

3. Kapitel

Mein geistiger Notfallkoffer



Die kleine Welle

(Geschichte von Xin Zhou Li, frei nacherzählt)

Es war einmal eine kleine Welle. Sie war eine fröhliche Welle. Den ganzen Tag hüpfte und tanzte sie, spritzte um sich und verschäumte weiße Gischt. Sie war glücklich und voller Lebensfreude. Um sie herum tanzten andere Wellen, kleine junge fröhliche Wellen, die sprangen und vor Lebensfreude überschäumten wie sie, alte und große Wellen, die gemächlich auf und nieder schwappten und das eifrige Treiben ihrer kleinen Schwestern mit einem ruhigen, wissenden und gleichzeitig liebevollen Lächeln quittierten. Die kleine Welle war munter und zufrieden und dermaßen damit beschäftigt, mit ihren Gespielinnen um die Wette zu hüpfen, dass sie gar nicht bemerkte, wie sie sich allmählich einem steilen und schroffen Ufer näherten.

Plötzlich erstarrte sie jedoch vor Entsetzen. Dort, nicht allzu weit entfernt, ragte plötzlich eine graue Felswand aus dem Wasser, und an ihr zerschellten und zerbarsten die Wellen, die gerade noch so fröhlich und ausgelassen mit ihrem Tanz beschäftigt waren. Die kleine Welle versuchte verzweifelt ihren Lauf anzuhalten oder aber wenigstens zu verlangsamen. Für einen Augenblick gelang es ihr auch, und sie hüpfte aufgeregt auf der Stelle. Sie wollte nicht zerbersten, sie wollte nicht dort an der Felswand zerschellen. Sie wollte leben, weiter durch die Welt tanzen und sich ihres Daseins freuen. Ihre Verzweiflung war groß. Hilfe suchend schaute sie sich um, doch sie sah nur viele andere Wellen, die alle unausweichlich ihrem Schicksal entgegenströmten.

Doch gerade, als sie glaubte, schon vor dem Ende an der Felswand vor lauter Angst zu sterben, hörte sie neben sich das ruhige und gleichmäßige Rauschen und Glucksen einer alten, erfahrenen Welle: »Keine Sorge, meine kleine Schwester. Du brauchst dich nicht zu fürchten«, brummte es mit tiefer und beruhigender Stimme neben ihr, » es wird dir nichts geschehen. Schau mich an. Ich bin schon unzählige Male an irgendwelchen Ufern gelandet, und nie bin ich endgültig gestorben. Immer wieder bin ich zu den anderen ins große Meer zurückgeflossen und immer habe ich in neuer Gestalt wieder von vorn angefangen. Du wirst nicht sterben, dies wird nicht dein Ende sein, du wirst nur nicht mehr die gleiche kleine Welle sein. Du wirst dich auflösen und wieder neu zusammensetzen. Aber du brauchst keine Angst zu haben. Es wird dir ergehen wie uns allen. Denn du gehörst zu uns, du bist eine von uns. Du hast einfach nur vergessen, dass du, wie wir alle, ein Teil des großen Ganzen bist.«

Ach könnt' ich doch auch ...

»In der Stunde der Not, wenn ich nicht mehr weiter weiß, dann hilft mir der Glaube, dann hilft mir Gott.« - Wie wunderbar einfach das klingt, wie ungemein tröstlich!

Ach könnte ich doch auch so einfach glauben! Es gibt zwar tausend Kritikpunkte an jedem Glauben, an jeder Religion, und natürlich auch jede Menge Zweifel. Aber trotzdem beneide ich die gläubigen Menschen. Sie sind so ruhig, sie sind so sicher, ihr Glaube gibt ihnen Kraft und Halt. Ich würde die Hilfe des Glaubens auch gerne in Anspruch nehmen, ich würde gerne glauben, aber kann ich es denn?

Als ich ein Kind war, betete ich: »Lieber Gott, mach mich fromm ...«. Ich sprach ihn direkt an, ihn, den lieben Gott. Ich erzählte ihm von meinem Kummer, ich bat um dieses oder jenes, ich versuchte zu handeln »Wenn Du dies ..., dann werde ich das ...« - Das hat natürlich nicht funktioniert. Aber dieses Zwiegespräch, dieser Gott Vater, an den ich mich mit meinen Nöten wenden konnte, das hatte schon etwas Tröstliches. Vielleicht sollte ich einfach wieder so anfangen. Vielleicht sollte ich ihn einfach als Person ansprechen. Er ist bestimmt kein alter Mann mit Rauschebart, wie ich damals dachte. Aber wenn er so groß ist, so allwissend, so allmächtig, dann wird er mich hören und verstehen, wenn ich ihn einfach so direkt anspreche: »Lieber Gott, ich möchte mit *Dir* reden, denn ich brauche Hilfe. Ich bin krank, schwach und hilflos, und deshalb wieder ganz klein, so wie früher.«

Und ich erzähle ihm, rede mir alles von der Seele, meine Angst, meine Wut, meinen Schmerz. Ich bitte ihn. Ich bitte ihn, mir zu helfen. Ich bitte ihn, mir Kraft zu schenken, damit ich das alles durchstehe, damit ich den Mut nicht verliere. Und ich danke ihm sogar. Ja richtig. Es fallen mir sogar ein paar Dinge ein, für die ich dankbar bin. Und nicht nur ein paar, es werden sogar ganz schön viele. Und während mir immer mehr einfällt, wofür ich dankbar bin, werde ich ruhiger. In Gedanken an die Schönheiten dieser Welt und an den Reichtum meines Lebens beruhigt sich der Schmerz, und meine Verzweiflung wird allmählich kleiner. Ob das ein Gebet ist? Lieber Gott, ich danke *Dir*, dass ich lebe!

Es tut mir gut, dieses Gespräch. Wieso Gespräch? Er antwortet doch gar nicht. – Nicht mit Worten, aber trotzdem. Ich fühle mich getröstet. Ich spüre etwas, ich bin etwas reiner geworden. Die Angst ist kleiner, die Zuversicht ist größer. Und wie er auch immer aussehen mag, – er sieht nicht aus. – Und wo er auch immer sein mag, – er ist überall. – Was er auch immer tut, oder eben nicht tut, – ich weiß das alles nicht, das ist mir jetzt auch zu viel und zu kompliziert. Ich habe an ihn gedacht, mit ihm gesprochen, und jetzt fühle ich mich besser. Glaube ich jetzt? Keine Ahnung! Aber ist das nicht letztendlich egal? Es geht mir besser, lieber Gott, und dafür danke ich *Dir*!

Der verlorene Schlüssel

»Ich war immer ein religiöser Mensch. Ich glaubte an Gott. Er gab mir Sicherheit und Halt im Leben. Doch jetzt mit dieser Krankheit, mit allem, was geschehen ist, habe ich den Glauben verloren.« – Das war, das ist so ziemlich der schrecklichste und einsamste Satz, den ich je gehört habe. Wie, mein Freund, wie meine Freundin, kann ich dir helfen?

Für jemanden der gläubig ist, muss es grauenhaft sein, diesen Halt zu verlieren. Das ganze Leben bricht zusammen wie ein Kartenhaus. Die Trümmer, unter denen man begraben bleibt, sind jedoch nicht aus Pappe, sondern aus Stein, kaum zu bewegen und nur sehr schwer wegzuräumen. Ich habe lange darüber nachgedacht, was ich dir Tröstliches sagen könnte. Ich habe versucht, mit dir zu fühlen, dich zu verstehen, und das Gefühl der Einsamkeit und Verlassenheit wurde immer größer. Die ganze Trostlosigkeit in deinem Gesicht ließ mich verstummen. Das Entsetzen lähmte mich.

Aber ich bin nicht selber betroffen. Deshalb fange ich früher oder später wieder an, klar zu denken. Ich versuche immer noch, dich zu verstehen, doch das Mitgefühl schiebe ich ein wenig beiseite. Es hindert mich am Denken. Ich versuche zu verstehen, was geschehen ist. du hast den Glauben verloren? So ganz allmählich werde ich misstrauisch. Was willst du mir damit sagen? Kann man denn den Glauben verlieren, wie einen Schlüssel? Der Glaube ist doch kein Gegenstand. Ich halte ihn auch nicht für ein so wankelmütiges Gefühl wie Liebe oder Hoffnung, nein. Der Glaube ist doch

eher eine Überzeugung, eine Gewissheit, die auch auf Erfahrungen beruht. Natürlich ist er kein Wissen, sondern eben ein Glaube. Aber dennoch gehört er zu mir, ist ein Teil meiner selbst wie mein Name oder meine Herkunft. Und die kann ich auch nicht einfach verlieren.

Kann es sein, dass dein Glaube auf einer Art Vertrag beruht? So in der Art: Wenn ich brav bin, zur Kirche gehe und bete, dann habe ich Anspruch auf ein gutes Leben und komme in den Himmel. Da irrst du dich. du hast weder das Recht auf ein gutes Leben, noch auf Reichtum, Glück oder eben Gesundheit. Alles, was du bekommst, ist ein Geschenk. Und sei doch mal ehrlich, schau dich doch mal um: Ich finde, wir sind ziemlich reich beschenkt. – Jetzt werde ich ein bisschen ärgerlich. Ich finde dich reichlich undankbar!

Du wirst Deine Krankheit doch nicht etwa als Strafe verstehen? Wofür um Himmels willen? Ich finde das genauso falsch, denn es bedeutet wieder, dass wir eigentlich ein Recht auf Gesundheit haben, und wir werden dadurch bestraft, dass wir eben krank sind. Wir haben aber kein Anrecht auf Gesundheit. Also kann eine Krankheit auch keine Strafe für irgendetwas sein. Wir sind eben gesund oder krank. Warum, wissen wir nicht. Aber es gibt so vieles, das wir nicht verstehen. Gott ist zu groß. Wir können ihn nur bitten, dass er uns hilft, ihn zu verstehen. Und wir können ihn bitten, uns auf unserem schwierigen Wege beizustehen.

Fangen wir noch mal von vorn an. Was ist denn nun dein Glaube? Ist er ein Kleidungsstück, das du nach Belieben anziehst oder ablegst, oder eben verlierst? Oder ist er ein Teil von dir, ein Teil deiner Kraft, ein Teil

deines Lebens und deiner Persönlichkeit? Sitzt er in dir drin und bestimmt dein Denken und Handeln? Dann musst du ihn doch gerade jetzt spüren. Du denkst über ihn nach, du prüfst ihn, also ist er noch da. Vielleicht nur noch ansatzweise oder in kleine Stücke zerlegt. Aber er ist da. Spürst du, wie er in dir sitzt, wie er wächst, wie er dich stärkt und beruhigt? Spürst du dieses Gefühl der Kraft und Zuversicht? Hör in dich hinein! Lass ihn wieder wachsen und die Angst verdrängen. Du hast gezweifelt? Das ist normal, das ist sogar gut. Denn nur durch den Zweifel, den wir zulassen, den wir prüfen, wacht unser Glaube wieder auf. Manchmal ist er durch die Gewohnheit ein wenig eingeschlafen. Aber wenn der Zweifel ihn weckt, dann schüttelt er uns kurz durch, und wir wissen einen Augenblick nicht mehr so recht, ob der Glaube überhaupt noch da ist. Doch dann wächst er wieder, wächst stärker als zuvor und lässt unsere durchgeschüttelte und gequälte Seele wieder ruhen.

Und wenn er tatsächlich so etwas wie ein Schlüssel ist, dann hast du ihn nicht verloren, sondern nur verlegt, ihn, den Schlüssel zum inneren Frieden. Und du wirst ihn wieder finden, da bin ich ganz sicher. Du musst ihn nur an der richtigen Stelle suchen, nämlich tief in deinem Innern, in deinem Selbst.

Beziehungskrise

Anna sagt zu mir, für sie ist Glaube etwas Lebendiges, eine Beziehung, die gepflegt und vertieft werden muss. Ich verstehe so halbwegs, was sie meint. Trotzdem spüre ich in mir ein heftiges Sträuben gegen das Wort »Beziehung«. Warum? Ich denke lange darüber nach.

Als Erstes denke ich bei diesem Wort an Partnerbeziehung. Und sofort fallen mir lauter schreckliche Dinge ein: Krisen, Streit, Trennungen, Scheidungen, und das alles begleitet von unendlich viel Schmerz und tiefen Verletzungen. Wo ich auch hinschaue, ich sehe überall nur gestörte, oder zumindest sehr schwierige Beziehungen.

Dann die Beziehungen zu Freunden. Wie viele Freunde habe ich durch die Krankheit verloren? Freunde, Verwandte, Bekannte, sie alle haben ihre Schwierigkeiten mit meiner Erkrankung. Unsere Beziehung wird dadurch stark beeinflusst, leider nicht sehr oft zum Guten. So sind auch diese Beziehungen fast alle nicht besonders erfreulich. – Und für einen Augenblick fühle ich mich sehr einsam.

Meint Anna vielleicht, Gott als unser Vater? Also, eine Beziehung wie ein Kind zu den Eltern? Du sollst deine Eltern ehren. Schön, aber seien wir mal ehrlich, die Zeiten haben sich geändert. Der Respekt vor den Eltern ist weniger geworden. Wir achten und schätzen sie längst nicht mehr so, wie das früher üblich war. Wir betrachten sie oft auch kritisch, und ihr Rat und ihre Meinung sind uns manchmal sogar etwas lästig. Also ist das oft auch keine so glückliche Beziehung.

Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr finde ich: Wir normalen sterblichen Menschen sind nicht besonders begabt und erfolgreich in Sachen Beziehungen.

Was für eine Beziehung hat Anna denn zu Gott? Es muss eine andere Art von Beziehung sein, denn Gott ist kein Mensch. Er verhält sich anders als wir. Er verlässt mich nicht, weil jemand anderes schöner, jünger oder erfolgreicher ist. Er verlässt mich auch nicht, weil ich ein Versprechen nicht gehalten habe, oder einen Anspruch nicht erfülle. Er ist immer da. Andererseits unterdrückt er mich auch nicht, er lässt mich mein eigenes Leben führen, meine eigenen Erfahrungen machen. Er liebt mich wirklich, und er ist treu. Aber vielleicht meint sie genau das? Vielleicht können wir in einer Beziehung zu Gott gerade die Art von Beziehung finden, an der wir Menschen untereinander immer scheitern.

In den unterschiedlichen Erfahrungen, die ich im Leben mache, seien sie angenehmer oder schmerzlicher Natur, begegnet mir Gott immer wieder aufs Neue. Er macht mich darauf aufmerksam, dass wir eine Beziehung haben, denn manchmal vergesse ich das ein wenig. Mit jeder Erfahrung fordert er mich heraus, auf unsere Begegnung zu reagieren. In einer Krankheit bricht Gott auf dramatische Weise in unser Leben ein. Er ist uns dann besonders nah, aber vielleicht auf eine ganz andere Weise, als wir es uns vorstellen oder wünschen. Unser Horizont ist klein. Wir kreisen meistens um uns selbst. Gott will unsere Enge aufbrechen und den Blick auf das Wesentliche lenken. Er fordert mich heraus, und ich kann an dieser Herausforderung wachsen. Und wenn ich die Herausforderung annehme, wird daran auch meine Beziehung wachsen.

Mir scheint sogar, wer sich nie mit Glaubenszweifeln auseinandersetzt, hat nur einen oberflächlichen Glauben. Mein Zweifel am Glauben zeigt mir doch nur, dass mit meiner Beziehung zu Gott etwas nicht stimmt. Ich habe eine Beziehungskrise. Die Zweifel aber sind eine Herausforderung und sollen meine Beziehung stärken. Wie in der Partnerschaft, wie in der zwischenmenschlichen Beziehung: Es kriselt gelegentlich, aber ein gutes Gespräch und ein Einlenken und Bemühen von beiden Seiten lässt die Beziehung oft gestärkt aus der Krise hervorgehen. Gott ist ein unendlich geduldiger und verzeihender Beziehungspartner, viel geduldiger als jeder menschliche Gefährte. Seine Beziehung zu mir ist ganz fest und sicher. Es liegt an mir, meine Beziehung zu ihm zu pflegen und zu vertiefen. – Jetzt, glaube ich, habe ich Anna verstanden.

Was für ein Geschrei!

Ich glaube. Ich glaube an etwas oder an jemanden. Ich glaube an Gott. Manchmal spreche ich mit ihm. Natürlich, wenn ich bete, aber manchmal führe ich auch ein Zwiegespräch. Er antwortet mir. In mir entstehen Worte, in mir bekomme ich Antwort. Oder er antwortet mir durch Zeichen, irgendetwas, das ich sehe, höre oder empfinde, lässt mich eine Lösung finden.

In letzter Zeit jedoch bleibt er stumm. Ich bekomme keine Antwort mehr auf meine Fragen, keine Zeichen. Ich bin blind und finde keine Lösungen. Ich bin verzweifelt, fühle mich einsam und verlassen. Alles erscheint mir grau und öde. Die Leere in mir ist unendlich. Ich bin allein, er scheint nicht mehr da zu sein. Hat er keine Zeit mehr für mich, hat er mich vergessen? Gott, ich habe nicht den Glauben verloren, aber ich habe das Gefühl, *Du* hast mich verloren! In mir entsteht der alte Aufschrei: »Mein Gott, warum hast *Du* mich verlassen?«

Mir wird bewusst, dass schon viele in ihrer Verzweiflung so geschrien haben, an erster Stelle Jesus. Auch er fühlte sich verlassen, auch er war verzweifelt. Und plötzlich fühle ich mich nicht mehr so allein. Jesus versteht mich. Er weiß, wie es in mir aussieht, denn er hat die gleiche Erfahrung gemacht. Ich fühle mich ihm ganz nah, er ist mein Bruder, er gibt mir Kraft. Also folge ich seinen Spuren.

Jesus ging in die Wüste. Ich gehe in den Wald. Es regnet, und der Wind peitscht mir ins Gesicht. Der Boden riecht modrig, und die stetig fallenden Tropfen erzeugen

eine trostlose Geräuschkulisse. Keine Blätter rascheln unter meinen Füßen. Die Schritte klingen matschig. Alles ist schmutzig und durchweicht. Die Stimmung ist dermaßen trostlos, dass ich wieder so richtig in meine Depression eintauchen kann. Mit jedem Schritt zertrete ich erstorbenes Leben, Blätter, Blumen, sogar Nüsse und Früchte. Alles ist vergänglich, alles ist zum Tode verurteilt.

Ich bin am Tiefpunkt meines Selbstmitleids angelangt. Jetzt kann es nur noch bergauf gehen. Natürlich bringt der Regen auch Leben. Er bringt Nahrung für die Pflanzen. Die abgestorbenen und vermodernden Pflanzen bringen auch Nahrung. Sie sind unabdingbar für die Zukunft. Das ist der Kreislauf der Natur. Auch in bin ein Teil der Natur. Ich stelle mir vor, alle Blätter, Blumen und Früchte würden genau so wie ich über ihr Schicksal lamentieren. Meine Güte, wäre das ein Wehklagen und Geheul! Bei dem Gedanken muss ich lächeln. Überhaupt, wer bin ich denn, dass ich mir einbilde, in meinem Leben müsste alles glatt und gut verlaufen? Wie komme ich dazu, meine Vergänglichkeit zu beklagen? Christus hat sich für uns geopfert. Von mir wird viel weniger verlangt. Und doch beklage ich mich!

Vielleicht sollte ich mich nicht so wichtig nehmen. Ich habe immerhin viel mehr Zeit als Blätter, Blumen oder Früchte. Ich sollte meine Zeit nutzen, meine Zeit bewusst erleben und mich daran erfreuen. Auch sollte ich andere an meiner Freude teilhaben lassen. Und wenn ich kann, dann will ich ihnen Freude bringen.

Oh, da bist *Du* ja wieder. Ja Gott. Ich kenne meine Aufgabe. Ich weiß, was *Dein* Plan hier und jetzt für mich

ist. Ich weiß nicht, was *Du* in Zukunft mit mir vorhast, aber ich vertraue *Dir*. Ich bin sicher, dass *Du* mich liebst, und dass *Dein* Plan ein guter Plan ist. Manches verstehe ich zwar nicht, vieles erscheint mir ungerecht, aber irgendwann werde ich verstehen. Schon jetzt, auf dieser wunderschönen Erde, erkenne ich oft sehr spät den Sinn der Dinge, oder dass *Du* mir begegnet bist, dass *Du* mir etwas sagen wolltest. Auch ich bin *Dein* Kind, wie *Dein* Sohn Jesus, und wie er habe auch ich meine Aufgabe in dieser Welt, die niemand sonst erfüllen kann. *Du* traust mir zu, dass ich diese Aufgabe erfülle und verlässt *Dich* ganz auf mich. *Du* vertraust mir, und *Du* glaubst an mich. Ich will versuchen, *Dich* nicht zu enttäuschen.

Jesus ist mein Bruder, er zeigt mir den Weg. Das Problem ist nur, dass ich ihn weder sehe, noch höre, meistens nicht einmal spüre. Das macht alles so schwierig! Und gerade jetzt, in meiner Krankheit, forderst *Du* mich heraus, an *Dich* und *Deine* Liebe zu glauben, obwohl die Krankheit so gar nicht nach Liebe aussieht. Auch das ist nicht leicht zu erkennen und zu begreifen.

Deshalb verzeih mir bitte, wenn ich manchmal in meiner Kleinmütigkeit ein wenig verzweifle. Ich werde wieder in den Wald gehen und *Dich* in den Bäumen, in den Blättern, in jedem Wassertropfen spüren, bis ich *Dich* wieder in mir gefunden habe, weil ich mich als Teil des Ganzen erkenne. Bis ich wieder weiß, dass *Du* da bist, immer, überall und jederzeit.