

gutes leben
bene!

FELIX LEIBROCK

Göttliches fühlen

Emotionales Erleben
als Weg zum Glück

Inhaltsverzeichnis

Prolog	7
Geburt – vom Atmen des Lebens	21
Erste Lebensjahre – der emotionale Speicher	25
Kindheit – wenn Spucke heilt	29
Laternenkinder – vom göttlichen Licht	33
Erste Liebe – in Liebe ertrinken	37
Enttäuschungen – einen Deich bauen	41
Heiratsantrag – der Sieg über die Arthrose	45
Hochzeit – auf dem Liebesstern leben	49
Orgasmus – die andere Welt fühlen	53
Das Kind im Inneren – sich anrühren lassen	57
Kino – fliegen in der Gefühlskapsel	61
Friedensgruß – wie eine Geste uns verwandelt	65
Engel – über Steine tanzen?.....	69
Erde – den Urgrund spüren	73
Bäume – immer tiefer wurzeln	77
Wasser – rein werden und fließen	81
Wind – vom behutsamen Streicheln	85
Berge – wenn die Seele frei wird	89
Schnee – das Unendliche sehen	93
Urlaub – das Fremde schmecken	97
Lesen – was uns unbedingt angeht	101
Strand – Sand in deiner Hand	105
Sehnsucht – wenn es im Herzen zieht	109
Beruf – brennen, ohne auszubrennen	113
Jobwechsel – Herz oder Kopf?	117
Kunst – wie Gemälde das Herz ergreifen	121

Musik – der Soundtrack deines Lebens	125
Die Fünzig – rasten, feiern, genießen	129
Freundschaft – High Five für die Seele	133
Krankheit – wenn uns Gefühle aufsaugen	137
Weihnachten – Dornen tragen Rosen	141
Ruhestand – die Hände öffnen.....	145
Noch einmal Krankheit – wie Salben hilft	149
Erinnern – wenn die Stimme versagt	153
Enkel – von gemeinsamen Geheimnissen	157
Lebensrückblick – der Weg zum Sein	161
Versöhnung – das Leben umarmen	165
Segen – das Göttliche berührt dich	169
Loslassen – von der Kunst des Abschiednehmens	173
Sterben – das Ewige erahnen	177
Friedhof – wo Trauer heilt	181
Kirche – wo Emotionen leben (sollten)	185
Epilog	189
 Literatur und Quellen	 195
Dank	203
Über den Autor	205

Der leichten Lesbarkeit halber verwende ich in diesem Buch mal die Form des einen, mal des anderen Geschlechts, meine aber immer alle Geschlechter, wenn es nicht ausdrücklich anders gesagt wird.

Prolog

An Gott glaube ich nicht«, sagen viele. Sie ergänzen oft: »Aber dass da irgendetwas ist, etwas, was sich nicht so richtig erklären lässt, davon bin ich dennoch überzeugt.« Um dieses *Irgendetwas* geht es in diesem Buch.

Ein Kind wird geboren, während in der gleichen Stunde seine Großmutter an einem anderen Ort stirbt. Ist das Zufall? Gott? Ein Zeichen aus dem Universum? Berührt sind wir dann jedenfalls von etwas Großem, auch ein bisschen Unheimlichem, vielleicht Heiligem, jedenfalls größer als das, was sich unserem Verstand erschließt. Dieses Große nennen die einen Gott, andere Allah, andere Vishnu, andere Buddha. Mal heißt es Schicksal, Fügung, Glück beziehungsweise Unglück. Oder es hat gar keinen Namen.

Wir nennen es hier das Göttliche. Es in Worte zu fassen, ist schwierig. In Lehrsätze lässt es sich schon gar nicht pressen. Mit Geschichten, Gleichnissen und Gefühlen kommt man dem Göttlichen eher nahe. Geschichten, die Grenzen überwinden. Die uns aufwachen lassen aus unseren Vorstellungen, in die wir uns eingenistet haben und von denen wir uns manchmal eingeengt fühlen. Seit meiner Kindheit finde ich überall Beispiele und Analogien für das Göttliche. Vor Kurzem etwa bei einem Konzert mit Taylor Swift. Da ist zwar die Sängerin, alleine und im Grunde verloren im weiten Rund eines Fußballstadions. Aber sie singt elektronisch verstärkt, läuft auf dem langen Steg an den Fans vorbei, trägt einen silber-rosafarbenen Glitzerbody. Dazu Tänzer, die mit ihren wehenden Tüchern wie Märchenfiguren wirken. Die Sängerin

nimmt das Publikum mit ins Boot, indem Zehntausende LED-Bänder an deren Armen leuchten. Mit ihren Songs erzählt sie Geschichten, in denen sich die zuhörende Gemeinde wiederfindet. Wenn sie sich dann zu einem kleinen Mädchen beugt und dieses, emotional überwältigt, ihr ein Freundschaftsarmband überstreift, bleibt kein Auge trocken. Was hier von einer einzelnen Sängerin ausgeht, ist Aura, Fluidum, Magie, Charisma. Ein ganzes Stadion bebt, weint, vibriert. Die Zeit steht still. Augenblick, verweile doch! Du bist so schön!

So ähnlich ist das mit dem Göttlichen. Nur dass das nicht von einem einzelnen Menschen ausgeht. Taylor Swift ist keine Göttin, obwohl ihre Konzerte viele Züge einer Religion haben. Das Göttliche geht von etwas oder jemand Höherem aus. Dem *Irgendetwas*. Das Göttliche, das ist der Bereich, wo eine höhere Macht wirkt und viele ergreift, erfasst, berührt. Der Ort, wo magische Momente in die Welt kommen und zu uns überspringen. Der topografische Rahmen ist nicht ein Fußballstadion wie bei Taylor Swift, sondern das gesamte Universum.

Was heute vielen schwerfällt, ist, sich eine höhere Macht als jemanden vorzustellen, der sich uns zum Beispiel durch Blitz und Donner offenbart. Da kann uns Sven Plöger besser erklären, was am Himmel passiert und wie die Unwetterlage zustande kommt. Auch ein Gott, der seinem Chefunterhändler Moses hilft, ein ganzes Meer zu teilen und damit einen sicheren Weg zu eröffnen, um vor den Feinden zu fliehen, ist in einer rational durchwirkten Welt schwer zu vermitteln. Dass Gott so handelt, das haben sich die Menschen vor Tausenden von Jahren so vorgestellt. Auch war es in ihren Augen ein allmächtiger, oft zürnender, bisweilen knallharter Gott. Ist dieses Bild vielleicht überholt?

Es »beten dich an die Mächte und fürchten dich alle Gewalten«, heißt es auch noch heute mit Bezug auf Gott, wenn sich Menschen in Kirchen versammeln. Ist das noch so? Beten die Mächte noch Gott an bei so vielen gottverachtenden Mächten

in dieser Welt? Fürchten noch »alle Gewalten« Gott angesichts all der selbst erklärten Götter dieser Welt? Es gibt auch das ganz andere Gottesbild. Gott als sanfte, tröstende, heilende und auch leidende Kraft. Noch immer tun wir uns schwer, die höchste Macht uns in dieser Weise vorzustellen. Wir sind geprägt von einem Gott, »der alles so herrlich regieret«, wie es in einem alten Kirchenlied heißt. Aber wir, die wir Erdbeben, Hochwasser und den Tod Millionen Unschuldiger in den Hungerregionen Afrikas kennen, wir, die wir zugleich auf den Mond geflogen sind und selbstfahrende Autos konstruieren, scheitern an diesen Bildern eines allmächtigen, durch Donner und Blitze sprechenden Gottes. Sie wollen uns einfach nicht mehr in den Kopf!

Viel empfänglicher sind viele Menschen der sogenannten westlichen Welt heute für Bilder des Göttlichen, wie sie Religionen in Asien bereithalten. Im Hinduismus glaubt man, jeder Mensch habe eine Art göttlichen Wesenskern (*Atman*). Dieser Kern strebt ein Leben lang danach, eins zu werden mit dem Göttlichen, das das Universum (*Brahman*) durchströmt und ausmacht. Schaut man in die mystischen Traditionen zurück, wie sie das christliche Europa ausgebildet hat, stoßen wir auf Gottesdenker wie den mittelalterlichen Meister Eckhart (um 1260–1328). Er hat die Bibel studiert und dann das Göttliche ähnlich beschrieben, wie wir es von asiatischen Religionen kennen. Eindrücklich verdeutlicht Eckhart, wo wir Gott und mit ihm das Göttliche finden: nicht im Jenseits, nicht im Weltall, nicht im Gotteshaus. Nein, Gott wohnt in uns selbst, tief in unserer Seele, als *Seelenfünklein*. Mit seinem Bild vom *Seelengrund*, wo sich Mensch und Gottheit vereinen, sind wir nicht weit vom universell Göttlichen des Hinduismus, nach dem der göttliche Kern jedes Einzelnen strebt, entfernt.

Kann man dieses Göttliche fühlen? In vielen Religionen wird das so behauptet. Ein irischer Segen treibt es auf die Spitze. Demnach soll Gott vor mir, neben mir, über mir, in mir

und um mich sein. In seiner Hand soll er mich auch noch halten, und zwar fest. Tritt der Segen ein, kann ich Gott gar nicht entrinne. Er ist ja überall. Seine Aura durchströmt die Welt, meine Welt, und weitet sich zum Göttlichen, Jenseitigen, Himmlischen. Trotzdem wirkt das, als projiziere ich die Nähe des Göttlichen in ein Reich der Wünsche. Möge das Göttliche mit mir sein, wie schön. Was aber bedeutet das denn genau? Schützt mich so ein Segen, die Nähe des Göttlichen, wirklich vor Unheil?

Ein Gott, der aus der Sphäre des Göttlichen auftaucht und mir ganz praktisch die Hand reicht, wenn ich in den Bergen wandere und am Steilfelsen gerade in die Tiefe rutsche – das wäre doch mal ein starker Beweis, dass er und seine göttliche Sphäre existieren! Aber so was passiert nicht. Wenn ich Glück habe, wächst da irgendein knorriger Busch aus den Felsritzen, an dem ich mich festkralle. Wenn ich Glück habe! Oder ist dieses Glück eine Chiffre für Gott? Es wäre nicht das erste Mal, dass Gott sich in einem Busch versteckt, schon die Bibel erzählt davon. Aber für viele ist es einfach ein Busch, nicht Gott. Wir sagen: »Glück gehabt.« Und nicht: »Gott gehabt.«

Die Welt ist entstanden, weil eine göttliche Macht das so gewollt hat. Auch das behaupten viele Religionen. Die Bibel beginnt mit diesem Thema. Wer Gott als den Schöpfer der Welt und allen Lebens glaubt, fühlt den Höchsten oder das Höchste, wenn eine Seerose aufgeht oder die Sonne sich romantisch am Horizont verabschiedet. Aber wirkt das Göttliche auch, wenn ein Unwetter ganze Täler überschwemmt? Wenn wegen sengender Hitze die Brüllaffen in Mexiko tot von den Bäumen fallen? Hat das Göttliche eine gute und eine böse Seite, die wir da spüren?

»In ihm leben, weben und sind wir« (Apostelgeschichte 17,28), sagt Paulus, Reiseprediger, von Gott. Wenn wir in einem Dorf in Südfrankreich eine alte Kirche betreten und zufällig gregorianische Choräle zu hören sind, empfinden wir

nach, was Paulus meint. Wir fühlen dann eine jenseitige Sphäre, ohne dass wir genau sagen können, was uns da so anrührt. Wie Fische sind wir dann, die ihre natürliche Lebensgrundlage, das Wasser, nicht spüren. Sie kennen es nicht anders. Es sei denn, ein Angler zieht sie an Land. Ohne Wasser zappeln sie hilflos umher und überleben nicht. Für uns Menschen wäre dann das Göttliche mit Luft gleichzusetzen. Nicht im Sinne von: »Für mich bist du Luft, Gott«, also überflüssig, nicht existent. Im Gegenteil. Luft im Sinne von Sauerstoff. Ohne dich, Sauerstoff-Gott, kann ich nicht leben. Die hebräische Bibel kennt das vielsagende Wort *Ruach*, bei dem neben dem Wort Luft auch Wind, Atem, Geist und, der modernen Chemie sei es gedankt, Sauerstoff mitschwingt. *Ruach* schwebte über den Wassern, als die Erde aus damaliger Sicht entstand. Ohne *Ruach* im Sinne von Sauerstoff zappeln auch wir nur noch kurz rum und überleben nicht. Gott als unser aller Sauerstoff. Hm. Materie, die uns umgibt und die wir nicht bewusst spüren, weil wir immer von ihr umgeben sind. So wie wir selten merken, dass wir atmen, obwohl wir das ein ganzes Leben lang tun. Geht das nur, wenn ich mir Gott dabei vorstelle? Oder kann ich nicht einfach sagen: Sauerstoff umgibt mich, darum lebe ich. Ich werde dem noch genauer nachgehen. Denn wir sind damit dem Göttlichen zumindest auf der Spur!

Gott in allen Dingen finden, lautet ein vielsagender Buchtitel des katholischen Theologen Gisbert Greshake. Er beschreibt, wie erfüllend es ist, Gott in dieser Welt zu suchen (und zu finden). Doch wo fangen wir mit der Suche an? Wenn die Polizei jemanden sucht, der verschwunden ist, setzt sie Spürhunde ein. Brauchen wir demnach Spürhunde für Gott? Im Ernst: Ein bisschen leichter wäre die Sache mit Gott schon, wenn er klarer zu identifizieren wäre. Wie will ich jemanden von Gott überzeugen, wenn ich diesen nicht höre, sehe, fühle?

Ein alter Beter spricht zu Gott: »Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.« (Psalm 139,5)

Wenn das stimmt, dann kann es gar nicht ausbleiben, dass ich Gott fühle. Aber was, wenn man bei mir einen kaum heilbaren Tumor festgestellt hat. Gott dann im Tumor sich vorzustellen, als Macht, die mich zerstört, kann man den Betroffenen nicht verdenken. Dem steht allerdings entgegen, dass Gott sich in der Bibel als der darstellt, der Leben schenkt, Leben schätzt, Leben schützt.

Das Göttliche umgibt mich von allen Seiten. Muss ich mir Gott vielleicht wie meinen Schatten vorstellen? Der ist, bei Sonnenschein, immer da, ohne dass ich ihn fühle. Beim romantischen Dichter Adelbert von Chamisso verkauft der Protagonist Peter Schlemihl seinen Schatten an den Teufel. Wäre es uns demnach möglich, Gott zu verkaufen? Aber Gott gehört uns gar nicht. Das wird also kein Deal. Oder kann ich meinen Schatten irgendwo abgeben und nur gelegentlich mit ihm sprechen? So ergeht es all den Schatten in Haruki Murakamis Roman *Die Stadt und ihre ungewisse Mauer*. Das würde dann bedeuten, wenn Gott mir zu sehr auf die Pelle rückt, trenne ich mich von ihm. Ab und zu schimpfe ich noch mit ihm.

Aber Schatten, das ist tote Materie. Ich möchte nicht, dass Gott nur mein gefühlloser Schatten ist. Ich möchte spüren, dass Gott lebt. Wie er mich begleitet, beschützt, berührt. Wie ich Teil einer göttlichen Sphäre bin und dieses Göttliche mir ein Freundschaftsarmband überstreift. Viele positive Attribute werden Gott seit Jahrtausenden zugeschrieben: Er spendet Trost, er richtet auf, er ist an der Seite des Elenden, wo alle anderen weglaufen. Das möchte ich jetzt, bitte schön, ganz konkret fühlen! Nicht wie Wortgeklingel, das vertröstet, sondern reale Präsenz an meiner Seite, wenn's mal dicke kommt.

»Ich brauchte jemanden, der meine Hand hielt«, schreibt Salman Rushdie. Der berühmte Schriftsteller war seit Jahrzehnten wegen seines Romans *Die satanischen Verse* von einem Todesurteil (Fatwa) aus dem Iran bedroht. 2022 geschah dann ein Attentat auf ihn, als er selbst nicht mehr damit

gerechnet hatte. Schwer verletzt überlebt er diesen Anschlag. Jetzt hat er einen entscheidenden Termin bei seiner Augenärztin, wo sich entscheiden wird, wie es mit seinem zerstörten Auge weitergeht. Er hat großen Bammel vor dem Gespräch. Er findet die gewünschte Hand, nämlich die seiner Frau Eliza, die ihn begleitet. Für Rushdie hat die Hand, die er braucht, nichts mit Gott zu tun. Er ist durch und durch Atheist. Er gesteht jedem Menschen zu, an Gott zu glauben oder nicht. Dass er das Attentat überlebt hat, obwohl ihm selbst die Ärzte kaum noch Chancen gaben, ist für ihn Glück. Was aber ist Glück? Ist es gleichbedeutend mit Zufall? Mal hat einer Glück, mal hat einer Pech. Man kann selbst nicht beeinflussen, wie es kommt. Kann man so sehen, okay. Aber was, wenn wir hier einen höheren Willen ins Spiel bringen? Nennen wir den höheren Willen mal Liebe. Die Liebe ist das Höchste, hat Paulus gesagt. Rushdie spricht immer wieder von der Liebe, wenn er an seine Ehefrau, an seine Familie, seine Freunde denkt. Liebe. Liebe. Liebe. Sie hat ihm geholfen, die schlimme Zeit auszuhalten. Woher kommt die Liebe? Ist sie eine Erfindung der Menschen? Liebe lässt sich nicht herbeireden, nicht erzwingen. Man bekommt sie nicht im Discounter, bei Tinder oder beim Roulette im Spielcasino in Bad Wiessee. Sie kommt und ist einfach da. Umgibt mich und behütet mich wie ein Mantel in rauer Zeit und wie ein Schirm im Sommer. Ich fühle die Liebe. Sie zeigt sich auch durch Menschen, die uns in schwerer Zeit die Hand halten. Ich würde die Hand von Rushdies Frau nicht als die »Hand Gottes« bezeichnen. Das hieße nämlich, gleich zweifach zu vereinnahmen: zum einen Gott, so wie es der argentinische Fußballer Diego Maradona bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1986 getan hat: Sein unfaires Handspiel führte er auf die »Hand Gottes« zurück. Und zum anderen: Rushdies Frau hat ja ohne Gottesbezug gehandelt. Trotzdem leuchtet in ihrem liebevollen Handeln in dieser so schwierigen Zeit etwas auf, was nicht zu erklären, nicht zu beschreiben und dennoch

immer irgendwo vorhanden ist, auch wenn es oft verdeckt ist. Paulus sagt vor zweitausend Jahren: »Die Liebe hört niemals auf.« Die Liebe als etwas Hohes, Großes, das immer da ist und unseren Verstand weit übersteigt. Da ist es nur noch ein kleiner Schritt, Liebe und Gott gleichzusetzen. »Gott ist Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm« (1. Johannes 4,16b), sagt einer, der nach Gott sucht. Der erfahren hat, wie Gott als ganz anderer wie erwartet sich verhält. Gott straft nicht, zürnt nicht, sondern vergibt, liebt. Würden Sie da ein Stück weit mitgehen, Herr Rushdie, wenn wir Gott so umschreiben? Nein, nicht dass Sie sich die Vorstellung zu eigen machen. Aber dass Sie sie nachvollziehen. Am Ende dieses Buches greifen wir die Frage an den Autor und Atheisten Rushdie noch einmal auf. Er beantwortet sie auf eine bemerkenswerte Weise.

Rushdie deutet ungewollt an, wo wir Gott am direktesten fühlen. Nämlich dann, wenn wir von etwas oder von jemandem berührt werden. In seinem Fall durch die Hand seiner Frau, bevor er das Sprechzimmer der Augenärztin betritt. Indem wir berührt werden, überkommt uns etwas, das sich unserem Verstand entzieht. Manchmal sind wir dann sogar gerührt (Steigerung von be-rührt), verlieren die Kontrolle über unsere Emotionen. Wer oder was rührt uns da?

Berührt sind wir oft, wenn wir uns erinnern. Wir stöbern zum Beispiel auf dem Dachboden und entdecken einen Zauberstab. Dessen Griff ist ein Glitzerstern. Als Kind haben wir mit ihm die Welt um uns verzaubert. Oder wir stehen am Grab der Großmutter. In jeder, wirklich jeder Not hat sie uns getröstet. Die Erinnerungen, die hochkommen, sind warm und wohlig. Wir stoßen auf ein Foto, das unsere erste Liebe zeigt. Eine einseitige Liebe war das. Sie ging nur von uns aus, die angebetete Person war unerreichbar. Wegen ihr konnten wir nicht schlafen. In uns tobte ein Orkan. Die Erinnerungen schmerzen heute nicht mehr, aber wir sind von uns selbst, von unserem jugendlichen Ich gerührt.

Berührt sind wir von bestimmten Songs. Von Johann Sebastian Bachs Weihnachtsoratorium, von Amy Winehouse oder von Metallica – jede und jeder ist da auf seiner musikalischen Welle empfänglich und kennt den Soundtrack seines Lebens. Oder ein sanfter Wind streichelt uns im drückend heißen Sommer das Gesicht und kühlt uns ein wenig ab. Auch angenehme Düfte und satte Farben, zum Beispiel die eines Lavendelfeldes, rühren uns an und entführen uns in eine Sphäre, die über das hinausgeht, was wir sonst so kennen. Wir fühlen uns erhoben, getragen, ergriffen. Wir glauben, ein Spalt zum Tor des Paradieses stehe kurz offen. Wir lauschen, schnuppern, tasten uns hinein, um dann wieder in unser normales, oft belastetes Leben zurückzukehren. Hat uns da für einen Augenblick, für einige Sekunden das Göttliche selbst berührt?

Werden wir so berührt, durchdringt das eine Membran bei uns. Was wir erleben, geht unter die Haut, verursacht mitunter Gänsehaut. Als ob wir träumten, ist unser Blick auf ein Bild von Caspar David Friedrich fixiert. Der von ihm gemalte Mönch am Meer, das sind plötzlich wir selbst. Die dräuenden Wolken, die gespenstische See – wir setzen uns jetzt mit den eigenen Gespenstern in unserem Kopf auseinander. Was geschieht in diesen Augenblicken mit uns? *Irgendetwas* springt uns da an. Wir haben das Gefühl, auf der Spur von etwas Tiefem, Ursprünglichem, dem Eigentlichen zu sein. In solchen Situationen nehmen wir eine Auszeit vom Alltag. Wir gehen aus uns heraus, leben emotional (von lateinisch *e-movere*, wörtlich: heraus-bewegen). Dieses Aus-uns-Herausgehen tut uns gut. Sogar therapeutisch wirkt das. Wir werden heil, wo wir psychisch verletzt sind. Unsere Seele gesundet. Übersetzt heißt das griechische Wort *Psyche* Seele, aber auch Schmetterling. Gott ist der Schmetterling in uns. Wo merken wir das mehr, als wenn wir etwas hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen, das unsere Seele, unsere Psyche ergreift? Wir lassen Gott, den Schmetterling in uns, zu wenig fliegen. Nur wenn

wir verliebt sind, gestehen wir uns Schmetterlinge im Bauch zu.

Nicht nur Dinge wie Poesiealben oder Beatles-Songs berühren uns. Natürlich geschieht das auch direkt durch Menschen. Manchmal sind es Worte, die unter die Haut gehen. »Du fehlst mir«, hören oder lesen wir von einem Menschen, dessen Liebe wir uns nicht sicher sind. Da wirken diese drei Worte wie Balsam. Wenn er oder sie mich vermisst, bin ich ihm oder ihr nicht gleichgültig. »Es tut mir leid«, auch diese Worte, ehrlich gemeint, berühren. Da nimmt jemand sein Verhalten zurück, erkennt, wie verletzend es war. Ein erster Schritt, um sich aufrichtig zu versöhnen, sodass nichts mehr an Vorwürfen zurückbleibt. »Der Krieg ist vorbei«, was für Worte, wenn sie ein Soldat an der Front an die übermittelt, die ihn lieben. Das gilt aber auch für die vielen anderen Kriege, zum Beispiel die, die sich Paare liefern, wenn sie sich trennen. Oder für verfeindete Nachbarn, die sich vor Gericht ihre Psyche wund streiten.

Manchmal sind wir berührt von einer Geste. Ein Freund, den wir durch das Fenster der U-Bahn für eine Sekunde sehen und der um unsere Lebenskrise weiß, hebt den Daumen nach oben. Er signalisiert damit: Du schaffst das, auf mich kannst du außerdem zählen. Oder nehmen wir die Tochter, die zum Studium ans andere Ende der Welt fliegt. Am Flughafen, kurz bevor sie hinter der Gepäckkontrolle verschwindet, haucht sie einen letzten Kuss von der Hand in Richtung der Eltern. »Ich werde euch trotz der räumlichen Entfernung im Herzen behalten, ihr seid mir sehr wichtig, ich liebe euch« – so vieles sagt diese Geste aus. Das schmerzt, rührt an, ist auch Proviant, um die Zeit auszuhalten, in der man getrennt ist. Proviant, der uns unterschwellig von höherer Seite gegeben wird? Oder fällt er einfach so vom Himmel? Das wäre dann das Gleiche. Manna für die Seele.

Über diese Gesten hinaus geht es, wenn Menschen sich direkt berühren. Nicht beiläufig und ungewollt ist hier gemeint,

sondern gezielt. Die Eltern, mit denen wir den Kontakt abgebrochen haben und die wir umarmen, nachdem wir uns endlich ausgesprochen haben. Die greise Mutter, die dem erwachsenen Kind über das Haar streicht – weil sie die Liebe, die sie gegenüber dem Säugling empfunden hat, auch im Alter noch genauso empfindet. Oder das fünfjährige Kind greift auf dem Nachhauseweg im Dunkeln nach der Hand der Mutter, um sich zu beruhigen und des Schutzes zu vergewissern. Was für den familiären Bereich gilt, trifft auch zu, wenn wir mit jemandem befreundet oder gut bekannt sind.

Sich körperlich berühren zu lassen und selbst jemanden zu berühren, ist Medizin. Wie Studien zeigen, stärken wir damit unser Immunsystem. Die heilende Kraft, die uns zuströmt, wenn wir uns berühren, geht jedoch weit darüber hinaus. Berühren wir uns, spüren wir, wie wir zu einer größeren Gemeinschaft gehören. Besonders gut zu beobachten ist das beim Sport. Wenn jemand ein Tor erzielt, stürmen die anderen auf ihn zu, umarmen, Herzen den Torschützen lange und ausgiebig. Dann spüren wir es: das große WIR!

Punktuell bricht hier durch, was in südlicheren Ländern Europas und überhaupt auf der Südhalbkugel der Erde zum Alltag gehört: sich körperlich nahe zu sein. In nördlichen Gefilden ist man in diesem Punkt zurückhaltender. Die überfällige und mehr als berechtigte MeToo-Debatte und die Pandemie haben ihr Übriges dazu getan, sich zurückzuhalten, wenn wir andere berühren. Klare Grenzen für körperliche Nähe zu ziehen, ist wichtig. Wer sie ignoriert, wird übergriffig. Sexuelle Gewalt hat hier ihre Keimzellen. Das geht natürlich gar nicht, auch nicht in Ansätzen. Das gilt aber nicht für von beiden Seiten erwünschte Berührungen, die uns viel positive Energie schenken. Die uns Göttliches fühlen lassen.

»Sie haben mich früher immer mal umarmt«, sagt mir die alte Frau am Ausgang der Kirche. Ich stutze. Sie hat recht. Ich

bin da als Pfarrer vorsichtig geworden. Gerade in der Kirche ist so viel körperlicher und damit auch seelischer Missbrauch geschehen. Darf ich da noch eine alte Frau einfach so ungefragt umarmen? Auch wenn ihre Blicke scheinbar genau das sagen: Berühren Sie mich! Ich habe niemanden, der mich mal in den Arm nimmt! Ich brauche das so! Ich frage mich, ob ich mir das nur einbilde. Aber sie hat sich ja beklagt. Also wünscht sie sich doch, umarmt zu werden. Oder sehe ich das falsch?

Wenn wir uns wenig berühren, enthalten wir uns etwas Wesentliches vor. Viele empfinden das soziale Miteinander als distanziert und kalt. Emotionen öffentlich zu zeigen, gilt als peinlich. Ich erlebe es immer wieder, wie sich Leute bei einer Trauerfeier dafür entschuldigen, dass sie weinen. Dabei ist es so befreiend, wenn wir unseren Emotionen mal freien Lauf lassen. Im Sommer in einem Park ekstatisch tanzen, vor Glück über eine Stellenzusage laut jubeln, sich für ein Paar Ohrringe begeistern, von einem treu blickenden Hund gerührt sein, empathisch mit einem Jungen leiden, dem sein Fahrrad gestohlen wurde – vieles bietet sich an, um unsere Emotionen auszuleben. Es geschieht oft in Fußballstadien, bei Rockkonzerten, auch beim Kölner Karneval. Bei diesen Ereignissen gehen viele, oft vom Alkohol enthemmt, aus sich heraus, umarmen fremde Menschen oder klatschen einander ab. Es ist, als ob ein Gitter hochgeht, das uns sonst einsperrt. Wie ausgehungert nach physischer Nähe viele unter uns sind, zeigt auch ein viral gehendes Video mit einem Mann, der in Fußgängerzonen anbietet, jeden, der möchte, zu umarmen. Der Mann kassiert kaum Körbe! Auch gibt es sogenannte Kuschelpartys, bei denen sich Fremde auf Sofas in den Armen liegen und sich drücken. Für mich sind diese Kuschelpartys ein Zeugnis, wie emotional verarmt wir sind, wenn wir es nicht schaffen, Räume für Nähe zu schaffen, ohne dass wir Vorgaben bekommen und Geld dafür bezahlen.

Gott fühlen, das geht auch auf direktem Wege. Dazu sind die Religionen da. Sie kennen Rituale, die den göttlichen Geist (lateinisch wird er *spiritus* genannt) herbeirufen und eine Brücke in eine jenseitige Welt (meta-physisch) schlagen sollen. Solche jenseitigen Berührungen erleben Empfängliche, wenn sie meditieren, beten, Rituale feiern. Sie fühlen dann Gott in einer besonders intensiven Weise.

Viele Rituale, die uns die Nähe Gottes bringen, gehen auf die Religionsstifter und ihre Zeit zurück. Rituale sind kein Selbstzweck, sondern haben die Aufgabe, den Weg ins Jenseits, in eine andere Welt punktuell zu ermöglichen. Wir werden dann zu Kindern, denen es erlaubt ist, einen Blick durchs Schlüsselloch auf all das Schöne zu werfen, was uns unter dem Weihnachtsbaum erwartet. Auch wenn es noch eingepackt ist. Aber wir spüren: Das wird tolltolltoll!

Religion geschieht oft in Gemeinschaft. Eine individuelle, nicht auf Gemeinschaft angelegte Religion widerspricht in vielen Fällen ihrem Wesen. Wo Religion ist, da ist Emotion. Wo Emotion ist, da ist es nicht weit zu körperlicher Nähe, zur Berührung. Jesus will uns beibringen, Gott zu fühlen. Deshalb berührt er in manchen Situationen Menschen empfindsam. Er herzt Kinder, fasst Aussätzige an, segnet gerne die, die am Rande der Gesellschaft leben. Er steckt einem Taubstummen die Finger in die Ohren, berührt dessen Zunge und heilt ihn mit dieser zeichenhaften Handlung. Der Vater läuft dem verlorenen Sohn entgegen, fällt ihm um den Hals und küsst ihn; die offenen Arme des Vaters stehen symbolisch dafür, wie Gott sich zeigen will, nämlich als gnädiger und vergebender Vater.

Jesus berührt aber nicht nur Menschen, sondern symbolträchtig auch die Erde, als die sogenannte Sünderin vor dem Männertribunal steht; mit dieser Geste durchbricht er die Spirale von Sünde und Strafe. Weil er weiß, wie sehr Berührungen heilen, lässt er sich auch selbst berühren. Eine Frau, die als Sünderin gilt, lässt er gewähren, als sie ihm die Füße

mit ihrem Haar trocknet, küsst und salbt. Dem Lieblingsjünger erlaubt er, den Kopf auf seine Brust zu legen. Wenn seelisch aufgewühlte Menschen auch nur das Gewand von Jesus berühren, beginnen sie zu heilen. Jesu Worte schließlich, sie berühren seit mehr als zwei Jahrtausenden Unzählige, die verzweifeln, trauern, leiden. Diese Worte kommen, so sagt Jesus, direkt aus der göttlichen Sphäre. Das Höchste selbst ist es, das uns damit berührt.

Das Bedürfnis, berührt zu werden und zu berühren, geht weit über religiöse Rituale und Räume hinaus. Es betrifft uns täglich, stündlich, in allen Bereichen. Wir tippen in unser Smartphone, auf den Touchscreen des Geldautomaten, den Türöffner der U-Bahn. Diese Berührungen sind einseitig. Der Geldautomat spuckt Geldscheine aus, aber er ist uns nicht emotional nahe, vergibt uns nicht und hört uns auch nicht empathisch zu. Wir sind viel »in Touch«, aber auf einer Einbahnstraße. Genau das lässt uns noch stärker spüren, was uns fehlt, um glücklich zu sein. Was wir brauchen, ist emotionales Erleben. Darin liegt der Weg zum Glück, zumindest zu glücklichen Momenten (gibt es überhaupt mehr als glückliche Momente? Dauerhaftes Glück, das wäre keins, weil es sich gar nicht mehr gegenüber dem Unglück als Glück profiliert). Wo ich emotional lebe, aus mir herausgehe, mache ich Platz für etwas Größeres, das in mir einzieht.

»Wo du Wohnung hast genommen, da ist lauter Himmel hier. Zieh in meinem Herzen ein, lass es deinen Tempel sein«, heißt es in einem alten Kirchenlied. Angesprochen ist Gott. Gebe ich ihm Raum, wird er in mir wohnen. Wirklich? Wir werden es beobachten. An Geschichten, Songs, Bildern, literarischen Texten, zwischenmenschlichen Begegnungen und jenseitigen Erlebnissen. Über allem die Frage: Ist da Göttliches zu fühlen?

Geburt – vom Atmen des Lebens

Stellen wir uns vor, es passiert etwas mit unserem Kosmos, was es bisher so noch nie gegeben hat. Ein gigantischer Asteroid, viel größer als der, der wahrscheinlich die Dinosaurier aussterben ließ, schlägt auf der Erde ein. Die Wucht ist so stark, dass unser Planet nicht mehr die bisherige Bahn um die Sonne läuft. Er schwebt jetzt ziellos im Weltall. Die Atmosphäre reißt auf und schrumpft dahin wie ein Reifen, der mit Wucht über einen aufrechten Nagel gerollt ist. Die Erdanziehungskraft geht verloren. Wir fliegen frei im Weltall umher. Es regnet Salzwasser, weil auch die Meere auslaufen. Nichts ist mehr, wie es war. Unvorstellbar?

Und doch haben wir das alle schon einmal erlebt. Bei unserer Geburt. Wir waren so was von behütet! Der Mutterbauch, eine wunderbare Höhle. Zwar eng, aber gemütlich. Ein Tiny House. Alles, was wir brauchten, bekamen wir: Wir wurden ernährt und beatmet (über Plazenta und Nabelschnur), unterhalten (je nachdem, was die Mutter in der Schwangerschaft gemacht hat, ab dem fünften Monat nehmen Ungeborene akustische Signale auf), berührt (durch Streicheln des Bauchs) und damit geliebt. Warum nur muss dann die Geburt kommen? Dieses Aufwachen aus dem Paradies. Plötzlich ist es nicht mehr warm und still, sondern kalt und laut. Nicht mehr gedimmt, sondern grell. Nicht mehr baden im Fruchtwasser, sondern raus aus der Wanne und bibbern. Nicht mehr Höhle, sondern Hölle. Das ist doch zum Schreien! Aber selbst dieses Schreien klappt manchmal nicht, wenn sich zum Beispiel die Nabelschnur um den Hals legt. Dann gilt es, schnell zu handeln.

Der Säugling wird beatmet, um dann eigenständig Luft zu holen. Ganz ehrlich, wäre ein Leben ohne die Geburt nicht viel schöner?

Aber das hält ja kein Mutterbauch aus. Deswegen lernen wir, uns in einer neuen Welt zurechtzufinden, in die wir jetzt wie Harry Potter von Gleis 9 $\frac{3}{4}$ nach Hogwarts katapultiert sind. Statt eines Schlosses, in dem wir zaubern lernen, erwartet uns eine Welt, über die wir rätseln. Vom Schriftsteller Wolfgang Herrndorf wissen wir, was uns in kritischen Zeiten wie diesen hilft: Arbeit und Struktur (so nennt er sein während der Krebserkrankung entstandenes Tagebuch). Doch wie soll ein Neugeborenes arbeiten? Wie soll es Struktur in sein Leben bringen? Das geschieht zum Glück von ganz allein. Indem wir regelmäßig atmen, bringen wir die erste Struktur in unser Leben. Es geht los, wenn wir uns von Plazenta und Nabelschnur verabschieden. Ab dann gilt: Ein. Aus. Ein. Aus. Ein. Aus. Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde atmen wir. Bis zum letzten Atemzug. Atmen macht unser Wesen aus. Viel zu selten achten wir darauf. Durch Atmen nehmen wir den ersten Kontakt mit einer fremden Welt auf. Wir tauchen damit in deren Atmosphäre ein, um uns fortan in ihr einzuleben. Bis zu unserer Geburt war die Lunge mit etwas Flüssigem gefüllt. Jetzt spucken wir es aus und husten damit dieser Welt etwas!

Nur selten bemerken wir, dass wir atmen. Atmen ist wie Ebbe und Flut. Durch das Ein und Aus sind wir hineingenommen in ein kosmisches Geschehen. Wenn wir bewusst atmen, spüren wir, wie wir Teil einer Atmosphäre sind. Das Wort leitet sich aus griechisch *Atmós* (Luft) und *Spheira* (Kugel) ab. Mit dem Mutterbauch haben wir die *eine* Atmosphäre verlassen. Wir lernen, uns in der *anderen*, der neuen Atmosphäre einzuwohnen. Der Philosoph Peter Sloterdijk nennt seine philosophische Trilogie *Sphären*. Im zweiten Band mit dem Titel *Globen* zeigt er, wie wir schon immer versucht haben, die uns umgebende Sphäre zu erklären, zu sortieren und zu dominie-

ren. Wir schreiben sie dem Muskelprotz Atlas zu, der das Himmelsgewölbe mit all seiner Kraft laut griechischer Mythologie stützt. Wir lassen die mittelalterlichen Kaiser den Reichsapfel halten. Wir entwerfen, am Beginn der Neuzeit, Globen, um die jetzt als Kugel erkannte Erde zu kartieren und damit zu rationalisieren. Indem wir das Runde erklären, machen wir es uns verfügbar. Wenn wir daran zu scheitern drohen, sprechen wir, negativ, von der Globalisierung, die riskant sei und zum Kontrollverlust führe.

Wir haben die eine runde Welt, den Mutterbauch, verlassen, um uns die andere, viel komplexere runde Welt anzueignen. Schon bald nach der Geburt versöhnt sich das Neugeborene mit der neuen Sphäre: Indem es der erschöpften Mutter auf den Bauch gelegt wird, spürt es der alten Welt, jetzt von außen, noch nach. Zugleich nimmt es die neue Welt, den Kopf an der Brust der Mutter, als eine ebenfalls runde wahr. Die Option, dass auch diese Welt eine behütete sein kann, spürt es. Dieser Eindruck verstärkt sich in der Folgezeit. Auf Fotos sehen wir glückstrahlende Eltern, Geschwister, Großeltern, die sich alle wie Paladine über das Baby beugen. Sie nehmen es in ihre schützende Mitte und bilden ein Zelt, einen Schutzschirm. Der Mutterbauch wird gleichsam noch mal nachgebildet, um das Einwohnen in die viel größere und gefahrenvollere Atmosphäre zu erleichtern.

Die antike Mythologie erzählt von den Kugelmenschen. Wir Menschen waren ursprünglich kugelrund, mit vier Händen, vier Beinen, vier Ohren und zwei Gesichtern, die in entgegengesetzte Richtungen schauten. Die Kugelmenschen schlugen Rad und überquerten die Erde in Windeseile. Irgendwann gelangweilt, planten sie, zu Zeus und den anderen Göttern in den Himmel vorzudringen. Das Götterkabinett bekam das kalte Grausen. Doch nur nicht verzagen, Zeus fragen. Der Meister der Blitze trennte die Menschen in zwei Hälften. Das sind wir heute: zwei Hände, zwei Beine, zwei Ohren, ein Gesicht. Jetzt

wird's nix mehr mit dem Himmel. Stattdessen trauern wir unserem früheren Kugelleben nach. Und suchen – unsere andere Hälfte. Die Erotik hat hier ihre Wurzeln. Immer wieder fügt es sich, dass wir Menschen uns miteinander vereinen, voller Glück. Wir glauben dann, die andere Hälfte gefunden zu haben. Singen mit Max Giesinger: »Wie hast du mich gefunden? Einer von 80 Millionen.«

Unser Leben lang tragen wir eine große Sehnsucht nach dem Mutterbauch, der ursprünglichen kugeligen Geborgenheit. Nach dem Ort, an dem wir selbst das nicht tun mussten, was uns heute jede Sekunde abverlangt wird: das Leben atmen. Ein. Aus. Ein. Aus. Ein. Aus. Das ab und zu bewusst zu tun, hilft uns, zu uns selbst zu finden. Atmen, das verbindet uns mit dem ewigen Ein und Aus des Universums, mit dem, woher wir kommen und wohin wir gehen. Der Religionsphilosoph Romano Guardini drückt es so aus: »Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist.« Auch hat Atmen dieselbe sprachliche Wurzel wie *Atman* im indischen Sanskrit, dem Wort für den göttlichen Kern in jedem von uns. Dieses göttlichen Kerns werden wir uns durch aufmerksames Atmen bewusst.

Erste Lebensjahre – der emotionale Speicher

Fragt man Eltern, was das Größte war, was sie erlebt haben, sagen viele: die Geburt unseres Kindes. Für nicht wenige wirkt dabei etwas Höheres, Göttliches mit. Der Philosoph Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) hat Gott mit einem Uhrmacher verglichen, der die Welt wie ein meisterliches Uhrwerk in Bewegung gesetzt hat, sich dann aber nicht weiter um sie gekümmert hat (Deismus nennt man diese Sicht). Passt das also bei jeder Geburt im Kleinen immer wieder: Göttliches führt zum Leben, aber dann verlässt uns das höhere Wesen?

Suchen wir doch einmal nach dem Göttlichen in unserer frühen Kindheit! Nur scheinbar erinnern wir uns an unsere allerersten Jahre. In Wahrheit haben uns unsere Eltern oder Großeltern oder andere viel später Geschichten erzählt, die wir uns dann als eigene Erinnerungen anverwandelt haben. »Mit einem Jahr hast du zum ersten Mal ...«, »mit zwei Jahren wolltest du ...«, »mit drei konntest du schon ...«

Unsere Erinnerungen beginnen mit zweieinhalb Jahren, sagt die Wissenschaft. Ab dann erfassen wir Dinge kognitiv so, dass wir sie abspeichern. Niemand erinnert sich, wie die ersten freien Schritte waren, als wir von der stützenden Wand losgelaufen sind. Das Größte, was wir jemals erleben, der aufrechte Gang – und wir haben es nicht in unserem kognitiven Speicher! Ganz anders ist es mit unserem emotionalen Gedächtnis. Das reicht bis zur Geburt zurück. Vor allem das erste Lebensjahr ist hier prägend.

»Was ein kleines Kind am nötigsten braucht, ist die intensive und dauerhafte Gefühlsbindung zur Mutter oder einer Ersatzperson. Wird dieser Kontakt unterbrochen ..., stellen sich seelische Schädigungen ein.« Mit diesen Worten beginnt ein tschechischer Dokumentarfilm aus dem Jahre 1963 mit dem Titel *Kinder ohne Liebe*. Er zeigt Säuglinge und Kinder, die in Heimen aufwachsen. Sie werden gepflegt und ernährt, aber niemand berührt sie sanft und schenkt ihnen damit emotionale Wärme oder Empathie und schon gar keine Liebe. Werden aber Säuglinge und Kleinkinder nicht berührt, ist es ihnen nicht möglich, in die fremde Umwelt zu vertrauen und einen Speicher mit positiven Emotionen anzulegen.

Der Film zeigt, wie diese Kinder sich in der Folge schwer damit tun, Beziehungen zu anderen aufzubauen. Sie sind verängstigt, wippen mit dem Oberkörper hin und her, sogar das Gehirn wächst langsamer. Man spricht in der Medizin und in der Psychologie von Hospitalismus. Zum Glück hat sich in diesem Bereich vieles zum Guten gewendet. Elternlose Kinder kommen heute viel schneller als früher in eine Pflegefamilie. Allerdings schleichen sich Züge von Hospitalismus anderswo ein, bei Erwachsenen: in Gefängnissen oder bei Menschen, die aufgrund von Erkrankungen lange ans Bett gefesselt sind und keine sozialen Begegnungen haben. Vor allem aber auch bei einsamen Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen oder isoliert in Wohnungen leben. Eine Gesellschaft, die diese Einsamen nicht beachtet, ist wertlos. So viele Menschen werden erst Wochen nach ihrem Tod in ihren Wohnungen entdeckt. Gestorben sind sie allein, verlassen, unberührt. Niemand, der tröstend die Hand hielt im schwersten Augenblick des großen Loslassens. So wie am Anfang brauchen wir auch am Ende des Lebens das Gehaltensein. Nur so rundet sich das Leben zu einem positiven Kreislauf. Besuchen wir Einsame, handeln wir so, wie es Gott, nach einem der ältesten Texte der Bibel, essenziell vorgibt (»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei ...«,

1. Mose 2,18). Wer einen einsamen Menschen in einem Heim oder unter einer Straßenbrücke aufsucht, der spürt, wie viel Dank einem entgegenkommt. Durch uns strömt direkt Göttliches, wenn wir uns den Einsamen zuwenden.

Der österreichische Schriftsteller Michael Köhlmeier beschreibt in seinem Roman *Die Abenteuer des Joel Spazierer* ein Kind, dem die Liebe drastisch entzogen wird. Joel, 1949 in Budapest geboren, erlebt mit vier Jahren, wie der Geheimdienst seine Großeltern, bei denen er aufwächst, abholt. Fünf Tage und Nächte verbringt das Kind allein in der kalten Wohnung. Später lügt, stiehlt und mordet Joel und ist nicht fähig, belastbare Bindungen einzugehen. Erfolg hat er nur im Milieu des Kriminellen. Nachdem er die Großeltern verloren hatte, erfuhr er später keine wirkliche Liebe mehr. Sein emotionaler Speicher hat sich nie wieder aufgefüllt.

Denken wir an unsere Kindheit zurück, erinnern wir uns gerne an Zeiten, in denen wir uns geborgen gefühlt haben. Ich träume noch heute manchmal von meinem ersten, bewusst wahrgenommenen Silvester. Es war schrecklich! Vor allem die Böller, die so brutal gekracht haben, machten mir schreckliche Angst. Wir waren erst auf einem Festplatz, dann in der Wohnung. Überall knallte es. Doch da waren meine Eltern, die mich abwechselnd auf den Arm nahmen und mir beruhigende Worte zusprachen. Was genau, weiß ich nicht mehr. Aber ihre Stimmen, die körperliche Nähe und ihr ruhiger Herzschlag genügten, um mich zu beruhigen. Wahrscheinlich haben sie mich auf dem linken Arm gehalten, wie das meistens bei kleinen Kindern geschieht. Links, weil dort unser Herz schlägt. Spürt das Kind den Herzschlag des Erwachsenen, beruhigt es sich. Noch heute denke ich bei Silvesterböllern, die ich nach wie vor schrecklich finde, an diese damalige Nähe und bin beruhigt. Die Welt ist nicht so schlimm, wie sie sich anhört!

Was sich bei Babys und Kleinkindern ausbildet, ist das viel genannte Ur-Vertrauen. Urvertrauen, mit ihm speichern wir das Gefühl ab, die Welt meint es gut mit uns. Sosehr wir später Schlimmes erleben und unser Urvertrauen angerempelt wird, bleibt es doch als ein unsichtbarer Speicher erhalten.

Das Anlegen eines emotionalen Speichers in der Kindheit, das ist etwas, was wir nicht beeinflussen. Die einen bekommen den Speicher reichlich gefüllt. Andere, deren Eltern und anderes Umfeld sich wenig kümmern, gehen mehr oder weniger leer aus. Aber auch später ist es möglich, den emotionalen Speicher selbst aufzufüllen: durch Aufsuchen unserer Kindheitsorte, durch berührende Begegnungen, durch emotional herausfordernde Abenteuer. Spazieren Sie doch mal zu zweit oder als Familie nachts durch den dunklen Wald! Das lässt zusammenwachsen. Huu-hu-huhuhuu. Das wäre dann ein Waldkauz bei der Balz. Arrrooooooooo, so heulen allerdings Wölfe. Dann empfiehlt es sich, einen Jägerstand zu erklimmen. Dort hört man das Heulen noch schöner. Der Stand mutiert dann für uns zum Nest, wie es Vögel haben: hoch, warm, eng und sicher. Der Speicher lädt sich auf. Mit Energie von höchster Stelle.

Kindheit – wenn Spucke heilt

Kennen Sie das? Man speist mit jemandem. Das Gegenüber nimmt den Mund sehr voll und spricht dabei. Uns fliegen wechselweise Spucke und Essensbrocken um die Ohren oder sogar ins Gesicht. Ich tue mich dann schwer, weiter unbeschwert zu essen. Da ist ein bisschen Igitt dabei!

Eigentlich verwunderlich. Denn als Kind habe ich Spucke mal als sehr heilsam empfunden. Damals bin ich mit meinem Tretroller gestürzt. Das Knie hat stark geblutet. Weil der Untergrund geteert war, bekam meine Mutter Angst. Ich würde schwarze Flecken im Bereich der Kniescheibe dauerhaft davontragen, meinte sie. Kaum dass sie es aussprach, weinte ich noch stärker. Dann tat sie etwas Magisches: Sie benetzte ihre Hand mit Spucke und rieb diese auf meinem Knie ein. Dazu sang sie:

Heile, heile Gänsje, es is' bald widder gut

Es Kätzje hat e Schwänzje, es is' bald widder gut

Heile, heile Mause speck

In hunnerd Jahr is' alles weg!

Das Lied war mir so rätselhaft, dass ich darüber das Weinen vergaß. Meine Mutter desinfizierte danach die Wunde, wusch sie aus. Ein paar schwarze Körner sind mir dennoch bis heute im Knie verblieben. Aber damals war das, nachdem ich das Lied gehört hatte, alles egal. Die einfache Melodie, der schlichte Text hatten mich narkotisiert, entrückt.

Ein paar Jahre später habe ich das Lied im Fernsehen gehört, bei der Mainzer Fastnacht. Wie ich heute weiß, hat das

ein Martin Mundo eigens für die Fastnacht 1929 geschrieben. Seitdem gehört es zum eisernen Inventar dort. Als Mainz 1945 durch den Krieg schwer zerstört war, entstand eine weitere Strophe. Darin ist die Stadt Mainz personifiziert. Ihre Wunden heilen, das geschieht durch In-den-Arm-Nehmen, sanftes Streicheln und positiven Zuspruch. Die Person, die diesen Trost spendet, ist der »Herrgott«. Nimmt dieser Herrgott, wie meine Mutter, auch Spucke, um die Wunden der Stadt zu heilen? Natürlich ist das symbolisch gemeint. Trotzdem verströmen die Verse etwas zutiefst Heilsames, Beruhigendes. Es ist bald widder gud!

Die Bibel erzählt von einem Mann, der blind geboren ist. Wer damals behindert oder schwer krank war, dem sagte man nach, er habe sich gegenüber Gott versündigt. Deswegen sei er behindert. Gottes Strafe habe ihn ereilt. Aber diese Sicht ging nicht auf, wenn jemand blind zur Welt kam. Was sollte dieser Jemand als Ungeborener verbrochen haben, um diese Strafe zu verdienen? Waren vielleicht seine Eltern schuld? Genau mit diesen Fragen sieht sich Jesus konfrontiert. Um ihn neugierige, herausfordernde Blicke: »Na, du kluger Möchtegerngott, dann gib uns doch mal eine gescheite Antwort!« Der Mann aus Nazareth geht darauf nicht ein. Wichtiger, als theologisch zu debattieren, ist es ihm, konkret zu helfen. Der Blinde soll nicht länger blind bleiben. Denn wer damals blind war, galt als Auswurf der Gesellschaft, als ein Outlaw. Genau da aber setzt der ethisch handelnde Jesus an. Er holt die, die am Rande der Gesellschaft leben, in ihre Mitte hinein. Nur so hat die Welt eine Chance, gerecht und besser zu werden. Bei dem blind Geborenen tut er das, indem er die Umstehenden darauf hinweist, dass sie wie alle Menschen aus dem gleichen Grund herkommen. Schon bei Adam und Eva erzählt uns die Bibel, dass der Mensch von der Erde genommen sei und wieder zu Erde werde. In »irdisch« verbirgt sich das Wort Erde.

Irdisches Leben bedeutet also: von, aus und auf der Erde. Das gilt für alle! Auch, wie in unserem Fall, für Blinde. Um zu zeigen, was es mit diesem Urgrund Erde auf sich hat, geht Jesus, wie so oft, zu symbolischem Handeln über. Er nimmt Erde und vermischt sie mit seinem Speichel. Dann streicht er dem Blinden den Brei auf die Augen und heilt ihn damit. Er hat den Blinden wieder mit dem Urgrund, mit dem Göttlichen, das uns alle umfasst, verbunden, aus dem ihn die Menschen herausgedrängt hatten. Eine sehr intime Szene. Da ist kein Igit auf beiden Seiten.

»So ein Quatsch, dann könnten wir ja alle Blinden wieder sehen lassen, wenn das so easy geht.« Wer das einwendet, übersieht die Macht des symbolischen Handelns. Es gibt Menschen, die blind sind, obwohl sie beim Sehtest Bestwerte erreichen. Und haben wir nicht alle unsere blinden Flecken im Leben? Es gibt andere, die sind blind und »sehen« viel mehr als andere. Sie sehen die Schätze im Herzen, spüren die Empathie des Nächsten, schenken die Freude des Herzglücks an andere weiter.

Wie oft fühlt man sich als Kind ausgegrenzt wie der Blinde, von dem wir gehört haben! In jeder Schulklasse gibt es ein, zwei Außenseiter. Kinder und Jugendliche, auf die immer wieder der Spott der anderen einprasselt. Oft handeln sie risikoreich, damit die anderen sie vielleicht doch wertschätzen. Ihre Seele ist verwundet, droht, zum Sarkophag zu werden. Was würde ihnen helfen?

Hermann Hesse beschreibt in seinem Roman *Unterm Rad* einen Jugendlichen namens Hans, der ohne Mutter aufwächst. Vom Vater wird Hans eisern und streng erzogen. Er muss immerzu lernen und schafft es darum auf eine Eliteschule, ein Internat. Als Hans dort eintrifft, beziehen alle ihre Zimmer. Ihre Eltern, vor allem die Mütter, helfen ihnen dabei. Sie streichen sanft über die Kleider ihrer Söhne, dann über die Köpfe der Söhne selbst. Der Erzähler schreibt: »Wer beim Eintritt ins

Klosterseminar noch eine Mutter gehabt hat, der denkt zeitlebens an jene Tage mit Dankbarkeit und lächelnder Rührung.« Hans hat diese Mutter nicht. Niemand schenkt ihm ein bisschen Herz. Wie ihnen die Mutter über den Kopf streicht, ist den Heranwachsenden nur scheinbar unangenehm. Wir dürfen annehmen, die Liebe der Mutter ist wie eine unsichtbare Decke, die sich über sie breitet und sie in einsamen verweinten Nächten tröstet. Hans hat diese Decke nicht. Mit ein Grund, warum er bald viel Alkohol zu sich nimmt. Er ertrinkt schließlich im Fluss. Ob es geschah, weil er nicht mehr zu rechnungsfähig war, oder ob er sich suizidiert hat, bleibt offen. Wir erfahren aber, wie einsam er war. Gescheitert auch in seiner Beziehung zu einem Mädchen. Nirgendwo Liebe.

Brauchen unsere Kinder und Jugendlichen nicht gerade dann die größte Nähe, wenn sie für die Eltern am schwierigsten sind? Wenn sie scheinbar so stark und selbstständig sind? Einen Schutzwall gegen uns aufgebaut haben? Größte Nähe zum Beispiel, indem wir sie einfach umarmen. Oder wenigstens ein aufmunternder Klaps, ein angedeuteter Boxhieb auf den Oberarm? Gut möglich, dass dann bei den Kindern Dämme brechen. Weil sie spüren: Ich bin in dieser Welt gehalten und getragen. Von meinen Eltern. Die auf meiner Seite sind. Trotz allem. Da steckt etwas Höheres dahinter. Manchmal wird das auch schon deutlich, wenn Eltern mit Spucke ein Knie verarzten.

Laternenkinder – vom göttlichen Licht

Hans Pick (1931–2014) hat gerne Laternenkinder gemalt. Ein solches Bild habe ich geschenkt bekommen. Es zeigt einen See, der vom Mondlicht silbern glänzt. Auch die Wolken sind vor dem dunklen Himmel schummrig beleuchtet. Man erkennt ein Stück Land und ein hellblaues bäuerliches Haus, in dessen Innerem Licht brennt. Im Vordergrund ist ein Ruderboot zu sehen. Um das Boot herum stehen vier Kinder mit je einer Laterne in der Hand. Obwohl es Nacht ist, strahlen die Laternen, die Hausfenster, der Mond etwas Warmes, Anheimelndes aus. Hans Pick hat mit Vorliebe solche Bilder mit Laternenkindern gemalt. Warum dieses Motiv? Was hat ihn daran fasziniert? Ist das nicht naiv, dieses kindliche Idyll, diese heile, aber unwirkliche Welt?

Pick hat bis zu seinem zweiundvierzigsten Lebensjahr in der chemischen Industrie gearbeitet. Dann ist er schwer erkrankt. Unter dem kranken Körper hat auch die Psyche gelitten. Er wusste nicht mehr weiter und hat sich einer Psychotherapie unterzogen. In den 1970er-Jahren bei Männern noch etwas eher Seltenes. Irgendwann in dieser Therapie haben Pick und die, die ihn behandelt haben, entdeckt, was ihm wieder Lebensfreude schenkt, ja ihn sogar heilt: das Malen. Pick hat in der Nähe von Worpswede am Teufelsmoor gelebt. Immer wieder hat er, nachdem er seine Therapie abgeschlossen hatte, die archaische Landschaft des Teufelsmoors gemalt. Sie spiegelt vielfältig das Seelenleben wider. Solche Moore tauchen oft auf Bildern und in Büchern auf und stehen für bedrohliche Szenarien. In Mooren verschwinden Menschen

spurlos, oder ein Hund von Baskerville spukt herum. Nicht so bei Pick. Mit dem Mond und den Sternenkindern wärmt er das Dunkle an, hellt es auf. So werden die Bilder zu Chiffren für das Dunkle, das dort an seine Grenzen kommt, wo Menschen sich gemeinsam ihm entgegenstellen.

»Und ob ich schon wanderte im finstern Tal«, heißt es im 23. Psalm, »fürchte ich kein Unglück«. Martin Buber übersetzt das »finstere Tal« sprachmalerisch mit »Todschattenschlucht«. Wenn es dunkel ist, brauchen wir jemanden, der bei uns ist (der Psalmbeter hofft auf Gott). Oder, wie bei Hans Pick, Licht, wenigstens eine kleine Leuchtquelle (die in der Bibel für die göttliche Nähe steht: »Gott ist Licht, und in ihm ist keine Finsternis«, 1. Johannes 1,5). Bitte nicht die totale Sonnenfinsternis! Mit seinen vielen Laternenkindern in den dunklen Landschaften schafft es Pick, das Dunkel zu entdämonisieren oder ihm zumindest die bedrohliche Macht zu nehmen. Bilder wie die von Pick berühren und wecken Emotionen. Ob er beim Malen an seine eigene Kindheit gedacht hat? An behütete Zeiten, an ein Haus als Zuflucht und die Gemeinschaft mit anderen Kindern? Wer seine Bilder mit den Laternenkindern betrachtet, wird in eine Reise zur eigenen Kindheit hineingezogen.

Laterne, Laterne

Sonne, Mond und Sterne

Brenne auf mein Licht

Brenne auf mein Licht

Nur meine liebe Laterne nicht.

Als Kind habe ich das Lied mit vielen anderen Kindern am Martinstag gesungen. Aber nicht verstanden. Was hat die Laterne mit den Gestirnen zu tun? Vor allem aber: Warum soll mein Licht brennen, aber das meiner Laterne nicht?

Trotzdem denke ich mit Wehmut an die Martinstage zurück. Als Kinder sind wir mit der Laterne durch das Dunkel der Nacht gezogen. Woher kommt die Wehmut, wenn ich mich daran erinnere?

Sich abends oder gar nachts im Dunkeln aufhalten, da hat man als Kind Angst. Am Martinstag hat man zugleich die Laterne in der Hand. Wie der Ritter seinen Speer. Ein Geschütz gegen das Dunkle. Auch sind da die Eltern, die einen an der anderen Hand halten, führen, behüten. Hinzu kommt, dass der Martinstag mit dem, was dahintersteht, etwas Positives aussagt. Dass es nämlich eine bessere Welt geben kann – wenn man teilt. Martins Mantel steht dafür als Symbol. Auch für Erwachsene gilt diese Vision: eine Welt, in der man Sorgen teilt. Besitz teilt. Freude teilt. Liebe teilt. Hoffnung teilt. Keine geteilte Welt, sondern eine teilende. In der mein Licht brennt, auch um anderen den Weg zu zeigen, wenn sie ihn gerade mal nicht finden. Die Laternen leuchten in eine andere Welt hinein. Sagen wir ruhig: in göttliche Sphären.

»Tausende von Kerzen kann man am Licht einer Kerze anzünden, ohne dass ihr Licht schwächer wird. Freude nimmt nicht ab, wenn sie geteilt wird«, ist uns von Buddha überliefert. Für andere da zu sein und mit ihnen zu teilen, ist so etwas wie unsere göttliche Bestimmung. Nicht zum Narzissten sind wir geboren, den der katholische Theologe Karl Rahner mit einem Ofen verglichen hat, »der nur sich selbst wärmt«.

Der Koran kennt einen Lichtvers in Sure 24, der uns ein Bild zeichnet wie Hans Pick, nur poetischer:

Gott ist das Licht über Himmel und Erde. Sein Licht gleicht einer Lampe, die in einer Nische hängt. Die Lampe befindet sich hinter Glas, als ob sie ein strahlender Stern wäre. Sie wird von einem gesegneten Olivenbaum angezündet, den es weder im

Osten noch im Westen gibt. Sein Öl leuchtet schon fast, ohne dass es überhaupt vom Feuer berührt worden wäre: Licht über Licht! Gott führt zu seinem Licht, wen er will, und er schenkt den Menschen Gleichnisse. Gott weiß über alles Bescheid.

Wo dieses Leuchten ist, verströmt sich das Göttliche. In der Bibel spricht Jesus uns selbst die Macht zu, ein Licht zu sein:

Ihr seid das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein. Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind. So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen. (Matthäus 5,14–16)

Das kann uns ermutigen, nimmt uns aber auch in die Pflicht. Stehen wir Schwachen zur Seite, sind wir für sie ein Licht, um nicht zu sagen, ein Leuchter.

»Mehr Licht!« Das sollen Goethes letzte Worte auf dem Sterbebett gewesen sein. Steckt dahinter nicht die tiefe Sehnsucht, dem dunklen Tod etwas Helles und Warmes entgegenzusetzen? Wenn es dem Ende zugeht, wollen wir berührt sein von einem die Hand haltenden Menschen, einer Hoffnung, einer Perspektive, die über das bloße Ende hinausweist. Ja, wir wollen in unseren dunkelsten Stunden ein göttliches Licht sehen.

Erste Liebe – in Liebe ertrinken

In einem Café sitzt ein sehr junges Paar. Sie haben ein Frühstück für Verliebte bestellt. Jeder isst zwei Brötchen mit Honig, Marmelade, Wurst, Lachs und so weiter. Jetzt ist noch ein Brötchen übrig.

»Schatz, iss du das letzte Brötchen«, sagt sie.

»Nein, Schatz, iss du es«, sagt er.

»Aber Schatz, wenn ich es esse, esse ich es dir ja weg«, sagt sie.

»Ja, Schatz, aber wenn ich es esse, esse ich es dir weg«, sagt er.

So geht das eine Weile. Dann sagt sie: »Lass uns das Brötchen doch teilen, Schatz!«

»Oh, ja, eine gute Idee, Schatz«, sagt er. »Das Teilen sollten wir zur Grundlage unserer Beziehung machen.« Er schneidet das Brötchen längs durch.

»Möchtest du die obere oder die untere Hälfte, Schatz«, fragt er.

»Ich möchte die obere haben, Schatz. Denn in der unteren ist mehr drin, die sollst du haben«, sagt sie.

»Aber dann nehme ich dir doch die vollere Hälfte weg, Schatz ...«, sagt er.

»Aber wenn ich sie esse, nehme ich sie dir weg«, sagt sie.

Vielleicht sitzen die beiden jetzt, Monate später, immer noch am Tisch und überleben sich. Ein Bauch voller Schmetterlinge. Der Kopf auch. In jeder Körperzelle ein Herz. Man kann in Liebe ertrinken. Doch hält man das bis zur goldenen Hochzeit durch?

Sind Menschen verliebt, fällt es leicht, das Göttliche zu erklären, indem wir es mit der Liebe gleichsetzen. Unser Kopf,

unser Körper, alles im Ausnahmezustand, da kann sich unser nur etwas bemächtigt haben, was mit normalem Verstand nicht zu begreifen ist. Aber verliebt sind wir nur für eine Weile, danach kommt erst die entscheidende Phase: Geht das Verliebtsein in wirkliche Liebe über, oder bricht das frische Glück auseinander, weil man viel zu viel voneinander erwartet? Weil der Anfang uns so verzaubert hat, kann der Fall tief sein. Sind wir anfangs überschwänglich begeistert, kehrt sich das leicht ins Gegenteil.

Niemand kommt darum herum, sich irgendwann einmal zu verlieben. Kein Alter schützt davor. In dieser Phase, sofern das Verliebtsein erwidert wird, leben wir auf Wolken, fast wörtlich. Wir schweben über allen anderen Dingen. Probleme, die uns sonst zu schaffen machen, sind plötzlich nichtig und klein. Reinhard Mey hat das in seinem Lied von der Freiheit, die über den Wolken grenzenlos sein muss, treffend beschrieben. Wir bekommen einen Vorgeschmack – vom Himmel. Jedenfalls so, wie wir ihn uns in unseren Träumen vorstellen.

Jugend, vor allem die Pubertät, ist für viele die Zeit erster erotischer Berührungen. Aber auch, damit verbunden, eine Zeit, die sehr verunsichert. Erinnern Sie sich an den ersten Kuss? Wen ich auch frage, ich habe das Gefühl, für alle war er schrecklich. Auch sonst zählen die ersten körperlichen Erfahrungen nur selten zu den Sternstunden der erotischen Biografie. Das ist wie bei Giraffenbabys, die ihre ersten Schritte tun. Man meint, die Beine brechen, so unbeholfen wirkt das. Sie staksen. Es gibt auch ein erotisches Staksen. Dabei kann viel zu Bruch gehen. So wie wir am Anfang die körperliche Liebe erleben, prägt sie uns unter Umständen ein Leben lang. Macht man in diesem Alter gar keine erotischen Erfahrungen, türmt sich das erste Mal wie ein immer größer werdender Berg vor einem auf. Man fühlt sich unattraktiv, flüchtet sich ins Selbstberühren und sehnt sich umso mehr danach, erfüllten und befreiten Sex zu erleben.

Dorthin zu kommen, ist für Jugendliche heute schwieriger geworden. Zwei Drittel der Fünfzehnjährigen konsumieren Pornografie im Internet, zur Hälfte gezielt, zur Hälfte zufällig. Mal mehr, mal weniger. Die dort vorgelebte Sexualität wird für viele zum Maßstab und überfordert maßlos. Jugendliche ahnen kaum, wie die Pornoindustrie funktioniert. Sie wissen nichts von den biochemischen Substanzen, die die Akteure dort zu sich nehmen, um sexuell alles aus sich herauszuholen. Sie kennen kaum den bei vielen Darstellerinnen vorhandenen Ekel, der in den Filmen überspielt, mit Drogen betäubt und in scheinbar riesige Lust verkehrt wird. Sexualität ist göttlich. Pornografie ist grässlich. Bei Pornografie liefern sich die Betroffenen dem Denken aus, möglichst viel leisten zu müssen. Bei gutem Sex dagegen liefern sich Liebende einander gegenseitig aus. Jugendliche vor Pornografie zu schützen, hat nichts mit Prüderie zu tun, im Gegenteil. Wunderschöner, erfüllender Sex ist als Gabe des Himmels zu retten gegen die ausbeuterische Pornoindustrie, die vor allem jungen Menschen eine falsche Welt vorgaukelt: Sexualität ist dort abgekoppelt von einer persönlichen Herzensbeziehung. Sie ist oft ein gnadenloses Geschäft, fernab von dem, was einer Beziehung zwischen Liebenden mittels Sex Tiefe und Glück beschert.

Kann man Jugendliche davor schützen, unglücklich verliebt zu sein, vor all den Qualen, die das mit sich bringt?

Der Schriftsteller und Pilot Antoine de Saint-Exupéry beschreibt 1939 in seinem Buch *Wind, Sand und Sterne*, was er in der Wüste erlebt hat. Der Pilot hat dort Gazellen in einem Gehege aufgezogen. »Sie lassen sich streicheln und bohren dir die feuchte Muffel in die Hand. So hältst du sie für gezähmt.« Doch das täuscht. Denn es kommt der Tag, »an dem sie ihre kleinen Hörner gegen das Gitter pressen, zur Wüste hin. Sie werden magnetisch angezogen«. Die jungen Gazellen verspüren einen unwiderstehlichen Freiheitsdrang, wollen raus aus

der sicheren Absperrung, hinein in das Leben mit all seinen Gefahren. Die Wahrheit besteht darin, »die Angst zu kosten, die sie lediglich dazu zwingt, über sich hinauszugehen, und ihnen die höchsten Kapriolen entlockt!«.

Wenn wir jung sind, sind wir wie diese Gazellen. Wir wollen raus aus dem Gitter, zur Wüste hin, auch wenn das gefährlich ist. Auf die Liebe übertragen bedeutet das: Auch unglückliches Verliebtsein zählt zu den Dingen, die uns reif machen. Reif, um später zu prüfen, ob aus dem Verliebtsein eine tiefe Liebe entsteht. Wenn wir dann lieben, schweben wir nicht mehr dauerhaft auf Wolken. Wir essen dann so viele Brötchen, wie wir Hunger haben, und bestellen, wenn nötig, welche nach. Aber trotzdem fühlen wir, wie die Liebe unser Leben vergoldet. Da ist etwas, was tief ins Herz geht. Etwas, was uns mit dem anderen Menschen einfach so zugeflogen ist. Etwas, bei dem wir fühlen, an einem Ziel angekommen zu sein. Von woher auch immer dieses Etwas kommt. Saint-Exupéry drückt das mit Blick auf die Gazellen und deren Heimweh nach der Wildnis so aus: »Das Heimweh ist die Sehnsucht nach etwas Unbestimmtem. Es gibt ihn, den Gegenstand der Sehnsucht, aber es gibt keine Worte, um ihn auszusprechen.«

Enttäuschungen – einen Deich bauen

Sie ist Künstlerin, betreibt eine Galerie mit ihren eigenen Bildern. In Gemünd in der Eifel. Im Ortskern vereinen sich die kleinen Flüsse Olef und Urft. Im Juli 2021 kommt nachts das große Hochwasser, das nicht weit entfernt auch das ganze Ahrtal flutet. Die Künstlerin kämpft sich zu ihrer Galerie durch. Was sie da sieht, nennt sie »ein schwarzes Loch«. Alles ist weg: die Schaufensterscheibe, das Linoleum des Fußbodens, die Aquarelle, die Ölbilder. Vom Haus, in dem sich die Galerie befindet, steht nur noch eine Hülle. Die Künstlerin braucht einige Minuten, dann beginnt sie zu schreien. Sie kann nicht mehr aufhören. Von da an hat sie nachts Albträume. Sie sieht dann schreckliche Bilder von der Flut, hört schreiende Menschen. Sie hat panische Angst vor der Zukunft. »Ich wollte so gern sterben«, sagt sie.

Dann kommt Hilfe. Weniger von staatlicher Seite. Aber von Menschen, die ihr Farben, Staffeleien, Aquarellpapier schicken. Zögerlich beginnt sie zu malen. Ihre Ladenräume sind irgendwann renoviert. Ob sie die Räume nicht wieder mieten wolle, wird sie gefragt. »Nie, nie wieder«, sagt sie. Und mietet sie dann doch. Aber sie tut jetzt nur noch so viele Bilder in den Laden, wie in ihren Transporter passen. Wenn es länger regnen sollte, packt sie alle Bilder auf den Transporter und fährt damit auf den Berg. Das hilft ihr, das Trauma auszuhalten und irgendwann vielleicht zu überwinden. Wer einen Deich gegen schlimme Erinnerungen baut, schafft es besser in die Zukunft.

Ein weiteres eindrückliches Erlebnis beschreibt die Künstlerin, als in der Nacht die Flut kam. Sie schreit sich gerade den

ersten Schmerz weg. So ganz langsam sickert in ihr Bewusstsein, was da geschieht. Sie verliert nichts weniger als ihre Existenz. Da nimmt sie eine unbekannte Frau in den Arm, hält sie eine Weile ganz fest, lässt sie wieder los und geht weiter. Mittem im Wahnsinn eine liebevolle Geste.

Die Malerin erlebt Chaos. Chaos, an dessen Ende der Super-GAU steht: alles verloren! Ent-täuschung, das bedeutet, eine Täuschung wird weggenommen. Die Täuschung, das Leben meine es gut mit ihr. Es gibt dafür ein treffendes Bild: Uns rutscht der Boden unter den Füßen weg. Das kennen Menschen, die arglos zur Routineuntersuchung gehen, dann zur Endosonografie geschickt werden und schließlich erfahren: Bauchspeicheldrüsenkrebs, unheilbar, noch ein Jahr zu leben. Das kennen auch Menschen, bei denen die Polizei klingelt und die hören, ein sehr naher Mensch, der gestern noch so fröhlich wirkte, habe sich von einem Hausdach gestürzt. Das kennen ebenso Menschen, die der Partner, die Partnerin vernachlässigt, betrogen, verlassen hat. Solche Enttäuschungen machen uns, wenn wir nicht gegensteuern, hart und bitter. Das Leben hält viele solcher Enttäuschungen bereit. Manche trifft es besonders oft. Der Job wird mehrfach gestrichen, nicht nur eine große Liebe entpuppt sich als Irrweg, kaum ist eine schwere Krankheit überwunden, kommt schon die nächste um die Ecke. Dass das Leben uns immer wieder enttäuscht, ist nicht zu verhindern. Sich das klarzumachen und damit zu rechnen, ist ein erster Schritt, um sich darauf vorzubereiten.

So wie das Eichhörnchen sich Vorräte für den Winter sammelt, ist es uns möglich, Deiche gegen neue Enttäuschungen aufzubauen. Besonders hilfreich sind dabei Menschen, auf die wir uns auch in Krisenzeiten absolut verlassen können. In der Not zeigen sich wahre Freunde, sagt man. Das stimmt auch. Freunde, die einen auch mal in den Arm nehmen. Oder einen fest anpacken, wenn man dem Wahn zu verfallen droht. Bei der Künstlerin hat dieses feste Halten sogar eine Fremde ge-

tan. So trifft das, was Herbert Grönemeyer über Liebende schreibt, auch für einen viel größeren Kontext zu: »Bring mich durch die Nacht, Rette mich durch den Sturm, Fass mich ganz fest an, Dass ich mich halten kann ... Lass mich nicht mehr los.«

»Fass mich ganz fest an!« Das dürfen wir, wenn wir enttäuscht sind und uns in den Wahnsinn grübeln, von anderen einfordern. Im Film *Das Lehrerzimmer*, 2024 für einen Oscar nominiert, startet eine junge Lehrerin ihre Laufbahn und gerät schon bald zwischen viele Fronten: Die Schüler boykottieren sie, die Kollegen mobben sie, ein Elternabend wird zur psychischen Folter. Als sie am Ende zu sein scheint, nichts mehr hofft, glaubt, wagt, da wendet sich die Lehrerin an eine Kollegin, die ihr halbwegs wohlgesonnen ist, und sagt zu ihr: »Kannst du mich mal umarmen?« Das tut die Kollegin dann, stumm. Diese Umarmung ist so etwas wie ein letzter Deich, der die Seele vor dem Ertrinken rettet.

Wenn wir einer tief verzweifelten Person gegenüberstehen, sind wir verständlicherweise oft sprachlos. Wer sagt aber, dass wir unbedingt reden müssen? Die unbekannte Frau in Gemünd in der Eifel zeigt uns mit ihrem spontanen Umarmen der Künstlerin, was viel mehr hilft. Den anderen festhalten, damit er, wenn der Boden wegrutscht, nicht davonschwimmt.

Und das Göttliche? Ist es außen vor, wenn wir nicht mehr weiterwissen? Mitnichten. Wo wir einen Deich errichten, um nicht erneut enttäuscht zu werden, steht das Göttliche bereit, unsere innere Leere auszufüllen. Durch den Deich verschaffen wir uns einen inneren Freiraum, ganz im Sinne des uralten Kindergebets, das wir hier nur leicht abwandeln: »Ich bin klein, mein Herz mach rein, soll niemand drin wohnen, als das Göttliche allein.« Das Göttliche kommt nicht zu uns, wenn wir gerade am tiefsten leiden. Dann hilft uns nur Schreien, leises Klagen oder Ähnliches. Das befreit uns von unseren

inneren Blockaden. Wir lassen Emotionen heraus, um dem Göttlichen einen Ort zum Wirken in uns zu bereiten. Meist kündigt sich das Göttliche mit ungewollten Seufzern und einem tiefen Durchatmen an. Dann wirkt es still, unspektakulär, aber es lässt uns ruhiger werden. Manchmal sucht es sich auch eine uns fremde Person, die uns plötzlich fest umarmt. Das Göttliche ist wie eine Quelle in uns, die zum Fluss wird. Der Fluss, hier nun ein positives Symbol, bahnt sich seinen Weg, auch gegen harten Fels und andere Widerstände. Irgendwann ist, auch nach der größten Enttäuschung, der Fluss kein Fluss mehr, sondern ein weites göttliches Meer.

Heiratsantrag – der Sieg über die Arthrose

Zu den berührendsten Dingen im Leben zählt für viele, die sich lieben, der Heiratsantrag. Ein Paar, das mich zum Gespräch über die anstehende Trauung gebeten hat, erzählt mir: Er, der Bräutigam, habe unzählige Gelegenheiten verstreichen lassen, ihr einen Antrag zu machen. Beim Ballonflug, beim gemeinsamen Bier auf dem Gipfel des Watzmanns, sogar unter dem Balkon von Romeo und Julia in Verona hat sie gewartet – und er geschwiegen. Dabei war es für beide klar, sie würden heiraten. Sie, die Praktische, hat sogar vorzeitig begonnen, die Hochzeit zu planen. Dann, bei einem Essen mit den Eltern, steht er plötzlich mit einem Strauß roter Rosen vor ihr, geht auf die Knie und stellt die Frage der Fragen.

Sie antwortet wie ein Maschinengewehr: »Ja, klar. Ich habe das Restaurant schon reserviert, die Band für den Tanz engagiert, den Freundinnen ein Save-the-date geschickt ...«

Warum, so habe ich mich gefragt, dieser Krampf? Wieso muss unbedingt der Mann die Frage stellen und auf die Knie fallen? Ist das noch zeitgemäß? Es scheint so, als habe das alles damit zu tun, dass man gerührt werden möchte. Ohne Antrag keine Rührung, ohne Rührung keine Hochzeit. Dabei geht es auch anders.

»Gab es einen Heiratsantrag?«, frage ich ein anderes Paar, das heiraten will.

»Ja«, sagt Nadja. Sie war mal meine Konfirmandin.

»Und wie lief das ab?«, frage ich.