

Umgang mit Ohnmacht in Therapie und Seelsorge aus seelsorgerlicher Sicht

Beobachtung Nr. 1

Ohnmacht ist eine existentielle Grunderfahrung.

Was ist das eigentlich - Ohnmacht?

Ethymologisch gesehen kommt „Macht“ nicht - wie man meinen könnte - von „machen“, sondern von „mögen“. Macht weist auf ein „Vermögen“ hin, das Vermögen, dass ich etwas tun kann, dass ich mein Potenzial ausschöpfen darf. In den romanischen Sprachen für Macht spüren wir noch die Nähe zu unserem Wort Potenzial (ital. „potenza; frz. „puissance“). Wenn das Potenzial, das Vermögen abhanden kommt, dann sprechen wir von Ohnmacht.

Kennen Sie Otto Lilienthal?

Otto Lilienthal wollte fliegen. Er gilt als der Urgroßvater aller Paragliders. Er war der erste Mensch, der mit selbstkonstruierten Schwingen durch die Lüfte schwebte. Leider bezahlte er seine Sehnsucht mit dem Leben. Vor 111 Jahren stürzte er ab und stand nicht mehr auf. Otto Lilienthal träumte einen Traum, den bis heute viele Menschen träumen. Sie hoffen auf Aufwind. Sie heben ab, sie träumen den Traum von Freiheit, von Stärke, sie schweben dem großen Glück entgegen. Und dann passiert etwas, was eigentlich gar nicht passieren darf. Irgendwo zwischen Wollen und Tun geschieht ein Unglück.

Wie oft sitze ich mit Menschen zusammen, die klagen:

Ich fühle mich wie ein Mikadostab – achtlos in die Welt hineingeworfen. Mein Leben ist so sinnlos geworden.

- Ich war erfolgreich in meinem Beruf, jetzt werde ich nicht mehr gebraucht.
- Ich war Mutter und Ehefrau, jetzt lebe ich allein.
- Ich war körperlich immer fit, jetzt brauche ich eine Gehhilfe.

Mein Leben kommt mir vor wie ein einziges Missverständnis.

Rita Hayworth, die große Diva, die vor 20 Jahren das Zeitliche segnete, gab im Alter zu Protokoll: „Ich war eine Göttin, ich war die Königin in Hollywood, jetzt bin ich alt und hässlich, sie haben mich weggeworfen wie ein zerknülltes Stück Papier.“ Am Ende ihres Lebens lief sie orientierungslos umher und sprach nur noch mit den Bäumen im Garten.

Die Lebensschicksale von Lilienthal und Hayworth lenken unseren Blick auf eine unangenehme Wahrheit. Uns Menschen reicht es nicht, nur zu essen und zu schlafen. Wir wollen etwas „können“. Aber wir können unsere Potenziale nicht beliebig ausschöpfen. Wir stoßen immer wieder im Leben an Grenzen.

Ohnmachtserfahrungen sind immer wieder Thema in der Seelsorge. Im Grunde genommen begleiten sie uns durch alle wichtigen Lebensphasen.

Menschen suchen die große Liebe, aber sie finden sie nicht - manchmal noch nicht einmal einen Lebenspartner.

- Menschen wollen in einem Beruf arbeiten, der zu ihnen passt, aber wer kann sich das heute aussuchen?
- Menschen sehnen sich nach einem Kind, aber das Kind, das sie wollen, kommt nicht, und die Kinder, die kommen, sind nicht so, wie sie es sich erträumt haben.
- Menschen investieren viel für ein Leben mit Gott und fragen sich doch manchmal: War es das wert? Hat sich all die Mühe gelohnt?

Seelsorge ermutigt, mit „Nicht-Ereignissen“ leben zu lernen. Letztlich muss die Spannung zwischen dem Glauben an das „Menschenmögliche“ und der erfahrbaren Wirklichkeit einer „gebrochenen Existenz“ ausgehalten werden.

Manchmal ist die Spannung kaum zu ertragen, vor allem wenn wir an Grenzen kommen, die unumkehrbar scheinen:

- Der Aufenthalt in der Klinik, der keine Besserung bringt
- die schreckliche Diagnose, die alle Träume zum Platzen bringt
- der unerwartete Unfall, der Menschen fassungslos macht.

Der Tod gehört zu den existentiellen Grunderfahrungen, auf die wir Menschen am schlechtesten vorbereitet sind.

Neulich saß ich mit einer Patientin zusammen, die erzählte:

„Mein Mann hat immer viel gearbeitet und gut verdient. Kürzlich hat er seinen Ruhestand angetreten. Wir haben noch einmal neu gebaut, wollten in aller Ruhe unseren Lebensabend genießen. Vor wenigen Wochen dann der große Schock. Er liegt morgens im Bett und ist nicht mehr aufgewacht. Jetzt sitze ich allein im großen Haus und frage mich: Warum musste es so kommen?“

Oder ich erinnere mich an eine Frau, die sagte: „Mein einziger Sohn starb mit 12 Jahren an einem Hirntumor. Als er diese Welt verließ, starb auch ich, - innerlich, äußerlich vegetierte ich noch 25 Jahre weiter.“ Sie ließ das Kinderzimmer so, wie es der Sohn hinterlassen hatte.

- 25 Jahre lagen die Mickey Maus-Hefte am selben Platz
- 25 Jahre hingen dieselben Poster an der Wand
- 25 Jahre sprachloses Entsetzen, lähmende Resignation

Sie hatte nichts, was größer war als ihr Kind.

Oder da rede ich mit einer Frau auf unserer Traumastation.

„Ich bin als Kind von einem Geistlichen missbraucht worden. Nach Jahren innerer Abkehr vom christlichen Glauben hat mich eine Freundin in ihre Gemeinde eingeladen. Die Gottesdienste haben mir gut getan. Ich habe mich wieder neu dem Glauben geöffnet. Vor allem die Gespräche mit dem Pastor haben meine Glaubenszweifel zerstreut. Aber er konnte die Finger nicht von mir lassen. Die Geschichte meiner Kindheit hat sich wiederholt.“

Es gibt eine Ohnmacht, die nicht nur Rat suchenden Menschen sondern auch seelsorgerlichen Helfern die Sprache verschlägt. Der Schmerz sitzt so tief, dass kein ermutigendes Wort, kein menschlicher Trost diese Sprachlosigkeit durchdringt. Es ist wie ein Erdbeben, das den Boden unter den Füßen wegriß. Man trudelt in die Tiefe - hinein in ein Tal unbeantworteter Fragen, in die Niederungen der Traurigkeit.

Antoine de Saint-Exupéry erzählt in seiner bekannten Geschichte vom kleinen Prinzen, wie der kleine Prinz in der Wüste plötzlich zu weinen anfängt. Jemand will ihn trösten, aber er ist völlig verunsichert. Er bekennt später: „Ich nahm ihn in die Arme. Ich wiegte ihn (. . .) Ich wusste nicht, was ich noch sagen sollte. Ich kam mir sehr ungeschickt vor. Ich wusste nicht, wie ich zu ihm gelangen, wo ich ihn erreichen konnte. Es ist so geheimnisvoll, das Land der Tränen.“⁶

Seelsorge weiß um die Ohnmacht, die das „geheimnisvolle Land der Tränen“ nicht zu trocken weiß. Sie tut gut daran, die Sprachlosigkeit der Ohnmacht nicht mit Erklärungen und Deutungsversuchen aufzulösen. Der Trost, der wirklich tröstet, kann aushalten, was unverständlich und fremd ist.

⁶ Saint-Exupéry, A. de (1986): Der kleine Prinz, 28

Wir kennen die Hiobgeschichte. Hiob wird von seinen Freunden seelsorgerlich begleitet. Die Freunde zeigen Mitgefühl, geben Distanz auf, fühlen sich schweigend ein in seinem Schmerz. Wir lesen: „Sie saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war“ (Hiob 2,13). Aber leider ist die Haltung der Freunde Hiobs nur eine Momentaufnahme. Als sie Hiob mit Worten beistehen wollen, beginnen die Probleme. Sie erklären und belehren. Hiob kommentiert das Ganze resignierend: „Wer so verzweifelt ist wie ich, braucht Freunde, die fest zu ihm halten, selbst wenn er Gott nicht mehr glaubt. Ihr aber enttäuscht mich wie die Flüsse in der Wüste, deren Bett vertrocknet, sobald kein Regen mehr fällt“ (Hiob 6,14.15).

Dietrich Bonhoeffer erzählt: „Als in den Bombennächten des 2. Weltkrieges Mitgefangene bei mir Trost suchten, hatte ich ihnen fast nie etwas zu sagen. Mir fehlte selbst der Trost. Aber ich konnte zuhören, mich einfühlen in ihre Befindlichkeit. Und ich glaube, dass der Trost, der tröstet, in diesem sprachlosen Moment der gemeinsam erlebten und durchgestandenen Not begonnen hat.“ Menschen, die sich ohnmächtig fühlen, brauchen mehr als kluge Worte, den fachlich kompetenten Rat.

Der Trost, der in der Ohnmacht tröstet, beginnt in gemeinsam durchgestandener Not. Es gibt nichts Tröstlicheres als jemanden in seiner Nähe zu wissen, der da ist, der mitleidet, der bereit ist, selbst Ohnmacht zu durchleben.

Aber nicht jeder hat so jemanden. Deswegen lenkt Seelsorge immer wieder den Blick auf den, der uns hält, wenn wir den Halt in uns und um uns herum verloren haben.

Damit bin ich bei meiner zweiten Beobachtung.

Beobachtung Nr. 2

Ohnmacht ebnet den Weg zu einer spirituellen Grunderfahrung.

Gegen Ohnmacht hilft die spürbare Gegenwart einer stärkeren Macht.

Der Prophet Jesaja schreibt:

Begreift ihr denn nicht? Oder habt ihr es nie gehört? Der Herr ist der ewige Gott. Er ist der Schöpfer der Erde - auch die entferntesten Länder hat er gemacht. Er wird weder müde noch kraftlos. Seine Weisheit ist unendlich tief. Den Erschöpften gibt er neue Kraft, und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen. Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwinge wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft (Jes. 40,28-31).

Menschen werden müde und kraftlos, sagt der Prophet.

Aber Gott kennt keine Energiekrise. Er wird nicht müde noch matt.

- Er hilft uns über alles hinweg, was uns nach unten ziehen will
- Er gibt uns immer wieder neuen Schwung
- Seine Kraft beflügelt. Sie lässt uns mächtige Schwinge wachsen

Wir dürfen das Unverständene, das uns verwirrt, die Enttäuschung, die uns sprachlos macht, die Ohnmacht, die uns den Boden unter den Füßen wegreißt, in die menschenfreundlichen Hände Gottes legen. Gott erschließt uns selbst da noch Möglichkeiten, wo wir längst keine mehr sehen.

Ich weiß nicht, ob sie den größten Beichtvater Frankreichs in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts kennen. Sein Name ist Jean Vianney, in vielen Biografien einfach nur der „erleuchtete Idiot“ genannt. Das Priesterseminar erklärte ihn wegen seiner Beschränktheit für ungeeignet für den Gemeindedienst. Nur dem großen Priestermangel und der Fürsprache eines Kollegen hatte er es zu verdanken, dass er versuchsweise in der kleinen Landgemeinde von Ars, einem kleinen Ort bei Lyon, arbeiten durfte. Er blieb immer wieder in Predigten stecken, hörte dann ohne Erklärung auf und entließ die Gemeinde. Aber diese und andere Ungeschicklichkeiten haben nicht verhindern können, dass er die Herzen im Sturm eroberte. Er forderte niemals von anderen, was er nicht selbst bereit war zu tun. Er konnte intuitiv fühlen, welche innere Not die Menschen quälte, und die Menschen fühlten sich verstanden. Er saß mehr als 10 Stunden täglich im Beichtstuhl. Einmal wurde er gefragt, warum er denn weine. Er antwortete: Ich weine, weil sie nicht weinen können. Täglich fuhren zwei Postkutschen von Lyon nach Ars, voll mit Pilgern, die bei Vianney in die Seelsorge gehen wollten. Darunter waren Adelige und Professoren. Alle suchten Seelsorge bei diesem einfältigen Pfarrer mit dem großen Herzen.

Ein Beispiel, das deutlich macht: Die Ohnmacht, die sich an Gott hängt, kann viel ausrichten.

Der leitende Arzt der Bethelschen Anstalten kam einmal zu Friedrich Bodelschwingh. Er musste ihm mitteilen, dass er einem bestimmten Patienten nicht mehr helfen könne. „Aus medizinischer Sicht“, so der Professor, „ist der Mann nicht mehr zu retten.“ Bodelschwingh entgegnete: „Haben sie schon für ihn gebetet?“ Der Professor lächelte etwas verlegen und schwieg. Bodelschwingh fuhr fort. „Also gut, dann will ich jetzt mal die Sache mit Gott bereden.“ Er zog sich zum Beten in sein Zimmer zurück, noch am gleichen Tag meldete sich die Dienst habende Schwester: „Unserem Patienten geht es merklich besser.“ Er wurde tatsächlich wieder gesund. Wochen später saß der Chefarzt wieder mit Bodelschwingh zusammen. Etwas kleinlaut gab er von sich: „Herr Pastor, ich will gewiss nicht wieder lächeln, wenn sie zum Beten auffordern.“⁵

Die Skepsis des Arztes ist durchaus berechtigt. Nicht immer lassen sich medizinische Befunde durch Gebete verändern. Manchmal erlebe ich Menschen in der Seelsorge, die um ein Gebet bitten, ohne sich mit dem Hintergrund ihrer Beschwerden auseinanderzusetzen. Sie wollen gesund sein, aber sie wollen es nicht werden, d.h. sie sind nicht bereit, Mühen und Kämpfe auf sich zu nehmen, die Veränderungen mit sich bringen. Wir wissen das aus unserer Arbeit. Wer gesund werden will, muss sich auf schmerzhaft Lern- und Erkenntnisprozesse einlassen, muss bereit sein, Schritte in ein neues Leben zu gehen, muss lernen, sich den Anforderungen des Lebens neu zu stellen. Nicht jeder Kranke will diese Verantwortung übernehmen.

Und es gibt noch ein Problem: Die Wirklichkeit eines menschenfreundlichen Gottes kann verzerrt werden durch einseitige Wahrnehmungen und krankmachende Bilder, die den eigentlichen Nutzen für den Menschen in ihr Gegenteil verkehren.

⁵ Schäfer, H. (Hg.) (1977): Hört ein Gleichnis, 212f.

Michael Utsch sagt: „Durch einen gelebten Glauben kann der Mensch reifen, ein tiefes, dauerhaftes Gefühl des Geliebt-Werdens empfinden, an Selbstsicherheit gewinnen und gelassen seine Alltagskonflikte bewältigen. Religion kann einen Menschen aber auch unterdrücken – er kann auf einem kindlichen und abhängigen Entwicklungsniveau stehen bleiben oder dorthin zurückfallen. Manche religiöse Menschen sind in ängstliche Projektionen und Zwangsvorstellungen verstrickt und können ihren Alltag nur sehr gehemmt und eingeschränkt gestalten.“³

Dieses Zitat macht deutlich: Seelsorge und Therapie bleiben in ihrer Unterschiedlichkeit aufeinander angewiesen. Therapie kann durch Aufdeckung pathologischer Dynamiken den Gläubigen vor größerem Schaden bewahren. Seelsorge kann durch Freisetzung spiritueller Ressourcen einen wichtigen Beitrag zur Heilung eines Menschen leisten. Denn sie weiß: Spiritualität ersetzt nicht das therapeutisch Notwendige, aber es ist eine Ressource, die durch keine Therapie der Welt ersetzt werden kann.

Lynn Payne schreibt: „Unser Studium und unsere Fähigkeiten als Seelsorger werden niemals ein Ersatz für das schlichte Prinzip, die Augen und Ohren unseres Herzens Gott zu öffnen. Im hörenden Gebet erkennen wir seinen Plan in der jeweiligen Situation (. . .) Egal wie qualifiziert ein Christ als Pastor, Arzt, Psychologe und Seelsorger ist, er wird im Blick auf die eigene und fremden Probleme immer unzulänglich bleiben und auf Gott angewiesen sein.“⁴

Hier unterscheidet sich seelsorgerliches Denken vom Denken vieler Therapieschulen. Therapeutisches Denken setzt - sicherlich nicht ausschließlich aber in den theoretischen Grundkonzepten deutlich akzentuiert - auf das Potenzial menschlicher Entfaltungsmöglichkeiten, auf sein Verstehen und seine Handlungsfähigkeit, auf seine Fähigkeit, blockierte Ressourcen für eine konstruktive Lebensbewältigung freizusetzen.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligmann, der mit seinem „Konzept der erlernten Hilflosigkeit“ auch in unseren Breiten bekannt wurde, berichtet von einem einschneidenden Erlebnis mit seiner fünfjährigen Tochter. Er hatte sich über sie geärgert und sie laut angeschrien. Die Tochter reagierte überrascht:

„Papa, erinnerst du dich noch an den Tag vor meinem fünften Geburtstag. Jeden Tag habe ich geweint. Als ich fünf wurde, entschied ich mich, nicht mehr zu weinen. Und wenn ich aufhören kann zu weinen, kannst du auch aufhören zu schreien und zu schimpfen.“

Erneuerungs- und Reifungsprozesse sind durchaus auch Thema in der Seelsorge. Aber die Seelsorge weiß darüber hinaus: Der Mensch tut sich schwer, aus sich selbst heraus seine verschütteten Potentiale freizusetzen. Sie müssen ihm zugesprochen werden. Neuanfang wird möglich, wo der in sich gefangene Mensch von Gott freigesetzt wird.

Die Bibel sagt: Gott stellt die Füße auf weiten Raum (Ps. 31,9).

- Der angeschlagene Petrus, der nach einer persönlichen Ohnmachtserfahrung alles hinschmeißen wollte, begegnet dem Auferstandenen am See Tiberias. Die Begegnung verändert sein Leben. Später führt er Jesu Werk mit großer Tatkraft weiter (Joh. 21).
- Der lebensmüde Elia, der sich resigniert unter einen Ginsterstrauch legt, wird von einem Boten Gottes mit neuem Lebensmut ausgerüstet (1. Kön.19).
- Der in Bedrängnis geratene König Joschafat sagt einfach nur: Wir wissen nicht, was wir tun sollen, aber unsere Augen sehen nach dir, oh Gott (2. Chr. 20,12). Und Gott lässt sich nicht lumpen und wendet das Blatt. Joschafat geht in die Geschichte ein als einer der größten Könige, die Juda je besaß.

³ Utsch,M. (2002): Psychotherapie und Spiritualität, 9

⁴ Payne, L. (1996⁵): The Healing Presence, 21

- Oder nehmen wir Paulus. Er leidet an einer chronischen Erkrankung. Er sehnt sich nach Heilung. Und Gott antwortet ihm: *Lass dir an meiner Gnade genügen. Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig* (2. Kor. 12, 9).

Alle diese Beispiele berichten von Ohnmachtserfahrungen, die durch die Impulse einer stärkeren Macht überwunden wurden.

Ohnmachtserfahrungen müssen nicht der Schlusspunkt einer traurigen Entwicklung sein. Gott kann „Schwäche“ in „Stärke“ verwandeln. Die menschlichen Potenziale werden neu belebt. Wir erleben das immer wieder in der Klinik Hohe Mark.

- Ewald Landgraf, ein ehemaliger Patient, hat nach seinem Klinikaufenthalt begonnen, eine Theater AG zu gründen, um auf die Nöte psychisch Kranker aufmerksam zu machen. Inzwischen hat er seinen Beruf an den Nagel gehängt und tritt mit seinem Ensemble deutschlandweit auf.
- Hella Heizmann, die sich vor neun Jahren einer Behandlung wegen schwerer Depressionen unterziehen musste, gibt ihre Erfahrungen seit dieser Zeit an Patienten weiter. Sie kommt fast jeden Samstag in die Klinik und singt für Patienten – ehrenamtlich!
- Anton Boison war Klinikpfarrer und erkrankte an einer Schizophrenie. Nach seiner Behandlung in einer psychiatrischen Klinik begann er Seelsorger für den Umgang mit psychisch Kranken auszubilden. Seine Kurse ebneten den Weg für die klinische Seelsorgeausbildung (KSA), die bis heute eine Monopolstellung im Bereich der Theologenausbildung innehat.

Seelsorge ist immer in zweifacher Weise Menschensorge.

Sie denkt den Menschen von den Möglichkeiten Gottes her, sie gibt dem Raum, der „überschwänglich tun kann über alles, was wir bitten“ (Eph. 3,20), aber sie weiß gleichzeitig um die Unmöglichkeiten des Menschen. Nicht alles, was denkbar ist, ist auch lebbar.

Nicht immer verlaufen Wachstumsprozesse störungsfrei. Der Apostel Paulus gesteht: „Ich verstehe nicht, was ich tue. Das Gute, das ich mir vornehme, tue ich nicht; aber was ich verabscheue, das tue ich“ (Röm. 7,15).

Wir tun nicht immer das, was wir für gut und richtig halten.

- Wir essen Süßigkeiten, obwohl wir wissen, dass es unserer Figur nicht gut tut.
- Wir nehmen Termine an, obwohl wir wissen, dass unser Terminkalender schon voll ist.

Immer wieder begegnen wir im Leben dem Zwiespalt zwischen Wollen und Tun.

Gott ermutigt uns, Leben in seiner Zerrissenheit und seinen Brüchen anzunehmen.

Gott wendet sich nicht von unserer Ohnmacht ab. Wir müssen uns nicht von dem, was nicht so ist, wie es sein sollte, abwenden. Wir dürfen unser unfertiges Leben in Gottes Hände legen.

Der mittelalterliche Mystiker Johannes Tauler sagt es so: „Das Pferd macht den Mist in dem Stall, und obgleich der Mist Unsauberkeit und üblen Geruch an sich hat, so zieht doch dasselbe Pferd denselben Mist mit großer Mühe auf das Feld, und daraus wachsen der edle schöne Weizen und der edle süße Wein, die niemals so wüchsen, wäre der Mist nicht da. Nun, dein Mist, das sind deine eigenen Mängel. Die du nicht beseitigen, nicht überwinden noch ablegen kannst, die trage mit Mühe und Fleiß auf den Acker des liebevollen Willens Gottes in rechter Gelassenheit deiner selbst.“²

Werner Bergengrün schrieb in den Bombennächten des 2. Weltkrieges (1942):

Liebt doch Gott die leeren Hände, und der Mangel wird Gewinn. Immerdar enthüllt das Ende sich als strahlender Beginn. Jeder Schmerz entlässt dich reicher. Preise die geweihte Not. Und aus nie geleertem Speicher nährt dich das geheime Brot.

² Tauler, J. (1979): Predigten, 43f.

Das Zugeben von Ohnmacht kann auch unser Miteinander beleben. Deshalb möchte ich als dritte Beobachtung von der Ohnmacht als gemeinschaftsbildender Grunderfahrung sprechen.

Beobachtung Nr. 3:

Ohnmacht kann zu einer gemeinschaftsbildenden Grunderfahrung werden.

Menschen in christlichen Gemeinschaften tun sich manchmal schwer, einander mit offenem Visier zu begegnen. Ich sprach neulich mit einer Pastorenfrau, die mir ganz freimütig erzählte:

„Unsere Ehe ist am Ende, aber in unserem christlichen Umfeld weiß keiner von unseren Ohnmachtserfahrungen. Nach außen sind wir das perfekte Pastorenehepaar, das funktioniert, aber im Innern wohnt das heulende Elend.“

Christliche Gemeinschaften neigen dazu, menschliches Versagen zu entsorgen, d.h. sie sorgen dafür, dass die Routine eingespielter Verhaltensmuster und bewährter Regelungsmechanismen nicht zu sehr gestört werden. Die Tragfähigkeit und Verlässlichkeit der gemeinschaftlichen Ordnung steht auf dem Spiel.

Und so hat man den Eindruck: Menschliches Versagen findet - wenn überhaupt - da statt, wo Christen nicht sind, außerhalb der Gemeinden.

Aber das ist ein Trugschluss. Ohnmachtserfahrungen gehören zum Leben. Scheitern lässt sich nicht immer verhindern, u.U. wird es durch ein rigides Aufrechterhalten festgelegter Standards sogar provoziert oder - was ich noch häufiger beobachte: Es geht in den Untergrund. Deshalb hat sich in manchen Gemeinden eine Subkultur der Tarnung ausgebreitet. Nach außen spielen die Menschen die Rolle, die erwartet wird, fromm, engagiert, angepasst, dahinter spielen sich stille Tragödien ab: Eheprobleme, heimliches Suchtverhalten, unbewältigte Konflikte.

Ein Leben mit Gott wird sich nur dann für Menschen als segensreich erweisen, wenn es sich an den Ressourcen des Evangeliums orientiert.

- Keiner muss mehr sein, als er ist.
- Wir dürfen die Rüstung ablegen,
- wir dürfen Gott und einander mit offenem Visier begegnen.

Ich habe einmal einem jungen Mädchen einen Aufenthalt in den Staaten vermittelt. Sie wollte was tun für die Sprache. Sie kam dann unerwartet zurück nach einem halben Jahr - im Kopf viele neue Vokabeln, die sie lernen wollte und im Bauch ein Baby, das so nicht geplant war, von einem Vater, der sie mit dem Kind allein gelassen hatte.

Als noch keiner von diesen Dingen wusste, kam sie zu mir und sagte: „Ich will mich der Gemeinde öffnen. Ich werde ihr erzählen von meinem Kulturschock und Alleinsein, meinen Sehnsüchten und Fehlern.“ - „Glaubst du, sie werden dich verstehen? fragte ich vorsichtig“ - „Ja, das glaube ich, sagte sie, die Gemeinde war immer wie eine Familie zu mir.“

Und dann stellte sie sich vor die Gemeinde und erzählte mit tränenerstickte Stimme, was alles schief gelaufen war. Nach wenigen Minuten heulte die halbe Gemeinde. Alle wollten sie drücken und ihr ein gutes Wort sagen. Das Kind wurde geboren und die Gemeinde hat es vom ersten Tag an als ihr Kind aufgenommen.

Wenn wir Ohnmachtserfahrungen zulassen, werden Räume frei für die Wirksamkeit spiritueller Potenziale. Wenn wir bereit werden, das Unfertige und Widersprüchliche unter uns ehrlich voreinander und vor Gott zuzugeben, dann wird Vertrauen aufgebaut und Gemeinschaft untereinander gestärkt. Johannes sagt: „So wie im Licht wandeln, wie er im Licht ist, so haben wir Gemeinschaft untereinander“ (1. Joh. 1,7).

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem jungen Mann, der Prediger werden wollte. Ich fragte ihn: „Warum willst du Prediger werden?“ Und dann erzählte er mir von seinem Vater. Er sagte: „Schon mein Vater war Prediger. Es war verboten, in seinem Arbeitszimmer zu spielen. Wir taten es manchmal heimlich. Einmal passierte ein Missgeschick. Ein Tintenbehälter fiel auf seine wichtigen Ausarbeitungen. Alles kam ans Licht, und es setzte ein Riesendonnerwetter. Aber am anderen Tag suchte mich mein Vater mit Tränen in den Augen auf und sagte: „Junge, ich bin zu weit gegangen. Ich habe mich im Ton vergriffen. Kannst du mir verzeihen?“ Nach einer kleinen Pause fügte der junge Mann hinzu: „Ich kann mir kein erfüllteres Leben vorstellen, als so zu leben wie mein Vater.“

Ein Mensch legt seine Rüstung ab und gesteht sein Versagen ein. Es kommt zu einer Berührung der Herzen. Die Folgen sind erstaunlich. Ein anderer Mensch wird motiviert, seinem Leben eine neue Orientierung zu geben.

Der offene Umgang mit Ohnmachtserfahrungen ist aber nicht immer nur segensreich. Deshalb will ich noch auf eine vierte Beobachtung eingehen.

Beobachtung Nr. 4:

Ohnmacht erweist sich mitunter auch als gemeinschaftsbelastende Grunderfahrung.

Es gibt Menschen, die machen aus ihrer Ohnmacht ein machtvolles Instrument. Die eigene Schwäche wird gekonnt inszeniert mit dem Ergebnis, dass andere auf einmal Schuldgefühle entwickeln.

Ich muss an eine Frau denken, die häufiger nach Gottesdienstveranstaltungen Ohnmachtsanfälle bekam. Die halbe Gemeinde kümmerte sich rührend um sie. Nach einer halben Stunde war in der Regel alles vorbei. Keiner konnte sich den Schwächeanfall erklären – auch der Ehemann nicht. Er war Berufssoldat und nur wenige Wochenenden im Jahr zu Hause. Wenn er von den Anfällen der Frau hörte, rief er besorgt an, beantragte Sonderurlaub, und der Frau ging es deutlich besser. Als wir in der Seelsorge das Thema häufige Abwesenheit des Mannes ansprachen, liefen der Frau Tränen über die Wangen. Sie sehnte sich nach mehr Zeit mit ihrem Mann, aber sie traute sich nicht, die Sehnsucht offen anzusprechen. Sie wollte der Karriere ihres Mannes nicht im Weg stehen. Aber ihr Körper spielte nicht mit. Erst als der Mann sich entschied, die Bundeswehr zu verlassen, um mehr Zeit für die Familie zu haben, hörten die Ohnmachtsanfälle auf.

Ohnmacht geht oft verschlungene Wege, um auf tiefer liegende Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Wir sind als Seelsorger und Therapeuten gut beraten, auf versteckte Botschaften zu achten. Viele Menschen – gerade auch fromme Menschen – trauen sich nicht, sich ihre Bedürfnisse einzugestehen,

- z. B. das Bedürfnis nach Wertschätzung: Wir sehnen uns nach Menschen, die uns als eigenständigen Menschen sehen und wahrnehmen,
- oder das Bedürfnis nach Zugehörigkeitsgefühl:
Wir brauchen einen Raum, wo wir unseren Platz zum Leben finden
- oder das Bedürfnis nach Kompetenz: Wir leben von der inneren Gewissheit, dass wir etwas können, dass wir für etwas gebraucht werden.

Mein Eindruck ist: Wo diese Grundbedürfnisse vernachlässigt werden, entwickelt die Ohnmacht eine Macht, die andere Menschen beschädigen kann.

Viktor Frankl sagt: „Wenn das Selbstbewusstsein eines Menschen angeschlagen ist, wird er sich der Macht zuwenden. Solche Menschen wollen einen anderen beherrschen, nur um ihr eigenes Selbstwertgefühl zu heben.“

Ich denke, wir kennen das alle aus unserem Alltag: Menschen, die andere Menschen mit ihrer Schwäche beherrschen wollen.

- Töchter müssen sich um ewig jammernde Mütter kümmern.
- Mütter arbeiten die Wäscheberge ihrer erwachsenen Söhne ab,
- und Väter schreiben brav Bewerbungen für ihre unselbständigen Töchter.
- Und Untergebene müssen die Launen ihrer Vorgesetzten ertragen.

Eine Ohnmacht, die sich anderer bemächtigt, um sich stark zu fühlen, ist nicht das, was Gott sich für den Menschen ausgedacht hat. Gott will nicht, dass wir Schwäche einsetzen, um bei anderen Schuldgefühle hervorzurufen, oder um andere zu beherrschen. Gott will, dass wir mit seiner Hilfe unser Potenzial ausschöpfen und Leben gestalten lernen.

Auch der Mensch, der seine Macht verloren hat, behält die Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln.

Paulus schreibt an die Epheser: *Seid stark in dem Herrn und der Macht seiner Stärke* (Eph. 6,10). Auch dazu gibt es in der Bibel viele ermutigende Beispiele.

- Jeremia hält sich für das, was Gott mit ihm vor hat, zu jung und zu unbegabt. Gott ermutigt ihn, seiner Berufung zu folgen (Jer. 1,4-9).
- Die Ehebrecherin glaubt sich vor Gott unwiderruflich im Abseits. Jesus eröffnet ihr eine neue Lebensperspektive und ermutigt sie, diese zu ergreifen (Joh. 8,11).
- Timotheus fühlt sich nicht „tough“ genug für die Aufgaben im Missionsteam. Paulus ermutigt ihn: *Wecke die Gabe, die in dir ist. Gott hat uns nicht den Geist der Verzagtheit gegeben.* (2. Tim. 1,6.7).

Es ist mehr möglich, als wir glauben. Kein Kaktus hat so viele Stacheln, dass da nicht noch Platz für eine Blüte wäre. Wir müssen nicht der Lüge glauben, dass da, wo Ohnmacht sich breit macht, sich das „blühende Leben“ verabschiedet hat. Unverhofft kommt oft: Es ist immer Platz für eine neue Blüte.

Ich schließe mit einigen Gedanken von Max Lucado¹:

Fünf gute Vorsätze, mit Ohnmachtserfahrungen umzugehen:

1. Ich werde mich von Fehlern, die ich gestern begangen habe, nicht niederschmettern lassen.
2. Was ich nicht weiß, soll mich nicht verunsichern – sondern herausfordern.
3. Ich werde nicht zulassen, dass andere Leute sich anmaßen, über meine Stimmung, meine Arbeitsweise, meinen Ruf oder meine Berufung zu verfügen.
4. Ich werde mich bemühen, einer Bestimmung zu folgen, die über mich hinausweist: Ich möchte, dass wenigstens ein Mensch, mit dem ich heute zu tun habe, froh ist, mich getroffen zu haben.
5. Ich werde meine Zeit nicht verschwenden mit Selbstmitleid, Tratsch oder Schwarzmalerei weder von mir noch von anderen.

¹ Lucado, Max: Von Gott geformt, 147