

Margot Käßmann

Sorge dich nicht, Seele

Warum wir nicht verzagen müssen

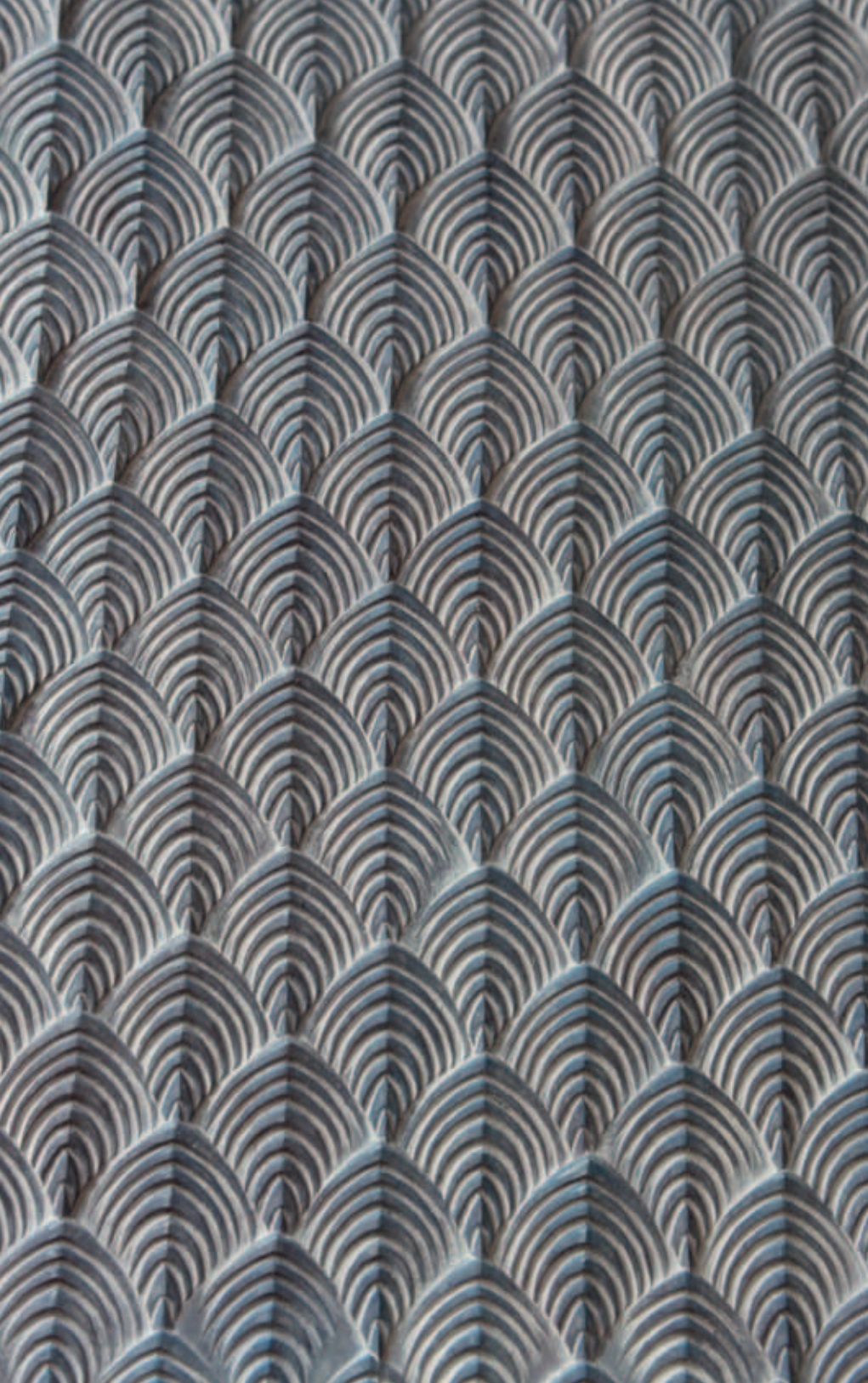
Mit Bildern von Kristina Johlige Tolstoy

adeo

Inhalt

Vom Sorgen und Verzagt-Sein – und dem Mut zum Leben	9
1. Es muss im Leben mehr als alles geben.....	21
Enttäuschungen und Irrwege auf der Suche nach dem Lebensglück	
2. Warum muss das ausgerechnet mir passieren?.....	51
Von Krankheit, Scheitern, Ungerechtigkeit und Neuanfängen	
3. Eine schrecklich nette Familie!	79
Über wunderbare Beziehungen und tiefe Konflikte	
4. Das Leben ist endlich – wer will schon an so was denken?.....	107
Altwerden ist in der Tat nichts für Feiglinge	

5. **Offenbar hört mich da oben niemand** 135
Von unerhörten Gebeten, tiefen Enttäuschungen,
erdrückenden Gottesbildern und einer großen
Liebe – trotz allem!
6. **Nehmen denn Unrecht und Krieg nie ein Ende?** 163
Die bleibende Hoffnung auf eine bessere Welt
7. **Sei getrost und unverzagt!** 209
Wie wir unsere Seele vor Lebensangst schützen
können.
- Statt eines Nachwortes: **Du, meine Seele, singe!** 227



**Vom Sorgen und Verzagt-Sein –
und dem Mut zum Leben**

Eigentlich ...“, sagt mir die junge Frau, „...könnte ich total glücklich sein! Ich liebe meinen Mann, unser kleiner Sohn entwickelt sich prächtig, meine Arbeit macht mir Spaß. Aber ich mache mir dauernd Sorgen, dass etwas passieren könnte. Und dann ärgere ich mich, dass ich mich vor lauter Sorgen über diese Zeit jetzt gar nicht richtig freuen kann.“

Als ich gegen Ende einer längeren Bahnreise die Schaffnerin, die meine Fahrkarte kontrolliert, frage, ob sie bald Dienstschluss hat, erzählt sie, sie müsse am Abend noch zurück nach Köln und morgen früh um sieben schon wieder los, dann nach Berlin. Ich drücke mein Mitgefühl aus. Sie sagt lachend: „Ach was, ich hab es mir doch so ausgesucht.“

„Ich bin im Dauerstress“, sagt mir der Unternehmer. „Wer einen Betrieb hat wie ich, muss dauernd in Sorge sein: um den Erfolg, um die Innovation, um die Mitarbeiter. Das Leben genießen kann ich jetzt gar nicht, das schieb ich auf später.“

Im Supermarkt frage ich die Kassiererin, wie es ihr heute geht. Sie sagt: „Ach, Frau Käßmann, es gibt Tausende, denen es besser geht als mir. Aber auch Millionen, denen es schlechter geht.“

Vier kurze Schlaglichter auf vier Menschen, die sehr unterschiedlich mit ihrem Leben umgehen.

„Sorge dich nicht so sehr!“, möchte ich vielen zurufen. Das meint kein billiges „Das wird schon wieder“. Nein, die Sorgen

sind ja da. Und wir müssen, ja, sollen sie auch ernst nehmen. Viele haben Angst vor Krankheit oder Verlust. Und es gibt sie ganz real, die kleinen und großen Störfälle des Lebens, bei denen es so scheint, als ob alles völlig aus den Fugen gerät. Aber schon Sorgen zu haben, bevor eine Herausforderung tatsächlich auf dich zukommt, das lenkt permanent ab vom guten Leben. Mehr noch: Die Sorgen verhindern die Freude am Dasein.

Der König von Bhutan hat vor einigen Jahren vorgeschlagen, nicht das Bruttoinlandsprodukt zum Maßstab für den Lebensstandard eines Landes zu erheben, sondern das Bruttonationalglück. Dann würden nicht nur Wirtschaftswachstum, sondern auch soziale Faktoren, kulturelle Werte, Bewahrung der Umwelt und gute, lebensfreundliche Strukturen in die Bewertung eingehen. Ich finde, das ist ein guter Ansatzpunkt. Gewiss, die Finanzen sind wichtig. Aber es ist auch erwiesen, dass ab einem bestimmten Punkt der Absicherung durch Einkommen keine Steigerung der Lebensqualität mehr erfolgt. Und das alte Sprichwort gilt: Geld allein macht nicht glücklich.

Ich möchte Mut machen, die Perspektive zu wechseln und das Leben mit anderen Augen zu betrachten. Das Sorgen, die Befürchtungen, die Ängste zerfressen am Ende nur die Lebenslust, verändern aber doch gar nichts. Es geht darum, zu genießen, was uns das Leben an schönen Momenten schenkt. Sei dankbar für das, was du erleben darfst, für Menschen, die dich lieben, für schöne Erlebnisse, auch für den Alltag, der doch gar nicht immer nur grau ist, sondern oft so wunderbar sein kann. Ich denke an eine gemeinsame Mahlzeit mit guten Gesprächen, an einen herrlichen Spaziergang im Wald, das Lachen eines fröhlichen Menschen. Die Freiheit, alles denken und über alles reden zu dürfen. Das Glück, genug zum Essen zu haben. Viele Menschen auf der Welt beneiden uns darum, wie abgesichert wir in Deutschland leben können. Natürlich gibt es auch

in unserem Land Armut, Krankheit, Belastungen. Aber insgesamt geht es uns verglichen mit dem Rest der Welt sehr gut.

Seit einigen Jahren gibt es einen World Happiness Report. Im Jahr 2015 landete Deutschland mit Blick auf das allgemeine Glücksgefühl auf Platz 26 von 158 Staaten. Eigentlich gar nicht so schlecht, aber es macht doch stutzig: Obwohl wir in einem der reichsten Länder der Erde und in Frieden leben, ist ein glückliches, überschwängliches, unbeschwertes und dankbares Lebensgefühl in Deutschland derzeit nicht oft anzutreffen. Viele Menschen erlebe ich so, als würden sie geradezu von Sorgen niedergedrückt. Sie gehen jedenfalls nicht frohgemut durchs Leben. Obwohl sie weitgehend abgesichert und in Freiheit leben dürfen und selbst die Ärmeren unter uns mehr besitzen als viele Menschen in anderen Ländern, freuen sich viele nicht an den guten Tagen, die uns geschenkt sind, sondern sorgen sich unentwegt: Es könnte schlechter werden, es könnte bergab gehen, es könnte am Ende nicht mehr reichen, um ein angenehmes Leben zu führen. Wir könnten selbst krank werden oder geliebte Menschen verlieren. Der Arbeitsplatz ist auf Dauer nicht sicher. Flüchtlinge, die in großer Zahl zu uns kommen, verändern unser Land. Terroristen bedrohen die Freiheit, in der wir nun schon so lange leben dürfen. Solche und andere Sorgen treiben uns um. Die Erfahrung zeigt, dass letztlich die meisten unserer Befürchtungen nicht eintreffen. Aber das Grundgefühl permanenter Unsicherheit macht etwas mit uns.

Ich habe im Laufe der Jahre gelernt: Du musst nicht verzagen, wenn es mal nicht so gerade läuft wie geplant! Das Leben will gelebt und nicht einfach nur erlitten werden. Es gibt fast immer einen Weg nach vorn, auch wenn ich ihn im Moment nicht sehen kann – das sagt die Lebenserfahrung. Manchmal müssen Durststrecken durchgestanden werden, aber das heißt nicht, dass nicht auch wieder helle Lebensphasen kommen können.

Gerade wenn wir Leid aushalten müssen, schwere Tage durchleben, von Zweifeln geplagt sind, erfahren wir die tiefsten und intensivsten Zeiten unseres Lebens, die wir im Rückblick meist nicht missen möchten. Natürlich ist das in dem Moment, in dem es uns nicht gut geht, wir verletzt oder enttäuscht sind, nicht mehr weiterwissen, kaum zu spüren. Aber das Wissen darum, das es anders werden kann, gibt uns Kraft, in solchen Zeiten durchzuhalten und nicht zu verzagen.

Doch ich will Sorgen und Nöte keinesfalls banalisieren oder beschwichtigen. Denn das Gefühl der Perspektivlosigkeit und die damit einhergehende Verzweiflung kennt wohl jeder Mensch mit ein wenig Lebenserfahrung: Es gibt Zeiten, in denen du überhaupt nicht mehr weißt, wie es weitergehen soll. Vielleicht liegt deine Ehe in Trümmern. du hast eine Krebsdiagnose erhalten. Dein Arbeitsplatz ist gefährdet. Oder du bist schlicht total überfordert mit all dem, was auf dich einstürzt, weißt nicht mehr, wie du das alles schaffen sollst: Familie, Kinder, Beruf – all die Anforderungen. Und du fragst dich: Was soll ich nur tun? Wie kann ich weiterleben mit all den Sorgen? Oder finde ich überhaupt noch Sinn in meinem Leben?

Wie gehe ich mit Leid um? Was kann ich tun, angesichts der Entfremdung von meinen Kindern? Kommt eine Scheidung infrage, wenn meine Beziehung schon seit längerer Zeit zerrüttet ist – oder bin ich an das Eheversprechen um jeden Preis gebunden? Darf ich mir das Leben nehmen, wenn ich unheilbar krank bin oder es einfach nicht mehr aushalte?

Dazu kommen die ganz großen Fragen unserer Zeit: Wie können wir dem Terrorismus entgegentreten? Kaum eine Woche vergeht, ohne dass irgendwo auf der Welt etwas Schreckliches passiert. Was wird werden, angesichts der Millionen von Flüchtlingen und der zunehmenden sozialen Spannungen in unserem Land? Ist die Zeit des Wohlstands vorbei? Wir sehen die

Bilder von überfluteten Straßen und Häusern, Schlammlawinen, Menschen, die dadurch alles verloren haben. Ist die Klimakatastrophe überhaupt noch abwendbar? Schon fragen die Ersten wieder, ob es noch verantwortbar ist, Kinder in diese Welt zu setzen.

Interessant finde ich, dass vor einiger Zeit ein Psychoanalytiker erklärt hat, die Fremden, die zu uns fliehen, würden unseren erstarrten Alltag verunsichern. Matthias Wellershoff sagt: „Die Geflüchteten konfrontieren uns nicht nur mit unserer privilegierten Lebenssituation, sondern auch mit unserer eigenen Unfähigkeit, ein vorgefertigtes Leben mit mutigen Entscheidungen zu unserem eigenen Leben zu machen. Die Folge: eine Neigung zu depressivem Verharren. Oft wäre in unserem ganz normalen Leben eine Art Flucht aus der Erstarrung vonnöten. Aber unsere Sachzwänge halten uns davon ab.“¹

Führt uns der Aufbruch der Menschen in Afrika Richtung Europa also unsere eigene Erstarrtheit vor Augen? Würden wir vielleicht selbst auch gern aufbrechen? Stellt sich angesichts der Zuwanderung die Frage, ob wir selbst noch gerne dort sind, wo wir sind?

Im Matthäusevangelium (6,25–34) sagt Jesus:

Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der

1 Was machen diese Bilder mit uns? Ein Gespräch mit Psychoanalytiker Matthias Wellershoff, der in seiner Praxis erfährt, wie die Flüchtlingskrise auf unsere Seelen wirkt, in: DIE ZEIT Nr. 13, 17. März 2016, S. 41f.

seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Das ist keine billige Beschwichtigung. Jesus sieht ja, wie sehr sich die Menschen sorgen, um Kleidung und Essen, um ihre Kinder, um die Zukunft. Seine Antwort ist: Lasst euch davon nicht zerfressen. Setzt den Sorgen Gottvertrauen entgegen, dann seht ihr alles aus einer anderen Perspektive. Wer sich ständig sorgt, verpasst das Leben und erfährt nichts von der Freiheit der Kinder Gottes. Ich kann und sollte mich heute auseinandersetzen mit dem, was ansteht. Aber was in einem Monat, in einem Jahr sein wird – oder in fünf Jahren –, wer weiß das schon? Niemand kann das überhaupt errahnen, auch wenn viele meinen, sie könnten so weit nach vorn schauen und planen.

Mich berühren Briefe sehr, in denen Menschen mir gegenüber auf nachdenkliche, eindruckliche Weise ihr Leben – unser Leben – reflektieren. Diese Briefe sind Kostbarkeiten in einer Gesellschaft, die keine Briefe mehr schreibt, in der sich nur

wenige Menschen die Zeit nehmen, über ihr Leben nachzudenken. Weil hier eine Tiefe sichtbar wird, die in unserem Alltag leider verdrängt wird. Einem Alltag, der oftmals von einem Lebensgefühl des Schneller, Höher, Weiter, dem Streben nach Wirtschaftswachstum und Wohlstandsvermehrung beherrscht wird. Der Medienrummel, mit dem uns immer öfter suggeriert wird, dass wir an bestimmten Themen nicht mehr vorbeikommen, tut ein Übriges und verunsichert meist mehr, als dass uns die Unmengen an Informationen helfen, die Welt besser zu verstehen und hoffentlich auch zum Positiven zu verändern. Noch nie konnten wir über so viele Informationen und über so viel Wissen verfügen wie heute. Und doch bleibt eine große Ratlosigkeit – oder vielleicht gerade deswegen?

Leider kann ich nur auf wenige dieser Briefe, die ich bekomme, persönlich antworten – es sind einfach zu viele. Aus einigen Zuschriften werde ich im Folgenden zitieren, selbstverständlich anonymisiert bzw. an einzelnen Stellen so verändert, dass die Verfasserin oder der Verfasser nicht erkennbar werden.

Dieses Buch ist ein Versuch, auf einige der mir gestellten Fragen Antworten zu formulieren, meine Lebens- und Glaubenserfahrungen mit Ihnen zu teilen. Der christliche Glaube kann uns Halt und Haltung geben, davon bin ich überzeugt. Er erscheint mir in keiner Weise als alt oder gestrig, sondern als aktuell und Orientierung gebend.

Die Seele ist gewiss ein sehr besonderer Teil unseres Lebens. Dass „die Seele hinterherkommen muss“, ist ein guter Ausdruck. Er stammt, meine ich, aus einer Erzählung, in der ein Indianer das erste Mal Auto fährt. Er lässt irgendwann den Fahrer anhalten und setzt sich an den Straßenrand, um seiner Seele zu ermöglichen, seinen Körper einzuholen. Das Bild ist vielen Menschen unserer Tage nahe. Sie leben unter großem Zeit- und Entscheidungsdruck. Und wenn sie einmal anhalten, fragen sie

sich, warum sie bis hierhin gerannt sind. Oder warum sie manches gerade so entschieden haben und nicht anders – und wo überhaupt ihr persönliches Leben geblieben ist.

Niemand kann die Seele wirklich definieren, kein Mediziner weiß, wo sie in unserem Körper zu finden ist. Aber die meisten werden zugestehen, dass sie existiert. Die Literaturnobelpreisträgerin Swetlana Alexijewitsch hat in ihrem Buch über Frauen in der Sowjetarmee und über ihre Gespräche mit ihnen geschrieben: „Oft sitzen die Frauen mir gegenüber und lauschen in sich hinein. Lauschen auf die Stimme ihrer Seele, vergleichen sie mit ihren Worten.“² Und weiter: „Ich folge den Spuren ihrer Seele, zeichne ihr Leben auf. Der Weg der Seele ist mir wichtiger als das Ereignis; es ist unwichtig oder nicht in erster Linie wichtig, ‚wie es war‘, nein, mich interessiert etwas anderes: Was geschah dort mit dem Menschen? Was hat er dort erlebt und verstanden? Über das Leben und den Tod generell? Was hat er für sich aus dieser tiefen Finsternis mitgenommen? Ich schreibe eine Geschichte der Gefühle.“³ Eine Beschreibung dessen, was wir Seele nennen. Die Frauen, die Swetlana Alexijewitsch interviewt hat, bestätigen das anrührend.

Die Seele ist das Innerste einer Person, unsere unverfälschbare Eigenheit. Die Bibel sieht die Seele als Spiegel des Menschen: Die Seele kann sich grämen, es kann ihr etwas gefallen (1. Sam 2,33+35), aber sie kann auch erbittert sein (1. Sam 30,6) oder betrübt (Hiob 10,1), und auch fröhlich (Ps 16,9). *Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft*, heißt es in Psalm 62,2.

Darin sehe ich eine wichtige Grundhaltung, wenn wir Orientierung suchen: uns zurücknehmen in all den Sorgen, all der Angst und stille werden in dem Vertrauen, dass von Gott Lebenskraft ausgeht, die uns stärkt. Ich muss nicht verzagen,

2 Swetlana Alexijewitsch, *Der Krieg hat kein weibliches Gesicht*, Berlin 2013, S. 17.

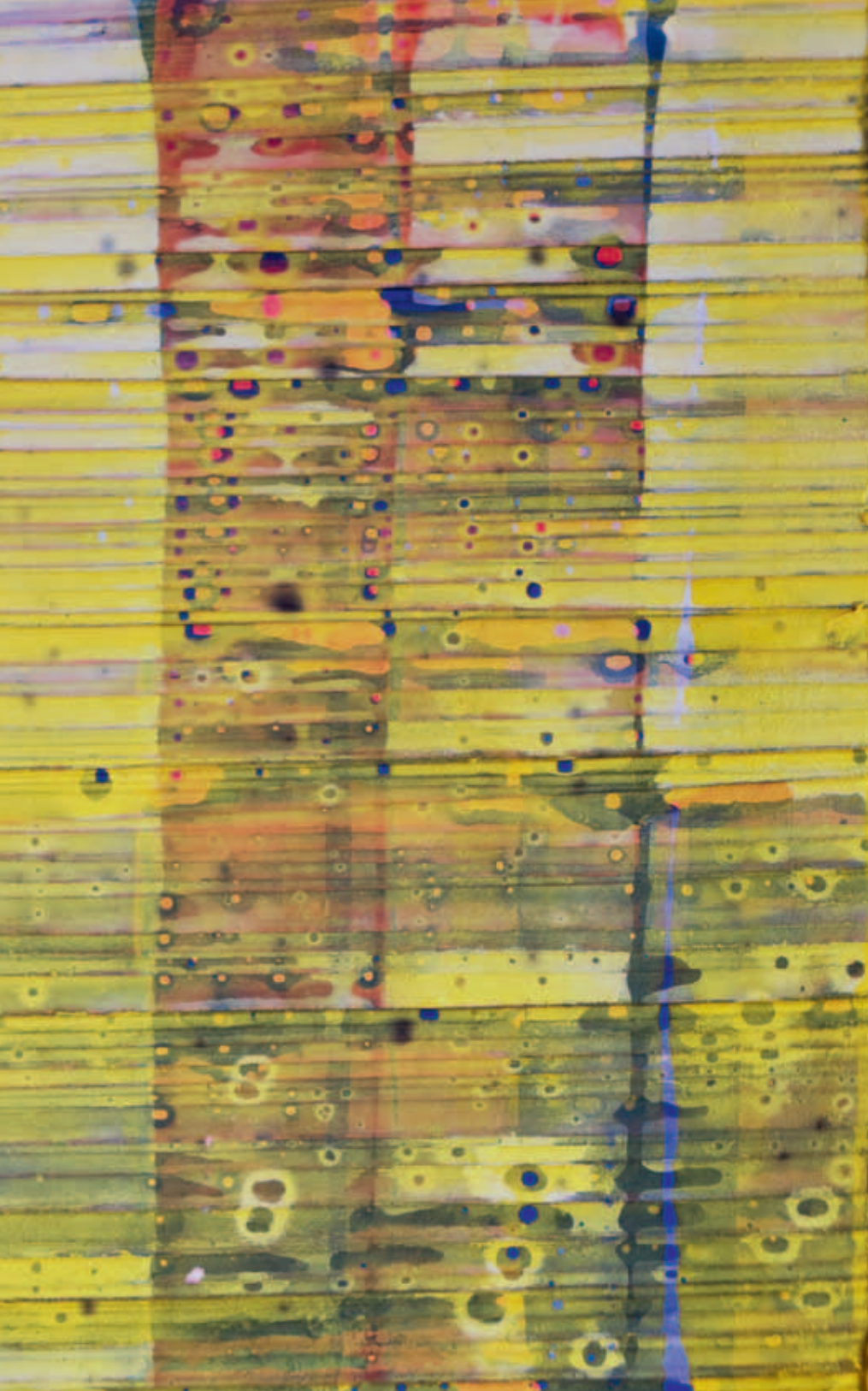
3 Ebd. S. 61.

wenn ich mein Leben Gott anvertraue. Ja, es gibt Krisen und Leid, berechtigte Sorgen – das sollte niemals verdrängt oder geleugnet werden. Aber wir können mit diesen Belastungen leben, wenn wir unsere Seele stärken.

Leiderfahrungen vertiefen das Leben, so banal das klingt. Wenn ich zurückblicke, dann waren es die schwierigen Zeiten meines Lebens, in denen ich am intensivsten gelebt habe. Unsere Seele kann getrost sein. Oder wie es in meinem Lieblingslied von Paul Gerhardt heißt: Du, meine Seele, singe! Das passt gut zu der Erkenntnis, dass der hebräische Begriff für Seele, *Näfäsch*, der gleiche ist wie der für Kehle.

In meiner Erinnerung ist dieses Lied mit meiner Großmutter verbunden. Sie hat 1945 den Einmarsch der Sowjetarmee in Köslin erlebt. Ihr Mann wurde verschleppt, sie, ihre Tochter mit drei Kleinkindern und einige andere Frauen blieben in einem Haus zusammen und überlebten unter schrecklichen Umständen. 1946 flohen sie in den Westen. In einem Brief schreibt eine ehemalige Nachbarin am 19. Oktober 1947 an sie: „Fritz und Gerhardt (mein Großvater) sind auf dem ganzen Transport zusammen gewesen, nur in Graudenz sind sie gleich getrennt worden. Er hat ihn dann erst wieder gesehen, als er am 28. April gestorben ist. Aber auf dem Transport ist Gerhardt immer getrost und ganz vergnügt gewesen, er wollte, wenn erst wieder zu Hause, ein Buch über alles schreiben. Fritz meint, Gerhardt sei an Ruhr gestorben, sie haben alle darunter gelitten. Von 8000 sind 6000 verstorben... Ach Mariechen, ob wir alle noch einmal zurückkönnen? Wir machen das erste Heimweh erst so richtig durch. Aber einmal muss doch alles wieder einen Anfang haben.“

Mein Großvater ist trotz schrecklicher Erfahrungen getrost geblieben und meine Großmutter sang in der Küche „Du, meine Seele, singe!“ oder „Wer nur den lieben Gott lässt walten“. Das ist mir Vorbild bis heute. Denn eine solche Grundzuversicht trägt in guten und in schweren Tagen, im Leben und im Sterben, das haben meine Großeltern vorgelebt und davon bin auch ich zutiefst überzeugt.



1

**Es muss im Leben mehr
als alles geben**

Enttäuschungen und Irrwege auf
der Suche nach dem Lebensglück

Im Jahr 1967 erschien ein Buch von Maurice Sendak mit dem Titel „Higgelti Piggelti Pop! Oder: Es muß im Leben mehr als alles geben“. Die Geschichte ist schnell erzählt: Der Hund Jennie geht fort, weil er unzufrieden ist, obwohl er alles hat. Unterwegs macht er viele Erfahrungen, am Ende wird er ein bekannter Schauspieler und ist tatsächlich zufrieden. Das Kinderbuch wurde ein Dauererfolg, bis heute. Auch Erwachsene lieben es – vermutlich, weil die Geschichte unsere Gefühle spiegelt: Kann es sein, dass das alles ist in meinem Leben? Hätte ich nicht einiges ganz anders machen sollen? Wie wäre es, noch einmal aufzubrechen, neu anzufangen?

Abzweigungen

Solche Gedanken kennen viele Menschen, wenn sie älter werden. Wenn wir jung sind, scheint uns die ganze Welt offenzustehen. Obwohl auch das ja eine Illusion ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass die soziale Herkunft entscheidend für unseren Lebensweg ist. Es ist uns sozusagen in die Wiege gelegt, ob wir später Abitur machen oder mit einem Hauptschulabschluss abgehen. Werden wir von unseren Eltern dabei unterstützt? Haben sie selbst dafür die Möglichkeiten und nehmen sie sich die Zeit, mit uns zu lernen, uns zu fördern? Wird etwa in einer Familie wenig Wert auf Bildung gelegt, warum sollte ich dann überhaupt versuchen, Abitur zu machen? Gerade in

Deutschland, das zeigen Studien⁴, hängen soziale Herkunft und Bildungsabschluss eng zusammen.

Aber es spielt bei allem auch immer unsere eigene Entscheidung mit – natürlich im Rahmen der Gegebenheiten. Rückblickend denkt sicher mancher: Hätte ich doch! Warum eigentlich habe ich diese Möglichkeiten, beruflich ganz andere Wege zu gehen, gar nicht wahrgenommen? Aber auch: Warum hat mir niemand diese Horizonte eröffnet? Da gibt es nicht nur elterliche, sondern auch gesamtgesellschaftliche Verantwortung. Ich denke an einen Mann, der als Einziger seiner Geschwister Abitur gemacht und studiert hat – weil er über seine Kirchengemeinde Einblick in ganz andere Möglichkeiten bekam. Und er hat sie wahrgenommen.

Bei anderen halten wir die Luft an, wenn sie neu aufbrechen. Ich denke an die junge Frau, die studiert hat und es schaffte, eine gute Stelle zu finden. Alles schien gut. Aber auf einmal erklärt sie, es sei das falsche Studium gewesen, so habe sie sich das nicht gedacht. Sie fängt noch einmal ein neues, völlig anderes Studium an, muss nebenbei jobben, um sich zu finanzieren. Bevor sie in der zweiten Runde wieder in stabilen Verhältnissen angekommen ist, wird sie vierzig sein. Oder der Mann, der seine Frau und seine drei Kinder verlässt, weil er sich in eine Jüngere verliebt hat. Mit dieser bekommt er noch einmal drei Kinder. Finanziell wird es eng, weil er nicht nur für seine neue Familie sorgen, sondern auch Unterhalt zahlen muss – und du fragst dich, ob er so wirklich sein Glück gefunden hat.

Wahr ist auch, dass sehr viele Entscheidungen sehr früh getroffen und so Weichen für später gestellt werden, etwa mit Blick auf Sportlichkeit, Musikalität oder Sprachkenntnis. Die eigene Begabung zu entdecken und zu leben, ist nicht leicht.

4 Vgl. z. B. den Chancenspiegel der Bertelsmannstiftung 2015.

Da wird ein Mädchen zum Geigenunterricht geschickt, weil die Eltern es gut meinen. Aber eigentlich geht eine tolle Fußballerin an ihr verloren. Ein Junge wiederum will unbedingt Fußball spielen, weil das für Jungs dazugehört, wie er meint. Und eines Tages muss ihm der Trainer klarmachen, dass er dafür schlicht nicht begabt ist. Eine Frau erzählte mir, sie sei in einer Ballettkaderschule der DDR gewesen. Aber dann ergab eine Knochenmessung, dass sie später nicht grazil genug sein würde. Deshalb sollte sie zur Akrobatik wechseln. Aber das wollte sie nicht. Der Ballettraum war damit zerplatzt, ohne eine echte Alternative. Sie war tief enttäuscht und für einige Jahre geradezu aus der Bahn geworfen, weil sie nicht wusste, wie eine Zukunft ohne ihren Traum vom Balletttanzen aussehen sollte. Es ist gar nicht so leicht, herauszufinden, was der für mich richtige Weg ist, wenn ich jung bin.

Wenn wir älter werden, schauen wir zurück auf die Abzweigungen, die wir genommen haben, und fragen uns, ob es denn wirklich die richtigen waren. Hätte ich eine andere Ausbildung machen, ein anderes Studienfach wählen müssen? Warum bin ich nicht einfach mal aufgebrochen in die große, weite Welt, sie stand mir doch offen! War es richtig, alles in die Karriere zu investieren, habe ich dabei nicht mein Leben verpasst? Hätte ich jemand anderen heiraten sollen? Waren wir zu jung und unerfahren für Kinder? Oder wie schön wäre es gewesen, wenn wir Kinder bekommen hätten? Und so weiter und so weiter ...

Wenn Menschen mit solchen Fragen und oft auch großer Unzufriedenheit zu mir kamen, hatte ich lange die Tendenz, sie zu beschwichtigen. Nach dem Motto: „Ist doch alles gar nicht so schlecht, du kannst doch auch so dankbar sein für dein Leben und wie gut es dir geht.“ Aber ich habe gelernt, dass das zu einfach ist. Wenn derart große Fragen nach dem Sinn des Lebens

aufkommen, wenn sich Enttäuschung in den Alltag frisst und man ständig überlegt, ob nicht alles falsch läuft – dann ist das eine echte Krise. Und die lässt sich nicht einfach schönreden, sondern kann in einer handfesten Depression enden.

Viele Menschen scheinen andererseits rundherum zufrieden mit ihrem Leben zu sein. Das ist durchaus beneidenswert. Aber es ist auch wichtig, in bestimmten Lebensphasen die richtigen Fragen zu stellen und das Erlebte zu reflektieren – damit einen nicht irgendwann ein lange verdrängtes Thema doch noch einholt. Ich habe immer wieder erlebt, wie Menschen, bei denen ich das niemals vermutet hätte, durch ein einziges Ereignis in eine Abwärtsspirale gerieten. Die Seele ist nicht berechenbar und nicht steuerbar. Da kannst du jemandem noch so eindringlich sagen: „Die Sonne scheint, du hast es gut, du hast doch alles“ – aber der andere kommt nicht aus seiner Dunkelheit heraus, sondern steckt in einer behandlungsbedürftigen Depression fest. Angehörige von Menschen, die unter einer Angststörung leiden oder mit Depressionen kämpfen, kommen da oft an ihre Grenzen. Der andere kann schlicht etwa nicht Bus fahren aus Angst. Und da hilft keine Beschwichtigung. Es entsteht gegenseitiges Unverständnis und Menschen, die eine solche psychische Krise durchleben müssen, ziehen sich zurück, werden einsam, weil es für die anderen so unendlich schwer ist, nachzuvollziehen, was sie gerade durchleben. Da gibt es eine tiefe Sprachlosigkeit. Sorge um die Seele ist deshalb kein schöngeistiges Thema, sondern echte und harte Arbeit am Leben, am Lebenssinn, am Lebensglück, an Beziehungen.

Kurzum: Es geht darum, die richtige Balance zu finden zwischen einem Grundgefühl der Zufriedenheit und dem wachen Blick darauf, ob ich in meinem Leben etwas ändern kann oder will. Wie will ich mein Leben gestalten, damit ich eines Tages zufrieden darauf zurückblicken kann?

Für mich bleibt die biblische Geschichte von Josef wegweisend, der am Ende nach allen Irrungen und Wirrungen sagen kann: *Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen, um zu tun, was jetzt am Tage ist, nämlich am Leben zu erhalten ein großes Volk.* (1. Mose 50,20)

Verantwortungsdreieck

Wenn ich überlege, wie ich leben will, ist für mich die Antwort wesentlich, die Jesus auf die Frage gibt, was denn das höchste Gebot Gottes für den Menschen sei. Wohlgemerkt: Es geht um ein GE-bot, nicht um ein VER-bot, viele verwechseln das gern. Jesus sagt: *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst.* (Lk 10,27)

Für mich ist das eine gute Leitplanke fürs Leben, etwas, das mir Halt gibt. Ich bezeichne diese Grundhaltung gerne als Verantwortungsdreieck gegenüber Gott, meinen Mitmenschen und mir selbst. Zum einen verantworte ich mein Leben vor Gott, stehe in einer Beziehung zu dieser Geistkraft, oder auch dem Vater im Himmel, der tröstenden Mutter. Dazu gehört unmittelbar, dass ich meinen Nächsten im Blick habe und dafür Sorge trage, dass es ihm gut geht. Und dann darf und soll ich mich auch selbst lieben und auf das achten, was mir persönlich guttut.

Vor Gott bleibt nichts verborgen, vor Gott bin ich völlig transparent wie ein offenes Buch. Diese Vorstellung hat vielleicht für manche auch etwas Erschreckendes. Aber mein Verhältnis zu Gott ist nicht von Furcht gekennzeichnet, sondern voller Vertrauen, weil ich auch meine Ängste, mein Scheitern vor Gott aussprechen kann – ohne Furcht vor Verurteilung oder gar Strafe.

Ein Gott, der Angst verbreitet, ist nach meinem Glauben unvorstellbar.

Warum sich manche religiösen Menschen auch heute immer wieder gerade dieses strafende Gottesbild zurückwünschen, das in früheren Zeiten gepredigt wurde, und kritisieren, dass der Zorn und das Gericht Gottes heute nicht mehr im Vordergrund kirchlicher Verkündigung stehen, kann ich nicht nachvollziehen.

Die Nächsten lieben – das ist leicht, wenn ich die anderen mag und sie mich auch überhaupt nicht in irgendeiner Weise beeinträchtigen oder bedrohen. Und es ist schwer, Menschen positiv gegenüberzutreten, wenn sie anderer Meinung sind, einer anderen Partei angehören, Konkurrenten oder mir schlicht unsympathisch sind. Ich erinnere mich an eine Situation nach einem Gottesdienst, als ich an der Kirchentür stand, um die Besucherinnen und Besucher mit Handschlag zu verabschieden. In der Reihe sah ich an sechster oder siebter Stelle einen Journalisten, der kurz zuvor einen – wie ich fand – ziemlich üblen, ungerechten und diffamierenden Artikel über mich veröffentlicht hatte. Ich dachte, wenn der dir die Hand schütteln will, entgleiten dir die Gesichtszüge. Er kam, ich schüttelte ihm die Hand und dachte dabei energisch: „Auch du bist ein Geschöpf Gottes!“ Es funktionierte- Ich konnte ihn als Mensch annehmen – trotz allem, was geschehen war – und ihm sogar ein kleines Lächeln schenken.

Eine im Nachhinein eher lustige Begebenheit, die zeigt, wie es im Kleinen gelingen kann, über den eigenen Schatten zu springen. An einem Beispiel wie diesem ist zu merken, dass Jesus mit seinen weiter oben zitierten Worten und seinem Handeln einen Kern trifft: Den anderen respektieren ist schwer, wenn wir uns grundsätzlich nicht einig und auch nicht nahe sind. „Den Nächsten lieben wie sich selbst“ – diese Grundhaltung der Nächstenliebe einzuüben, verändert uns und hat das Potenzial, unsere Gesellschaft und die ganze Welt zu verändern.

Als Jesus gefragt wird, wer denn der Nächste sei, von dem er spricht, erzählt er das Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Die Geschichte berichtet von einem, der unter die Räuber fiel, der geschlagen, verletzt und dann einfach liegen gelassen wird. Viele gehen achtlos vorbei und helfen ihm nicht, auch nicht diejenigen, die eigentlich zuständig wären. Doch dann kommt einer, der sich des Opfers erbarmt – ausgerechnet ein Samariter, einer, der in der Gesellschaft nicht gern gesehen ist. Er greift selbstlos ein und hilft. Eindrücklich wird in dieser Geschichte der Aspekt beleuchtet: Viele gehen vorbei, weil sie denken: „Was geht mich dieser Mensch an?“ Auch der Samariter ist im Grunde genommen nicht zuständig für den Mann, der verletzt am Boden liegt. Aber er übernimmt Verantwortung, er packt an, er trägt Sorge für den anderen, ganz gleich, ob der seiner Meinung ist, die gleiche Nationalität oder Sprache hat. Das bleibt weltweit und durch die Zeiten ein eindruckliches Beispiel. Wenn heute die sogenannte Pegida-Bewegung meint, das christliche Abendland zu verteidigen, indem sie andere Menschen ausgrenzt und beschimpft, stellt sie genau diesen christlichen Grundwert der Nächstenliebe infrage.

In diesem Verantwortungsdreieck darf und soll ich mich auch selbst lieben. Denn ich weiß: Ich bin von Gott angenommen und geliebt, so, wie ich bin. Das ist eine ungeheure Zusage! Du bist etwas wert! Du darfst dich im Spiegel anschauen und egal, ob du alt oder jung, dick oder dünn, erfolgreich oder gerade gescheitert, reich oder arm bist: Du darfst, ja, du sollst dich lieben.

Das bringt auch eine Verantwortung mit sich: für sich selbst Sorge zu tragen. Und das ist dann keine Sorge, die zur Belastung wird, sondern im guten Sinne ein wirkliches Sorgen für sich selbst. Es ist wichtig, sich selbst immer wieder einige wesentliche Fragen zu stellen, zum Beispiel: Was brauche ich, um Kraft zu sammeln fürs Leben? Was tut mir gut?