



Corona – 7. Woche

Öffnung der Kontakteinschränkungen

*„Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“
(Volksmund)*

Merkwürdige Dinge ...

... passieren in diesen Tagen. Wie wenn gewohnte Abläufe, seit Jahr und Tag fest eingeschliffene Muster ... wie wenn alles neu in Frage gestellt wird: „Wie verhext, es gibt jeden Tag etwas, worüber wir uns in die Haare kriegen ...“, erzählt mir die junge Mutter weinend am Telefon. Streit und Struktur gehören zusammen, lerne ich in Gesprächen wie diesen. Es ist nicht nur die Ungewissheit über das Morgen, die Angst vor dem unsichtbaren Virus-Feind, sondern es ist „wie wenn irgendwie alles bei uns durcheinander“ gekommen ist.

„Die Leute sind wie unter Strom, man muss gerade mit allem rechnen“, klagt mir ein Handwerker, der bei den Stadtbetrieben arbeitet. Unter Strom – das trifft es ganz gut, denn zurzeit werden Bereiche unseres Gehirns stärker stimuliert, die für die steinzeitlichen Grundreaktionen Kampf, Flucht oder Erstarrung bis heute in uns sind. Das mag zumindest theoretisch erklären, weshalb der Verstand nicht

selten wie ausgeschaltet scheint. Und bei jedem dominiert eine andere Reaktion, oft heute so und morgen so. Das erzeugt zusätzliche Unsicherheiten und Unruhe.

Elektrisiert, aufgewühlt, leicht reizbar, umtriebig, depressiv ... Mit einer ganzen Reihe an Adjektiven könnte man versuchen, dieses Corona-Phänomen in Worte zu fassen. Und doch würden diese Erklärungsversuche nur bedingt helfen. Wenn Körper und Seele unbewusst reagieren, ist es die Ebene der Bilder, Emotionen, Erinnerungen, frühkindlichen Prägungen ... die in der Seelsorge und im Coaching berührt sein will.

Wie hat es der Einzelne erlernt, mit dem Phänomen einer immer möglichen Offenheit – philosophisch „Kontingenz“ – umzugehen? Industriegesellschaft und Digitalisierung haben dies ebenso wenig vermittelt wie die Umsorgung der so genannten Hubschrauber-Eltern-Generation. Ein Kind, das an der Kasse schreit, bekommt in den allermeisten Fällen spätestens dann das, was es (vermeintlich) will, wenn es den Eltern peinlich wird. Was „macht“ es mit dem Einzelnen, wenn er warten, etwas auf unbestimmte Zeit aushalten muss? Vielleicht kommt die Kriegs- und Nachkriegsgeneration in aller Regel deshalb so gut mit der aktuellen Situation zurecht, weil sie diese Erfahrung (oft) auszuhalten noch gemacht hat?

„Ich erlebe es als große Exerzitien“, so beschrieb mir ein Geistlicher sein aktuelles Empfinden. Exerzitien, so genannte „geistige Übungen“, sind zusammenhängende Tage der Zurückgezogenheit, der Ruhe und der Kontemplation. Auch ich habe diese Selbst-Erfahrung in den letzten Jahren immer mal wieder unternommen – und trainiert, mit mir allein, meinen Gedanken, Träumen und Erinnerungen ... zu sein. Merkwürdige Dinge passieren auch dann: Man wacht auf, hat plötzlich ein Bild aus der Kindheit vor Augen, riecht den Ort, sieht die Farben und empfindet dasselbe damalige Gefühl. Schön, wenn es erfreulich ist, man spürt das Lächeln auf dem Gesicht und ist einfach nur dankbar. Es gibt kein Heute und kein Gestern mehr, Erfahrungen des Lebens verdichten sich in diesem Moment. Genau das ist Spiritualität: mit diesem Rückgeworfensein auf sich selbst umgehen zu lernen, sich seinen Empfindungen dabei ehrlich zu stellen und sie anzunehmen.

Egal, wie die nächsten zwei Wochen sich entwickeln werden, ob es ein Zurück oder eine weitere Öffnung geben wird: Einen Sinn hatte diese Zeit dann, wenn es nicht nur eine Öffnung nach außen – so wichtig sie für das soziale Miteinander auch ist – war, sondern auch eine nach innen. Auch spirituelles Leben will erlernt sein, selbst bei großen Meistern klappt es nicht jeden Tag gleich gut: *Stell dich deinen „Dämonen“, siehe ihnen ins Gesicht, versuche nicht, vor ihnen davon zu laufen. Anstatt Ablenkung suche die Sammlung. Denn aus ihr heraus wirst du das Morgen gestalten. Nimm alles an, was in dir ist. Bekämpfe nichts, leugne nichts.*

EVANGELIUM

nach Johannes 10,1–10

Amen, amen, ich sage euch: Wer in den Schafstall nicht durch die Tür hineingeht, sondern anderswo einsteigt, der ist ein Dieb und ein Räuber. Wer aber durch die Tür hineingeht, ist der Hirt der Schafe. Ihm öffnet der Türhüter und die Schafe hören auf seine Stimme; er ruft die Schafe, die ihm gehören, einzeln beim Namen und führt sie hinaus. Wenn er alle seine Schafe hinausgetrieben hat, geht er ihnen voraus und die Schafe folgen ihm; denn sie kennen seine Stimme. Einem Fremden aber werden sie nicht folgen, sondern sie werden vor ihm fliehen, weil sie die Stimme der Fremden nicht kennen.

Dieses Gleichnis erzählte ihnen Jesus; aber sie verstanden nicht den Sinn dessen, was er ihnen gesagt hatte. Weiter sagte Jesus zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Ich bin die Tür zu den Schafen. Alle, die vor mir kamen, sind Diebe und Räuber; aber die Schafe haben nicht auf sie gehört. Ich bin die Tür; wer durch mich hineingeht, wird gerettet werden; er wird ein- und ausgehen und Weide finden. Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten; ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

Sie hat mir damals heftig die Tür vor der Nase zugeschlagen«, erzählte mir der Mann Mitte 50 im Einzelcoaching, »und dann schrieb sie nach 30 Jahren ganz unvermittelt wieder.« Er verstand es nicht, konnte auch mit seinen Gefühlen nicht so recht umgehen. Der Schlussstrich sei damals einseitig und ohne weitere Gespräche gezogen worden. Als wir die langjährige Beziehung näher betrachten, wird Robert die tiefe Bedeutung der Metapher »Tür« bewusst: Er habe nach der damaligen Trennung lange gebraucht, um wieder einen »echten Zugang« zu sich selbst zu finden. Auch sei für lange Zeit die »Tür zu anderen Frauen« wie versperrt gewesen.

Dr. Thomas Hanstein ist Theologe, Coach und Ständiger Diakon (auf eigenen Wunsch freigestellt), Erbach.



sen. Ebenfalls besprechen wir, was es nach so langer Zeit in ihm auslöst, dass »sie die Tür von sich aus einfach wieder aufmachen will«. Will er das überhaupt?

Rätsel – wenn Türen verschlossen bleiben

Das Sprachbild der Tür ist zentraler Bestandteil in der Hirtenrede des Evangelisten Johannes. Obwohl dieses Kapitel theologisch so genannt wird, spricht Johannes an erster Stelle von der Tür – und nicht vom Hirten –, mit der er Jesus in Form eines Gleichnisses personalisiert. Über dieses Kapitel des ohnehin anspruchsvollen Johannesevangeliums ist viel gerätselt worden, denn es ist

nicht frei von – auf den ersten Blick – logischen Ungereimtheiten.

Da erscheint es entlastend, dass Johannes sein Gleichnis im Griechischen »Rätselrede« genannt hat. Denn so dürfen auch für heutige Leser und Hörerinnen Fragezeichen bestehen bleiben. Rätsel, wie sie sich immer auch auftun, wenn Türen im Leben verschlossen bleiben; ebenso aber, wenn sich Türen wider Erwarten öffnen. Denn dann werden bisherige Lernerfahrungen im besten Sinne des Wortes irritiert und neue Denkmuster erst ermöglicht.

Als ich zu Ostern an der Donau joggen ging, habe ich

auch Roberts Beziehungsgeschichte mitgenommen. Das Laufen gibt mir nicht nur Entlastung von dem, was einem in Coaching und Seelsorge alles berichtet wird. Sondern manchmal löst sich ein Knoten auch sozusagen stellvertretend.

Wieder jemandem ganz und gar vertrauen?

Noch steht für meinen Klienten eine Klärung an, wie er auf die Kontaktaufnahme seiner alten Liebe reagieren soll. Er hatte seine Erfahrungen aus dieser langjährigen Beziehung unbewusst auf alle weiteren übertragen. Vor allem hatte es lange gedauert, bis er »wieder jemandem ganz und gar vertrauen« konnte.

Zum vierten Sonntag der Osterzeit

Die Tür am Ende des Tu



Foto: terimakashi0/pixabay

nnels

Ich hatte Robert als ehrlichen und irgendwie auch treuen Menschen kennengelernt. Sein Ringen mit der aktuellen Frage sah auch nicht nach Schuldgefühlen oder einem schlechten Gewissen aus. Vielmehr hing es mit der bislang unbeantworteten Frage nach dem damaligen Aus der Beziehung zusammen.

Bei der nächsten Coachingstunde muss ich Robert allerdings zuerst von der Begebenheit bei meinem Osterlauf erzählen: Schon aus der Ferne hatte ich vor einem Garten einen Tisch mit Blumen und diversen Kleinigkeiten gesehen. Meine erste Assoziation: Da verkauft jemand seine Feldblumen. Der zweite Gedanke: Sogar an Ostern? Doch als ich an dem Campingtisch angekommen war, musste ich unweigerlich

anhalten. Dort lagen um eine Blumenvase bunte Osterkarten, kleine Schokoladen und Bonbons sowie bunte, unbenutzte Luftballons herum.

Verschlossene Türen zur eigenen Seele

Und an der Stelle, an der ein Schild in aller Regel darauf hinweist, dass nur bezahlte Blumen lange blühen, stand in einladender Handschrift: »Bitte einfach mitnehmen und sich freuen!« Ich verriet meinem Klienten, dass dieser österliche Moment in mir einen kräftigen Lacher nach innen ausgelöst hatte über meine eigenen eingefahrenen Erwartungsmuster. Und Robert erwiderte nach einer Sekunde des Nachdenkens nur: »Ich muss Elisa fragen, was sie eigentlich von mir will, ganz einfach.«

Was so einfach klingt, ist im Leben oft alles andere als das: Durch eine jahrzehntelang nicht

Die Tür zum Leben in Fülle muss geöffnet werden. Dazu braucht es manchmal einen helfenden »Türöffner«, um wieder neu eintreten zu können in ein gutes, erfülltes Leben.

mehr geöffnete »Tür« wieder neu einzutreten, nur weil sie das Gegenüber öffnet, hatte Robert viele schlaflose Nächte und einige Coachingsitzungen gekostet. Denn die verschlossenen »Türen« sind auch – und nicht selten – die zur eigenen Seele, zum eigenen Herzen. Als sich Robert diesen inneren Weg wieder bahnen konnte, war es ihm auch möglich, seine ehemalige Freundin nach dem Grund ihrer Kontaktaufnahme zu fragen.

Der immer positive Blick aufs Leben

Elisa schüttete ihm ihr Herz aus und offenbarte ihm ihr aktuelles Leid: Sie war positiv auf Covid-19 getestet worden und mit der Situation überfordert, ebenso ihr aktueller Partner. Robert jedoch sei »immer der Klare und Zuversichtliche« in ihrer Beziehung gewesen. Der »immer positive Blick aufs Leben«, der sie damals »oft genervt« habe, fehle ihr jetzt sehr. Ihre Infektion und auch die Quarantäne konnte ihr Robert natürlich nicht nehmen, aber er half ihr dabei, mehr Klarheit im Umgang damit zu finden. Und auf eine Tür am Ende des Tunnels wenigstens hoffen zu können.

Jesus – die Tür zum guten Leben

»Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben«, zitiert der Evangelist Johannes Jesus, die »Tür« zum guten Leben. Erfüllt zu leben bedeutet Lebensqualität – trotz Krankheit, Sorgen und immer möglicher Unsicherheit. Wo Verletzungen, Kränkungen und Eitelkeiten zugunsten des Lebens zurückgestellt werden können, da erfüllt sich dieser Satz, auch heute noch. Dann hält Ostern an – und hoffentlich auch noch lange nach Corona.

Thomas Hanstein

KALENDER DER WOCHE

3. bis 9. Mai 2020

Lesejahr A
Vierter Sonntag der Osterzeit

Liturgie vom Sonntag

L I: Apg 2,14a.36–41

L II: 1 Petr 2,20b–25

Ev: Joh 10,1–10

Schriftlesungen an den Wochentagen

Mo L: Apg 11,1–18

Ev: Joh 10,11–18

Di L: Apg 11,19–26

Ev: Joh 10,22–30

Mi L: Apg 12,24–13,5

Ev: Joh 12,44–50

Do L: Apg 13,13–25

Ev: Joh 13,16–20

Fr L: Apg 13,26–33

Ev: Joh 14,1–6

Sa L: Apg 13,44–52

Ev: Joh 14,7–14

Ökumenischer Bibel-Leseplan

So Ps 148

Mo 1 Petr 3,13–17

Di 1 Petr 3,18–22

Mi 1 Petr 4,1–11

Do 1 Petr 4,12–19

Fr 1 Petr 5,1–7

Sa 1 Petr 5,8–14

Stundengebet

Psalmen der 4. Woche

Gedenktage

3.5. Weltgebetstag für geistliche Berufe, Apostel Philippus und Jakobus, Papst Alexander I., Philipp von Zell (8. Jh.)

4.5. Florian (Märtyrer) und heilige Märtyrer von Lorch (304), Guido/Wido (1046), Valeria (nach 304), Briktius (um 900), Cäcilia Schnur (1645)

5.5. Godehard (Bischof von Hildesheim, 1038), Sigrid (11. Jh.), Angelus (um 1220), Franz Tendler (1902)

6.5. Gundula (um 286), Markward von Wilten (1142), Antonia, Edmar

7.5. Notker der Stammler (St. Gallen, 912), Helga (1020), Gisela (um 1060), Silke

8.5. Selige Ulrika Nisch (Ordensfrau in Hegne, 1913), Evodia, Ulrich von Adelberg (1216), Klara Fey (1894), Wolfhild

9.5. Luise von Marillac (1660), Beatus (um 112), Volkmar (1282), Theresia Gerhardinger (1879)