fühlen, werden ganze Verbände von Nervenzellen erregt, Zellen, die breitmaschig „feuern“, was im menschlichen Gehirn immer neue Kettenreaktionen mit unbeschreiblichen Bedeutungen hervorruft. Beispielsweise schauen wir in den Raum: das Licht, das die Pupille durchdringt, wird durch Nervenbahnen in den Hinterhauptslappen des Großhirns geleitet. Dort entsteht der Eindruck von Hell und Dunkel, von Bewegung und Farben durch eine riesige Verknüpfungsleistung der Zellverbände.

Es ist eben nicht automatisch so, dass ein Baby nach der Geburt die Augen öffnet und alles sehen kann. Sein Gehirn muss erst die Verknüpfungen herstellen, die den empfangenen visuellen Nervenreizungen ihre Bedeutung geben. Im wesentlichen sind die zellulären Verknüpfungen eines erwachsenen Gehirns abgeschlossen. Jede Projektion auf die Sehnerven der Augen löst im Hinterhauptslappen unseres Großhirns eine analoge Reaktionsverkettung aus, so dass bereits bei einer einfachen Bewegung des Kopfes mit der entsprechenden Variation des Gesichtsfeldes Millionen von Nervenzellen feuern. Hiermit gehen weitere Assoziationen einher: Andere, oft ganz anders gelagerte Zellensysteme, feuern mit, beispielsweise beim Wahrnehmen der Farbe Grün. Das Gefühl von Frühling kann mit dieser Farbe aufkommen, Sehnsüchte können aufleben: Man wollte doch irgendwohin fahren, einen Ausflug unternehmen; auf Frühling folgt Sommer, - im Sommer war ich im letzten Jahr am Mittelmeer, in der kleinen Bucht am Meer, habe ich mich da nicht verliebt? Der Wind des Meeres und die Gerüche von Muscheln und Tang scheinen zurückzukehren. Mit der fantasiereichen Wiederkehr der Erinnerungen lebt aber nicht nur Vergangenes auf, sondern mit ihm wird Gegenwärtiges unmittelbar verknüpft. Es handelt sich also in jedem Moment auch um einen kreativen Prozess, um: *Bara*.

Würde diese Aktivität für sich alleine bestehen, stünden wir ständig unter Strom. Wir würden überhaupt nicht mehr zur Ruhe und gar nicht mehr zum eigentlichen Leben kommen. Aber so ist es Gott sei Dank nicht. Denn neben dem Part der Aktivität, dem Erzeugen von Prozessen, laufen im Gehirn Vorgänge der Beruhigung ab. Dieses geschieht in jeder noch

so winzigen, einzelnen Nervenzelle und deren Verästelungen, so wie im gesamten System des menschlichen Gehirns.

Ich möchte dies am Beispiel einer Nervenzelle veranschaulichen. Jede Nervenzelle - oder Neuron – hat einen bizarr aussehenden Zellkörper mit zahlreichen kleinen, oft dichten Verästelungen, den *Dendriten* und einer stärkeren, meist sehr langen Faser, dem *Axon*.

Man muss sich vergegenwärtigen, dass jede einzelne Nervenzelle wie ein selbstständiges Lebewesen Verbindungen mit anderen eingehen kann, Verbindungen, mit denen die maßgeblichen Netzwerke des menschlichen Großhirns im Verlauf der ersten fünf Lebensjahre geknüpft werden. Dadurch wird die Nervenzelle befähigt, elektrische Impulse an andere Zellen weiterzugeben. Vom Zellkörper ausgehend wird über das Axon der Impuls zur Nachbarzelle weitergeleitet. Interessant ist nun, dass der elektrische Strom nicht einfach von einer zur anderen Zelle fließt, sondern an einem Übergang vom Axon zur Nachbarzelle gestoppt wird. Es kommt also bereits im Augenblick der Übertragung von elektrischen Impulsen zu einer Unterbrechung, einer Ruhepause. Gewissermaßen ist bei allen Zellen an den entscheidenden Verknüpfungspunkten, den *Synapsen*, diese Bremse eingebaut. Ein Modell einer Synapse kann man bei sich selber herstellen, wenn man die eigenen Hände zu Fäusten ballt und die Knöchel mit einem Abstand von einem Zentimeter gegeneinander hält. Im Gehirn gibt es schätzungsweise 500 Billionen Synapsen!

Kommt von einer Zelle also ein elektrischer Impuls über den Axon und möchte zur Nachbarzelle, so gelangt er an den synaptischen Spalt, der zunächst unüberbrückbar zu sein scheint. In dem Moment jedoch, wo

der elektrische Impuls ankommt, platzen kleine Bläschen, die an dem Spalt angesiedelt sind. Die Bläschen enthalten eine chemische Substanz, die nun in diesen Spalt eingeschüttet wird. Danach kann mittels dieser „Transmittersubstanz“ der elektrische Impuls durch den Spalt hindurch fortgesetzt werden. Auf die Nachbarzelle hat dies je nach chemischer Zusammensetzung der Transmittersubstanz entweder beruhigenden oder aktivierenden Einfluss. Deshalb spricht man von erregenden, positiven oder beruhigenden, also negativen Synapsen. Der weitergeleitete Impuls wird nun in der Nachbarzelle ein so genanntes *Generatorpotential* aufbauen. Kommen nun bei dieser Zelle, die ja auch noch mit anderen in Verbindung steht, mehrere solcher Impulse an, dann ist bei einem bestimmten Zeitpunkt eine kritische Höhe des Generatorpotentials erreicht. An diesem Punkt wird ein *Aktionspotential* ausgelöst: die Nervenzelle *feuert!* Damit löst sie ihrerseits elektrische Impulse aus, die über andere synaptische Verbindungen weitergeleitet werden. Im Schneeballprinzip können augenblicklich ganze Zellverbände aktiviert werden. Das Prinzip dieses Systems ist einfach: alles oder nichts. Wir haben hier im Kleinsten all das, was wir im kosmischen Geschehen ebenso vorfinden: Aktivität und Beruhigung, Licht und Dunkel.

Ohne die Unterbrechung der elektrischen Nervenimpulse durch die Synapsen würden wir nur zittern und vibrieren wie bei einem epileptischen Anfall. Aber in jedem Moment sorgt das Nervensystem für Beruhigung durch den Chemiecocktail in den Synapsen. Dennoch gibt es einen gewissen Überschuss von positiven, aktivierenden Synapsen. Es ist das Quäntchen Vorsprung an positiver nervlicher Aktivität, das den Handlungsüberschuss des Lebens erzeugt. So entsteht das, was wir die Lebensenergie nennen.

Wie jede einzelne Nervenzelle, so ist auch das gesamte Nervensystem bestimmt von der Dynamik von Aktivität und Ruhe.

So besteht das vegetative Nervensystem aus *Sympathikus* und *Parasympathikus* als zwei Funktionsbereichen. Sympathikus, das ist die erregende, die aktivierende Kraft des vegetativen Nervensystems. Diese Kraft wird wirksam, wenn jemand rot wird, der Blutdruck steigt, das Herz schneller wird. Die Kraft des Sympathikus empfinden wir in der erotischen Zärtlichkeit, der sexuellen Erregung: Die Sexualorgane schwellen an, plastisch zeigt sich die Sehnsucht nach dem anderen. Auch die Pupillen vergrößern sich. Die ägyptische Frau wusste schon, dass man eine Substanz in die Augen geben kann, nämlich Bella Donna, das übersetzt „schöne Frau“ heißt. Diese Substanz ist in der Lage, die Pupillen künstlich zu vergrößern. In der Folge kommt es zu einer stärkeren Anziehungskraft auf Männer. Wissenschaftlich wurde das getestet, indem man Männern zwei Testbilder vorgelegt hat von ein und derselben Frau, nur einmal war das Schwarze in ihren Augen unmerklich vergrößert gegenüber dem anderen Bild. Im Resultat haben die Männer positiv auf die Bilder mit den leicht vergrößerten Pupillen reagiert: „Sympathisch, weil`s erregend ist! Sexualität ist somit ein vegetativer Bereich. Wir empfinden die Erregung. Auf der anderen Seite spüren wir das sehnsüchtige Gefühl, dass die Erregung sich wieder beruhigen möge. In der Sexualität ist es der Orgasmus, der zur Befriedigung führt. Darin ist alles wieder beruhigt. Am Beispiel der Sexualität wird das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus leicht deutlich. Auch auf anderen Ebenen des zwischenmenschlichen Verhaltens ist dieses Zusammenspiel gut nachvollziehbar. Nehmen wir das Beispiel der Neugierde: Man möchte etwas er-

fahren, möchte zur Lösung eines Problems kommen. Da scheint etwas in einem nicht überbrückbaren Widerspruch zu sein, da ist eine Lücke, wir möchten da rüber, wollen wissen, wie es auf der anderen Seite ist. Also strengen wir uns an, die Lücke zu schließen. Die Erregung der Neugierde ist Ausdruck des Sympathikus, die Sehnsucht nach einer befriedigenden Lösung Ausdruck des Parasympathikus.

So haben wir auf der einen Seite die sympathische Aktivität des gesamten vegetativen Nervensystems und auf der anderen Seite das Zur-Ruhe-Kommen des Parasympathikus. Der Sympathikus wird *ergotrop* genannt: Ergon ist die Tat; also diese Seite des Nervensystems will etwas in die Tat umsetzen, will etwas schaffen, will kreativ sein. Der Parasympathikus ist *tropho-trop*. Trophos bedeutet Ernährung. Ernährung hat etwas Beruhigendes; wir fühlen uns nach einem guten Essen ruhiger und müder. Das Ganze des vegetativen Prozesses ist ein Kreislauf. Das, was wir in Bewegung setzen wollen, soll auch wieder zur Ruhe gelangen. Darum ist im Buddhismus die Rede vom Nirwana-Prinzip, im letzten soll alles wieder zur Ruhe kommen. Leben und Tod, Aktivität und Ruhe, zwei Prinzipien des vegetativen Nervensystems, die ausgewogen sein müssen. Diese Ausgewogenheit herzustellen, ist ein Zivilisationsproblem. Das heißt also: Wir haben das Problem, dass wir entweder zu aktiv sind oder zu passiv, und beides ist hinderlich auf dem Weg zu einer glücklichen Existenz.

Die vegetative Unausgewogenheit macht sich besonders in den Zentren des vegetativen Geschehens, etwa durch Schmerzen, bemerkbar. Ein solches Zentrum ist das Sonnengeflecht (Solarplexus). Ein weiteres Zentrum ist bei den Herzklappen angesiedelt, dessen Funktionsstörungen

nicht nur Schmerzen, sondern auch Herzrhythmus-Störungen auslösen können. Man kann sich vorstellen, dass der Fluss des vegetativen Nervensystems unterbrochen ist. Es entstehen Stauungen innerhalb des nervlichen Stroms, wodurch eine unnatürliche Form der Unruhe entsteht. Wir fühlen uns nicht mehr wohl in unserer Haut. Wir bekommen zum Beispiel Angstzustände, haben Schmerzen, sind unruhig, wir wissen nicht, wie es weiter gehen soll, wir werden krank. Meine These ist die, dass seelische und körperliche Erkrankungen mit einer solchen Unruhe des Flusses von Sympathikus und Parasympathikus zusammenhängen. Umgekehrt: Je ausgewogener wir leben, um so eher wappnen wir uns gegen Krankheiten und befördern in uns Heilungsprozesse. Es ist der gleichförmige Strom zwischen den Polen von Erregung und Befriedigung der Körpergefühle, von Spannung und Entspannung der Lebensgeister, auf den es ankommt. Diese Ruhe wird zum Eckstein einer glücklichen Existenz: In der Ruhe liegt die Kraft!

Jeder Mensch hat irgendwelche Krankheitsformen in sich. So werden wir alle in irgendeiner Weise kranke Zellen in uns haben, aber wir „verstoffwechseln“ sie durch das *Fliessgleichgewicht* von Sympathikus und Parasympathikus. Aber die Dinge, die uns beunruhigen, Stress, Trauer und unverwundene Enttäuschungen, die wir uns zu Herzen nehmen, führen zu Stauungen innerhalb des vegetativen Flusses. Die damit einhergehende muskulöse Verspannung führt dazu, dass die lebenswichtigen Organe unterversorgt werden. Das schwächste Glied der Körperkette reißt. Der Organismus wird krank!

Ich möchte dies mit Blick auf die Entstehung und den Verlauf psychischer Krankheiten verdeutlichen. Depressionen hängen unter anderem

damit zusammen, dass das, was wir lebensgeschichtlich erfahren, sich irgendwann im Nervensystem niederschlägt. Ganz besonders betroffen ist davon die Transmittersubstanz, die ja verantwortlich ist für die Übertragung nervlicher Impulse. Die Ausschüttung dieser Chemie gerät ins Stocken, weil im Verlauf depressiver Inaktivität die Bläschen am synaptischen Spalt nur noch unregelmäßig platzen. Es liegt also bereits eine organische Störung vor. Aber dies ist nicht der Beginn einer Depression. In der Regel wird eine Depression durch äußere Störungen verursacht, Störungen, die als niederdrückend erfahren werden. Die nun erlebte Trübseligkeit führt irgendwann zu den beschriebenen chemischen Veränderungen im Gehirn. Das, was äußere, milieubedingte Ursachen hat, wird im Gehirn zu einem neurophysiologischen Tatbestand erhärtet. Eine psychische Erkrankung ist zu einer körperlichen geworden, sie ist somatisiert. Die Frage ist nun: Inwieweit können psychische Störungen des Nervensystems andere krankhafte Verhärtungen erzeugen? Denn hier liegen zumindest auch die Ursachen für die Deformation von Körperzellen, die im weiteren Krankheitsverlauf zu aggressiven, körperschädigenden Krebszellen mutieren können.

Was aber können wir für unser Wohlbefinden tun? Denn schließlich ist das Wohlbefinden die entscheidende Voraussetzung für Heilung und Glück. Vor einiger Zeit berichteten mir Krebspatientinnen, dass sie im Krankenhaus geschminkt worden seien. Dies habe man mit der Absicht getan, dass sie sich ein wenig wohler fühlen sollten in ihrer Haut; zum Beispiel nach einer Chemotherapie. Das seelische Wohlbefinden ist also auch eine Voraussetzung für den Heilungsprozess. Auch hier spüren wir wieder etwas von dem Kreislauf des vegetativen Geschehens, den wir nicht willentlich steuern können, aber auf den wir durch unser Bewusst-

sein und unser Handeln Einfluss nehmen können. Wir können sehr wohl etwas tun gegen unsere Ängste, gegen unsere Verkrampfungen, gegen unsere Scheu, auf Menschen zuzugehen. Schließlich ist das, was an innerem Fluss in einem Menschen vonstatten geht, immer nur möglich, wenn es auch im Außenverhältnis unter den Menschen zu fließenden Austauschprozessen kommt. Wenn also der Fluss von Sympathikus und Parasympathikus in einer ausgewogenen Weise verlaufen soll, sind wir immer auch darauf angewiesen, dass Fließprozesse unter den Menschen stattfinden. Und dies auf körperliche und seelische Weise: Vertrautheit, Nähe, Ehrlichkeit, durch das Gefühl, hier bin ich bei jemand anderem gut aufgehoben, da gibt es eine Gruppe von Menschen, die füreinander da sind, wo man ein Miteinander spürt. Aus einem ähnlichen Empfinden kann sich Intimität entwickeln, die zu einem fließenden Austausch von Gedanken und Gefühlen führt. Dieser äußere „Fluss“ kann schließlich manch inneren Damm zum Einsturz bringen und ein neues vegetatives Fließgleichgewicht erzeugen.

Jesus heilt, indem er die Hände beruhigend auf die Menschen legt. Durch die Art seiner Erscheinung und seines Auftretens mit seinen Freundinnen und Freunden - das Gemeinschaftliche der Heilungsaktionen ist dabei nicht ohne Bedeutung - wird ein Geschehen zum Ausdruck gebracht: Etwas hat sich unter den Menschen gestaltet, ist erneut in Fluss gekommen, Aktivität und Ruhe sind wieder in eine dynamische, fließende Beziehung gelangt. Glück ist geschehen, das wir nacherleben können. Wir überwinden unsere Ängste, indem wir uns mit Menschen verbinden, als seien es neu gewählte Verwandte, um durch die soziale Beziehung das Aufleben der inneren Kräfte zu spüren. Gerade die Menschen der Moderne, in einem sehr hektischen Zeitgeschehen, wo alles so beliebig zu sein

scheint, brauchen das ganz dringend! Insofern sind Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Zivilisationserkrankungen, weil wir wenig ausgewogen sind, weil uns der Fluss des vegetativen Nervensystems abhanden gekommen ist. Wir können alle einen Beitrag leisten für innere Heilungsvorgänge, wenn wir eine vertrauensvolle Atmosphäre mit den Menschen herstellen, die uns mit ihren erfreulichen und sorgenvollen Botschaften begegnen: einfühlsam, nahe, gütig, wertschätzend, spürend, da ist ein anderer Mensch, dessen Sehnsüchte denen gleichen, wovon das eigene Leben getragen ist. Da entsteht etwas, das meine Seele durchdringt und in mir selbst einen Fluss freisetzt, der alle Ängste, alle Verkrampfungen fortschwemmt. Ein neues Gefühl von Glück kann entstehen. Dies ist ein Prozess, der nicht vom Himmel fällt. Es bedarf der Aktivität, auf Menschen zuzugehen, um mit ihnen die Gemeinschaft zu erleben. Dies ist Aufgabe der christlichen Gemeinden; nicht zufällig ist in der Apostelgeschichte ständig die Rede von Heilung in der Gemeinde und durch sie. Heilung ist ein Geschehen, ein Geschenk, und es kommt darauf an, dass dieses in den Menschen Gestalt annehmen kann. Aus eigener Erfahrung kann ich von vielen Menschen berichten, denen dieses Geheimnis psychosomatischer Heilung zuteil geworden ist. Hier fand ich oft die Menschen, von denen ich sagen kann: Sie haben es schwer und sie müssen kämpfen, mit wie viel kaputten Zellverbänden müssen sie ringen. Aber welche Kräfte mobilisierten sie im Sinne der Aktivierung aber auch im Sinne von Ruhe und Beruhigung. Kräfte, die mir an manchem Krankenbett begegneten, wenn mir Augen entgegensahen, als wollten sie sagen: „Ich bin doch geborgen, es ist gut.“ Hier waren Menschen, die in der Krankheit auch leben und sogar zwischendurch Elemente des Glücks empfinden konnten. Und selbst dann, wenn so ein lieber Mensch gestorben war, hat er doch in der Krankheit noch so viel Leben

gehabt. Dies ist das Kleinod eines Wunders. Darin konnte ich spüren: Nicht die Zeit des Lebens ist entscheidend, sondern das Leben in den Zeiten.

Und manchmal kann eine kurze Zeit auch innerhalb einer Krankheit eine außergewöhnlich aktive und beruhigende Zeit sein, wie man sie vorher noch nie erlebt hat. Das ist mehr als nur ein Trost. Das ist die Hoffnung, die im Evangelium von Jesus ruht, der auch nur eine kurze Zeit gelebt hat. Aber er wurde zu einer Unendlichkeit, so dass wir heute über die Ereignisse seiner Zeit reden können und über ihn, als wäre er mitten unter uns mit der Kraft seines Geistes, eines Flusses von Aktivität und Ruhe.

2. Eckstein: Ruhe

In der Ruhe liegt die Kraft

Soziale Verschränkung - Liebe

In der bedeutendsten Predigt Jesu, der Bergpredigt, hat das Wort „Glück“ einen zentralen Stellenwert. So beginnen die sogenannten Seligpreisungen alle mit den Worten „Glücklich sind...“. Die erste und wohl grundlegende Seligpreisung lautet: „Glücklich sind, die geistlich arm sind; denn ihnen gehört das Himmelreich.“ Arm zu sein ist vor Gott die Basisformel für Erlösung und Glück. Wir können zu der Wahrheit unserer Existenz stehen; wir brauchen uns mit all unseren Problemen und Schattenseiten nicht mehr zu verstecken. Das Glück des Menschen besteht darin, arm sein zu dürfen, sich so anzunehmen und zu zeigen, wie er von Gott gewollt ist. So kann der Mensch zu sich selbst finden.

Geistliche Armut im Sinne Jesu bedeutet bei den Kindern immer die naive Offenheit für die Liebe Gottes und seine Schöpfung. Das Kind ist in einem guten Sinne tatsächlich arm, weil es noch nicht „angereichert“ ist mit den verdinglichenden Reichtümern dieser Welt, mit ihren Zwängen, Rollenvorschriften und der ganzen Maskerade von Anstand und gutem Benehmen. Geistliche Armut bedeutet die Freiheit für die Selbstorganisation des Geistes in Koevolution mit all der Liebe, der Schönheit, den Wundern, die in Gottes Schöpfung enthalten sind. Zur geistlichen Armut gehört eben auch, dass man im religiösen Sinne nicht festgelegt, also noch offen ist für Gottes Geist, für alle geistvollen Eingebungen aus der Unendlichkeit der Elemente der Schöpfung und der schöpferischen Kraft. Deshalb stellt Jesus die Naivität von Kindern in die Mitte. Zwar kann der erwachsene Mensch nicht wieder ein Kind werden, aber er kann sich die

kindliche Naivität bewahren. Ricoeur hat dies die *zweite Naivität* genannt, und meinte damit, dass ein Mensch über einprägsame Bilder und Symbole und durch die von ihnen hervorgerufene Fülle der Gefühle zurückkehren kann zu neuen, kreativen Ausgangspunkten eines Verständnisses der Welt und seiner selbst.

In all seinen Gleichnissen und Predigten kam es Jesus darauf an, seinen Zuhörerrinnen und Zuhörern Anteile des Gottesreiches zugänglich zu machen. Die Menschen konnten empfinden: Dieses Reich ist unmittelbar unter ihnen, es geschieht in Anwesenheit Jesu, unter dem Einfluss des Geistes Gottes, der überall weht. Sie müssen ihn nur annehmen. Jesus wollte befreien, was Gott schon geschaffen hat, was aber erdrückt ist durch menschliches Handeln. So ist das Gottesreich auch ein Zu-sich-kommen der gemarterten, unterdrückten Schöpfung Gottes.

Das Gottesreich existiert nicht über unserem Dasein, sondern ist bereits darin verwurzelt. Das Gottesreich ist also nicht etwas, das abhebt von dieser Welt. Es symbolisiert auch die aufnahmebereiten Herzen der Menschen. Jeder Mensch ist dazu in der Lage, das Reich Gottes in sich aufzunehmen. Es wurzelt, in der Symbolik des Sämannsgleichnisses gesprochen, in fruchtbarer Erde und besteht aus der Saat, die auf das gute Land fällt. Und fruchtbare Erde gibt es hier auf unserer Welt.

Dies meint Jesus, wenn er sagt: „Das Reich Gottes ist mitten unter euch.“¹ Gewissermaßen nimmt es in der Seele des einzelnen Menschen und im sozialen Geschehen unter den Menschen *Gestalt* an. In dem Begriff Gestalt steckt das Wort „gestalten“. Indem ein Künstler ein Bild malen will, also mit einer gewissen Planmäßigkeit Linien, Flächen und Figu-

ren auf die Leinwand bringt, geschehen dabei Dinge, die außerhalb seiner Absicht liegen. Aber warum geschehen sie? Wer oder was ist dafür verantwortlich, dass auf fast geheimnisvolle Weise das Gesamtbild schließlich entsteht? Je mehr man sich bemüht, Antworten auf diese Frage zu finden, je mehr Teilaspekte zu Ihrer Begründung man zusammenträgt - seien es räumliche Verhältnisse des Ateliers, seien es Gemütszustände des Künstlers, Spuren seiner Erinnerung im Akt des Malens, Gefühle von Liebe oder Hass - , um so mehr wird erkennbar, dass man die Gestalt des Bildes nicht durch die Summe seiner Teile zusammenbekommt. Das Bild ist mehr als Leinwand, Pinselstrich und Farbe. Auf diese Weise nimmt das Reich Gottes in unserem Maler und seinem Bild Gestalt an. Wie der kreative Prozess beim Künstler, so ist die Gestaltung des Gottesreiches immer zugleich eine Sache des menschlichen Willens und ein Geschehen, in dem göttlicher Wille seinen Verlauf nimmt.

Wie aber können wir uns die „Gestalt“ des Gottesreiches vorstellen? Indem wir uns hineinversetzen in die eigene Kindheit und innerlich zurückgehen zum kindlichen Glück: „Zu derselben Stunde traten die Jünger zu Jesus und fragten ihn: Wer ist der größte im Himmelreich? Da rief Jesus ein Kind zu sich, stellte es mitten unter sie und sprach: Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen. Wer sich selbst erniedrigt und wird wie dies Kind, der ist der größte im Himmelreich.“

Auch Kinder können auf Abwege kommen, ihre Welt ist nicht frei von Neid und Rankämpfen. Aber sie sind im Verhältnis zu vielen Erwachsenen nicht festgelegt, sie können die „Fronten“ von Gut und Böse beinahe spielerisch wechseln. So sind sie in ihrer moralischen Entwicklung offen

für die gute Gestalt des Gottesreichs. Es ist wie beim Reifeprozess des frühkindlichen Gehirns: Seine nervlichen Verknüpfungen gestalten sich im Laufe mehrerer Jahre! In diesem Sinne sind sie „geistlich arm“, wie die Bergpredigt sagt. Das sollen die Erwachsenen wieder werden, indem sie schon vergessen geglaubte Eigenschaften der kindlichen Verzauberung der Welt, des Staunens über die Wunder dieser Welt, der Neugierde und Abenteuerlust, des Hungers nach Zärtlichkeit und Angenommensein in sich wieder entdecken. So kann die zweite Naivität als Kindlichkeit entdeckt werden; erweitert durch den Schmerz ungestillter und enttäuschter Sehnsucht und die Weisheit, diesen zu bewältigen. Geistliche Armut bedeutet, mit den Kraftfeldern des Geistes Gottes unbefangen in Berührung zu gelangen. Ein Mensch kann die Kraft Gottes in sich aufnehmen und zu seiner eigenen Energie werden lassen. Diese Energie wird gerade in menschlicher Schwäche Gestalt annehmen und in Zuständen seelischen Glücks erfahrbar, in der Sehnsucht nach dem Leben und seiner Gestaltung. So bildet sich das Gottesreich als *innere Gestalt* der menschlichen Seele aus.

Die Annahme Gottes wie einen Vater oder wie eine Mutter geschieht deshalb, weil Gott nicht vorstellbar ist. Die Naivität dieser Bilder ist somit auch ein Eingeständnis des menschlichen Unvermögens, das Göttliche zu denken. Auf der anderen Seite wachsen Menschliches und Göttliches in einer *dialogischen Gestalt* zusammen, so dass es in den alten hebräischen Psalmen heißen kann: „Ob mir gleich Leib und Seele verschmachten, bleibst du doch meines Herzens Trost und mein Teil.“ Der Beter dieses Psalms bringt hier zum Ausdruck, dass selbst in schmerzlichen Zeiten die Gewissheit, Gott bleibe ein Teil der persönlichen Identität, auf glückliche und tröstende Weise zum Tragen gelange. Und diese tragende

Kraft bleibt sogar erhalten angesichts des Todes; denn: „Bettete ich mich bei den Toten, so bist du auch da.“

Geistlich arm zu sein bedeutet, den Reichtum göttlichen Glücks in sich zu spüren. Dies aber ist nur möglich, wenn der Perfektionismus entlarvt ist, der Hochmut entmachtet wurde und die verkrustete Schale des Rollenspiels von den Gesichtern springt. Was sich nun frei gestaltet, wird auch in Not und Lebenskrisen die Kräfte autonomen Lebens mobilisieren. Der folgende Exkurs verdeutlicht dies.

Simon: Schritte zur Autonomie

Ich lernte Simon 1993 als angehender Pastor in einem kleinen Dorf in der Nähe der holländischen Grenze kennen. Damals rief ich gerade eine Gruppe von Jungen im Alter von sieben bis zehn Jahren ins Leben, um mit Ihnen Geschichten zu erzählen und zu erfinden. Innerhalb der Gruppe entstand dann die Idee, die erfundenen Geschichten aufzuschreiben, um mit ihnen ein Buch zu veröffentlichen. Es kamen so viele Geschichten zusammen, dass in der Gruppe entschieden werden musste, welche von ihnen in das Buch aufgenommen werden sollten. Simon fiel mir damals auf, weil er als einer der Jüngsten besonders geistreiche und tief sinnige Geschichten erfand.

Er war damals acht Jahre alt und seine Eltern befanden sich nach jahrelangen Konflikten im Prozess der Scheidung. Sein Vater, der viel rauchte und später krankheitsbedingt einige Alkoholprobleme hatte, war ein ganz besonders sensibler und sanftmütiger Mensch. Simon hing sehr an ihm. Später heiratete seine Mutter einen anderen Mann, der seinerseits geschieden war und zwei Kinder mit in die neue Ehe brachte. Auch Simon hat eine drei Jahre jüngere Schwester.

Nach der Scheidung lebte er sechs Jahre mit seinem Vater in einem Mehrfamilienhaus in der nahe gelegenen Stadt. Trotz der Tatsache, dass der Vater, gezeichnet von Krankheit und Arbeitslosigkeit, in den letzten eineinhalb Jahren seines Lebens nicht sehr viel Energie aufbringen konnte für seinen Sohn, lebte Simon gern bei ihm und bezeichnet ihn heute als seinen besten Freund. In dieser Zeit hat Simon Grundschule und Orientierungsstufe besucht und seine Aufgaben und Arbeiten, die Schule betreffend, relativ selbstständig organisiert. Krankheitsbedingt, konnte ihm sein Vater in seiner letzten Lebensphase kaum helfen. Aber er muss ihm eine sehr große emotionale Hilfe gewesen sein. Schließlich hätte er ja immer die Alternative gehabt, in die funktionierende Familie seiner Mutter zurückzukehren. Er blieb sogar bei seinem Va-

ter bis zu dem Zeitpunkt, an dem er unter dramatischen und wohl auch sehr qualvollen Umständen schließlich starb.

Etwa ein Jahr danach habe ich Simon aus den Augen verloren, bis er vor drei Jahren in eine Gruppe meiner Konfirmanden des 1. Jahrgangs eintrat. Er wirkte auf mich groß, stark und lebendig, obwohl ich annahm, dass dies wohl eher der äußere Schein als eine innere Wirklichkeit gewesen ist. Und doch war er in dieser Gruppe, die mit 22 Jugendlichen als nicht gerade einfache Gruppe zu bezeichnen ist, einer der produktivsten und ideenreichsten. Ich begann damals damit, mit Hilfe von Web-Seiten und einer Homepage für die Konfirmanden sozialpolitische Themen aus biblischen Geschichten und Gleichnissen Jesu über das Internet einer größeren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Gewiss auch gedacht als ein pädagogisches Medium, biblische Inhalte für junge Menschen attraktiv zu gestalten. Simon war es, der mich sowohl technologisch als auch pädagogisch unterstützte und mir in Konfliktsituationen regelrecht zur Seite stand.

Von diesem Zeitpunkt an habe ich mir oft die Frage gestellt, wieso gerade ein Kind, das nach derart schmerzlichen Prozessen von Trennung (Scheidung) und Tod des Vaters zu einer solchen Kreativität in der Lage war. Erst nachdem er mir dann bei ganz anderer Gelegenheit erzählte, dass er in einer Schulrockband des Gymnasiums mitspielt - den Schulwechsel hatte er nach dem Tod seines Vaters sich selbst erarbeitet - , wurde mir der ganze Hintergrund des Geschehens seiner Konsolidierung, ja, fast möchte man sagen „Heilung“ deutlich: es war die prozesshaft erlernte Kompetenz der Selbstorganisation in Peer Groups. Vielleicht war seine Teilnahme an der Kindergruppe, die ein eigenes Buch zu Stande brachte, ein ausschlaggebender Wegweiser. In jedem Falle wurde mir klar, wie bedeutsam von Kindern in selbstständiger, selbstorganisierter Tätigkeit geschaffene Produkte sind, die sie auch später in Händen halten können, nicht nur um sich zu erinnern, sondern um das als ein von ihnen selbst geschaffenes „Reife“-Produkt über die Zeit zu „retten“. Bei Simon war das Kinderbuch vielleicht das erste Produkt, aber es kamen Produkte aus seiner Schulzeit, seine Musik, seine Internet-Seiten und vieles dazu, das ich vielleicht gar nicht kenne. Simon hat sich gewissermaßen an den von ihm selbst gelegten Spuren erkannt und dabei gespürt, dass er sich letztlich nur auf seine Kraft verlassen kann, wenngleich er weiß - und dies ist und bleibt die emotionale Voraussetzung für alles -, dass er ihn liebende Menschen in seiner Nähe hat und einen Vater, der bei einem Gott ist, an den er auf eine ganz undefinierte Weise glauben kann.

3. Eckstein: Liebe

Soziale Verschränkung ist eine Qualität und ist wie die Liebe unberechenbar.

¹ Mit „unter“ wird hier das Wort *entos* des griechischen Urtextes des Neuen Testaments übersetzt, das aber ebenso die Bedeutung von „in“ hat. Somit ist das Gottesreich in dieser doppelten Bedeutung in und unter den Menschen, innerer Anteil und äußeres Geschehen.