

## **Sich gesundbeten? Spiritualität und seelische Gesundheit**

Beim Halten eines Vortrags ist es eigentlich nicht üblich, über die Mühen der Vorbereitung zu sprechen. Ich will dies aber trotzdem kurz tun:

Ich habe mich über die Einladung sehr gefreut! Das Thema „Spiritualität und seelische Gesundheit“ hat mir anfangs jedoch Mühe gemacht. Dabei war ich ja wohl gerade deshalb eingeladen worden, weil ich mich zu diesem Thema schon öfter geäußert habe. Aber diese Anfrage traf mich in einer ziemlich „unspirituellen“ Phase meines Lebens. Spiritualität oder auch Religiosität sind ja keine festen Gegenstände, die man in einer Aktentasche mit sich herumtragen und bei Bedarf hervorholen kann. Das ist vielmehr ein Prozess, der, jedenfalls in meinem Leben, auch Veränderungen unterworfen ist. So gab es Zeiten, in denen mir das Thema sehr nahe war, andere Zeiten, in denen es mich kaum beschäftigte.

Ein weiterer Grund war, weshalb mir das Thema Mühe machte, war, dass ich parallel zu diesem Vortrag an einem längeren Artikel arbeitete, der auf den ersten Blick ein sehr ähnliches Thema hatte. Anfangs dachte ich sogar, ich könne den Artikel als Grundlage für diesen Vortrag nehmen. Doch dann stellte ich fest, dass die Thematik doch eine erheblich andere war, nämlich Psychosen mit religiösen Inhalten und die Reaktion von Psychiatrie und Kirche darauf. Während ich in diesem Vortrag in eine andere Richtung gehe.

Der Hauptgrund war jedoch, dass ich seit einigen Jahren ziemlich allergisch gegen das Wort „Spiritualität“ geworden bin. Warum, dazu gleich mehr.

Ich machte mir also unglaublich viele Gedanken, kramte alles hervor, was mir zum Thema Spiritualität einfiel, der Vortrag wurde immer länger, aber ich war nicht glücklich damit. Bis mir dann die rettende Idee kam: ich dachte, ich soll ja den Zuhörer/innen nicht die Welt erklären! Viel besser ist es, wenn ich von meinen Erfahrungen berichte. Ab diesem Zeitpunkt flossen meine Gedanken wieder. Damit die vorhergehende Arbeit aber nicht ganz umsonst war, gibt es vor meinem Erfahrungsbericht einige allgemeine Gedanken zu Spiritualität und zu seelischer Gesundheit.

Warum habe ich heute Probleme mit dem Wort „Spiritualität“? Da ist vor allem der inflationäre Gebrauch dieses Begriffs, unter dem sehr Unterschiedliches, Widersprüchliches und manchmal miteinander Unvereinbares gefasst wird. Ich will ein kleines Experiment mit Ihnen machen: ich zähle Ihnen, ohne Wertung und in einer recht zufälligen Reihenfolge, einige Gruppierungen, Strömungen, Institutionen auf, die sich selbst als „Spirituell“ verstehen oder von anderen so gesehen werden:

- der katholische Glaube, mit seinen verschiedenen Ausdifferenzierungen;
- der evangelische Glaube
- evangelisch-freikirchliche Überzeugungen, wahllos herausgegriffen die Baptisten, die Mennoniten, die Pfingstkirchen
- die diversen buddhistischen Traditionen
- das Judentum und der Islam
- die sog. Reiki-Arbeit
- der Schamanismus und sonstige indigene Religionen
- Anthroposophie
- die Rosenkreuzer
- Wiedergeburtstheorien und Rückführung in frühere Leben
- die Zeugen Jehovas
- das sog. „Channeling“, Kontakte mit Wesen aus dem Jenseits

- Engel-Lichtarbeit

Soweit meine ungeordnete und natürlich sehr unvollständige Aufzählung. Worin liegt nun das Experiment? Ich weiß nicht, ob ich in meiner Aufzählung etwas getroffen habe, was sie bejahen, wo Sie sich sogar zugehörig fühlen. Aber mit Sicherheit habe ich etwas getroffen, was Sie ablehnen, wovon Sie sagen „Das geht ja gar nicht“, womit Sie vielleicht schlechte Erfahrungen gemacht haben oder worüber Sie Schlechtes gehört haben. Ihr Sitznachbar ist aber vielleicht gerade gegenteiliger Meinung. Wie soll man das unter einen Hut bringen?

Es gibt einige Aspekte auf dem Feld der Spiritualität, die ich kritisch betrachte. Interessanterweise korrespondieren sie unter umgekehrtem Vorzeichen mit dem, was ich in einem Buch einmal als die drei Grundpfeiler wahrer Spiritualität beschrieben fand.

Da ist erstmal das Thema Geld und Geld verdienen. Natürlich brauchen auch spirituelle Gruppierungen und Institutionen Geld, sie müssen Räume bezahlen, in denen ihre Versammlungen stattfinden, Angestellte oder Mitwirkende bezahlen, einige sind karitativ tätig und brauchen dafür Geld. Es lohnt sich aber, den Umgang mit Geld genauer zu betrachten. Man kann natürlich das Finanzgebaren der großen Kirchen unter die Lupe nehmen, aber auch ganz andere Gruppierungen. Denn es sind auch solche dabei, die ihren Mitgliedern belastende finanzielle Verpflichtungen aufdrängen, und manchmal werden spirituell Suchende regelrecht finanziell geschröpft und ausgenutzt. Dieses Geldverdienen wird ihnen dann womöglich noch als besonderer spiritueller Wert verkauft. Spiritualität ist heutzutage auch ein Markt, ein Geschäft. Dem gegenüber steht der erste Grundpfeiler wirklicher Spiritualität, nämlich die Besitzlosigkeit. Nun können wir heutzutage meist nicht so eine absolute Besitzlosigkeit und freiwillige Armut leben wie z.B. Franz von Assisi, aber wir können sie als Orientierungspunkt im Auge behalten.

Ein anderer kritischer Punkt ist das Thema Macht und Machtausübung. Normalerweise haben spirituelle Gruppen eine bestimmte Lehre, die sie vertreten, und die sie verbreiten wollen. Oft gibt es da Anführer, Gruppenleiter, Institutionsoberhäupter, die den Menschen, die zu ihnen kommen oder die Mitglied sind, diese Lehre vermitteln. Da entsteht also so etwas wie geistliche oder spirituelle Macht, die diese Leiter oder auch die ganze Gruppe ausüben. Diese kann auch verbunden sein mit einer großen emotionalen Abhängigkeit der Suchenden oder Mitglieder. Die Machtausübung kann sich aber auch sehr praktisch auf das Leben der Gruppenmitglieder auswirken: da wird beispielsweise vorgegeben, was man essen sollte, ob man einen Fernseher haben darf oder nicht, wie man seine sozialen Beziehungen zu gestalten hat oder sogar, wen man heiraten darf und wen nicht. Was aber passiert, wenn Sie als Einzelner der Lehrmeinung oder der Meinung des Leiters widersprechen? Wird das dann auf Sie zurückgewendet, etwa, dass Sie nicht erleuchtet genug seien und die vermittelten Botschaften nicht richtig verstanden hätten, dass Ihre Energien nicht richtig fließen, oder dass Sie nicht fromm genug sind und nicht genug beten? Werden Sie vom Gruppenleiter oder der Gruppe unter Druck gesetzt, vielleicht sogar ausgegrenzt? Oder geht man ernsthaft auf Ihren Einwand ein, und kann sogar eine abweichende Meinung zulassen und so stehen lassen? Diese Frage korrespondiert mit der zweiten Säule der Spiritualität, nämlich der Machtlosigkeit.

Was mir außerdem noch auffällt, ist, dass es mir manchmal so vorkommt, als befänden wir uns in einem „spirituellen Wettbewerb“, einem Konkurrenzkampf. Natürlich hat jemand mit 20 Jahren Meditationserfahrung einen anderen Hintergrund als jemand, der das erst seit zwei Wochen versucht, und jemand mit theologischer Ausbildung und langjähriger Seelsorgetätigkeit ein ganz anderes Verständnis als jemand, der seit der Konfirmation nichts mehr dazugelernt hat. Aber es kommt zu solchen Vergleichen wie „Mein Meditationslehrer ist spiritueller als deiner“, Menschen versuchen, eine spirituelle Leuchte zu werden, der /die „Beste“ also, anderen wird die Spiritualität hingegen abgesprochen. Zum Beispiel ist es in christlichen Kreisen leider nicht unüblich, mit dem

Finger auf andere zu zeigen und zu sagen, dieser oder jener sei oder handle unchristlich. Womit man sich selbst dann als den wahren Christen hinstellt. Oder es passiert, dass jemand, der sich beispielsweise nicht für Meditation oder eine andere Praxis interessiert, deshalb für ein wenig minderbemittelt angesehen wird. Darüber hinaus habe ich manchmal das Gefühl, wenn jemand von sich sagt, er/sie sei auf der spirituellen Suche oder ihm sei Spiritualität ganz wichtig, derjenige gleich ein paar Punkt mehr auf seinem Persönlichkeitskonto hat als jemand, der das nicht sagt. Aber Spiritualität ist kein Wettbewerb! Hinzu kommt eine Tendenz, immer sensationellere und ungewöhnlichere, grenzüberschreitende spirituelle Erfahrungen machen oder versprechen zu müssen. Das hat m.E. nicht viel mit Spiritualität zu tun, zumindest nicht mit echter Mystik, die sich eher im Stillen abspielt. Diesem Wettbewerb und diesem „höher, schneller, weiter“ steht der dritte Grundpfeiler der Spiritualität gegenüber, nämlich die Ichlosigkeit. In unserer sehr ichbetonten Gesellschaft ist das ein schwieriger Begriff. Ich komme später in anderem Zusammenhang noch mal darauf zurück.

Das Thema Spiritualität will ich nun vorerst verlassen und wende mich der seelischen Gesundheit zu. Worin besteht diese eigentlich? Wenn ich es laienhaft und alltäglich betrachte: seelisch gesund bin ich zum Beispiel dann, wenn ich mich psychisch gut fühle, nicht unter übermäßigen negativen Gefühlen leide, ausgeglichen bin, mich nicht allzu antriebslos fühle, lebensbejahend bin und einen Sinn im Leben finde.

Andere Definitionen schauen eher hin, wie gut ein Mensch seine sozialen Rollen ausfüllt: als Partner in einer Beziehung, als Elternteil, als Arbeitnehmer oder auch als Verkehrsteilnehmer, Mieter oder Konsument. Da geht es also darum, wie gut ein Mensch „funktioniert“. Ich finde das einen grässlichen Ausdruck, eigentlich dürfte man das nur von Maschinen sagen, aber es hat sich so eingebürgert, ihn auch auf Menschen zu übertragen.

Ferner kann man noch einzelne Aspekte meiner Person und meines Verhaltens unter die Lupe nehmen: habe ich keine allzu grobe Realitätsverzerrung – meist schreibt man ja die Realitätsverzerrung anderen zu, die meisten Menschen halten sich selbst für vernünftig - hier geht es mir nur darum, dass man die Realität so wahrnimmt, dass man mit ihr einigermaßen zurechtkommt. Man kann untersuchen, wie belastbar ich bin, ob mein Konzentrationsvermögen gestört ist oder wie ich mich in sozialen Beziehungen verhalte.

So hat seelische Gesundheit viele Facetten. Ich möchte jetzt nur eine, die mir besonders wichtig ist, herausgreifen: Im Zusammenhang mit dem sogenannten „Burn-Out-Syndrom“, das übrigens keine anerkannte psychiatrische Diagnose ist, wird viel über psychische Gesundheit geredet. Besonders herausgestellt wird dabei, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten, eigene Gefühle und Grenzen zu erspüren, eine gute Selbstfürsorge zu betreiben, „Nein sagen“ zu können, bei sich zu bleiben, usw.

Das ist natürlich alles gut und ganz richtig, und gilt auch für Menschen mit klassischen psychiatrischen Diagnosen. Es gibt dazu aber noch einen ganz anderen Pol, an dem ich mich oft befunden habe, und an dem ich auch manche anderen Psychiatrie-Erfahrenen sehe: eine psychische Erkrankung kann zur Folge haben oder besteht vielleicht sogar darin, dass man in sich selbst gefangen ist. Man kreist nur noch um sich selbst, ist ständig mit dem eigenen Befinden beschäftigt. Ich habe, als es mir sehr schlecht ging, sehr darunter gelitten, dass ich nicht mehr über mich selbst hinaussehen konnte, mich kaum noch für andere Menschen interessierte. Diese starke Egozentrik, die ich entwickelte, störte mich, aber ich kam da nicht heraus. Nun gibt es das bei anderen Erkrankungen natürlich auch, wer mit Grippe im Bett liegt, interessiert sich meist nicht besonders für die Bedürfnisse anderer, und dass man bei einer Krebsdiagnose erst mal mit sich beschäftigt ist, ist selbstverständlich. In einem gewissen Maß ist das also normal. Der grundsätzliche Punkt an

dieser Stelle : was ist eigentlich Gesundheit? Denken wir an die Gesundheit nur dann, wenn sie nicht da ist? Bemerkten wir die Gesundheit überhaupt, wenn sie da ist? Punktuell natürlich schon: ich habe z.B. körperbehinderte Freunde, und freue mich durchaus manchmal, dass ich nicht im Rollstuhl sitzen muss. Ich genieße es zu bemerken, wenn ich nicht depressiv bin. Aber eigentlich vergessen wir unsere Gesundheit oft, wenn wir sie haben. Und vielleicht ist das sogar richtig so. Der Philosoph Hans-Georg-Gadamer definiert Gesundheit sogar als „Selbstvergessenes Hinweggegebensein“. Was bedeutet nun dieses Wort „Selbstvergessenheit“? Heißt das, seine Geschichte und Identität zu vergessen, wie z.B. nach einer Gehirnwäsche? Natürlich nicht. Auch ist damit keine völlige Aufopferung für andere, unter Vernachlässigung meiner eigenen Bedürfnisse und Interessen gemeint. Zu vergessen, wie man heißt und wo man wohnt, wie bei einer Demenzerkrankung ist ebenso wenig gemeint. Ist damit vielleicht das völlige, glückliche Aufgehen in einer Tätigkeit gemeint wie bei den sog. „Flow-Erlebnissen“, die die Glücksforschung beschreibt? Das kann damit gemeint sein, aber solche Flow-Erlebnisse, also Glückshöhepunkte, hat man ja nicht ständig und jeden Tag, der Alltag sieht viel schnöder aus. Für mich heißt das: ich habe den Kopf, das Herz, die Hände frei, um mit der Welt, anderen Menschen und vielleicht auch einer höheren Dimension zu kommunizieren und dort eventuell zu wirken. Das ist sowohl bei einer ziemlich vollkommenen, als auch bei einer bloß relativen Gesundheit möglich.

Hier berühren sich für mich dann auch seelische Gesundheit und Spiritualität: viele Menschen sehen in der Spiritualität einen Weg, zu sich zu finden, zum eigenen Selbst oder zur eigenen Mitte. Das ist mit Sicherheit auch ein Aspekt von Spiritualität. Aber Spiritualität ist nicht nur ein In-sich-Hineinhorchen, sondern auch ein Aus-sich-Herausgehen. Luther hat es sogar als Urfehler des Menschen beschrieben, dieses in sich selbst verkrümmt sein. Spiritualität wird aus meiner Sicht erst wirklich fruchtbar, wenn sie über das eigene Ich hinausgeht, den Weg zu anderen Menschen, zu der Welt, in der wir leben, zu größeren Dimensionen, die man Gott, das Göttliche oder das Universum nennen kann, findet. Das ist es wohl auch, was der evangelische Theologe Fulbert Steffensky mit „Schwarzbrot- Spiritualität“ meint. Es heißt also auch, den Weg zu dem zu finden, was nicht mein Eigenes ist, was mir fremd vorkommt.

Früher wurde manchmal behauptet, Religion oder Spiritualität sei für Menschen mit psychischen Problemen eher schädlich. Diese Behauptung sollte man nicht unbesehen als Unsinn abtun. Es gibt schon Situationen und Entwicklungen, wo das so ist: Menschen, die eine sehr strenge, lust- und leibfeindliche religiöse Erziehung erfahren, tragen unter Umständen Schäden davon. Ebenso Menschen, denen in ihrer Kindheit und Jugend ein sehr drohender, strafender oder kontrollierender Gott nahegebracht wurde. Manchmal übt eine religiöse oder spirituelle Gruppe sehr großen Druck auf den Einzelnen aus. Es wird beispielsweise gesagt: „Du hast gesündigt, deshalb bist Du jetzt krank“. Manchmal werden sehr intensive oder ausgefallene, psychisch wirksame spirituellen Praktiken ausgeübt, ohne dass die Praktizierenden auf die Gefahren, die mit einem Übermaß verbunden sind, aufmerksam gemacht werden. Oder es gibt keine gute Begleitung, der einzelne wird mit sehr aufwühlenden Erlebnissen allein gelassen. Durch all dieses können psychische Krisen entstehen.

Im Gegensatz zu der These von der schädlichen Spiritualität werden heute eher Studien zitiert, die belegen, dass religiöse oder spirituelle Einstellungen für die Gesundheit hilfreich sind. Anfangs war ich von solchen Untersuchungen sehr angetan, inzwischen bin ich aber skeptisch geworden: Schließlich ist Religiosität oder Spiritualität kein Mittel zum Zweck. Sie ist nicht dazu da, ein Baustein unter vielen zu sein, die die psychische Gesundheit fördern. Spiritualität ist in erster Linie ein Selbstzweck. Mit dieser Verbindung zur Gesundheit wird die Spiritualität meines Erachtens funktionalisiert, in den Dienst der Gesundheit gestellt. Ich sehe es auch skeptisch, wenn Praktiken oder Rituale aus spirituellen Traditionen herausgelöst und nun therapeutischen Zwecken untergeordnet werden. Spiritualität verkommt damit zu einem Wellness-Programm. Bis zu einem gewissen Grad finde ich das auch in Ordnung, aber das unterschlägt die Seiten der Spiritualität, die

unangenehm sind, mit Anstrengung oder Verzicht zu tun haben. Die evangelische Theologin Dorothee Sölle hat uns den kantigen, aber bedenkenswerten Satz hinterlassen: „Wenn Du nur Glück suchst, suchst Du nicht Gott“.

Von diesen eher allgemeinen Überlegungen will ich nun zu meinen eigenen Erfahrungen kommen. Ich beziehe mich hier nicht auf meine akuten Psychosen, die sehr stark von religiösen Motiven geprägt waren, sondern auf die Zeit nach und zwischen den Psychosen. Ich bin biografisch am meisten geprägt von der christlichen Religion, und zwar von einem recht liberalen und aufgeklärten Protestantismus. In diesem spielten Fragen nach sozialer Gerechtigkeit eine viel größere Rolle als beispielsweise entrückte Zustände oder besonders mystische Erfahrung. Diese religiöse Orientierung, besonders der Glaube an einen persönlichen und wohlwollenden Gott kam mir nach den Psychosen erst mal abhanden. Ich rutschte in eine unfreiwillige atheistische Phase. Damals habe ich dann auch viel religionskritische und philosophische Literatur gelesen, wodurch ich übrigens viel gelernt habe. Es folgte eine längere Phase, in der ich mich sehr für den Buddhismus interessierte, auch mit dem Judentum setzte ich mich auseinander, so gut mir das möglich war. Ich hatte viel Gewinn von diesen Ausflügen in andere Religionen, trotzdem kehrte ich irgendwann zum christlichen Glauben zurück, und auch die Vorstellung eines persönlichen Gottes war mir wieder näher, manchmal sehr nahe.

Was ich aber in die atheistische Phase von meinem Glauben mit hinübergerettet hatte, war die ethische Orientierung, die Ethik des Neuen Testaments, wie sie insbesondere in der Bergpredigt enthalten ist. Nicht, dass ich glaubte, diese nun in besonderer Weise erfüllen zu können, aber sie bot mir einen alternativen Wertehorizont. Sie enthält andere Maßstäbe, als sie in unserer Welt und unserer Gesellschaft üblich sind. Da gäbe es viele Punkte zu beleuchten, ich will hier einen herausgreifen: es war mir schon vorher eine unerschütterliche Selbstverständlichkeit, dass man Menschen nicht nach ihren Leistungen oder ihrer Arbeitskraft beurteilt. Zu dieser inneren Überzeugung kam noch hinzu, dass ich früher mit Menschen zu tun hatte, die körperlich und geistig teilweise so schwer behindert waren, dass sie nie in irgendeiner Form am Arbeitsleben würden teilnehmen können. Außerdem hatte ich von Kindheit an auch mit Menschen zu tun, die von Arbeitslosigkeit betroffen waren oder aus anderen Gründen nicht am Arbeitsleben teilnahmen.

Nun ist das eine Sache, zu sagen, dass man andere Menschen nicht nach ihren Leistungen beurteilt, aber wie ist das, wenn es einen selbst betrifft? Ich habe schließlich ein gewisses Leistungsbedürfnis, werde ich durch innere oder äußere Umstände daran gehindert, dieses auszuleben, bin ich unglücklich. Ein ganz großes Problem war, dass ich das Gefühl hatte, durch die Psychosen und die damit einhergehenden beruflichen und sonstigen Veränderungen keinen wirklich eigenen Beitrag mehr zur Welt leisten zu können, nur noch Hilfs- und Routinearbeiten durchzuführen. Dieser eigene Beitrag, wie begrenzt er auch ausfallen mochte, darin sah ich den eigentlichen Sinn meines Lebens. Inzwischen ist dieses Problem für mich zwar gelöst, aber auch damals, als es noch bestand, wusste ich: das sind alles nur menschliche und irdische Fragen und Maßstäbe, vor Gott oder in einer höheren Dimension gilt etwas anderes. Das war nicht so einfach, diese Sicherheit zu haben, denn ich konnte mir ja auch die Frage stellen, ob Gott unzufrieden sei mit mir? Das neutestamentliche Gleichnis von den Talenten, die ungenutzt blieben, hat mir manchmal sehr zugesetzt, ich fühlte mich zeitweise schuldig. Einer der Texte, die mir damals Trost gaben, war ein Gedicht des englischen Dichters John Milton: er klagt darin über seine Blindheit, die ihn daran hindert, sein einziges Talent, das Schreiben, auszuüben, um damit Gott zu dienen. Doch dann hört er eine beruhigende Stimme, die ihm sagt, Gott brauche letztendlich weder seine, des Dichters Werke, noch die von ihm selbst verliehenen Gaben. Auch diejenigen Menschen würden Gott dienen, die nur dastehen und ihn erwarten.

Dass es noch eine höhere, die menschliche Welt übersteigende Dimension geben könnte, hat mir auch in anderen Hinsichten geholfen. Wenn ich mich von meiner Umgebung sehr bedrängt,

missverstanden oder zu Unrecht angegriffen fühlte, verletzt war, Ängste hatte, gelang es mir zwar nicht immer, die Verbindung zu einem freundlichen Gott zu finden oder zu erspüren, aber ich konnte mich daran erinnern, dass es ihn geben sollte. Dass ich ihm auch mehr verpflichtet bin als der mich bedrängenden Menschenwelt. Das hat die Probleme dann zwar nicht gelöst, nach dem Motto „der liebe Gott wird's schon richten“, auch haben mir nicht Bibelworte oder Gebete gleich den Druck oder Schmerz genommen. Aber ich bekam wieder etwas mehr Luft, fand wieder Orientierung.

Auch in anderer Hinsicht profitierte ich davon: durch meine Erkrankung hatte ich auch viele Verluste erlitten, und hatte über längere Zeit das Gefühl, dass ich mein Leben nicht mehr selbst steuern oder gestalten konnte. Trotzdem versuchte ich weiterhin, mich dem Strom des Lebens anzuvertrauen. Ein Vertrauen, das auf dem Gedanken basierte „das Leben (oder auch Gott) hat letztlich Gutes mit mir vor.“ Allerdings ging mir dieses Vertrauen zwischenzeitlich auch mal verloren, es gab auch sehr verzweifelte Zeiten. Meine Orientierung half mir auch dabei, mich auf die Lebenssituationen, in denen ich mich wiederfand, einzulassen statt sie nur abzuwehren. Es half mir, die psychische Erkrankung nicht nur als schicksalhafte Katastrophe, sondern auch als Herausforderung und als Aufgabe zu betrachten. Andere Lebensaufgaben und auch Berufungen waren zerbrochen oder durchkreuzt worden – vielleicht war dies meine neue Aufgabe? Das habe ich nicht so verstanden, als würde Gott mir das als Prüfung zumuten, aber doch als Angelegenheit, mit der ich mich auseinandersetzen sollte. Es war aber ein langer Weg bis dahin. Mir half es übrigens auch gegen eine allzu starke Selbststigmatisierung. Die religiöse Orientierung half und hilft mir, mit meinen eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten besser zurecht zu kommen. „Auszusöhnen“ wäre zu viel gesagt, aber selbst ein fordernder Gott wäre leichter zufrieden zu stellen als ich selbst...manchmal geht es ja nicht darum, ob Gott einem verzeiht oder Menschen einem verzeihen, sondern ob man sich selbst verzeihen kann. Dabei geht es nicht nur um reale Schuld oder moralische Verfehlung, aber oft sind es Dinge im Alltag, wo ich denke, ich sollte mutiger, stärker, genauer, disziplinierter, engagierter, usw. werden. Ich lege mir dann immer irgendwelche „Selbstverbesserungsprogramme auf“ auf, die natürlich alle nicht funktionieren. Auch da denke ich, in einer göttlichen Sphäre gelten andere Maßstäbe, da werde ich besser und tiefer verstanden, als ich mich selbst verstehen kann, dort bin ich gewollt und angenommen mit allen meinen Unzulänglichkeiten. Und was das Verzeihen angeht: man hat ja oft auch mit den Kränkungen und Verletzungen durch andere zu tun. Diese zu verzeihen war mir nicht immer möglich. Aber ich konnte sie oft leichter loslassen, in der Vergangenheit ruhen lassen, statt sie immer wieder aufzusuchen, aufwärmen und aktivieren zu müssen, einfach, weil ich sie einer größeren Macht anheim stellen konnte. Darüber hinaus hat die Religion mich auch davor bewahrt, in eine tiefe und unumkehrbare Verbitterung hineinzurutschen.

Nach den Psychosen war mein Leben sehr in die Brüche gegangen und zerrissen. Lebenspläne waren nicht mehr durchführbar. Auch heute, wo mein Leben für mich wieder einen Zusammenhang hat und ich wieder gestalten kann, bleibt Vieles unvollständig, wird Manches nicht gelebt oder nicht zu Ende gebracht. Bruchstücke, wohin man nur sieht. Da ist für mich wichtig: wir müssen nicht immer das Perfekte, Runde, Gelungene schaffen. Wir müssen erstens nicht alles selber machen, und auch das Zerbrochene, Verlorene, Gescheiterte hat in Gottes Augen Wert und seinen Platz. Es gibt einige wichtige Bibelstellen, die diese Ansicht bestärken. Dass es vielleicht sogar einen besonderen Platz hat.

Jetzt werden Kritiker sagen: Aha. Das ist das alte Lied. Religion als Flucht aus einer bedrängenden Realität in eine schönere jenseitige Welt. Opium für das Volk. Mit diesem berühmten Satz von Karl Marx sollte man sich auch ernsthaft auseinandersetzen. Aber er wird hier unvollständig zitiert. Ich zitiere auch die beiden vorangehenden Sätze: „Das religiöse Elend ist in einem der Ausdruck des wirklichen Elends und im anderen der Protestation gegen das wirkliche Elend. Die Religion ist der

Seufzer der bedrängten Kreatur, das Gemüt einer herzlosen Welt, wie sie der Geist geistloser Zustände ist. Sie ist das Opium des Volks“. Im weiteren Text fordert Marx dann natürlich die Abschaffung der Religion und die Verwirklichung der jenseitigen Perspektiven in der diesseitigen Welt. Aber auch Marx sieht, dass die Religion eine alternative Weltsicht bietet, einen alternativen Horizont. Und: Opium ist zwar ein schweres und schädliches Rauschmittel. Aber in der Medizin setzt man Opium manchmal sehr bewusst ein, weil seine Wirkung dann auch gebraucht wird. Manche sagen vielleicht: „Religion ist eine Krücke“. Da fällt mir mein Nachbar ein, der letztes Jahr mehrere Monate an Krücken ging, weil er ein Bein gebrochen hatte. Auch die Krücke wurde ja nicht umsonst erfunden, weil es Situationen gibt, in denen man sie braucht. Im übertragenen Sinn gibt es solche Situationen vielleicht auch. Erinnern möchte ich in diesem Zusammenhang auch daran, dass religiöse und spirituelle Bewegungen und Strömungen in Zeiten gesellschaftlichen Umbruchs immer besonders zunehmen.

Ich habe hier die Krückenfunktion von Religiosität oder Spiritualität vielleicht etwas zu sehr betont, es ging mir ja darum, die Verbindung zum Umgang mit einer psychischen Erkrankung aufzuzeigen. Religiosität und Spiritualität gehen aber weit darüber hinaus und haben noch ganz andere Dimensionen. Es gibt ferner genügend Menschen, die gar keine Krücke benötigen und trotzdem tiefreligiös oder sehr spirituell sind. Oder haben Sie das Gefühl, der Dalai Lama gehe an Krücken? Auch im christlichen Bereich gibt es genügend Menschen, von denen man das nicht sagen würde. Darüber hinaus sind manche Menschen für mich Vorbilder, die sich überhaupt noch nie zu dem Thema geäußert haben oder die eher Skeptiker sind.

Außerdem: die christliche Religion ist ja keine leichte, einfache, widerspruchsfreie Religion. Es gibt immer wieder Bestrebungen, sozusagen ein „Christentum light“ zu etablieren, und auch ich bin dieser Versuchung manchmal erlegen. Eine ernsthafte Auseinandersetzung damit führt einen aber zu vielen Fragen und Schwierigkeiten, da gibt es harte Nüsse zu knacken.

Was hat es nun mit dem „sich gesundbeten“ auf sich? Ich hoffe, es ist deutlich geworden, dass das so bei mir nicht funktioniert hat. Eine unangenehme Wahrheit muss ich Ihnen auch noch mitteilen: bei mir hat manchmal ein allzu intensives und langes, vor allem aber auch nächtliches Beten sogar Psychosen mit eingeleitet. Das war nicht der einzige Faktor, aber es hat dazu beigetragen.

Es gibt ja verschiedene Arten des Betens: die Klage oder Anklage – und ich selbst habe Gott oft genug angeklagt -, das Bittgebet, das Dankgebet, das Gebet, bei dem man innerlich still wird, das ständige innere Geplapper aufhört und es mehr auf das Hinhorchen ankommt, das Stoßgebet, das wortlose Gebet, das dann der Meditation schon sehr nahe kommt, das körperliche Gebet. Mönche und Nonnen in Klöstern sehen auch die Arbeit, die sie verrichten, als eine Form des Gebets an. Vielleicht gibt es ja auch eine Art von Gebeten, von denen man selber gar nichts weiß.

Ich habe das Gebet eigentlich nie als eine Art „Wunscherfüllungsautomat“ angesehen, in den man eine Bitte hineinwirft, die dann garantiert erfüllt wird. Ich hatte Gebete, die mir wichtig waren, die nicht erfüllt wurden. Andere gingen in Erfüllung, aber ganz anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Ich habe Erfüllungen oder Erhörungen erlebt, die meine Erwartungen weit übertrafen. Und manchmal kamen Erfüllungen in mein Leben, an die ich gar nicht gedacht hatte.

Neulich hörte ich noch einmal die Geschichte von König Salomo. Gott fragt ihn ja, worum er bitten will, was Gott ihm zukommen lassen sollte. In meiner Kinderbibel stand dann, Salomo habe Gott um Weisheit gebeten. Im Originaltext ist es allerdings die Bitte um „ein hörendes Herz“. Das ist doch befremdlich. Warum bittet er darum? Warum bittet er nicht viel mehr darum, dass es ihm und seiner Familie gut gehen soll, dass er ein guter König wird, dass sein Königreich stark und reich wird oder um den Sieg über alle seine Feinde? Aber diese Bitte ist ihm wichtiger. Ich bin natürlich nicht König Salomo. Aber meine Erfahrung ist auch: mit der Zeit und mit zunehmender Reflexion

überlegt man sich andere, tiefere Bitten, man findet heraus, was man wirklich braucht. Dann ist man auch nicht mehr darauf angewiesen, passiv auf die Erfüllung des Gebetes zu warten, sondern man nähert sich aktiv dem Erbetenen an, begibt sich in dessen Umfeld und Nähe. So dass man auch selbst etwas dazu beiträgt, dass das Gebet erfüllt werden kann.

Beim Konzipieren dieses Vortrags fiel mir auf, dass ich aus Zeitgründen nur einen kleinen Teil meiner Erfahrungen mitteilen kann. Es fehlt zum Beispiel das Thema Spiritualität im Alltag, meine mehrjährige buddhistische Phase habe ich unterschlagen, meine Kontakte mit Esoterikern- da war ich erst neugierig, dann abgeschreckt .Das Thema Dankbarkeit gehört noch dazu und das Erleben von dem, was ich als Fügungen in meinem Lebenslauf empfinde. Hinzu kommt, dass ich einen großen Teil meiner religiösen Überzeugungen eher allein, nicht in einer Gemeinschaft gelebt und entwickelt habe.

Im Frühjahr 2012 gab es in der ZEIT mehrere große Artikel zu modernen Glaubensformen. U.a. wurde darin bespöttelt, dass Engel heutzutage so beliebt seien, bei gläubigen wie bei ungläubigen Menschen, und bei den unterschiedlichsten Formen der Spiritualität. Ich habe zwar keinen sehr konkreten Engelglauben, aber der Gedanke an Engel ist auch mir sympathisch, nicht zuletzt, weil manche Menschen in meinem Leben wie Engel gewirkt haben. Deshalb zum Schluss ein kleiner Text zu diesem Thema:<sup>1</sup>

## **Engel**

Der Engel, das ist der Hauch, der uns streift. Das Wahrnehmen eines tief friedlichen Moments. Der helle Gedanke inmitten trüber Grübeleien. Eine Ahnung von Heilung. Das Aufleuchten dessen, was ein Mensch sein könnte. Der hilfreiche Zufall. Ein glückliches Prinzip, das uns über die Wirrnisse der Jahre erhalten bleibt. Ein Gespräch, das uns den Rücken stärkt.

Es tut nichts zur Sache, ob der Engel nur in unserer Phantasie oder außerhalb unserer selbst, ohne unser Zutun, existiert – in jedem Fall wartet er darauf, von uns wahrgenommen zu werden.

Es gibt auch den Furcht erregenden Engel. Drohend, mit donnernder Stimme, erinnert er uns daran, dass wir anders leben sollten und wollten. Doch trotz aller Strenge will er uns nicht vernichten. Er weiß, dass wir nur Menschen sind.

Die anderen Engel sprechen so leise, dass wir oft meinen, sie seien stumm. Daher können wir die Begegnung mit einem Engel häufig erst im Nachhinein als solche erkennen. Zumal ihre Erscheinung, so sie denn in der realen Welt auftreten, meistens seltsam, vielleicht sogar unerwartet vertraut ist, wogegen die offensichtlich engelhaftige Erscheinung oft nur diesen Anschein hat, manchmal gar das Gegenteil ist. Im Übrigen ist es gut, dass die Engel so leise sprechen.

Der Engel greift uns unter die Arme, wenn wir an unserer Armseligkeit zugrunde gehen wollen. Er ist das Freie und Heitere, das nach den Regeln der Tatsächlichkeit keinen Platz in dieser Welt haben dürfte, doch stets neu entsteht und unzerstörbar ist. Der Engel zeigt uns einen fernen Horizont, den wir, wie alle Horizonte, nie erreichen werden, zu dem wir ständig neu aufbrechen.

Der Engel ist das leiseste und hartnäckigste. Trotzdem, das ich je gehört habe.

*Sibylle Prins*

---

1 Aus: Sibylle Prins, Jetzt endlich lebe ich richtig. Geschichten, Glossen, Gedanken. Neumünster 2005