



Hoffnung ist stärker als Verzweiflung

*«Du zeigst mir die Wege zum Leben,
du erfüllst mich mit Freude vor deinem Angesicht.» Ps 16, 11*

Liebe Leserinnen und Leser,

In seiner Pfingstpredigt zitiert Petrus Ausschnitte aus dem Ps 16. Petrus möchte Verständnis-Brücken bauen, damit seine Zuhörer das noch nie Dagewesene, nämlich die Auferstehung Jesu, überhaupt erst einmal für möglich halten. Deshalb knüpft er an jenem Psalm 16 an, der den gebildeten Juden vertraut ist.

Der Alttestamentler Prof. Erich Zenger weist in seinem Psalmkommentar darauf hin, dass Ps 16 „so sehr von der belebenden Erfahrung der Gottesgegenwart durchdrungen [ist], dass er zu Formulierungen vorstößt, die JHWH als Quelle des Lebens auch über den Tod des einzelnen hinaus aufscheinen lassen... Wo ER ist, ist der Tod keine Macht, die das Leben vernichten kann.“ⁱ Verständlich, dass Petrus am Pfingstfest - und später auch Paulus in seinen Predigten (vgl. Apg13,35) - auf diese goldene Brücke zurückgreift, um das unerhört Neue der Aufstehung Jesu verständlich zu machen.

Auf ein Wiedersehen im Himmel hoffen

Wer von uns mit dem christlichen Glauben aufgewachsen ist, für den ist das Osterereignis irgendwie selbstverständlich. Und der Glaube an ein ewiges Leben bei Gott gehört zu diesen Selbstverständlichkeiten dazu.

Für Nichtchristen ist es ein Unding! Ich war einmal bei einer atheistischen Trauerfeier. Der Redner versuchte die Witwe und die Angehörigen des Verstorbenen zu trösten, indem er hinwies auf den ewigen Kreislauf der Natur: „Und wie im Herbst das Blatt vom Baum fällt, so ist unser lieber XY von uns gegangen.“ Für mich klang in diesem Satz so viel Resignation und Endgültigkeit, mit der man sich einfach abfinden muss, mit. Gerade damals bei dieser Feier ist mir so richtig bewusst geworden, wie anders sich das Leben anfühlt, wenn der Tod nur Durchgang und nicht endgültiges Ende ist. Wir dürfen auf ein Wiedersehen mit unseren Lieben bei Gott hoffen. Wir dürfen ewig leben und bei Gott und in Gott glücklich sein.

Doch trotz dieses lichten Horizontes gibt es im Leben eines jeden Christen immer wieder Momente oder auch längere Phasen, in denen die Hoffnung einfach nicht aufkeimen will. Die Verzweiflung hüllt Herz und Verstand in Dunkelheit und Nebel.



Die Gefahren der Depression

Sehr detailliert hat die Italienerin Santuzza Lischi-Coradeschi über ihre 18 Jahre dauernde Depression geschrieben und sie gab dieser Aufzeichnung den treffenden Namen „Ich war Komplizin meiner Angst“. Nach ihrer Heilung möchte sie wieder Kontakt aufnehmen zu einer Bäuerin, die ebenfalls an Depressionen litt und die sie als gleichaltrige Spielgefährtin kennen gelernt hatte, als die Familie während des Krieges obdachlos war. Da erfährt sie, dass diese sich erschossen hat, weil sie in ihrer Familie nicht den Rückhalt, das Verständnis, die Einfühlung bekommen hatte, die sie gebraucht hätte. Mit diesem gewaltsamen Tod einer Leidensgenossin konfrontiert, entschließt sie sich, die eigene Leidensgeschichte aber auch die Wege zur Heilung aufzuschreiben, um anderen zu helfen. Sie überwindet die Scham, anderen so tief Einblick zu geben in das eigene Leben, weil sie ahnt, dass andererseits ähnlich leidende Menschen sich endlich verstanden fühlen.

Als dann das Buch 1992 auf Italienisch veröffentlicht wurde, war es eine kleine Sensation. Es gab zwar schon Beschreibungen der Krankheit von Medizinern, aber kaum von Betroffenen selber. Heute ist das, Gottseidank, anders. Die Entwicklung von Medikamenten, die Optimierung von Therapieformen sowie die Enttabuisierung dieser wirklichen Krankheit stellen Geländer für den Kranken dar, die ihn davor schützen können, sich ins Nichts zu stürzen.

„Ich nehme mich an, so wie ich bin!“

Im Rückblick kann Frau Lischi-Coradeschi schreiben:

„Ich habe mich nicht selbst geliebt. Ich habe mir nicht gefallen. Ich habe mich nicht akzeptiert. Jetzt mag ich mich und nehme mich so an, wie ich bin, oder besser gesagt, gerade weil ich so bin. Die Angst quält mich weiterhin, aber ich bekämpfe sie, indem ich mich an all dem berausche, was ich tun muss. Je lästiger die Angst wird, desto mehr hantiere ich herum. Bis jetzt konnte ich nicht zu diesem Mittel Zuflucht nehmen, weil die Verzweiflung meinen Willen lähmte, der wiederum meinen Körper unbeweglich machte. Früher sah ich Widersinnigkeiten, wo es keine gab.

Früher habe ich das Schöne entstellt, jetzt entstelle ich vielleicht das Hässliche in einer Wirklichkeit, die mir insgesamt gefällt. Es ist nicht leicht für mich, ein Gleichgewicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu finden. Manchmal überrasche ich mich bei der Frage, welche von beiden der Wahrheit nahe kommt. Wenn ich dann jeden zwiespältigen Gedanken beiseite geschoben habe, überzeuge ich mich davon, dass ich erst jetzt die Dinge objektiv wahrnehme.“⁴¹



Von der Pflege eines österlichen Lebensgefühls

Aus den Selbstbeobachtungen dieser Frau können wir Schlussfolgerungen ziehen, was wir präventiv pflegen können, um mit größerer Wahrscheinlichkeit depressive Erkrankungen zu verhindern. Anders gesagt: Wie kann die Pflege eines österlichen Lebensgefühls uns besser schützen?

Der Philosoph Josef Pieper hatte in den 1930er Jahren eine Buchreihe über die Tugenden geschrieben. Diese knapp 100seitigen Büchlein sind immer noch sehr lesenswert. Heute interessiert uns besonders sein Buch über die Hoffnung.ⁱⁱⁱ

Darin definiert er die Verzweiflung als Vorwegnahme der Nicht-Erfüllung. Aber er weist uns darauf hin, dass es auch eine andere Form der Hoffnungslosigkeit gibt, nämlich die Vermessenheit. – Ein Wort, das irgendwie aus der Mode gekommen zu sein scheint. Vermessenheit meint die Vorwegnahme der Erfüllung. Ich tue so, als ob die Erfüllung der Sehnsucht schon passiert sei.

Beide Formen der Vorwegnahme bringen den Menschen wieder in einen Zustand und hindern ihn daran, unterwegs zu bleiben und sich zu bewegen. Vielleicht wird jetzt verständlich, warum Pater Kentenich so viel Wert auf seine Bewegungspädagogik gelegt hat.

Wie wir sein wollen – und wie wir dahin kommen...

Ich darf es einmal an einer Rückmeldung eines Ehepaares illustrieren. Am Ende bei der Auswertung eines Familienseminars sagte der Mann:

„Wie wir sein sollen, haben wir in der Kirche schon oft gehört, aber wie wir dahin kommen, darüber haben wir in dieser Woche viele Anregungen bekommen. Jetzt fühle ich mich nicht mehr von den Ansprüchen der kirchlichen Moral erschlagen, sondern traue mir zu, im Laufe der nächsten Monate das eine oder andere auch umzusetzen und zu verwirklichen.“

Mich hat dieses Echo sehr gefreut, denn durch die Referenten-Ehepaare sind die seelischen Wachstumsprozesse in dieser Woche so anschaulich beschrieben worden, dass ein Weg sichtbar wurde. Ein Vergleich: In den Alpen gibt es Klettersteige für schwindelfreie Wanderer, die keine ausgesprochenen Bergsteiger sind. Mitglieder des Alpenvereins haben in mühsamer Kleinarbeit in senkrechte Felswände Löcher gebohrt und Eisensprossen einzementiert und daneben noch ein Stahlseil verankert, so dass der Wanderer auch einmal eine 5-8 Meter hohe Wand durchsteigen kann. Er muss nicht resignieren: „Da komme ich doch nie hoch!“



Hoffen hat mit seelischer Spannkraft zu tun

Viele Menschen überschätzen, was sie in vier Wochen erreichen können, und unterschätzen, was sie in fünf Jahren erreichen können. Und diese Ungeduld mit sich selber treibt sie in die Verzweiflung, in die Vorwegnahme der Nicht-Erfüllung. Hoffen können hat also durchaus auch etwas mit seelischer Spannkraft zu tun. Ich kann es aushalten, noch nicht dort zu sein, wo ich gerne hin möchte.

Ich erinnere mich noch an den Sommer 1990. Mit meinem Thüringer Kletterfreund haben wir einen lang gehegten Traum verwirklicht und die Watzmann-Ostwand durchstiegen. Früh um 3:30 Uhr sind wir los und am Abend waren wir wieder im Tal. Ich hatte zwar solchen Muskelkater, dass ich bei der Abendmesse keine Kniebeuge mehr machen konnte, aber ich war oben gewesen. Die Wirtin meinte daraufhin: „Ich seh' den Watzmann zwar jeden Tag vor mir, aber es hat mich noch nie gereizt, da hoch zu steigen.“ – Ok. Das darf sein: Bergsteigen muss nicht das Hobby eines jeden sein.

„Ich unten – die Gipfel da oben. Aber da muss ich nicht rauf!“

Aber wie ist das mit der Sehnsucht, dem auferstandenen Herrn immer ähnlicher zu werden? Als ich 1992 nach Österreich kam, sagte mir mal ein Mann: „Herr Pfarrer, natürlich bin ich katholisch, aber net so arg!“ – Wieviel vorweggenommene Resignation steckt in diesem Satz! Eine Resignation, die dem Mann gar nicht bewusst war. Er fühlte sich durchaus wohl in seiner Haut. Ich hatte nicht das Gefühl, dass er sich deswegen schämte.

„Ich unten – die Gipfel da oben. Aber da muss ich nicht rauf!“ So stellt sich neu die Frage: Wie lässt sich die Sehnsucht wecken, dass sie nicht gleich wieder durch die vorweg genommene Resignation erdrosselt wird?

Ur-Christen: Anhänger des neuen Weges

Eine Möglichkeit hat der spanische Maler Kiko Arguello entwickelt: Der neokatechumenale Weg. Die Grundidee, die dahinter steckt: Auch jeder Getaufte ist eigentlich noch Taufbewerber, weil er die ganze Fülle des christlichen Lebens sich noch nicht erschlossen hat – weder gedanklich noch lebensmäßig. Deshalb der Begriff „Neokatechumenat“. Und das Wort „Weg“ in der offiziellen Gemeinschaftsbezeichnung macht deutlich: Hier ruht man sich nicht auf dem Erreichten aus.

Eine kleine biblische Nebenbemerkung: Die ursprüngliche Bezeichnung der Christen lautete „Anhänger des neuen Weges“. Erst in Antiochia wurden die Christen erstmals Christen genannt.



Kommen wir noch einmal zu der depressiven Santuzza Lischi-Coradeschi zurück. Sie schrieb: „Ich habe mich nicht selbst geliebt. Ich habe mir nicht gefallen. Ich habe mich nicht akzeptiert.“ Und sie sieht darin eine der Ursachen für ihre Krankheit.

Nun erlebe ich ganz selten Menschen, die von Haus aus eine gesunde Selbstliebe mitbringen. Natürlich gibt es auch das Gegenteil: die in sich selbst verliebten Menschen, die sich überschätzen. Auch dauerhafter Erfolg kann für den Betroffenen sehr gefährlich werden. Jüngster Beweis ist die Verurteilung des früheren rheinland-pfälzischen Finanzministers Ingolf Deubel. Als er ahnte, dass die Finanzierung eines Freizeitparks am Nürburgring ihm über den Kopf wuchs, versuchte er, eine Fehlentscheidung durch die nächste Fehlentscheidung ungeschehen zu machen. Aber er konnte nicht rechtzeitig die Notbremse ziehen und sich eingestehen, dass er Fehler gemacht hatte. Nun steht er vor dem Scherbenhaufen seines Lebens. – so etwas gibt es also auch. Aber ich habe nicht so viel mit Ministern zu tun.

Daran glauben, dass ich wertvoll bin

In der Jugendarbeit begegnet mir das aber immer wieder, dass Jugendliche sehr darunter leiden, dass sie sind, wie sie sind. Kosmetische Operationen helfen wenig, Fitness-Training schon mehr. Aber die eigentliche Herausforderung für das seelische Wachstum besteht darin: Kann ich daran glauben, dass ich wertvoll bin, weil Gott der Schöpfer mich so gemacht hat und mich so liebt, wie ich bin. Und weil ER mich liebt, dann kann auch ich Ja zu mir sagen.

...sind mehr in deinen Augen wert, als ohne uns die ganze Erd'.

Der junge Josef Kantenich litt sehr darunter, dass sein Vater nichts von ihm wissen wollte. Und als seine Mutter ihn mit 8,5 Jahren in ein Waisenhaus bringen musste, weil sie als Hauswirtschaftshilfe ihren Sohn nicht mitnehmen konnte, brach für den sensiblen Jungen die Welt zusammen. Halt gab ihm, dass seine Mutter ihn am Tag der Einlieferung ins Waisenhaus in der dortigen Hauskapelle der Gottesmutter weihte. – Diese eigene leidvolle Erfahrung hat ihn für das Thema „Selbstwertgefühl“ unwahrscheinlich sensibilisiert. Als er dann als mit 57 Jahren als Häftling ins KZ kam, hatte er eine Reihe Strategien entwickelt, um sich und seine Mithäftlinge gegen die vielfältigen Entwürdigungs- und Verdemütigungs-Torturen der SS zu immunisieren. Das war für ihn die große seelsorgliche Herausforderung in dieser Häftlingszeit. Und das Mittel, das ihm dabei half, war die Pflege des Bewusstseins der Gottebenbildlichkeit des Menschen. In einem seiner Dachauer Gebete, dem Credo der Werkzeugs-Messe, formuliert er:



Wir sind so arm und schwach und bloß;
du machst erhaben uns und groß
zu des verklärten Herren Glied,
der als das Haupt zu dir uns zieht.
Du, Gott, erhöhst unser Sein,
ziehst in die Seel' als Tempel ein,
wo mit dem Sohn und Heiligen Geist
du dich als Dauergast erweist!
So sind wir über alle Welt
ins Göttliche hineingestellt,
sind mehr in deinen Augen wert
als ohne uns die ganze Erd'.
Die Werke jeglicher Kultur
sind wie ein kleines Stäubchen nur,
gemessen an der Herrlichkeit,
die deine Liebe uns verleiht.^{iv}

Ich habe in der seelsorglichen Begleitung von Menschen mit mangelndem Selbstwertgefühl oder ausgeprägtem Selbsthass die Erfahrung machen können, dass diese Gebetszeilen und vor allem die darin beschriebene Glaubenswirklichkeit ein sehr wirksames Medikament ist, um vielfältige Formen der seelischen Unterernährung oder Traumatisierung zu heilen.

Lob der Langsamkeit

Selbstverständlich muss begleitend dazu kommen, dass die Heilungssuchenden auch auf der natürlichen Ebene das eine oder andere ausprobieren: Für eine Frau waren es mehrere Kochkurse, die sie besuchte, andere fingen an, für sie ungewohnte Sportarten zu trainieren. Nicht umsonst gibt es den Bereich der Ergotherapie, wo Patienten angeleitet werden, etwas Neues zu probieren und sich auszudrücken – diesmal nicht über die Worte, sondern über die Gestaltung.

Vor ein paar Tagen während einer Osterfreizeit für Familien hat eine Frau eine wunderschöne Kinderkatechese über die Schnecke gehalten und damit ein Lob auf die Langsamkeit angestimmt. Am Abend hat sie dann noch 231 Lichtertüten auf der Wiese aufgestellt in Spiralfarm und eingeladen, dass die Kinder diesen Weg zur Mitte gehen. Leider hat dann ein aufkommendes Gewitter die Teelichter in den Tüten ausgelöscht und die weißen Papiertüten durchweicht. Seelische Wachstums- und Heilungsprozesse laufen langsam. Auch dem Gras kann man nicht beim Wachsen zuschauen; und doch wächst es von Tag zu Tag.



Die Wiederentdeckung der Langsamkeit am Bild der Schnecke kann uns dafür schützen, dass die Ungeduld uns in die Hoffnungslosigkeit treibt.

Spuren Gottes im Leben suchen

Im Sinne der Prävention möchte ich noch auf Folgendes hinweisen: Die Medien konfrontieren uns täglich mit den Problemen und Katastrophen der ganzen Welt. Das überfordert unsere seelische Verarbeitungskapazität. Umso wichtiger ist es, dass wir selber die Spuren des Göttlichen in unserer eigenen, unmittelbaren Umgebung wahrnehmen. Auch dabei kann manchmal das Verantwortungsbewusstsein uns einen Streich spielen, dann nämlich, wenn wir mit der Erosionsbrille uns zu Dekadenzforschern entwickeln und nur noch die Zerfallserscheinungen in der Kirche aufmerksam wahrnehmen und thematisieren.

So wichtig das ist, dass wir davor nicht die Augen verschließen und den Kopf in den Sand stecken, so problematisch ist es auch, sich damit zu begnügen. Wenn wir die Spuren des göttlichen Gnaden-Wirkens in den Herzen unserer Mitmenschen wahrnehmen, dann füllen wir unsere Seele mit dem, was sie nährt.

Wie sich Beziehungsqualität verbessern lässt

Im März hatte ich einen Vortrag für Ehepaare in Feldkirch gehalten. Eingefädelt und beworben hatten das Absolventen und Teilnehmer an der Schönstätter Akademie für Familienpädagogik. Ein Ehepaar erzählte danach im persönlichen Gespräch, sie hätten sich für die Familienakademie entschieden, weil sie erlebt hätten, wie in den zwei Jahren der Ausbildung zum Familientrainer sich ihre Bekannten dermaßen vorteilhaft verändert hatten, dass sie sich das auch gönnen wollten. Jetzt, bei der Halbzeit des Kurses, waren sie erstaunt und erfreut, was sich in ihrer Beziehungsqualität schon verändert hatte.

Es wäre schön, wenn die Gruppen, die es in unseren Pfarreien und Pfarrverbänden gibt, solche Wachstums- und Trainingsgemeinschaften würden. Es wäre hilfreich, wenn an Depression Erkrankte in unseren Pfarreien Selbsthilfegruppen vorfinden würden, in denen sie sich verstanden und angenommen erleben würden. Mancherorts wird in dieser Richtung schon viel getan. Und oft ist es gar nicht nötig, etwas Zusätzliches aufzubauen. Es würde reichen, wenn die existierenden Gruppen mehr Mut zur Ehrlichkeit hätten, damit sich die Einzelnen leichter öffnen können und nicht dem Irrtum aufsitzen: Hier dürften sie nur ihre glänzende Fassade zeigen.



Gott zeigt die Wege zum Leben

Wenn wir als Gläubige offen und ehrfürchtig miteinander umgehen, dann kann Gott durch uns wirken. Was der Psalmist erlebt und ausdrückt, nämlich:

„Du zeigst mir die Wege zum Leben, /
du erfüllst mich mit Freude vor deinem Angesicht.“

- das wirkt Gott häufig durch Menschen, die sich ihm als Werkzeug zur Verfügung gestellt haben. Natürlich behält sich Gott in seiner Barmherzigkeit auch vor, diese Freude und Zuversicht unmittelbar den Menschen zu schenken. Deshalb sprechen wir auch von der eingegossenen Tugend der Hoffnung.

Beten wir füreinander um die österliche Gnade der Hoffnung!

P. Elmar Busse

- i Ericht Zenger, Psalmenauslegungen. Freiburg 2011 Bd.I, S.210.
- ii Santuzza Lisci-Coradeschi, Ich war Komplizin meiner Angst. Freiburg 1994, S.249.
- iii Josef Pieper, Die Hoffnung. Leipzig 1938.
- iv Kentenich, Dachauer Gebete Himmelwärts, S. 24f (Credo aus der Werkzeugsmesse).