

DANIEL KRÄMER

*licht im tal
der trauer*

MIT ZUVERSICHT DURCH UND AUS DER TRAUER

DANIEL KRÄMER

licht im tal der trauer



Momento

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?
Allein im Nebel tast ich todentlang
Und laß mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.
Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muß man leben.*

Mascha Kaléko ¹



Warum?

Warum – das bei Trauer und Tod am häufigsten gedachte und ausgesprochene Wort. Wir wollen etwas begreifen, was unbegreifbar ist und sich jeder Antwort verweigert. Unser Warum wird dabei so unerträglich laut wie das unbarmherzige Schweigen und das stumpfe Ausbleiben jeglicher Antwort. Können wir akzeptieren, dass wir den Tod nicht begreifen können? Erst recht nicht im Niemandland tiefster Trauer? Und doch ein unaufhörliches Drängen in uns wirkt, um zum einzigen wirklichen Wunsch vorzudringen, der unsere Trauer ausfüllt: dass unsere aufgewühlte Seele wieder ihren Frieden finden kann? Durch eine Rückkehr zu unserer Quelle, wo wir uns zutiefst geborgen wissen? Auch wenn wir als Trauernde exakt an der Schwelle zu diesem Frieden stehen, scheint in unserer Wahrnehmung dennoch nichts weiter und unerreichbarer entfernt als die Tür genau dazu. Das Meer unserer Gefühle ist aufgewühlt, ein erbarmungsloser Sturm peitscht eiskalten Regen ins Gesicht und lässt den Trauernden jeden Halt verlieren. Ein Nebel aus dunklen Wolken

verwehrt die klare Sicht. Doch so paradox und außerhalb jeglicher Vorstellung es dem Trauernden jetzt erscheint: Dort, wo die Nacht am dunkelsten, ist der Tag am nächsten. Dort, wo wir nicht mehr weiterwissen, dort, wo wir unsere Vernichtung befürchten, dort, wo wir voller Verzweiflung kapitulieren, kann unsere Metamorphose geschehen. Auch hier verhält es sich wie bei jedem bedeutenden Wendepunkt unseres Lebens: Das Wesentliche können wir nicht aus eigener Kraft erlangen. Diese Erlösung, dieser Frieden kommt zu uns. Unsere Aufgabe besteht hierbei nicht im angestregten Machen und Wollen. Sondern darin, einen offenen Geist zuzulassen, der uns aufnahmebereit und empfänglich macht. Der dem Frieden den Zutritt zu uns nicht verwehrt, sondern unsere dicke, schwarze Mauer der Trauer für ihn durchlässig werden lässt. Dann dürfen wir gerade auch in unserer tiefsten Trauer erleben, dass wir nicht machen müssen, ja, nicht machen können, sondern empfangen dürfen und der erhoffte Frieden uns in Besitz nimmt.

Trauer und Schmerz bedeuten: Es war.

Frieden bedeutet: Es darf gewesen sein.

*Genau so wie es war
und wie es zu Ende ging.*

Die wohl massivste Erschütterung unseres Lebens ist der Tod. In kaum einer Situation zeigen sich die Verwundbarkeit und Machtlosigkeit unseres Menschseins deutlicher als in der Gegenwart des Todes. Hat sich in dem Tabubereich Tod in den letzten Jahrzehnten besonders durch die Hospizbewegung allmählich eine fürsorgende Kultur für Sterbende entwickelt, bleiben Hinterbliebene und Trauernde immer noch überwiegend ungesehen und in ihrer Trauer alleingelassen. Den zwischenzeitlich entstandenen Trauerbegleitungen und Trauergruppen ist zu wünschen, dass ihnen eine ähnliche Entwicklung möglich ist wie ihrer Vorgängerin Sterbebegleitung. Heute jedoch steht Trauer ganz offensichtlich noch im Kernschatten der Sterbebegleitung und der Erforschung des Todes. Diese Situation hat

eine jahrtausendelange Tradition: Das sogenannte Tibetische wie auch das Ägyptische Totenbuch befassen sich ausführlich mit Sterben und Tod. Und auch die Religionen haben eine Vielzahl an Ritualen für den Umgang mit Sterben und Tod etabliert. Ihren Endpunkt finden sie mit der Bestattung, vereinzelt später noch im Seelen- und Auferstehungsamt, nach einer teils immer noch praktizierten vorherigen Totenwache. Doch wer wacht über die Trauernden?

*Der Tod muss etwas Außerordentliches sein,
so wie es das Leben ist.*

Das Leben ist ein Ganzes.

*Leid, Schmerz, Qual, Freude, absurde Ideen,
Besitz, Neid, Liebe und das schmerzliche
Elend der Einsamkeit – all das ist Leben.*

*Und um den Tod zu verstehen, müssen wir
die Gesamtheit des Lebens verstehen,
nicht nur ein Fragment davon nehmen
und mit diesem Fragment leben, wie es
die meisten von uns tun.*

*Wenn wir das Leben wirklich verstehen,
verstehen wir auch den Tod, denn beide
sind nicht voneinander getrennt.*

Jiddu Krishnamurti ²

Die Bedeutung, die dem Sterben und dem Tod von alters her beigemessen wird, ist bestimmt durch die Erkenntnis dieser Übergangssituation. Ein Mensch verlässt seine Hülle, wechselt von einem Zustand in einen anderen. Für das gute Gelingen dieses Übergangs wurde und wird geforscht, wurden und werden Rituale praktiziert. Diese Fokussierung auf Sterben und Tod blendet den Trauernden und die Trauer aus. Obwohl die Trauer für den Trauernden eine vergleichbare Übergangssituation darstellt. Obwohl der Trauernde seine eigene Metamorphose durchlebt, möglicherweise die bedeutendste seines

Trauernde seiner Seele keine Bewegung mehr, kann er zerbrechen. Dazu die körperlichen und mentalen Beschwerden und Aussetzer. Und äußerlich ein Gezerre unendlich vieler Sachzwänge und Regularien. Alles nur ein Albtraum, aus dem man lediglich aufzuwachen braucht? Nein, kein Traum, reales wildes Chaos, das zur Hingabe und zur Beschreitung des aufgezeigten Wegs aufruft und sich so zur neuen Ordnung entwickeln kann. Tränen der Verzweiflung, die uralten seelischen Quellen aus der Tiefe unseres Menschseins entspringen.

Auf dem Pfad ins Land der Zuversicht und des erblühenden Friedens erscheint es stimmiger, Situationen zu akzeptieren, als etwas zu wollen, und wichtiger, sich zu ergeben, als etwas erzwingen zu wollen. Die Trauer zeigt sich als ein seelischer Heilungsprozess, um innerlich Abschied nehmen und den erlebten Verlust bewältigen zu können. Auch aus der finstersten Nacht der Trauer kann dann ein neues Leben hervorgehen.

*Am Grunde der Moldau
da wandern die Steine.*

Es liegen drei Kaiser begraben in Prag.

*Das Große bleibt groß nicht
und klein nicht das Kleine.*

*Die Nacht hat zwölf Stunden,
dann kommt schon der Tag.*

Berthold Brecht ³

Dieses Buch entstand auch durch meine Erfahrungen in der ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleitung. Dabei war in erschreckender Weise zu erleben, dass Trauernde fast immer allein sind. Auch umgeben von Helfern, Freunden oder ihrer Familie sind die meisten alleingelassen. Auch umgeben von endlosen Ratschlägen sind die meisten allein. Weil Außenstehenden der Schritt aus ihrer eigenen Welt in die Welt des Trauernden nur selten gelingt. Sie stellen sich und ihre Sicht vor

damit zu überdecken, wie es vermeintlich sein sollte oder unserer Vorstellung besser gerecht würde. Nicht permanent zu versuchen, das Schloss passend zum Schlüssel zu machen, sondern zu jedem Schloss, zu jeder Situation den tatsächlich passenden Schlüssel zu wählen. Mit ihm finden Trauernde die Kraft, ihren Schmerz anzunehmen, der gerade über dem Abgrund ihres Lebens gebaut ist. Und können Trauer als Möglichkeit zur Befreiung und Erlösung entdecken, statt sie als unendliche Qual oder hoffnungslose Vertröstung zu durchleiden. Zusätzlich finden sich am Ende vieler Kapitel Kurzübungen, die als weitere hilfreiche Anker zur Lösung dienen, insbesondere wenn sie zu einer gewohnten Praxis werden.

*Wenn die Geige
die Vergangenheit vergeben kann,
beginnt sie zu singen.*

*Wenn die Geige
aufhören kann,
sich um die Zukunft zu sorgen,
wirst du ein so betrunkenener,
übermütiger Unruhestifter.*

*Wenn die Geige
jede Wunde vergeben kann,
die andere ihr zufügten,
dann beginnt das Herz
zu singen.*

Hafiz ⁷

*Der Frühling scheidet:
Die Vögel weinen – selbst den Fischen
kommen die Tränen.*

Basho



Leid und Glück

Urpötzlich prallen die Extreme des Lebens aufeinander. Der Tod und das Leben sehen sich für die Dauer eines Wimpernschlags direkt ins Gesicht. Um gleich darauf wieder getrennte Wege zu gehen. Auf der Seite des Lebens bleibt der Trauernde. Gerade unfähig, den Weg des Lebens weiterzugehen. Gefangen in einem unbegreiflichen Zustand zwischen Leben und Tod. Erstarrt im Niemandsland. Im Nirgendwo. Voll innerer Wunden. Unsichtbar und vermeintlich auf Ewigkeit unheilbar.

Die Möglichkeit der Heilung dieses Unheilbaren entdeckt, wer die Fähigkeit entwickelt, den Tod, das Ende einer Lebensspanne und die dadurch entstandene Trauer nicht wie üblich zu ertragen, sondern zu tragen. Dieser winzige Unterschied, das Wegfallen dieser kurzen Vorsilbe, öffnet die Tür für den Weg aus der Trauer. Tragen statt ertragen. Mit der Zustimmung zum immerwährenden Wandel des Lebens. Im Annehmen der Trauer, im Akzeptieren der Sterblichkeit und der Zerstörung findet das Wunder statt. Leben und Sterben sind in ihm eins. Es ist das Unausweichliche. Es ist das große Nichts, das alles so nimmt, wie es ist. Die Trennung von Trauerndem und Trauer fällt in sich zusammen und ist aufgehoben. Jetzt herrschen nicht mehr Tod und Trauer, sondern das Zeitlose. Aus dem Nichts heraus entsteht das Neue, Tod und Leben gehen darin Hand in Hand. Trauer wird nicht zu Freude, Ausgeliefertsein nicht zu Angekommensein. Nein, Trauer und Zerstörung werden darin vollendet und das Wunder des Lebens gibt sich zu erkennen.

Jede Herausforderung, jede Last in unserem Leben wird leichter, wenn wir bereit sind, sie zu tragen statt zu ertragen. Sie zu tragen erlöst uns vom Opfersein. Und gibt uns die Macht und Kraft zurück, die in unserem Opfersein gebunden war und unsere Not in einer Endlosschleife von Tag zu Tag zunehmend genährt und verstärkt hat. Es ist der Wandel vom Erleiden zum Annehmen der Trauer. Ertrage ich die Trauer, erleide ich sie, bin ich manifestiertes Opfer. Alle Kraft ist in diesem Status quo gebunden. Die Vergangenheit jedoch lässt sich nicht auslöschen oder gar mit den Wurzeln herausziehen und vernichten. Auch die entgegengesetzte Strategie einer Glorifizierung der Vergangenheit oder Tabuisierung der Situation mindert die Belastung der Trauer nicht. Jegliche Erstarrung im Vergangenen, jedes Nein zum Jetzt ist nichts als ein verzweifelter Versuch, den natürlichen Lebensfluss zu verhindern und fesselt – an das Leid.

Jeder, der geht, belehrt uns ein wenig über uns selber.

Kostbarster Unterricht an den Sterbebetten.

*Alle Spiegel so klar wie ein See nach großem Regen,
ehe der dunstige Tag die Bilder wieder verwischt.*

Nur einmal sterben sie für uns, nie wieder.

Was wüssten wir je ohne sie?

*Ohne die sicheren Waagen, auf die wir gelegt sind,
wenn wir verlassen werden.*

Diese Waagen, ohne die nichts sein Gewicht hat.

Wir, deren Worte sich verfehlen, wir vergessen es.

Und sie? Sie können ihre Lehre nicht wiederholen.

*Dein Tod und meiner der nächste Unterricht: so hell,
so deutlich, dass es gleich dunkel wird.*

Hilde Domin⁸

Auch wenn sich Trauerprozesse ähneln mögen, das individuelle Erleben der Trauer ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Ihre Einzigartigkeit entspringt dem Sein des Trauernden. Wie wir unseren Weg in der Trauer gehen, wird durch unser

Feind. Gerade wenn wir vor dem Hintergrund dieser dunklen Weise dem Tod begegnen, können wir umso deutlicher auch ein lichtiges Verhältnis zum Tod und zur Trauer entwickeln. Wenn der Trauernde das Geschehen als Einbruch des Ewigen in der endlichen Welt wahrzunehmen beginnt. Die Flamme dieses Lichts und des Lebens wird erstickt, wenn der Trauernde ausschließlich auf die Vergangenheit fixiert ist und verzweifelt das Alte bewahren möchte, selbst wenn er die Sinnlosigkeit darin begreift. Weil er dabei vergisst, dass das Alte auch einmal neu war, und nun soll es als Vollendetes geschützt werden, in einer Weise, die das Nachwachsende verhindert.

*Es gibt Momente, da wünsche ich mir,
die Zeit zurückdrehen und die Traurigkeit
herausnehmen zu können,
aber mein Gefühl sagt mir,
dass die Freude auch verschwinden würde,
wenn ich das täte.*

*Also nehme ich die Erinnerungen wie sie kommen,
akzeptiere sie alle und lass mich von ihnen führen,
so oft das möglich ist.*

Nicholas Sparks ⁹

Dass wir im Moment des Todes und der erblühenden Trauer die Größe des Geschehens noch nicht erfassen können, sondern sie nur wie durch einen kleinen Spalt der Erschütterung wahrnehmen können, war unseren Vorfahren noch bewusst. Mit aus diesem Grund wurde teilweise noch bis zum Ende des letzten Jahrhunderts ein Trauerjahr gepflegt, in dem der Trauernde für alle sichtbar in Trauerkleidung ging. Auch wenn es wie bei allen anderen Wegkreuzungen in unserem Leben keinen konkreten Zeitmaßstab für die Dauer des Bebens und der Nachbeben gibt, benötigt unsere Psyche wohl tatsächlich den Zeitraum von etwa einem Jahr, um das Geschehen überhaupt begreifen und dann verarbeiten und integrieren zu können. Zeit, in der sich

viele Trauernde einer Transzendenz öffnen, einer Wirklichkeit, die unsere gewöhnliche Erfahrungswelt übersteigt. Eine Dimension mit einer eigenen, auch symbolischen Kraft, die unser Verstand nicht fassen kann. Eine Dimension, deren Zugang dem Alltagsbewusstsein des westlichen Menschen häufig nur noch eingeschränkt möglich ist. Besonders Trauernde zahlen dafür einen für sie selbst spürbar hohen Preis. Weil sie damit auch innerlich in einer großen Leere stehen, zusätzlich zur unendlichen Leere im Außen durch den Verlust eines geliebten Menschen.

*Das Schönste und Tiefste, was der Mensch erleben kann,
ist das Gefühl des Geheimnisvollen.*

*Es liegt in der Religion sowie allem tieferen Streben
in Kunst und Wissenschaft zugrunde.*

*Wer es nicht erlebt hat, erscheint mir, wenn nicht
wie ein Toter, so doch wie ein Blinder.*

*Zu empfinden, dass hinter dem Erlebbareren ein für
unseren Geist Unerreichbares verborgen sei,
dessen Schönheit und Erhabenheit uns nur mittelbar
und in schwachem Widerschein erreicht.*

*Es ist mir genug, diese Geheimnisse staunend zu ahnen
und zu versuchen, von dieser erhabenen Struktur des Seins
ein mattes Abbild geistig zu erfassen.*

Albert Einstein ¹⁰

Damit haben sie wirklich alles verloren. Alles zu verlieren bedeutet zunächst nicht grenzenlose Freiheit. Alles zu verlieren heißt zuerst Leid, viel Leid, unerträgliches Leid. Wie als Akt der Güte scheint dann eine Art innere Weisheit gerade in Krisen unsere Antennen für die Wirklichkeit der Transzendenz zu öffnen. Carl Gustav Jung hat immer wieder von seiner Beobachtung berichtet, wie gerade der Moment tiefster Dunkelheit, die Erfahrung von extremer Leere und Leid den Menschen aufweckt und empfänglich macht für ein Eintauchen in eine Dimension jenseits unseres Verstands. Dort lässt sich gerade auch im Augen-

blick größter Schwäche eine Kraft von woanders her spüren. Dort, wo wir das Unerträgliche ertragen, wo wir in der Lage sind, Vernichtung, Tod und Trauer auch nur einen Augenblick lang zu akzeptieren und sich ihnen hinzugeben, dort lässt sich plötzlich in uns aufbrechend ein anderes Leben spüren, das mit dem Tod ebenso wenig zu tun hat wie ein Baum mit dem jährlichen Absterben seiner Blätter.

*Der Moment wirklicher, tiefer Kapitulation,
das ist der Eintritt in das Reich der Stille, das Erwachen
unpersönlicher, großer Intelligenz, die nicht mehr vom
Ich und seinem persönlichen Verstehen gesteuert wird.*

OM C. Parkin ¹¹

Im Kontakt mit dieser anderen Dimension übernimmt das Selbst die Führung als eine innere Macht, die das Leben gestaltet. Im Kontakt mit dem Selbst stehen wir auch unter dessen Schutz. Es sorgt für Ordnung und Gleichgewicht in der Psyche und vermittelt neben dem Wissen auch die Kraft, die dazugehört, jetzt das Richtige zu tun. Carl Gustav Jung hat im Zusammenhang mit dem Selbst auch von einer 'unus mundus' gesprochen, der Vereinigung von innerer und äußerer, psychischer und materieller Welt. Erfahren, ja deutlich gespürt werden kann diese Dimension durch eine Auflösung der Angst, eine große Stille, einen auftauchenden Frieden, ein Licht, das plötzlich im Trauernden aufbricht, inmitten aller Dunkelheit.

Dass es das gibt, dass ein Mensch, der verzweifelt ist und im Begriff, an seiner Trauer zu zerbrechen, und dann, wenn er sich allem hingeben kann, plötzlich in sich erfahren kann, was Licht bedeutet und Sinn. Ein Sinn, der jenseits ist von Sinn und Sinnlosigkeit, wie jenes Leben, das jenseits ist von Leben und Tod. Wenn wir also bereit sind, uns etwas hinzugeben, gegenüber dem sich unser Ich wie ein kleines Kind verhält, das in tiefstem Trotz wütend und schreiend mit den Füßen aufstampft, weil es das, was gerade von ihm gefordert wird, einfach nicht will. Diese totale

waren geistig meist nicht dort, wo die Botschaften sind. Wir und nur wir selbst sind es, die den Filter unserer Wahrnehmung regeln. Wir bestimmen, welches Programm wir einschalten.

*Wir heiligen unser Denken,
wenn wir anfangen einzusehen,
dass unser Intellekt in all seiner Klugheit
nur ein Morgengrauen unseres Erkennens ist.
Denn es reicht nicht aus,
sich über die Dinge zu erheben
und über sie nachzudenken,
sondern es ist nötig,
dass wir in die Dinge hineingehen
und in ihnen zu denken beginnen.
Wir denken in diesen Augenblicken
nicht über etwas nach,
sondern hören viel eher zu,
was in uns gedacht, gefilmt und gemalt wird.
So entstehen Sinnbilder,
die uns lehren, was wir zu begreifen haben.*

Martin Schleske ¹²

Ob wir nun unserem Autopiloten die Wahl überlassen oder den Schalter bewusst betätigen: Immer basiert unsere Wahrnehmung auf unserer eigenen Entscheidung. Die meisten Menschen und insbesondere Trauernde entscheiden sich die meiste Zeit für Kompromisse. Kompromisse, um es sich bequem zu machen, Kompromisse, um nicht zu fühlen, Kompromisse, um Liebe zu bekommen, Kompromisse, um sich dem Chaos oder der Unkontrollierbarkeit nicht hingeben zu müssen. Kompromisse würdigen die Lebenskraft nicht, die deshalb auch nur reduziert zur Verfügung steht. Deshalb fühlen sich nicht nur Trauernde unsicher, hilflos, verloren, alleingelassen, verraten und verkauft. Die Bereitschaft, alle Kompromisse, jede Bequemlichkeit, jede Vorstellung, die in uns angehäuft wurde, los- und sterben zu lassen,

Jürgen Domian im Gespräch mit dem Tod:

Jürgen: »Eine letzte Bitte aber habe ich noch.«

Tod: »Sprich sie aus.«

Jürgen: »Kannst du mir etwas mit auf den Weg geben,
für mein Leben, einen Gedanken,
eine Weisheit, einen Satz?«

Tod: »Ja. Ich werde dir einen Satz sagen,
der dir in glücklichen
und in traurigen Zeiten
hilfreich sein soll.

Du musst ihn tief verinnerlichen.
Er wird dich einerseits trösten – und
andererseits wird er dich lehren,
das Gute und Schöne,
das dir widerfährt,
noch mehr wertzuschätzen.«

Jürgen: »Wie lautet dieser Satz?«

Tod: »Auch das geht vorbei.«²⁶



Was ist denn Trauer überhaupt?

Verletzungen und Schmerzen unseres Körpers behandeln wir alle ganz selbstverständlich. Emotionale Wunden schieben wir dagegen gerne weit weg. Verharmlosen oder verleugnen sie. Unsere Kultur hat uns ängstlich gemacht und versetzt uns in Scham, wenn wir uns verwundbar fühlen. Doch erst die Versorgung der Trauerwunde ermöglicht den Weg zum guten Abschied und zum inneren Frieden. An wichtigen Wegkreuzungen in unserem Leben will nicht nur das in ihnen wohnende Glück gesehen und gelebt werden, auch das Leidvolle nimmt sich seinen Raum und Besitz von uns. Alle Umbrüche wie Trennungen, bedrohliche Erkrankungen oder Unfälle, Kriege, berufliche Veränderungen und Todesfälle können als die Narben mit dem stärksten Einfluss auf unsere Entwicklung erkannt werden. Auch wenn sich diese Herausforderung in jeder Lebenskrise spiegelt, im Tod und in der Trauer zeigt sie sich mit ihrer größten Wucht. Weil hier offensichtlich wird, dass an dieser Stelle im Buch unseres Lebens nicht mehr zurückgeblättert werden kann. Nicht nur das Risiko, sondern auch der Vollzug der Vernichtung sind hier am offensichtlichsten. Genau deshalb ist auch die Möglichkeit, noch tiefer ins Leben einzutauchen, nirgends größer als durch den Tod. Doch nicht jeder kann sich hier vollständig ergeben oder sich von der Trauer lösen. Und so finden sich manche in einer Grauzone zwischen Tun und Erleiden. Der große Kummer wird mit wilder Entschlossenheit ausgehalten, statt einen Schritt in das neue Leben zu riskieren. Trauernde, die sich verraten und verkauft fühlen, weil sie ohne Vorwarnung in ein infernales Chaos, in eine apokalyptische Krise hineingeworfen wurden.

Ich habe sehr stark das Gefühl, dass ich unter dem Einfluss von Dingen oder Fragen stehe, die von meinen Eltern und Großeltern und den weiteren Ahnen unvollendet und unbeantwortet gelassen wurden. Es hat oft den Anschein, als läge ein unpersönliches Karma in einer Familie, welches von den Eltern auf die Kinder übergeht. So schien es mir immer, als ob ... ich Dinge vollenden oder auch nur fortsetzen müsse, welche die Vorzeit unerledigt gelassen hat.

*Carl Gustav Jung*³²



Die Dynamik im Familiensystem

Die Familie kann ein Ort der Liebe und eine unerschöpfliche Schatztruhe sein. Ebenso gut jedoch auch eine verhasste Quelle des Leids oder ein unentrinnbares Gefängnis festgefahrener Positionen. Auch wer die griechischen oder Shakespeares Dramen nicht kennt, weiß um die Familie als möglichen Schauplatz schrecklicher Tragödien. Und in der Medizin gilt nicht erst seit heute, dass Familien, dass unsere Vorfahren Krankheiten an uns weitergeben können. Doch das Band, das uns an unsere Ahnen bindet, erschöpft sich bei weitem nicht auf die Weitergabe körperlicher Aspekte, die in den Werken der Dichter und Mythologien auch nur marginal Erwähnung finden. Die Weitergabe wird beherrscht von psychischem und seelischem Erbgut mit seinen teils fördernden, teils destruktiven Verstrickungen innerhalb des Familiensystems. Sigmund Freud hatte gar von einem Wiederholungszwang in der Ahnenreihe gesprochen. Dass also Nachkommen Taten, Krankheiten und Schicksale ihrer Vorfahren wie von unbewusster Hand gesteuert wiederholen. In jedem Familienmitglied wirkt das systemische Gewissen, das Gewissen

der Familienseele, das unbewusst und unsichtbar bleibt. Dennoch erfahren die Familienmitglieder seine Auswirkungen ganz konkret. Und kein Mensch kann seinen Ursprung auslöschen oder mit allen Wurzeln ausreißen. Wer das versucht in Auflehnung gegen seine Familie, wird seine eigene Selbstzerstörung erleben. Wie bei einem Baum, der nach unten wie nach oben wächst, wächst der Baum eines Menschen auch nach Ende seines physischen Wachstums unter ihm und in ihm permanent weiter. In dieser Verbindung von unten und oben, von unseren Wurzeln und unserem äußeren Ausdruck, von unserem Leben und dem Leben unserer Ahnen, liegt der Sinn unseres Lebens. Deshalb können wir dort die Liebe zum Leben finden und die Quelle unserer Kraft.

In vielen Kulturen wurden und werden teilweise auch heute noch ritualisierte Ahnenkulte praktiziert, um mit dieser Weisheit in Kontakt zu sein. Dass wir dieses Vorgehen gerne belächeln, zeigt nur, wie weit wir uns von unserem ursprünglichen Wissen abgeschnitten haben. Unsere Unwissenheit kaschieren wir mit Überheblichkeit. Wir haben uns ein Bewusstsein angewöhnt, das von unserer Psyche als besonders anziehend empfunden wird. Gewohnheiten sind wie beständig wiederkehrende Kräuselungen auf der Oberfläche eines Gewässers mit tiefen Strömungen. Sind wir von den Kräuselungen gefangen, wissen wir nichts von den tiefen Strömungen, die den Kreislauf des Lebens in Gang halten.

*Dem Wunsch, etwas Schreckliches zu verleugnen,
steht die Gewissheit entgegen,
dass Verleugnung unmöglich ist.
Viele Sagen und Märchen berichten von Geistern,
die nicht in ihren Gräbern ruhen wollen,
bis ihre Geschichten erzählt sind.*

Judith Herman ³³

Doch auch wer gar nichts von dem Ausgleichssinn der Familienseele weiß, ist ihren Kräften vollständig ausgeliefert.

für den Erhalt unserer Zugehörigkeit. Ebenso grundsätzlich gilt, wer oder was im System in welcher Form auch immer unterdrückt wurde oder wird, holt sich seinen Platz und Ausdruck, um gesehen und anerkannt zu werden.

Aus diesen Gesetzmäßigkeiten können Verstrickungen entstehen, von denen eine Identifizierung die wohl schwerste Form darstellt. Jemand übernimmt etwa die Krankheit der Mutter und leidet wie sie, um sie vermeintlich zu entlasten – lieber leide ich als du! Die Kinderseele empfindet das Leid eines anderen im System unerträglich und möchte sofort den anderen von seiner schweren Last erlösen. Dies bezieht sich auch auf Vorfahren, die (früh) verstorben sind und die wir nie persönlich kennengelernt haben. In der Kinderseele jedoch ist das Leid des Vorfahren weiterhin gegenwärtig. Das schwere Schicksal etwa des Großvaters bildet sich gleichsam in der Kinderseele der Enkeltochter ab. Aus unbewusster Liebe identifiziert sie sich mit dem Leid ihres Opas, um ihn noch im Nachhinein zu retten. Indem das Leid des Großvaters von ihr übernommen wird, fühlt sich die Enkeltochter der Familie besonders eng zugehörig.

*Die Väter haben saure Trauben gegessen,
aber den Kindern sind die Zähne
davon stumpf geworden.*

Hesekiel 18:2

Die Kinderseele offenbart also auch völlig unlogische Tendenzen. Der Zeitfaktor des Vorher und Nachher, der Vergangenheit und der Zukunft wird offenbar nicht wahrgenommen. Für den toten Großvater ist das Leid bereits vorbei, doch die lebende Enkeltochter empfindet dieses Leid wie ihr eigenes – sie macht es nachgerade zu ihrem eigenen, sie ist identifiziert mit dem Schicksal des Großvaters. Sie kämpft und leidet, als könne dadurch etwas zum Besseren gewendet werden. Eine liebende Magie der Macht, die aber letztlich ins Leere geht und enttäuscht wird, da sie ihr Ziel, die Rettung des anderen, nie erreichen kann.



Expressives Schreiben

Das Führen einer Art Tagebuch bietet Trauernden die Möglichkeit einer ritualisierten Reflexion ihrer Gedanken, Gefühle, Hoffnungen und Herausforderungen. Es schafft Raum für Erkenntnis und Entwicklung. Längst ist Schreiben ein in der Psychotherapie gängiges Verfahren, dessen heilsame Wirkung deutlich belegt ist. Tatsächlich liegt der Ursprung dieser Praxis bei den Stoikern. Morgens, noch vor Sonnenaufgang, im Licht einer fahlen Lampe, begann Marc Aurel mit den Eintragungen in sein Tagebuch. Er schrieb auf, was an diesem Tag wahrscheinlich auf ihn zukommen würde, und bereitete sich so auch mental auf alle Herausforderungen vor. Sein beispielhaftes Tagebuch gehört heute zum Kanon der Weltliteratur. Seneca hatte es vorgezogen, abends zu schreiben und seinen Tag nochmals gedanklich Revue passieren zu lassen. Durch den Tagesrückblick gelang ihm eine konkrete Selbstreflexion, um besser erkennen zu können, was er hätte anders machen können, und natürlich auch, was ihm gut gelungen war. Gleichzeitig half ihm dieser abendliche Rückblick bei der guten Vorbereitung des folgenden Tages und bei seiner weiteren Lebensgestaltung. Diese morgendliche Vorbereitung und abendliche Rückschau sind zwei der wesentlichsten und grundsätzlichen Methoden der stoischen Philosophie.

*Gebt euerm Schmerz Worte!
Denn ein stummer Schmerz presst seine Klagen
in das Herz zurück und macht es brechen.
Shakespeare, Macbeth*

Expressives Schreiben etwa in Form eines Tagebuchs ist auch nach zweitausend Jahren bewährter Praxis alles andere als eine

verstaubte oder gar vergilbte Idee. Trauernde dürfen dabei entdecken, dass man über alles schreiben kann, auch über all das, worüber man auch mit Freunden oder Verwandten nicht reden kann oder will. Und im Gegensatz zum Malen und zu zahlreichen anderen, auch körperorientierten Methoden habe ich noch niemals von einem Trauernden gehört, dass er nicht schreiben könne. Rechtschreibung, Grammatik, Stil und Lesbarkeit oder Umfang des Geschriebenen sind dabei völlig nebensächlich. Deshalb ist Schreiben für Trauernde die ideale tägliche Routine zur Reinigung und Stärkung der eigenen Seele. Eine gefahrlose Möglichkeit, sich ohne Netz und doppelten Boden in die Trauer fallenzulassen, durch sie hindurch und durch eigene Kraft wieder aus ihr herauszukommen.

Stelle dir morgens folgende Fragen:

Wie kann ich mich von zerstörerischen Leidenschaften befreien?

Wer bin ich?

Ein Körper, ein emotional Getriebener, ein guter Ruf?

Wie steht es um meine Gelassenheit?

Wie steht es um meine Bedürfnisse?

Wie kann ich mich heute am besten einbringen?

Epiktet

Das tägliche Schreiben, das Durchspülen aller Gefühle, das Erinnern, und alles in die Worte zu fassen, die gerade fließen, ist ein einzigartiger Vorgang, der Befreiendes wie Anregendes hat. Eine spannende Reise zu sich selbst, um die neue Situation durch Tod und Trauer klarer erkennen und besser begreifen zu können. Und dadurch zu einem für sich selbst stimmigen und gelungenen Umgang finden zu können, indem das Schreiben auch das eigene Verzweifelte und Beängstigende zeigt und die emotionale Verarbeitung erleichtert. Aufzuschreiben, was uns verzweifeln lässt, aber auch, was uns entlastet und es uns ermöglicht, aus einer verwundeten Situation wie der Trauer innerlich auszuweichen, neue Gedanken zu entwickeln und unverhoffte Wege zu

entdecken. Spüren, was man wirklich will und braucht, und aus dieser Erkenntnis Dinge tun oder auch sagen, die für einen gut sind.

Trauernde, die regelmäßig schreiben, finden darin eine wertvolle Hilfe, ihr Gedanken- und Gefühlskarussell mehr zu strukturieren, Gefühle konkreter greifen und damit begreifen zu können, weil der Prozess des Schreibens immer wieder auch zu Schlüsselbegriffen und weiterführenden Erkenntnissen führt. Dabei zeigen sich auch unangenehme Erinnerungen, Verschwommenes, Verdrängtes, Tieftrauriges wie unendlich Frohes und Hoffnungsvolles. Viele Trauernde beschreiben das Führen ihres Gedankenbuchs begeistert als eine einzigartige Methode, sich völlig freischreiben zu können. Allem, was sie betrifft, Ausdruck verleihen zu können, frei von Druck oder Scham. Von der für sie besten Möglichkeit, mit ihrer Situation umgehen zu lernen. Zu erleben, wie sich beim Schreiben alles zeigt, wie es ist, alle Gefühle unzensiert und ungeschminkt, jede Verzweiflung, jeder Schmerz, jede Aggression über die Hand, die den Stift führt, auf das Papier fließt und unendlich erleichtert. Zu erleben, wie jedes geschriebene Wort zu wohltuendem Seelenbalsam wird. Einfach, indem man die Gedanken ein paar Minuten zu Papier bringt. Nicht lange nachzudenken, sondern einfach zu schreiben, meist schon schreibt die Hand von ganz allein. Dabei kommt es nicht auf die Länge an. Manchmal nimmt sich ein einziges Wort den Raum einer ganzen Seite, manchmal folgt fast endlos eine Zeile der nächsten. Von ganz allein formt sich beim Schreiben das, was die Seele einem mitteilen oder wovon sie sich erleichtern möchte.

Eines der weltweit öffentlich bekanntesten Tagebücher ist 'Das Tagebuch der Anne Frank', das in 70 Sprachen übersetzt und mehrfach verfilmt worden ist. Papier habe mehr Geduld als Menschen, schreibt sie dort. Angeregt durch die Behandlung dieses Tagebuchs im Unterricht, hatte die Lehrerin Erin Gruwell einer Klasse nicht erziehbarer Problemschüler Mitte der 1990er Jahre als permanente Hausaufgabe gegeben, über ihr eigenes

Leben und das Leben ihrer Familien ein Tagebuch zu schreiben. Im Ergebnis hatten alle Schüler aus der Klasse, an die nie jemand geglaubt hatte, die Abschlussprüfung bestanden, und viele nahmen ein Studium auf. Auch diese Geschichte wurde verfilmt und ist unter dem Titel 'Freedom Writers' weltweit bekannt geworden.

*Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt,
gab mir ein Gott zu schreiben, was ich leide.*

J. W. von Goethe

Sigmund Freud hatte im Schreiben eine Sehnsucht nach der inneren Balance gesehen und die Kraft gerade auch des geschriebenen Wortes erkannt. Nach der Psychologin Johanna Vedral kann das Schreiben wie eine lebensverbessernde Droge wirken. Oder als letzte Rettung erlebt werden, wenn es einfach niemanden mehr gibt, mit dem man das eigene Bedürfnis nach Austausch erfüllen könnte. Andere beschreiben es als Heilmittel, als Möglichkeits- oder Übergangsraum, der zwischen der inneren Realität und dem äußeren Umfeld angesiedelt ist und dadurch zur Entwicklung beitragen kann. Es kann ein Schutz- oder auch Entlastungsraum sein. Losgelöst von der jeweiligen Gewichtung bietet Schreiben wohl grundsätzlich einen Raum, um sich von den Zwängen der Situation befreien und damit wagen zu können, genau das zu schreiben, was gerade wirklich ausgedrückt werden möchte. Dabei das Wohlgefühl zu erleben, das sich einstellt, wenn die eigene Geschichte zu Papier gebracht wird. Weil einem ihre Bedeutung plötzlich transparenter wird und Trauernde nicht selten endlich einen Sinn in ihr erkennen können. Zwischenzeitlich ist neben dem psychischen Nutzen auch die positive physische Auswirkung des Schreibens belegt worden, etwa bei der Reduktion chronischer Schmerzen und der Anregung des Immunsystems.

Das Schreiben des eigenen Gedankenbuchs als bewusstes Ritual zu praktizieren, etwa auch mit einer Kerze und gedämpfter

Über die Geduld

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles austragen – und
dann gebären ...

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit ...

Man muss Geduld haben!

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Leben Sie jetzt die Fragen.

Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken,
eines fernen Tages
in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke



Bäume

Hermann Hesse schreibt: »Bäume sind für mich immer die eindringlichsten Prediger gewesen. Ich verehere sie, wenn sie in Völkern und Familien leben, in Wäldern und Hainen. Und noch mehr verehere ich sie, wenn sie einzeln stehen. Sie sind wie Einsame. Nicht wie Einsiedler, welche aus irgendwelcher Schwäche sich davongestohlen haben, sondern wie große, vereinsamte Menschen, wie Beethoven und Nietzsche. In ihren Wipfeln rauscht die Welt, ihre Wurzeln ruhen im Unendlichen; allein sie verlieren sich nicht darin, sondern erstreben mit aller Kraft ihres Lebens nur das Eine: ihr eigenes, in ihnen wohnendes Gesetz zu erfüllen, ihre eigene Gestalt auszubauen, sich selbst darzustellen. Nichts ist heiliger, nichts ist vorbildlicher als ein schöner, starker Baum. Wenn ein Baum umgesägt worden ist und seine nackte Todeswunde der Sonne zeigt, dann kann man auf der lichten Scheibe seines Stumpfes und Grabmals seine ganze Geschichte lesen: in den Jahresringen und Verwachsungen steht aller Kampf, alles Leid, alle Krankheit, alles Glück und Gedeihen treu geschrieben, schmale Jahre und üppige Jahre, überstandene Angriffe, überdauerte Stürme. Und jeder Bauernjunge weiß, dass das härteste und edelste Holz die engsten Ringe hat, dass hoch auf Bergen und in immerwährender Gefahr die unzerstörbarsten, kraftvollsten, vorbildlichsten Stämme wachsen.

Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen, um das Einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.

Ein Baum spricht: In mir ist ein Kern, ein Funke, ein Gedanke verborgen, ich bin Leben vom ewigen Leben. Einmalig ist

der Versuch und Wurf, den die ewige Mutter mit mir gewagt hat, einmalig ist meine Gestalt und das Geäder meiner Haut, einmalig das kleinste Blätterspiel meines Wipfels und die kleinste Narbe meiner Rinde. Mein Amt ist, im ausgeprägten Einmaligen das Ewige zu gestalten und zu zeigen.

Ein Baum spricht: Meine Kraft ist das Vertrauen. Ich weiß nichts von meinen Vätern, ich weiß nichts von den tausend Kindern, die in jedem Jahr aus mir entstehen. Ich lebe das Geheimnis meines Samens zu Ende, nichts anderes ist meine Sorge. Ich vertraue, dass Gott in mir ist. Ich vertraue, dass meine Aufgabe heilig ist. Aus diesem Vertrauen lebe ich.

Wenn wir traurig sind und das Leben nicht mehr gut ertragen können, dann kann ein Baum zu uns sprechen: Sei still! Sei still! Sieh mich an! Leben ist nicht leicht, Leben ist nicht schwer. Das sind Kindergedanken. Lass Gott in dir reden, so schweigen sie. Du bangst, weil dich dein Weg von der Mutter und Heimat wegführt. Aber jeder Schritt und Tag führt dich neu der Mutter entgegen. Heimat ist nicht da oder dort. Heimat ist in dir innen, oder nirgends.

Wandersehnsucht reißt mir am Herzen, wenn ich Bäume höre, die abends im Wind rauschen. Hört man still und lange zu, so zeigt auch die Wandersehnsucht ihren Kern und Sinn. Sie ist nicht Fortlaufenwollen vor dem Leide, wie es schien. Sie ist Sehnsucht nach Heimat, nach Gedächtnis der Mutter, nach neuen Gleichnissen des Lebens. Sie führt nach Hause. Jeder Weg führt nach Hause, jeder Schritt ist Geburt, jeder Schritt ist Tod, jedes Grab ist Mutter.

So rauscht der Baum am Abend, wenn wir Angst vor unseren eigenen Kindergedanken haben. Bäume haben lange Gedanken, langatmige und ruhige, wie sie ein längeres Leben haben als wir. Sie sind weiser als wir, solange wir nicht auf sie hören. Aber wenn wir gelernt haben, die Bäume anzuhören, dann gewinnt gerade die Kürze und Schnelligkeit und Kinderhast unserer Gedanken

eine Freudigkeit ohnegleichen. Wer gelernt hat, Bäumen zuzuhören, begehrt nicht mehr, ein Baum zu sein. Er begehrt nichts zu sein, als was er ist. Das ist Heimat. Das ist Glück.«⁴⁷

Wo etwas zu Ende geht, fängt etwas Neues an. Am Ende der Straße des Lebens wartet in vielen alten Märchen die Großmutter, die große Mutter der Menschen. Diese alte Weise hat bei jeder Geburt und bei jedem Tod ihre Hände im Spiel. Sie wartet an der Quelle des Lebens und am Brunnen der Heilung und Inspiration. Sie bietet entweder den Tod oder die Begegnung mit dem wahren Schicksal, mit der wahren Bestimmung eines Menschen. Die Aufgaben der alten Weisen lassen sich nur lösen, wenn man die Kenntnisse anwendet, die man durch sein eigenes Leid erworben hat. Als Seufzer des endlosen Lebens, einer Träne des Himmels und die vertrauensvolle Zuversicht der Seele, deren Vertrauen dem eines Baumes gleicht. Nur auf dem Pfad durch die Nacht können wir schließlich die ersten zarten Strahlen der Morgenröte wahrnehmen.

*Es ist verständlich, dass Kinder Angst
vor der Dunkelheit haben.
Aber die wahre Tragödie ist, dass die Erwachsenen
Angst vor dem Licht haben.*

Plato

*Nicht den Tod sollte man fürchten,
sondern dass man nie beginnen wird zu leben.*

Marc Aurel

Tod und Trauer sind Meister darin, uns die Wirklichkeit des Lebens zu eröffnen. Mit Tränen, die unser Herz läutern und uns helfen, das Geheimnis und das Unverständliche des Lebens besser verstehen zu können. Mit unseren Tränen teilen wir den Schmerz des Todes aller Hinterbliebenen und durch unser Vertrauen gehen wir in und durch jeden neuen Tag. Geht ein Tag

bunden mit großem, unmenschlichem Schrecken und Leid. Das Ende zielt aber nicht auf seine Fortsetzung, sondern auf seine Erfüllung.

*Das Leben, das ihr führt,
verbirgt das Licht, das ihr seid!
Hinter allem im Leben steht ein Absolutes,
nach welchem alles in seiner eigenen Weise sucht.
Alles Endliche bemüht sich darum,
ein Unendliches zum Ausdruck zu bringen,
von dem es fühlt, dass es seine eigentliche Wahrheit ist.
Dem logischen Verstand gelingt es nur,
mit dem fertig zu werden,
was festgelegt und endlich ist.*

Sri Aurobindo

Diese Erfüllung strebt nach der Bewusstwerdung unseres Seelenfriedens. Dabei sind wir von vielen Tabus umgeben, die uns daran hindern, darüber zu sprechen, was wirklich ist, das zu zeigen, was wirklich ist, die Dinge zu tun, die wirklich nötig sind. Wir führen ein Leben im Bewusstsein von Schuld, Armut und Angst, ein ewiger leidvoller Tanz um die Wirklichkeit herum, statt in diese einzutauchen. Tod und Trauer halten uns diesen Spiegel unübersehbar vor. Der Schmerz der Trauer ist deshalb meist weniger der Schmerz über den Verlust des Gestorbenen. Mehr ist es der Schmerz über den möglicherweise sogar lebenslangen Verlust von sich selbst. Dieser Umstand wird auch entlarvt durch die oft spielerisch gestellte Frage, was wir wohl machen würden, wenn wir wüssten, dass wir nur noch eine bestimmte Zeit zu leben hätten, wie durch die Antworten darauf. Kein Tod, kein Leid kann stiller und für andere unbemerkter geschehen als der Verlust von uns selbst in uns.

Jetzt in der Trauer deuten der Tod und das Leben im Einklang auf die Tür zu unserer eigenen Heimat, damit wir das Leben nicht nur als etwas Materielles, sondern vor allem als

offenen Geist und mit einem offenen Herzen ganz durchschritten wird. Und jetzt Abschied genommen wird vom Leiden, von der Angst.

Zwei Goldfische schwimmen in einem Glas.

Meint der eine, er sei jetzt Atheist geworden.

»Gut«, spottet der andere, »dann erkläre mir doch bitte, wer vorhin das Wasser in diesem Glas gewechselt hat?!«

Nur ein Mensch, der beginnt, dieses Leben mit unerschütterlicher Leidenschaft zu lieben, kann sich wirklich von seiner Traurigkeit befreien. Ein solcher Erwachter kann die unbändige Freude in seiner Trauer spüren, weil seine Liebe nur die Liebe kennt. Frei von den gewöhnlichen unzähligen Bedingungen und Vorwürfen seines Egos. Eine Liebe, die bis in den letzten Winkel lebendig ist, jedes Gefühl versteht und jeden Schmerz heilt. Das ruhige Auge im Taifun, die Stille im Sturm, das gelassene Gleichgewicht in allem. Denn das Geheimnis der Macht über sie liegt tief in der Liebe verborgen. Es ist die Kraft in der Seele, allein mit sich, im Einklang mit dem Unaussprechlichen zu sein.

Der Physiker und Philosoph Carl Friedrich von Weizsäcker hatte diese Erkenntnis so ausgedrückt, dass die tiefste Erfahrung vom Gelingen menschlichen Lebens nicht die Erfahrung von eigener Macht, sondern von Gnade sei. Die tiefste Erfahrung des Menschen sei nicht der Mensch, sondern Gott. Der Physiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg hatte dies noch bildhafter ausgedrückt: Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaft mache atheistisch; aber auf dem Grund des Bechers warte Gott. Sich im Sein zu erfahren, geheimnisvoll getragen auf einem stabil gewebten Netz aus Liebe und Gnade, ist dann zur vollständig erlebten Wirklichkeit geworden. Liebe hat sich vom primären Auslöser der Trauer zu deren Wirkung gewandelt. Mehr noch, die Trauer ist in leuchtender Liebe erblüht. Das Herz des Lebens ist mit dem Herz des Todes, mit dem Herz des Trauernden und mit dem Herz des Verstorbenen in Liebe verschmolzen. Für den Trauernden eine Erfahrung tiefster Gnade.

*Es ist eine wahre Schmach und Schande,
dass wir Christen wie blinde Hühner umhergehen
und nicht erkennen, was in uns ist
und davon gar nichts wissen.*

Johannes Tauler

Es ist ein Phänomen, dass wir Christen diese Erfahrung schon seit langer Zeit nicht mehr persönlich kennen, ja, sie eher anzweifeln. Moses hatte das Gesetz in die Welt gebracht. Doch kamen durch Jesus dann nicht die Gnade und die Liebe in die Welt? War nicht seine zentrale Botschaft: »Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben«? Das Alpha und das Omega? Ich bin das, was ist, das unendlich Eine, die Schöpfung, das Sein, die Liebe als allumfassende Kraft darin? Mit am schönsten und deutlichsten drückt Jesus diese Verheißung aus, als er an einem Brunnen in Samarien auf eine Frau trifft, die dort Wasser schöpfen möchte, und zu ihr sagt:

*»Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder durstig werden.
Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe,
wird niemals mehr Durst haben;
vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe,
in ihm zur sprudelnden Quelle werden,
deren Wasser ewiges Leben schenkt.«*

Johannes 4:13

Der Brunnen der Tradition, der Schriften, des Intellekts kann unseren Durst nur für eine kurze Zeit stillen. Nicht lange, und wir sind wieder durstig. Die Sehnsucht nach Wissen, nach Verstehen macht uns durstig. Diese Sehnsucht kann uns zu aufrichtigen Suchern machen. Doch so viel wir mit unserem Intellekt auch finden mögen, es wird immer ein bruchstückhafter Ersatz für die letzte Wahrheit sein. Solange wir den Brunnen, die Quelle, nicht in unserem eigenen Wesen finden, wird uns die letzte Erkenntnis verwehrt. Um mit diesem Allerinnersten in Kontakt zu

Die Linie des Lebens
ist alles andere als gerade.
Manchmal ein breiter Weg,
manchmal ein schmaler Pfad.
Manchmal steil, manchmal ruhig
wie langsam fließendes Wasser.
Jeder Tag ist verschieden
vom vorhergehenden
und vom nachkommenden.
Jedoch voll von Überraschungen
und dennoch hat er seine
präzisen Gesetzmäßigkeiten
in jedem kleinsten Teilabschnitt.
Das Leben ist das größte Abenteuer.
Es ist die große Reise.
Es ist der große Weg.
Friedensreich Hundertwasser ⁴⁸



Segnen

Das Segnen ist im Unterschied zum Beten, zur Fürbitte und zum Danken mehrheitlich in Vergessenheit geraten und wird kaum noch praktiziert. Der Segen, das Segnen unterscheidet sich vom Beten, Bitten und Danken in einem entscheidenden Aspekt. Anlass für ein Gebet ist nahezu immer die Auffassung des Betenden, dass etwas nicht in Ordnung ist doch in Ordnung gebracht werden muss. Die eigenen Kräfte oder die der anderen Menschen reichen dazu vermeintlich nicht aus, weshalb eine größere Kraft um ihr Wirken gebeten wird. Der Dank stellt dazu den Gegenpol dar. Etwas ist ganz in unserem Sinne geschehen, vielleicht sogar ein sogenanntes Wunder, in jedem Fall etwas, das uns veranlasst, dieses nicht als Selbstverständlichkeit anzusehen, sondern uns explizit dafür zu bedanken.

Der Segen dagegen kennt keine Beurteilung, er unterscheidet nicht zwischen gut und schlecht. Der Segen bestätigt eine größere Vollkommenheit und unterwirft sich dieser. Nicht mein Wille soll geschehen, nein, eine größere Kraft möge segensreich wirken, wobei ich nicht bestimme, welchen Inhalt oder welche Form der Segen hat. Dabei blüht in mir die Erkenntnis, dass in allen Situationen, auch in Tod und Trauer, in Wahrheit nichts fehlt und nichts verändert werden muss, auch wenn uns unsere illusionäre Vorstellung und leidvolle Geschichte anderes einreden mag. Sei es, dass der überwältigende Schmerz der Trauer endlich ein Ende nimmt oder der Trauernde auch noch lange nach dem Tod mit seiner Liebe vielleicht die Eltern, das Kind oder den Partner retten will. Dieser Wille lässt sich jedoch nie bis zur vollständigen Erfüllung verwirklichen. Das ist das schmerzlichste Gefühl, wenn der Trauernde hier seine Liebe in Verbindung mit der

Erfahrung totaler Ohnmacht erleben muss. Gleichzeitig öffnet diese Erfahrung die Bereitschaft, die vordergründige Sorge um den geliebten Menschen einer größeren Macht anzuvertrauen, deren Wirken wir nicht steuern können. Ein Segen innerhalb der großen Bewegung des Lebens, die von weither kommt und in ihrer eigenen Weisheit weiterfließt.

*In jedem Kind Gottes liegt Sein Segen,
und in dem Segen,
den du Gottes Kindern schenkst,
liegt Sein Segen für dich.
Ein Kurs in Wundern ⁴⁹*

Jeder Segen, der ehrlichen Herzens ausgesandt wird, fließt innerhalb der großen Bewegung des Lebens als reinste, unpersönliche Form unserer Gedankenenergie. Und bewegt die stärkste Kraft des Universums, die Liebe. Deshalb ist Segnen immer angewandte, tätige Liebe. Diese Kraft wartet nur darauf, in Tätigkeit gesetzt zu werden, und beginnt im gleichen Augenblick ihre segensreiche Wirkung zu entfalten.

*Beim ersten Licht der Sonne heute
– sei gesegnet!
Wenn der lange Tag gegangen ist
– sei gesegnet!
In deinem Lächeln und in deinen Tränen
– sei gesegnet!
An jedem Tag deines Lebens
– sei gesegnet!*

Der Segen, den ich einem anderen Menschen schenke, gebe ich in Wahrheit auch mir selbst. So wie wir alles, ausnahmslos alles, was wir anderen geben, wegnehmen oder antun, uns selbst geben, wegnehmen oder antun. Der Pfeil, den wir auf andere abschießen, trifft immer uns selbst. Die Liebe, die wir mit anderen

Alles ist eins

Einmal, am Rande des Hains,
stehn wir einsam beisammen
und sind festlich, wie Flammen –
fühlen: Alles ist eins.

Halten uns fest umfasst,
werden im lauschenden Lande
durch die weichen Gewande
wachsen wie Ast an Ast.

Wiegt ein erwachender Hauch
die Dolden des Oleanders:
Sieh, wir sind nicht mehr anders,
und wir wiegen uns auch.

Meine Seele spürt,
dass wir am Tore tasten.
Und sie fragt dich im Rasten:
Hast du mich hierhergeführt?

Und du lächelst darauf
so herrlich und heiter
und bald wandern wir weiter:
Tore gehn auf.

Und wir sind nicht mehr zag,
unser Weg wird kein Weh sein,
wird eine lange Allee sein
aus dem vergangenen Tag.

Rainer Maria Rilke