

Martin Grabe

Gesunder Glaube oder kranker Glaube

Ein neuer Verstehenszugang aus schematherapeutischer Sicht

APS-Kongress Würzburg April 2024

Kurzvorstellung, Begrüßung

Mein Thema heute Morgen:

Gesunder Glaube oder kranker Glaube

Ein neuer Verstehenszugang aus schematherapeutischer Sicht

Wir haben in meiner Abteilung vor zwei Jahren eine Schematherapiestation eröffnet, inzwischen schon eine zweite. Schematherapie ist ein relativ junges Therapieverfahren, es wurde von dem Amerikaner Jeffrey Young begründet. Es gibt in Deutschland erst wenige Schematherapiestationen, und es ist für uns alle ziemlich spannend, solch ein neues Konzept zu verwirklichen und auszuprobieren. Zum Glück habe ich sehr motivierte junge Kolleginnen und Kollegen, sonst wäre das gar nicht möglich gewesen. So etwas wirklich Neues einzuführen ist ein bisschen wie eine Firmengründung. Ständig muss man mit Leuten reden, vorbereiten, nachjustieren, ausprobieren. Und darf nicht auf die Uhr gucken.

Im Zentrum steht eine zweistündige Gruppentherapie, wo oft starke Emotionen deutlich werden, immer wieder geweint wird, aber Menschen auch echte Lösungen und befreiende Erlebnisse mitnehmen. Weil das alles so anstrengend ist, gibt es zum Schluss immer noch eine spielerische Phase. Stellen Sie sich vor, ich bin doch jetzt in meinem eher reifen Therapeutenalter erstmals dazu gekommen, gemeinsam mit Patientinnen und Patienten zu spielen! Da ist z. B. ein Fallschirm im Einsatz, Musik, Softbälle und Geschichten.

Und als ich über unser Thema heute nachgedacht habe, merkte ich, wie gut man mit schematherapeutischen Modellen deutlich machen kann, worum es bei krankem und gesundem Glauben geht.

Viele von Ihnen denken sicherlich heute Morgen durchaus nicht das erste Mal über unser Thema nach. Ich möchte jetzt aber versuchen, mit diesen wahrscheinlich noch ungewohnten Modellen einen neuen Ansatz zu probieren. Denn ich gehe davon aus, dass wir uns schon vor meinem Vortrag darüber einig sind, dass es sinnvoll ist, einen gesunden Glauben zu haben und keinen kranken. Darüber sind sich übrigens wirklich alle einig! Und trotzdem gibt es so viel kranken Glauben, auch krankmachenden Glauben. Damit stellt sich die Frage: Warum ist kranker Glaube derartig zäh? Warum ist er so schwer loszulassen? Warum ist er auch so predigtresistent? Warum müssen sich viele Menschen ein Leben lang damit quälen? Und wie könnte es gelingen, zu einem gesunden Glauben zu kommen?

Also, wir gehen heute mal keinen ausgetretenen Trampelpfad. Ich hoffe, Sie haben Lust, sich darauf einzulassen. Und ich hoffe, spätestens am Ende des Vortrages ist deutlich, wie ich es gemeint habe.

Ich beginne mal so:

Unser Leben ist von Gewohnheiten geprägt. Das betrifft das Wahrnehmen, Denken und Handeln.

Das liegt daran, dass unser Gehirn darauf angelegt ist, uns Arbeit zu sparen, speziell Denkarbeit. Das ist in vieler Hinsicht sehr praktisch.

Dinge, die wir öfter tun, führen dazu, dass sich Hirnzellen besser vernetzen, damit die elektrischen Impulse zielgerichteter weitergeleitet werden können. (Bahnungen, Automatisierungen).

Beispiel: Autofahren (Autobahn-Trance, automatisches Abbiegen auf Weg zur Arbeit – obwohl man gerade einen Ausflug machen wollte).

Bild: Rollende Kugeln auf Tisch mit verschiedenen großen Vertiefungen als Bild für vorgeformte Verhaltensmuster. Je größer das Loch, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass die Kugel hineinrollt. In der Chaostheorie werden solche „Vertiefungen“ Attraktoren genannt. Also Gegebenheiten, die dafür sorgen, dass eine Entwicklung viel wahrscheinlicher wird als eine andere.

Was wir oft tun, das hinterlässt Spuren in unserem Gehirn, die irgendwann zur Datenautobahn werden. Fast alles in einem Bereich rutscht hinein.

Problem: Dass diese Vertiefungen in unserem Kugeltisch, die wir im Laufe des Lebens erworben haben, oft nicht die günstigsten sind und manchmal richtig schädlich. Wie bei Suchtverhalten zum Beispiel. Trotzdem rollt die Kugel immer wieder hinein.

Das ist auch in Bezug auf Glauben so. Menschen empfinden und denken auch in diesem Bereich oft immer wieder dasselbe, und denken, es ginge nur so.

Frage: Wenn man das so sieht, was müsste in einer Seelsorge oder Therapie dann die Aufgabe sein?

(neue, bessere, günstigere Vertiefungen machen, damit die Kugeln einen besseren Liegeplatz finden. Bzw. neue Handlungsmuster bahnen.).

Erklärung: Trotzdem sind die alten Bahnungen nicht weg. Sie werden oft im Laufe der Zeit kleiner, wenn sie gar nicht genutzt werden. Aber oft ist es über lange Zeit immer wieder ein bewusster Entschluss, aufzupassen, dass die neuen Bahnungen auch benutzt werden.

Jetzt kommt mal ein Beispiel für automatisch ablaufende Wahrnehmungsprozesse. Also Verarbeitungen unseres Gehirns, die wir zunächst gar nicht steuern können und wo wir meist gar nicht auf die Idee kommen, dass es da etwas zu steuern gibt. Wir gehen stattdessen davon aus, dass es so ist wie wir es sehen und dass wir selbstverständlich entsprechend handeln müssen. Ich habe Ihnen hier mal ein paar Bilder mitgebracht.

KIPPBILDER ZEIGEN

(Jeweils erstmal jeden für sich eine Interpretation finden lassen, dann abstimmen lassen, wer was gesehen hat. Dann für alle deutlich machen, dass es zwei Möglichkeiten gibt.)

Diese Bilder sollten nur auf einfache Weise deutlich machen, dass das, was wir automatisch und unmittelbar sehen, nicht unbedingt die ganze Wahrheit ist. Bei diesen Bildern sind ja beide Sichtweisen gleichberechtigt. Es tut keinem weh, ob man eine Blume oder ein Gesicht sieht. Aber im realen Leben kann es sehr wichtig sein, ob man denkt, hier gibt es keinen Ausweg, ich muss mich geschlagen geben, oder ob man unmittelbar einen Weg sieht.

Oder ob man sich vielleicht stark angegriffen fühlt, weil man gar nicht versteht, dass man die Situation auch ganz anders wahrnehmen könnte. Oder ob man denkt, ich muss halt noch unglaublich lange laufen – weil man nicht merkt, dass es eine Abkürzung gibt.

Das ist ein bisschen so wie bei IKEA. Haben Sie da schon entdeckt, dass es diese Abkürzungen gibt? Früher habe ich immer gemeint, wenn man etwas vergessen hatte, oder nur eine Kleinigkeit brauchte, muss man immer diesen endlos langen Gang durch Schlafzimmernmöbel, Wohnzimmermöbel, Büromöbel usw. usw. ablaufen, bis ich endlich da bin. Wenn man weiß, dass es Abkürzungen gibt und danach guckt, ist man auf einmal 400 m weiter. Fast ein Wunder für Nicht-Eingeweihte. So ungefähr, als ob man sich an den ganzen Sesseln und Küchen vorbeigebeamt hätte.

Im wirklichen Leben ist es allerdings meist nicht so, dass wir Abkürzungen einfach entdecken und das Problem ist gelöst. Wir müssen sie uns meist richtig mühsam erarbeiten. Das liegt daran, dass eingeschliffene Denkspuren so hartnäckig sind.

Und besonders dann, wenn das, was wir gelernt haben, mit schmerzhaften oder bitteren Erfahrungen zu tun hatte, sitzt es besonders fest. Wir wollen einfach nicht noch einmal dieselben schlechten Erfahrungen machen.

Geschichte vom Anbinden eines Elefanten: Zuerst wehrt sich der junge Elefant, es tut weh, er scheuert sich den Fuß auf, ist völlig erschöpft und verzweifelt. Er lernt irgendwann: Bloß stillhalten, sonst tut es nur weh. Später reicht ein ganz kleiner Pflock aus, um ihn anzubinden. Er könnte ihn spielend herausziehen. Aber das lässt sein Gehirn nicht zu. Das sagt: Ein Pflock ist übermächtig. Und darum bleibt der große Elefant die ganze Nacht da stehen und bewegt sich nicht.

Und jetzt sind wir schon ganz dicht an dem, was die Schematherapie Schemata nennt.

Mit Schemata (Einzahl Schema) sind nämlich die Bereiche gemeint, wo Menschen früher einmal geschadet wurde, wo sie vernachlässigt wurden oder überfordert, so dass es bis jetzt wie eine Wunde ist. Wenn Menschen dort berührt werden, tut es weh – und sie versuchen, sich zu schützen. Und sie machen das ganz automatisch auf immer dieselbe eine bestimmte Weise, mit der sie sich selbst weiter einengen und schaden. Wie der angebundene Elefant, der nachts ganz still hält, damit es nicht wieder so weh tut. Oder der IKEA-Kunde, der immer die ganzen Gänge abläuft, weil er meint, es ginge nicht anders.

Allen Menschen gemeinsam ist, dass sie bestimmte Grundbedürfnisse haben, bestimmte emotionale Kernbedürfnisse.

FOLIE

- Sichere Bindung
- Autonomie/Kompetenz
- Realistische Grenzen und Selbstkontrolle
- Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen
- Spontaneität und Spiel

Das ist jetzt die Zusammenstellung von Jeffrey Young. Klaus Grawe hat unabhängig davon eine fast identische Zusammenstellung von Grundbedürfnissen geschaffen ((Bindung, Kontrolle, Selbstwerterhöhung, Lust)), nur dass bei Young noch Punkt 3, die Kontrolle nach innen als unbedingt wichtiger kindlicher Lerninhalt hinzukommt.

Und wenn die nicht erfüllt werden, ganz besonders wichtig ist das in der frühen Kindheit, dann nehmen Menschen einen Schaden ins Leben mit.

Anstatt sich im großen Ganzen sicher und geborgen fühlen zu können, selbstbewusst zu sein und spontan sein zu können - haben sie etwas ganz anderes im Kopf.

Was sie im Kopf haben, sind immer noch die fordernden und strafenden Stimmen ihrer Eltern und Erzieher. Ein dysfunktionaler Elternmodus, sagt man in der Schematherapie. Das hat mit den echten Eltern gar nichts mehr zu tun, es hat sich längst im Hinterkopf der Betroffenen verselbständigt.

Und das Tragische an diesen Stimmen ist, dass sie nicht zu dem Gesunden Erwachsenen sprechen, der dann vielleicht sagen würde: Na, na, so schlimm es ja nun auch nicht.

Sondern dass sie immer auf das innere Kind durchgreifen können, das wir früher einmal waren. Wenn solche fordernden oder strafenden Stimmen aus ihrem Hinterkopf laut werden, rutschen Menschen automatisch in einen Kind-Zustand, wo sie sich hilflos, unterlegen und preisgegeben fühlen.

Vielleicht denken jetzt manche von Ihnen: Wie bitte? Was soll ich denn für fordernde oder strafende Stimmen im Kopf haben. Das wüsste ich aber.

Dieser Gedanke ist sehr normal! Denn Menschen handeln fast immer automatisch, ohne zu merken, was sich vorher blitzschnell in ihrem Kopf, in ihrer Seele, abgespielt hat.

Ich möchte Ihnen mal drei Beispiele für solche fordernden oder strafenden Stimmen erzählen – und wo Menschen automatisch reagieren, ohne es zu merken.

Und Sie sollen mir bitte jeweils anschließend sagen, worum es im speziellen Fall geht: fordernder oder strafender Elternmodus.

Beispiel 1:

Silke, Studentin, hat heute eine Hausarbeit für die Uni fertiggestellt, die sie morgen abgeben muss. Die Arbeit wird nicht zensiert, es gibt nur abgegeben oder nicht. Für heute Abend ist sie zu einer kleinen Wiedersehensrunde bei einer netten Freundin eingeladen.

Jetzt fällt ihr ein, dass sie ja vergessen hat, noch eine Statistik in die Arbeit einzufügen. Sie hatte diese extra herausgesucht. „Mensch, denkt Silke, so ein Mist. Das schmeißt ja meine ganze Formatierung um. Außerdem muss ich dann auch noch ein paar Sätze dazu schreiben.“ Sie ruft die Freundin an, dass sie es wahrscheinlich nicht mehr schaffen wird, noch vorbeizukommen. Sie muss die Hausarbeit noch fertigbekommen.

(Fordernder dysfunktionaler Elternmodus. Wie hätte ein Gesunder Erwachsener reagiert? Natürlich einfach die blöde Statistik rausgelassen bei dieser eigentlich fertigen Arbeit, die sowieso nicht benotet wird.

Aber: gucken, ob es auch andere Meinungen in der Gruppe gibt: Da hat sich dann gerade eine fordernde Stimme im Kopf gemeldet: Jede Arbeit gibt man so gut wie möglich ab! Oder: Was du anfängst, machst du auch zu Ende!)

Peter will für sein Festnetztelefon neue Akkus in eines der Mobilteile einsetzen. Beim Versuch, den Deckel zu öffnen, bricht ihm die Lasche ab und das Teil fällt herunter. Er sagt halblaut zu sich:

„Du verdammter Trottel, schon wieder kaputt! War ja klar, dass du es nicht hinkriegst.“

Dann nimmt er das Teil und feuert es in eine Zimmerecke – so dass es jetzt wirklich nachhaltig kaputtgeht.

(typischer strafender Elternmodus. Was hätte ein „Gesunder Erwachsener“ zu sich gesagt in der Situation?)

Ehepaar Müller ist bei befreundeten Nachbarn zu einem schönen Abendessen eingeladen.

Als Vorspeise gibt es einen richtig tollen Salat. Balsamicoringel drauf, diagonal irgendwelche Nüsschen drüber geschüttet, sieht super aus.

Herr Müller merkt, dass mit seiner Frau irgendetwas nicht stimmt. Sie guckt ganz schlecht gelaunt und nimmt gar nicht am Gespräch teil. Später taut sie dann auf und es wird noch ein netter gemeinsamer Abend.

Auf dem Heimweg fragt Herr Müller dann, was denn eigentlich los war vorhin am Anfang. Sie hätte ganz traurig ausgesehen. Ja, sie hätte sich irgendwie nicht so gut gefühlt, meint Frau Müller. „Ich weiß auch nicht warum. Ist halt manchmal so.“ Herr Müller muss schon ziemlich nachfragen, bis er herausbekommt, worum es eigentlich ging. Frau Müller hat nämlich gedacht: „Wenn wir uns beim nächsten Mal bei uns treffen, sowas kriege ich ja nie hin wie diesen Edelsalat...“

(fordernde Elternstimmen! Typisch ist, dass Betroffene oft nicht mehr darüber nachdenken, sondern es dabei stehen lassen, dass sie sich irgendwie nicht gut gefühlt haben. Jetzt geht's ja glücklicherweise wieder einigermaßen. Wie hätte ein Gesunder Erwachsener reagiert?)

Was jetzt aber auch noch wichtig ist an diesen Beispielen:

Da spielte einmal jeweils eine fordernde oder strafende Elternstimme eine Rolle, wie wir jetzt festgestellt haben. Aber die Betroffenen haben auch gehandelt.

Lassen Sie uns das doch noch kurz anschauen.

Was haben sie gemacht?

Beispiel 1:

Silke (Studentin mit der nicht zensierten Hausarbeit): Ihr war völlig selbstverständlich, dass sie ihren fordernden inneren Stimmen zu gehorchen hatte. Verabredung absagen, fertig. Das nennt man in der Schematherapie: **Unterordnung**. Es ist der Bewältigungsmodus Unterordnung. Indem Silke einfach tut, was die Stimmen ihr sagen, kann sie die innere Spannung mindern und fühlt sich einigermaßen gut.

Beispiel 2:

Peter: zuerst greift die strafende Stimme voll auf ihn durch. In seinem Fall ist es sogar der O-Ton seines Vaters. Dann macht er aber etwas. Er pfeffert das Telefon in die Ecke. Nicht gerade schlau, könnte man sagen. Aber Peter geht es in dem Augenblick etwas besser. Auch er kann seine Spannung mindern – in seinem Fall durch einen aggressiven Ausbruch. Es ist auch wieder ein Bewältigungsmodus, in den er gerät – ohne darüber nachzudenken. In der Schematherapie würde man das **Überkompensation** nennen. Also Angriff, Flucht nach vorne.

Beispiel 3:

Frau Müller hat starke fordernde Elternstimmen in ihrem Hinterkopf. Aber was macht sie, bzw. würde es machen, wenn der Ehemann nicht so drängelnd nachfragen würde? Sie guckt nicht hin. „Ja, hab mich nicht gut gefühlt. Ist halt manchmal so.“ Sagt sie zuerst.

Solch ein unbewusstes Weggucken von schlechten Gefühlen nennt man **Gefühlsvermeidung**.

Und das sind jetzt schon die drei Grundtypen von Bewältigungsreaktionen. Wenn fordernde oder strafende Stimmen zu stark werden, können Menschen nur in drei Richtungen ausweichen, drei Bewältigungsmodi anwenden: Unterordnung, Überkompensation oder Gefühlsvermeidung. Das ist in der Tierwelt übrigens nicht anders. Da gibt es, wenn die Gefahr groß wird, auch nur drei grundsätzlichen Reaktionsmöglichkeiten. Unterwerfung, Angriff (also Überkompensation) oder Flucht bzw. Totstellreflex (was der Gefühlsvermeidung entspricht).

FOLIE (vereinfachtes Modusmodell der ST) (*Erklären*)

So. Und damit sind wir jetzt an einem Punkt angelangt, wo wir auf einmal die wesentlichen Formen kranken Glaubens gut verstehen können.

Ich habe jetzt mit Ihnen nichts Geringeres vor, als Ihnen die drei berühmtesten Beispiele für kranken Glauben aus der gesamten Kirchengeschichte vorzustellen. Und der Glaube dieser Menschen war wirklich krank. Seien Sie gespannt.

Beispiel 1: Martin Luther

(FOLIE)

Martin Luther war ein Mensch, der von Kindheit an unglaublich harte, strafende dysfunktionale Elternstimmen in sich hatte. Viele von Ihnen kennen seine Geschichte.

Als er als junger Mann einmal durch ein Gewitter wanderte und neben ihm ein Blitz einschlug, schrie er: „Heilige Anna, ich will ein Mönch werden!“

Er hatte in der Situation nur noch die blanke Angst, dass er jetzt gleich als nächstes von Gott mit einem Blitz niedergeschlagen und direkt in die Hölle geschickt würde.

Und indem er nun seiner Schutzpatronin versprach, das Frömmste zu machen, was ihm einfiel, gelang es ihm ein bisschen, die Angst zu mindern.

Was ist das für ein Bewältigungsmodus? ... (Unterwerfung)

Mit dieser Unterwerfung ging es dann übrigens weiter, als er dann tatsächlich Mönch war. Er fastete, betete mehr als alle anderen, geißelte sich – er versuchte mit jedem Mittel, alles Unheilige aus seinem Leben zu verbannen. Er schnitt sich sozusagen Stück um Stück alle Lebensäußerungen und Bedürfnisse ab - in der Hoffnung, dass irgendwann ein heiliger Kern übrigbleiben würde.

Es gelang nicht. Luther verzweifelte und wurde zeitweise tief depressiv.

Beispiel 2:

(FOLIE)

In diesem Beispiel geht es um einen Menschen der, ebenfalls bei massiven strafenden und auch fordernden dysfunktionalen Elternstimmen, voll und ganz in die Überkompensation ging.

Ich meine **Paulus**. Damals, als er noch Saulus hieß. Es gibt nur wenige Menschen, die derartig kompromisslos bis zur Selbstschädigung einen Angreifermodus ausgelebt haben. Saulus, der selbst höchst frommer Pharisäer war, geiferte geradezu vor Wut gegen die junge Gemeinde der Christen, die begann, sich in Palästina auszubreiten. Er verbrachte all seine Zeit damit, durch die Lande zu ziehen, Christinnen und Christen zu verhaften und in Gefängnisse zu stecken. Schließlich ließ er sich sogar Papiere ausstellen, damit er das auch noch in Damaskus tun durfte.

Beispiel 3:

Das ist jetzt ein Beispiel für den Modus der Vermeidung. Ein junger Mann der, wie wir wissen, mit quälend starken fordernden Elternstimmen ausgestattet war. Er sollte als einziger Sohn das große Textilhandelsunternehmen seines Vaters übernehmen.

Geld bekam er schon als Jugendlicher reichlich. Natürlich eigentlich, um etwas zu lernen und um die Geschäfte des Vaters durch standesgemäßes Auftreten zu fördern.

Stattdessen hing er in Kneipen herum, feierte Gelage mit Freunden und gab viel Geld aus. Hier ging es eindeutig um Gefühlsvermeidung.

Von wem rede ich? Wissen sie es schon?

(FOLIE)

Ich meine **Franz von Assisi**. Auch als junger Mann wusste Franz schon alles über den Glauben und Gott. Er hatte eine fromme Mutter. Aber er versuchte, möglichst nicht an Religion zu denken. Das fühlte sich für ihn alles furchtbar nach Dauerspaßlosigkeit, Arbeit und Überforderung an. Die genannten Hilfsmittel unterstützten dabei.

Ich habe unsere drei Beispielpersonen hier einmal in unser Modusmodell eingetragen.

FOLIE: Modusmodell mit den 3 Namen.

Zum Glück blieb es bei allen Dreien nicht dabei, dass sie immer weiter kranken Glauben lebten. Sie sind letztlich auch nicht für ihren extrem kranken Glauben so bekannt geworden, sondern deshalb, weil sie, jeder von ihnen, einen sehr attraktiven Zugang zu einem gesunden Glauben gefunden haben. Das hat in der Folge vielen Menschen geholfen und viele Menschen geprägt.

Alle drei gerieten erst einmal mit ihrem bisherigen Bewältigungsmodus in tiefe Krisen. Ich glaube auch deshalb, weil sie es derartig auf die Spitze getrieben haben mit ihrem pathologischen Glauben. So konsequent sind nur die wenigsten Menschen.

Die weitaus meisten Menschen, die einen mehr oder weniger kranken Glauben haben, richten sich damit ein. Sie leben nicht so deutlich in der Überkompensation oder in der Unterwerfung, sondern mal ein bisschen mehr hiervon und dann ein bisschen mehr davon – und mischen auch viel Vermeidung hinein. Insgesamt macht das Leben nicht besonders viel Spaß, der Glaube auch nicht. Die Bewältigungsmodi laufen ja automatisch, unbewusst, tief eingespart, wie ich es anfangs erklärt habe. Und es ist ihnen auch nicht der Mühe wert, einmal darüber nachzudenken, warum sich ihr Leben eigentlich so langweilig anfühlt, so grau in grau. Warum sie jahrelang in Beziehungen leben, die ihnen wenig bringen und warum so wenig Spaß und Glück in ihrem Leben ist. Und so geht es immer weiter. Echt traurig, wenn man solche Lebensläufe bei anderen miterleben muss.

Bei unseren drei Helden war das anders. Sie gingen so extrem in ihre Bewältigungsmodi, dass sie und die anderen es kaum noch aushalten konnten. Alle drei gerieten in tiefe Krisen und konnten einfach nicht mehr vermeiden, endlich einmal gründlich nachzudenken.

Vor allem passierte aber auch noch etwas anderes – und das wurde dann zur großen Botschaft ihres weiteren Lebens. In dieser Krise begegneten sie Gott. Genauer gesagt Christus. Man könnte auch sagen: Jesus. Und zwar alle drei. Ich will das kurz erzählen.

Martin Luther war in einen schweren Burnout geraten. All die Mühen hatten zu nichts geführt. Er merkte, dass er im Kern immer noch kein bisschen heiliger geworden war. Nicht einmal ein einziges Vaterunser konnte er in geistlicher Aufmerksamkeit beten, ohne dass ihm irgendein dummer Gedanke dazwischenkam.

Jetzt beschäftigte er sich im Rahmen seiner theologischen Studien mit dem Römerbrief. Den kannte er damals schon fast auswendig, also es war wirklich nichts Neues für ihn. Aber jetzt bemerkte er beim Lesen eine Seite an diesem Brief, die bisher die strengen und strafenden Stimmen in ihm völlig verstellt hatten. Es war wie bei den Kippbilder eben. Er hatte immer den Saxophonisten, aber nie das Gesicht gesehen.

Er merkte erstmalig, dass dieser Römerbrief nicht davon handelt, was man alles tun muss, damit man nicht in die Hölle kommt (das klingt jetzt hart und übertrieben, aber genau das war tatsächlich die Art, wie Luther bisher die Bibel gelesen hatte!). Er merkte, dass es in diesem Brief um etwas völlig anderes ging. Er nahm das erste Mal in sich auf, dass Gott in Christus eine vollständige Versöhnung geschaffen hat. Dass in Christus Gott selbst auf die Welt gekommen ist, dass er ein für allemal die Schuld der Menschen auf sich genommen hat. Und alle, die auf ihn vertrauen, mit in diesen Bund Gottes mit den Menschen hineingenommen sind. Gott sieht in ihnen nicht mäßige Menschlein mit lauter Fehlern, sondern ganz etwas anderes. All diese Fehler sind längst bezahlt, längst weg. Sie sind gar nicht mehr da. Gott sieht – weil Christus alles schon gelöst hat – lauter liebe, heilige, reine Wesen in uns. Seine geliebten Kinder.

Martin Luther konnte auch das erste Mal verstehen, warum Paulus in Römer 8 in diesen begeisterten Hymnus ausbricht, dass nichts, aber auch gar nichts, weder auf der Welt noch darunter noch darüber uns trennen kann von der Liebe Gottes. Gott findet uns nicht nur irgendwie passabel. Das war ja das Maximum, was Luther durch all die Quälerei zu erreichen hoffte. Sondern er findet uns wunderbar. Fehlerfrei. Um es mit einem Wort der Bibel zu sagen: „gerecht“. Dieses spirituelle Erlebnis, dieser 180-Grad-Durchbruch ist als das sogenannte Turmerlebnis Luthers in die Geschichte eingegangen.

Es hat diesen Mann Martin so verändert, dass er anschließend die Welt verändert hat.

Kommen wir zum 2. Beispiel.

Bei Paulus war die Krise viel kürzer als bei Luther, aber ebenso massiv. Vor dem Stadttor von Damaskus hat er eine so heftige Vision, dass es ihn zu Boden wirft. Er sieht ein helles Licht und hört eine Stimme: „Saul, warum verfolgst du mich?“

Als er fragt, bekommt er die Antwort: „Ich bin Jesus, den du verfolgst“.

Anschließend ist Paulus blind.

Er muss in die Stadt geführt werden.

Drei Tage ist er blind, isst nicht und trinkt nicht, sondern betet. Nimmt ganz neu Kontakt zu Gott auf. Wie schlimm, und wie verrückt, was er bisher getan hat. Er merkt, dass er Gott verfolgen wollte.

Schließlich kommt ein Christ namens Hananias, der ist freundlich zu ihm und heilt ihn von seiner Blindheit. Paulus ist innerlich so weit. Er lässt sich gleich taufen.

Dieser Paulus begeistert später unzählige Menschen für den Glauben. Er hat tief verstanden, dass es nicht darum geht, aus Angst heraus zu leben. Bei ihm war es, bei seinen ausgeprägten strafenden Elternstimmen, vor allem die Angst vor der ewigen Verdammnis gewesen. In der Überkompensation hatte er sie als maßlose Wut nach außen gekehrt.

Und jetzt spürt er, spürt sein ausgetrocknetes, verhärtetes armes Herz, dass Gottes Liebe die ganze Zeit auf ihn gewartet hat. Er hat einen Vater im Himmel, der ihn liebt und sich hundertprozentig zu ihm stellt.

Das wird das Zentrum der Predigt des Paulus. Und er hat sehr, sehr vielen religiös festgefahrenen Menschen, auch Menschen im Vermeidungsmodus, zu einem Leben in Vertrauen und Geborgenheit verhelfen können. Und schließlich auch den Römerbrief geschrieben, der bis heute immer noch weiterpredigt.

Lassen Sie uns noch einen Blick auf Franz von Assisi werfen.

Auch er gerät in eine Krise. Weil das damals sehr schick war und Punkte bei den Frauen brachte, legt er sich eine prunkvolle Rüstung und ein prächtiges Pferd zu und zieht mit den anderen Männern der Stadt in einen kleinen Kriegszug.

Natürlich nicht etwa, um sich dabei zu gefährden. Die Leute aus Assisi verlieren, und Franz als Drückeberger weiter hinten wird gefangengenommen. Entgegen seiner Erwartungen kann er aber nicht gleich freigekauft werden. Im Gegenteil, die Gefangenschaft dehnt sich, und ist auch durchaus unkomfortabel. Franz gerät in eine Depression und wird zusätzlich körperlich krank. Als er schließlich nach einem Jahr freigelassen wird, muss er monatelang gepflegt werden, um wieder zu Kräften zu kommen.

Franz erreicht hier noch keinen richtigen Durchbruch, hat noch keine echte Perspektive. Was sich aber gewandelt hat ist, dass er demütig geworden ist. Er bildet sich nichts mehr darauf ein, dass sein Vater viel Geld hat und will auch kein Dandyleben mehr führen. Er weiß ganz neu zu schätzen, wie wunderbar es ist, draußen in all der schönen Schöpfung sein zu dürfen und sie mit allen Sinnen zu erleben.

Und er geht auf Suche nach seinem Sinn, seiner Berufung. Auch Franz hat schließlich eine Vision. Als er in der kleinen, halbverfallenen Waldkapelle San Damiano betet, hört er die Worte: „Franziskus, stelle meine Kirche wieder her“. Franz meint, damit sei diese kleine Kapelle gemeint. Er ist begeistert, dass er eine Berufung von Gott bekommen hat, eine Aufgabe, etwas Sinnvolles tun kann. Es gelingt ihm, einige Freunde und Bekannte zu überzeugen, und sie renovieren mit Feuereifer die kleine Kapelle.

Ohne dass sie es anfangs überhaupt merken, entsteht ganz nebenbei eine Bewegung mit großer Veränderungskraft. Franz versteht erst viel später, dass der Satz mit dem Wiederherstellen der Kirche sehr, sehr viel größer gemeint war, als er ihn zuerst verstanden hatte.

Was war mit diesen drei Menschen denn nun eigentlich passiert, dass sie ihren Glauben, ihre Art zu glauben, derartig ändern konnten?

Alle drei kamen aus einer Angstbestimmtheit, auch verdrängter Angst wie bei Franziskus. Wir hatten das als fordernde und strafende Elternstimmen identifiziert.

Und wenn Menschen versuchen, möglichst ehrlich zu sein, den Tatsachen wirklich ins Auge zu sehen wie z. B. Martin Luther als Mönch, dann ist es ja wirklich so, dass jeder Mensch immer wieder Fehler macht. Vielleicht äußerlich keine schlimmen, aber gedanklich jede Menge. Was hat jeder Mensch da in sich: Rachedgedanken, Neid, Begierde, manchmal Mordfantasien.

Wie soll Gott das denn gut finden? Ist es dann nicht besser, möglichst gar nicht an Gott zu denken, als sich immer wieder solch blöden Schuldgefühlen auszusetzen? Diese Lösung haben auch viele stark religiös erzogene Menschen gewählt.

Und jetzt die Erkenntnis: Es ist völlig anders. Gott ist Liebe. Ja, er weiß auch Bescheid über alle menschlichen Abgründe. Er ist auch gerecht. Aber er weiß auch um unsere Möglichkeiten und ihre engen Grenzen. So hat er in Christus alles selbst getragen. Alle Schuld gelöscht. Ins hinterste Meer geworfen, steht in der Bibel.

Wenn Menschen das verstehen, so umdenken können, dann können sie auf einmal staunend und vertrauend eine ganz neue Gottesbeziehung aufbauen. Sie können sich, im Bild gesprochen, in seine liebenden Arme fallen lassen.

Das ist der Kern des Evangeliums. Darum heißt es übersetzt „Gute Nachricht“. Schematherapeutisch gesprochen könnte man sagen: all diesen fordernden und strafenden Elternstimmen, die Menschen aus ihrer Kindheit mit auf ihre Lebensreise nehmen, und die ihre Religiosität ganz schön verbiegen können, wird endlich eine gute Elternstimme entgegengestellt.

Du bist geliebt. Du bist in Ordnung. Ich bin stolz auf dich.

Das sind Sätze, die jedes Kind aus tiefstem Herzen heraus hören müsste. Aber viele Kinder hören sie nie. Nur dann kann es später kräftig Gesunder Erwachsener sein und auch immer wieder Glückliches Kind. Das sind die beiden gesunden Modi oben in unserem Modell.

In der Gottesbeziehung können auch Erwachsene diese Sätze hören. Manchmal spät, oft nach Krisen, manchmal nach schweren Krisen. Denken Sie an den Anfang unseres Vortrages, z. B. an die Vertiefungen in der Tischplatte oder an den angepflockten Elefanten. Was erst einmal zum Denkautomatismus geworden ist, ändert sich nicht so schnell. Und schon gar nicht von alleine. Aber es ist so gut, wenn Menschen einmal aus solch einem unteroptimalen, automatischen Glaubensleben aufgerüttelt werden. Es liegt eine große Chance darin.

Ein gesunder Glaube hat die Kraft, den dysfunktionalen, negativen Stimmen in uns etwas entgegenzusetzen, was besser ist. Weit besser. Was geradezu Inbegriff einer guten Elternstimme ist. Jesus betonte ja immer wieder, dass man gar nicht anders zu Gott kommen kann, als wenn man sich vertrauensvoll wie ein Kind auf ihn einlässt. Er beschreibt ihn immer wieder als Vater im Himmel.

Und dieser Vater im Himmel hat ein heilendes Wort für jeden von uns. Auch für alle vielleicht noch vorhandenen kranken Glaubensanteile, alle fordernden und strafenden Stimmen, die bis jetzt in unserem Hinterkopf herumfunken.

Das heilende Wort heißt:

„Ich habe dich lieb.“

FOLIE (Vater und Baby)

Danke fürs Zuhören!

FOLIE (Vater und Baby mit Text)