

## Mit dem Auto umzukehren ist eben viel leichter als mit dem Herzen

Wer sich mit seinem Auto verfahren hat, dreht um. Das ist so selbstverständlich, dass sich eigentlich jedes Wort dazu erübrigt. Wir kennen das alle, wenn wir die Richtung falsch eingeschlagen haben und umkehren müssen, um ans Ziel zu kommen. Was im Alltag selbstverständlich ist, gilt aber für die innere Hygiene von uns Menschen so selbstverständlich leider nicht. Da kann es sein, dass wir uns Jahre und Jahrzehnte lang verhaken und verbeißen. Wir schleppen ungelöste Probleme mit uns herum und wissen genau, dass wir allein damit nicht weiterkommen. Aber anstatt den inneren Rucksack auszupacken, schleppen wir alles lieber weiter und erlahmen in unserer Lebensenergie. Mit dem Auto umzukehren ist eben viel leichter als mit dem Herzen.

Deshalb sagt ein altes Kirchenlied: „*Bekehre uns*“ – Bekehre DU uns Gott! - Das Lied sagt es aus dem Wissen heraus, dass ich allein es nicht schaffe. Nicht nur, dass mir oft Mut und Kraft dazu fehlen, es fängt schon beim Wollen an. Realistisch bittet dieses Lied, dass Gott selbst mich motiviere, dass ich mich zuallererst *ändern wollen* möge. „*Hört SEINE Stimme, ändert euer Leben...*“ – so heißt es. Und wie kann ich diese Stimme hören?

Durch die Sprache meiner Träume: Zuinnerst weiß ich doch, was gut ist und wo ich falsch lebe; zuinnerst habe ich ein Feingefühl für das, was die richtige Lebensrichtung ist und was die falsche. Ich könnte mir vornehmen, auf meine Träume mehr zu hören.

Neben der Sprache der Träume ist es die Sprache der Leiden: Ich habe eine sehr genaue Antenne für das, was mir fehlt und wo ich bedürftig bin. Aber so wie ich meine Träume oft wegschiebe, so höre ich auch die Botschaft meiner Schmerzen oft viel zu ungenau.

Und dann ist da die Stimme meiner Sehnsucht! Die Sehnsucht ist eine Grundkraft in mir, wie Hunger und Durst, im ganz existentiellen Sinn: nach erfüllter Beziehung, gelingendem Leben, Liebe, Angenommen-Sein, Zuspruch....

Vielleicht haben Sie Interesse an einem Experiment – nur für diese Woche:

Sich in den eigenen vier Wänden einen bequemen Stuhl auszusuchen, der in den kommenden Tagen den Namen „*Sehnsucht*“ erhält. Schauen darauf, welche Geschichte mir erwächst, wenn ich mich täglich ein paar Minuten auf ihn setze und meiner Sehnsucht erlaube, zu mir zu gehören.

## Gewissheit haben, dass alles gut ist

Erkennen, dass es stimmt mit mir – Gewissheit haben, dass alles gut ist: Wer wollte das nicht? Mein Alltag ist manchmal bestimmt von so vielen Dingen, die mich umtreiben, hin und herreißen: Wo ist das Gleichmaß, wo die Schwebelage der Waage, wo stimmige Balance?

„*Wo die Liebe und die Güte*“, da ist Stimmigkeit, „*da ist Gott*“, sagten die Alten. Und sie meinten damit die Haltung, nicht mehr alles *machen* zu müssen, nicht mehr alles *verdienen* und *leisten* zu müssen, sondern sich tragen lassen zu können wie der Vogel von der Luft und der Fisch im Wasser. „*Von Gott sein*“ nannten sie das. Und das führe in die Balance, in die Stimmigkeit!

Dafür gibt es vier Anregungen bei Meister Eckhart, einem Mystiker des 13. Jahrhunderts – hoch aktuell, auch heute. \*

Erstens: „**Leben in der Zeit UND über der Zeit**“. Nicht im Strom der Zeit fortschwimmen, sich ab- und umtreiben lassen, ohne Steuerungskraft und Eigenrichtung. Aussteigen aus der Tempo-Sucht, aus dem Gejage auf der Autobahn und dem Bahnsteig, aus dem ständigen „Keine Zeit haben“. „Über der Zeit“ stehen! Nur: das „Über der Zeit stehen“ würde uns vielleicht engelgleich machen; die Welt aber ginge zum Teufel und irdisch gelebt hätten wir dann nicht. Deshalb: Auch ganz „in der Zeit“ – keines ohne das andere! Mitten im Strudel des Alltags - doch gesammelt, gepolt sein, geeicht und ausgelotet...

Das Zweite: **Sich von nichts in der Welt total abhängig zu machen!** Alles, was geschaffen ist, ist vergänglich! Alles, was vergänglich ist, kann auch behindern und belasten. Deshalb schöpferischer Abstand, souveräne Distanz. Es geht nicht um die Abwertung all des Schönen in der Welt, es geht nicht um Ablehnung der Liebe, der Bindungen, der Beziehungen. Ganz im Gegenteil: Alles in der Welt ist kostbar, und in allen Dingen ist Gott zu finden – aber nur, wenn wir innerlich frei sind. Ganz in den Dingen dieser Welt und doch ganz darüber stehen. Ohne Sucht-Gehabe und Haben-Mentalität, mit dem Wissen von der radikalen Vergänglichkeit alles und aller.

Das Dritte: **Ein Mühen um innere Klarheit und Ruhe.** So wie im Auge des Orkans völlige Stille herrscht, so ist es beim geistlich geerdeten Menschen. Er ist höchst aktiv, er schafft viel – und mittendrin, in seinem Innersten, herrscht eine unerschütterliche Gewissheit von Treue und Liebe. Da ist der berühmte archimedische Punkt gefunden, von dem her alles stimmig wird.

Und Viertens schließlich: **Flexibel bleiben wie ein Vogel im Wind und sich getragen wissen in allem.** Natürlich berühren Not und Freude und treiben um, aber nichts haut um. In Gott verwurzelt, kann kein Sturm mehr umreißen. Wer diese innere Ruhe und Mitte noch nicht gefunden hat, soll seiner Trauer darüber folgen, seiner Sehnsucht danach, seinem Gotteshunger.

## Weg vom Vollgas im Leerlauf

Was da vor 750 Jahren empfohlen wurde, könnte heute als eine geistliche Manager-Empfehlung die Runde machen: „*Nimm Eines nur, und da hinein ziehe alles Gute!*“ Wer ist heute nicht am „Managen“, am Planen und Machen? Wir wissen alle, dass es die Zeitkrankheit Nr. 1 ist, keine Zeit zu haben. In unserem Alltag geht es überall um Totalbeschleunigung. Irgendwo scheint immer die Angst vorzuherrschen, zu kurz zu kommen.

Meister Eckhart spürte offenbar vor über 750 Jahren bereits diesen modernen Un-Geist von Unruhe und Hektik - damals in Erfurt, als Verstädterung, Handel und Zinswesen voranschreiten. Warum sonst warnt er seine Mitmönche vor Verzettelung? Warum sieht er seine Zeitgenossen besorgt, sie könnten etwas verpassen, sich selbst gar versäumen?

Sein Plädoyer ist völlig einleuchtend: *Mach eines richtig, das dann ganz, mit Leidenschaft und Konsequenz und Beharrlichkeit, ohne Ablenkung, ohne Fremdgehen.* Solche Weisung hätte auch aus der Philosophie kommen können. Aber die Pointe hier ist typisch christlich und typisch mystisch: Gott ist ein Gott der Gegenwart; nichts in der Welt ist also Gott-los. Wenn nichts Gott-los ist, dann ist alles Tun -hier und jetzt- Gott-erfüllt. Wenn Gott überall da ist, dann brauchen wir keine Angst mehr zu haben, zu spät zu kommen. IMMER nämlich kommen wir richtig, IMMER kommen wir zum Gott der Gegenwärtigkeit, immer sind wir schon am Ziel – und Gott längst bei uns.

Eckhart plädiert also radikal für die Annahme der Endlichkeit von Gottes Gnaden. Nicht das Vielerlei ist anzustreben, nein: EINES – und das richtig und mit 100 Prozent.

Ist es nicht eine Zumutung, dass ich mich als Mensch auf eines bescheiden soll? Auf eine Beziehung, eine Arbeit? Wohin mit meinem Hunger, wohin mit meiner Sehnsucht, wohin mit meinen Träumen?

Meister Eckhart's Antwort: Mit Gott kann man nichts versäumen. Wohlgermerkt: mit GOTT, mit nichts sonst. Alles Leben ist von IHM umgriffen. Und daraus allein kann jene Gelassenheit wachsen, die uns so nottut. Meister Eckhart sieht genau darin die GUTE Nachricht: Gott ist da, überall. Also lass dich darauf ein. Mach es wie der Fisch, der im Wasser nicht ertrinken kann. Und wie der Vogel, der sich der ihn tragenden Luft anschmiegt. Sei in deinem Element, in Gott. Verabschiede diese verdammte Hektik, dieses „Vollgas im Leerlauf“. Dann läuft es im wohltemperierten Tempo. Wie steht in der Bibel?: „*Wer glaubt, beschleunigt nicht!*“ (Jes. 28,16 nach Martin Buber)

Klaus Hagedorn, Scharnhorststr. 49, 26131 Oldenburg: [hagedorn@forum-st-peter.de](mailto:hagedorn@forum-st-peter.de)

Kurz und Gut: Donnerstag, 23.4.2015

mit Klaus Hagedorn, Seelsorger im katholischen FORUM St. Peter in Oldenburg

## „Aus dem Häuschen sein“

Tage kann es geben, wo ich derart überschwemmt bin von Verpflichtungen, dass ich keinen Moment zu mir komme. Ich bin dann wortwörtlich „aus dem Häuschen“ - nicht vor Glück und Freude, sondern durch Außendruck. Ich stehe förmlich irritiert neben mir und stelle fassungslos fest, wie unbehaust und fremdgängerisch ich gewesen bin.

Nicht nur mir selbst bin ich fremd, auch Gott ist mir dann fern, unbekannt, rätselhaft, verborgen! Ist nicht dies heute oft unsere Grundsituation - selbst dann, wenn wir uns christlich nennen und gläubig glauben? Gott scheint als der große Unbekannte - und wir selbst scheinen uns nur mehr oder weniger vertraut. Das muss wohl so auch schon früher gewesen sein.

Denn: Meister Eckhart, der große Mystiker aus dem 13. Jahrhundert, erinnert daran, dass „*Gott da ist, wie die Luft, die wir immer atmen*“. Nichts ist demnach so selbstverständlich, so nah, so vertraut wie Gott. Er ist in allen Dingen und Menschen - überall. Und wir? Wir sind es, die fremdgehen und ferngesteuert sind. Wir lassen uns hetzen und besetzen. Wir sind nicht offen für das Geheimnis des Da-Seins.

Was alles fiele von uns ab, wenn wir dieser Mystik Eckharts folgten. Wie viel Sorgen und Planen, wie viel Bangen und Machen!? Auf wie viel könnten wir verzichten: an Überanstrengungen, hehren Zielen, beißenden Schuldgefühlen. All dieses könnten wir lassen. Gelassener könnten wir leben. Denn Gott ist da, uns inniger als wir uns selbst. Es ist eben ein Unterschied, ob wir selbst alles heranschaffen müssen - oder ob alles Entscheidende von uns schon vorausgesetzt werden darf. Es ist da - ohne unser Zutun. Es ist zuvor-kommend. Es kommt uns zuvor - wie die Luft, von der wir so selbstverständlich Gebrauch machen - bei jedem Atemzug.

Wohlgemerkt: Eckhart ist nicht blauäugig und weltfremd; er empfiehlt weder Faulheit noch Untätigkeit. Ganz im Gegenteil! Aber er weiß: Erst dort, wo wir das Entscheidende nicht mehr machen müssen, werden wir *richtig* aktiv und *echt* schöpferisch. Erst wenn wir ganz bei uns sind - wenn Gott ganz bei uns ist - und wir ihn „landen“ lassen - können wir fruchtbar wirken. Alles andere ist ja ohnehin Krampf, oft genug Vollgas im Leerlauf, nur äußerliches Tun ohne wirklichen Tiefgang, oberflächliches Herumwirbeln... Meister Eckhart erinnert uns daran, dass dieser Gott förmlich „scharf“ auf uns Menschen ist; er kann davon nicht genug kriegen, er ist verrückt auf den Menschen.

Gottes ganze Sehnsucht zielt darauf, dass ich endlich erkenne, dass ich zu meinem Heil nichts machen muss. Wenn ich dieses beherzigen kann, dann bräuchte ich nicht mehr so oft „aus dem Häuschen“ zu sein und wäre nicht mehr so unbehaust und fremdgängerisch.

## Zahnschmerzen – und die Frage nach Gott

Ein Zahn tut weh – unerträglich – vielleicht längst erahnt und insgeheim angekündigt – oder völlig überraschend. Jedenfalls bringt dieser bohrende Schmerz an nur einem einzigen winzigen Punkt des ganzen Körpers alles bei mir durcheinander. Wenn selbst Schmerztabletten nicht helfen, wird der kleine Zahnnerv, einmal wild geworden, zum Diktator. Alles konzentriert sich auf diesen einen Punkt, hier soll und muss Veränderung geschehen.

Ob es vielleicht solche Signale des Körpers braucht – ab und an -, damit wir aus dem Alltagstrott aufgescheucht werden? Martin Walser, der bekannte Schriftsteller, hat vor Jahren von dem „*zahnwehhaften Schmerz, dass Gott fehlt*“ gesprochen. Nur wer diesen Schmerz kenne, lebe wirklich mit offenen Sinnen – und erst dieses Wundgefühl lasse erahnen, wie es um uns Menschen hierzulande wirklich steht.

Die Behandlung beim Zahnarzt gibt Anlass zum Weiterdenken und Weitermeditieren. Warum sagen wir im Volksmund, jemand müsse sich durchbeißen, wenn eine Krise kommt? Warum heißt es von einem schlappen Fußballer, dass er keinen Biss hat? Zähne haben es allemal mit Entscheidungen zu tun, so wissen Medizin und Psychosomatik. Wer nicht auch die Zähne zusammenbeißen kann, um alles klein- und durchzukauen, wird in schwierigen Situationen wohl eher scheitern. Zahnlos steht ein Mensch dann da – ohne Durchsetzungskraft - ohne schöpferische Aggression – ohne Widerstandsfähigkeit.

Wirklich lebendig und vital ist das Leben nur dort, wo es auch zubeißen kann und muss.\* Wo also das Gebiss in Mitleidenschaft gezogen ist, steht viel auf dem Spiel. Der zahnwehhafte Schmerz ist also ein Alarmzeichen der besonderen Art.

Wo Menschen ständig mit den Zähnen knirschen, wird leibhaftig spürbar, dass sie etwas in sich zermalmen wollen und Ungeklärtes zu bewältigen haben. Wo Menschen ihr Gebiss nicht pflegen, bleibt zu fragen, was sie zu beißen haben und wie vital sie sind. Der Zahnschmerz jedenfalls ist eine wichtige Unterbrechung, die zur Klärung solcher Fragen Anlass gibt.

Der zahnwehhafte Schmerz, dass Gott fehlt, wäre der Zwischenfall schlechthin. Dann könnten wir unser oberflächliches Funktionieren überprüfen. Dann könnten wir erspüren, wovon wir wirklich leben und was uns wirklich fehlt. Dann könnten wir aus der vermeintlichen Normalität aufgescheucht werden – dann wäre es aus mit unserer Sicherheit, dass es immer so weitergeht, als wäre nichts geschehen. Dann würden wir lebendiger, gewagter, überraschender, mutiger, demütiger...

**„Wenn ich schwach bin...“ (2 Kor 12,10)**

Nicht Herzinfarkt oder Prostata sind die verbreitetsten Männerkrankheiten, sondern latente Depression. Statistiken zeigen es: Der gemachte Mann funktioniert erfolgreich und lebt wesentlich von Position und Leistung; aber schon kleinste Risse in der dünnen Eisdecke seiner Identität können zu mittleren Katastrophen werden.

Natürlich gilt dies für jeden Menschen. Frauen scheinen versöhnter mit sich zu sein als wir Männer. Und mit ihren Lebenswurzeln verbundener. Ob wir Männer von früh auf daraufhin erzogen worden sind, um des Erfolges und der Leistung willen unsere Gefühle abzuspalten und uns tendenziell selbst auszubeuten? Männer sind – tendenziell- von Kindsbeinen an - stärker auf Anerkennung aus, die durch Leistung verdient werden muss. Auch deshalb ist der Verlust des Arbeitsplatzes oft eine solche Katastrophe.

Erstaunlich ist, dass ein Mann wie Paulus offen von seinen Schwächen und seiner Verzweiflung sprechen kann. Er spricht sogar lieber von seinen Grenzen und Nöten, als von seinen Erfolgen. Das macht ihn mir sympathisch. Menschen, die sich immer stark geben, sind mir verdächtig.

*„Deshalb bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, bin ich stark“ (2 Kor 12,10).* Ein eigentümlicher Rollentausch: Auf Christus bezogen und von ihm getragen kann Paulus unbekümmert von seinen Ängsten und Nöten berichten. Er muss sein Leben nicht halbieren in Schwach und Stark, in Niederlage und Erfolg – nein, er kann beides in sich ansehen und versöhnen.

Gelungene Männlichkeit zeigt sich also gerade darin, wie wir mit unseren Schwächen und inneren Nöten umgehen – ob wir im Dunkel unseres Lebens ebenso die Segnungen erkennen wie in den lichten Momenten. Erst dann fällt von uns der Stress ab, uns Anerkennung und „Liebe“ verdienen zu müssen, um sie sich uns „leisten“ zu können.

Zum Ganz-Werden gehört der Mut, die eigenen ungelebten Anteile anzuschauen und anzunehmen. Die spürbare Anfälligkeit von vielen von uns Männern für jene lähmende Traurigkeit und Sinnlosigkeitsangst ist in der Tat eine Riesenchance: Verbirgt sich darin doch ein hohes Maß an Sensibilität und Feingespür, das gestaltet sein will; zeigt sich darin doch ein Reichtum ungelebter Beziehungsmöglichkeiten.

Aber alles entscheidend sind Räume des Vertrauens, in denen wir Männer uns zeigen können, wie wir sind: auch verletzbar, überängstlich oder hilflos. Ich wünschte mir, dass die Kirchen auch für uns Männer solche Räume der Ermutigung und des rückhaltlosen Vertrauens werden. Denn dann käme die therapeutische Kraft des Glaubens zur Geltung. „Wenn ich schwach bin, bin ich stark“: – welch ein Lebens- und Glaubensprogramm!