

Wenn die Seele Zeit braucht

Rejoice GD vom 11.12.2022, gehalten von Pfrn. Marianne Botschen in Geroldswil

Am Mittwoch war Bundesratswahl. Normalerweise folgt darauf am Freitag eine Sitzung, an der die Departemente verteilt werden. Doch dieses Jahr war der Ablauf etwas anders: Bereits am Donnerstag startet die Vorbesprechung für die Departements Verteilung, damit man spätestens am Freitag das Resultat veröffentlichen konnte. Tatsächlich wurde man sich am Donnerstag einig und die Öffentlichkeit wurde informiert.

In unserer heutigen, schnellen Zeit ist das *'Zeit brauchen Dürfen'* leider alles andere als selbstverständlich. Bei der letzten Wahl nämlich, bei Karin Keller Suter und Viola Amherd, konnte man sich nicht so rasch in einem Tag -damals Freitag- einigen, wer welches Departement übernehmen würde.

Deshalb *nahm* sich der Bundesrat damals übers Wochenende zusätzlich *Zeit* und tagte in der Folgewoche erneut zum Thema. Ich würde sagen: Gut so, gewisse Prozesse brauchen halt *'in Gottes Namen'* manchmal mehr Zeit, als wir uns das wünschen würden. Doch anscheinend lief es das letzte Mal alles andere als gut mit dieser *zusätzlichen Zeit*: Derart Viele versuchten, den Bundesrat zu beeinflussen, dass dieser sich heuer eben *noch* früher nach der Wahl traf. So konnte er das Risiko von zig Lobbying Versuchen und Indiskretionen am Wochenende umgehen.

Wir leben in einer Instant Gesellschaft. Whatsapp, Mails und moderne Kommunikationsformen bestärken uns in dem Druck, *zack zack, sofort, baldmöglichst, zeitnah* reagieren zu müssen. Mit unserem heutigen Rejoice Thema möchten wir einen Gegenpol setzen.

Wenn die Seele Zeit braucht. *Wieviel* Zeit braucht die Seele denn? Genügen ihr eine informelle Zusatzsitzung, ein paar Tage Verlängerung oder einfach wieder mal ein gemütlicher Abend bei Kerzenschein? Das wäre doch schön... Unser Thema geht für mich übers äusserliche Sich-Zeit-Nehmen und Ruhe-Gönnen hinaus. Ich denke dabei vor allem an innere Prozesse, die *'Baustellen unseres Lebens'*. Seien es Charaktereigenschaften oder familiäre Umstände, gesundheitliche Herausforderungen.

Nun brauchen selbst Baustellen nicht alle gleich viel Zeit. Die in unserer Geroldswiler Kirche wird wohl mehr als ein Jahr bestehen. Die in der Hosti zwei. Doch auch auf Baustellen gibt es Schnellbau-Techniken: Bei einem Besuch in der Ostschweiz fuhren wir kürzlich an einem neuen Freilaufstall in Elementbauweise vorbei. Innerhalb weniger Tage stellen dort mächtige Krane mit Holzelementen ein Riesengebäude aufs offene Feld. Die *sichtbare* Baustelle braucht deshalb erstaunlich wenig Zeit. Wäre so etwas nicht auch toll bei den Baustellen unseres Lebens? *Zack Zack* und da steht ein *'neues Lebenshaus'*? Man kann ruhig werden über dem Verlust eines lieben Menschen, man kann problemlos vergeben, wenn man verletzt worden ist, man wechselt wie nichts in eine neue Haltung, eine neue Einstellung? Schön wärs...

Dazu eine persönliche Erfahrung, auch wenn sie schon zig Jahre zurück liegt: Bernhard und ich wünschten uns, in einem Seelsorgekurs solch einem *'neuen inneren Lebenshaus'* näher zu kommen. Es ging tatsächlich tief um uns selber und stärkte unseren Glauben. Und doch denken wir mit gemischten Gefühlen an diese Tage zurück: Denn leider wurde auf unsere existentiellen Baustellen mit einer Instant Lösung reagiert. Die Leitenden hatten die -unausgesprochene- Einstellung: Ein kurzes, vollmächtiges Gebet genügt und alles wird anders.

Wie die Verantwortlichen damals glaube ich grundsätzlich schon an einen Gott, der nach einem Gebet ein Leben um 180 Grad verändern kann. Doch die Frage bleibt: Tut er das denn auch immer? Und: Ist es überhaupt gut, wenn ein Leben im *Schnelldurchlauf* verändert wird? Ist unsere Seele denn auf *schnell, schnell* und *Instant* angelegt?

Leider mussten auch Bernhard und ich nach dieser Woche in Wildhaus feststellen, dass in den Baustellen unseres Lebens nicht innerhalb von wenigen Seminartagen alles anders geworden war. Wir stiessen weiterhin manchmal an unsere Grenzen in der Erziehung und Beziehung, in Fragen von Prägungen aus der Familie... Die Seelsorgeweche hatte unserer Seele unbestritten gutgetan. Und trotzdem brauchte sie für gewisse Schritte *mehr* Zeit. So wie ich die Bibel verstehe, ist das ganz normal! Es hat nichts damit zu tun, dass jemand zu wenig glaubt, oder zu wenig fromm wäre.

Ich denke dabei an Petrus und Thomas, die Jünger von Jesus. Auch in ihrem Leben sehen wir, wie gewisse *'Baustellen'* nicht auf die Schnelle erledigt werden können.

Beginnen wir mit **Petrus**. Er hatte sich als einfacher Fischer zwar entschieden, diesem Jesus nachzufolgen und dafür alles zurückzulassen. Und doch bleibt die Seele von Petrus trotz seinem Entscheid noch die alte. Seine 'Baustellen' sind immer noch da. Mehrmals wird in den Evangelien berichtet, wie er kippt von gutem Willen zu nicht grad gutem Verhalten. Er ist impulsiv und kassiert nachher die Quittung.

Zu unserem Thema hat mich bewegt, wie Jesus Petrus deswegen nicht verurteilt, sondern sich mit ihm *auf den Weg* macht. Der Seele von Petrus *Zeit zugesteht*. Dies ist besonders eindrücklich, nachdem Petrus rund um die Kreuzigung von Jesus dreimal abgestritten hat, Jesus zu kennen. Er war zu feige gewesen, zu seinem geliebten Lehrer zu stehen, da er vermutlich Angst hatte, dies könnte negative Folgen für ihn haben.

Was tut Jesus? Als Auferstandener begegnet er speziell diesem Petrus, der sich total mies verhalten hat. Und er gibt ihm die Chance, das Ganze wieder in Ordnung zu bringen. Er fragt ihn (vgl. Joh.21,15-17): Petrus, hast du mich lieb? Und Petrus bestätigt ihm dies. Da gibt Jesus ihm den Auftrag: Kümmere dich um meine Lämmer (Bild für Menschen). Und nun kommt es: Vermutlich brauchte die Seele von Petrus irgendwie noch etwas mehr, bis sie wirklich glauben konnte, dass Jesus ihm nicht böse wäre und Petrus immer noch als tragende Person in seiner Gemeinde brauchen würde. So fragt Jesus Petrus noch einmal: Hast du mich lieb? Wieder kann Petrus seinem Herrn sagen: Ja das habe ich. Und nun gibt Jesus den Auftrag: Weide meine Schafe. Und dasselbe noch ein drittes Mal,

Wenn wir von dieser Begegnung am See von Tiberias lesen, kommt sie uns vielleicht etwas seltsam vor. Ich denke, es hat damit zu tun, dass die Seele von Petrus einfach *Zeit* brauchte, um die tiefe Scham abzulegen, die ihn belastete, seit er abgestritten hatte, zu Jesus zu gehören. Jesus führt Petrus' Seele über diese drei 'Wiedergutmachungsfragen': Hast du mich lieb(-er)? Schritt für Schritt zurück. Petrus muss sich nicht mehr innerlich verschämt zurückziehen. Er darf als Gegenpol zu seiner Impulsivität Jesus gleich *dreimal* bestätigen: Ja, ich habe dich gern!

Als weiteres Beispiel zu unserem Thema ist mir der sogenannt ungläubige Thomas eingefallen, auch wenn ich lieber sage, **Thomas der Zweifler**. Denn auch zweifelnde Seelen, die etwas mehr Zeit brauchen, um Dinge des Glaubens zu erfassen, sind für Jesus offensichtlich kein Problem. Als die anderen Jünger ihm als Auferstandenen begegnet waren, haben sie dies Thomas natürlich begeistert erzählt: *Wir haben den Herrn gesehen!* (Joh. 20,23). Doch offensichtlich kann Thomas' Seele nicht so zack zack umschwenken von abgrundtiefer Enttäuschung zu: Halleluja, Jesus lebt.

Thomas' Seele braucht Zeit, und vor allem reichen ihr Worte nicht, sondern sie muss greifen können um zu be-greifen: *Ich glaube es erst, wenn ich seine durchbohrten Hände gesehen habe. Mit meinen Fingern will ich sie fühlen, und meine Hand will ich in die Wunde an seiner Seite legen.* (Joh.20,25) Auch bei Thomas lässt sich Jesus ein auf das, was der Seele eines Nachfolgers fehlt. Er erscheint diesem Thomas noch einmal und gibt diesem Thomas Gelegenheit, das zu tun, was *er* braucht, um nicht nur den andern zuliebe oberflächlich mitzujubeln, sondern tatsächlich zu glauben.

Wie Gott Petrus und Thomas Zeit gegeben hat, bekommt auch unsere Seele von ihm die nötige Zeit. Gerade in Herausforderungen wie Krankheit, Abschied oder Vergebung ist diese Zeit als Teil vom Verarbeitungsprozess besonders normal, wichtig und wertvoll. Erwartungen für Schnell-Verarbeitung à la Kinderlied: *Heile, heile Säge, drüü Tag Räge, drüü Tag Schnee, und es tuet scho nümme weh*, sind da nicht angebracht!

Ausserdem sehen wir bei Thomas: Manchmal müssen unsere Seelen etwas *greifen* können, um zu *be-greifen*... Eine Freundin hat erzählt, wie sie einmal in einer Krise ins Basler Münster gegangen ist und dort eine dicke Säule umarmt hat, als Bild dafür wie stark Gott ist, trotz ihrer Verzweiflung. In seelsorgerlichen Prozessen erlebe ich es manchmal als hilfreich, wenn Menschen als be-greifbares Symbol fürs Loslassen/Abladen Steine zB in die Limmat versenken. Oder ein Blatt mit Vorwürfen verbrennen/zerreißen. Auch wenn wir solch einen Prozess mit und vor Gott gehen, dauert er. Manchmal braucht die Seele sogar sehr lange und begreift phasenweise mehr, phasenweise wieder weniger. Und das ist in Ordnung so; Gott sieht, was jedes ganz persönlich braucht und geht darauf ein, wie er auf Petrus und Thomas eingegangen ist.

An den Bibelstellen, die Marco im ersten Teil vorgelesen hat, sehen wir ebenfalls, wie realistisch die Bibel demgegenüber ist, dass unsere Seele Zeit braucht. Es geht in diesen Versen ursprünglich um den

Heiligungs-Prozess von Menschen, die neu zum christlichen Glauben gekommen sind. Sie sollen nicht mehr ausschweifend leben wie ihre heidnische Umgebung, sondern ihren früheren Lebensstil und ihr Denken verändern. Ich greife Epheser 4,22&23 und Römer 12,2 heraus. Da schreibt Paulus:

- *Passt euch nicht den Massstäben dieser Welt an, sondern **lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird.** Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt. (Römer 12,2)*
- *Ihr sollt euer altes Leben wie alte Kleider ablegen. Folgt nicht mehr euren Leidenschaften, die euch in die Irre führen und euch zerstören.*
- ***Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten.** (Eph.4,22&23)*

Ich habe Übersetzungen ausgewählt, die das Ganze mit Denken übersetzen. Es geht nicht isoliert ums rationale Denken, sondern um etwas, das ganzheitlich neu wird. Man könnte auch übersetzen: *Gottes Geist will euch durch und durch erneuern.* Oder: *Ändert euch, indem ihr euch von Gott neu ausrichten lasst.*

Wichtig dabei ist mir eine Verbform im Griechischen. Sie drückt das aus, was unser Thema ist: Unsere menschliche Seele braucht für manche Dinge Zeit. Es geht in diesen Versen nicht darum, dass man etwas einmal zack zack in einem schnellen Gebet erledigen kann, sondern um einen **Prozess, der dauert und der immer wieder in Gang kommen soll.** Das Griechische hat dafür eine spezielle Grammatikform und genau diese gebraucht Paulus hier. Man könnte auch sagen: **Bleibt dabei, euch verändern zu lassen.**

Immer und immer wieder darf ich in die Arme meines himmlischen Vaters laufen. Immer und immer wieder darf ich bei ihm sein und mich von seinem Geist verändern lassen. Immer und immer wieder darf ich vor Gott merken, wo ich noch in Altem stecke und mich neu ausrichten –mit und vor ihm. Unsere Seele braucht Zeit und -- Gott gesteht uns diese Zeit zu, *verändert* uns in dieser Zeit. Immer und immer wieder.

Ich staune, wie nahe die Bibel mit solchen Aussagen an der modernen Psychologie ist. Ich habe eine Studie zu Gewohnheiten und Veränderung gefunden (European Journal of Social Psychology 2009). Bei Gewohnheiten erfolgt Veränderung schneller als bei Trauer nach Verlust Erfahrungen. Solche kann sich - ganz individuell- auch über Jahre hinziehen. Sogar bei Gewohnheiten dauert es zwischen 18 und 254 Tage, bis jemand eine neue Gewohnheit etabliert hat. Im Durchschnitt dauert es 66 Tage, bis ein neues Verhalten zu einem automatischen Ablauf wird. Eine lange Zeit.

Da ich die letzten Monate oft in der Physiotherapie war, habe ich an ein weiteres Beispiel von dort gedacht: Wenn jemand ein neues Kniegelenk oder ein Hüftimplantat bekommen hat, dann ist zwar mechanisch nachher alles wieder in Ordnung. Und doch hat man sich oft während der Krankheit eine Schonhaltung angewöhnt und ist dann herausgefordert, mit therapeutischer Begleitung die alten Bewegungsmuster abzutrainieren und sich tatsächlich auch auf gesunde Art zu bewegen.

Ähnlich kann es mit Vorgängen in unserem Inneren sein: Gerne melden sich alte, nicht nur vorteilhafte Muster. Doch *bleiben wir dabei*, diese von Gott und vor Gott verändern zu lassen. Üben wir -im Bild gesprochen- ein, so zu gehen, resp. denken, fühlen, reagieren, wie ER es liebevoll für uns gedacht hätte. 'Wie eine Physiotherapeutin' geht Gott mit uns durch diese Schritt-für-Schritt-Veränderung unserer Seele. Er verlangt keine 'Schnellschuss-Aktionen', denn seine Perspektive ist langfristig! (Eine Grafik mag das veranschaulichen: *Illustration Flipchart - Weg aufwärts mit Rückfällen dazwischen*)

Bei alledem sind auch wir gefragt, zu üben. Es geht nicht nur um eine passive Hängematten Geschichte. Erinnern wir uns, wie David in den Psalmen seine Seele immer wieder anspricht. Damit übt er ein, was er vor Gott als richtig erkannt hat. Immer wieder neu auch das Innere aus-richten. Ich schliesse mit einigen Psalmversen, die das zeigen:

- *Warum bist du so bedrückt, meine **Seele**? Warum stöhnst du so verzweifelt? Warte nur zuversichtlich auf Gott! Denn ganz gewiss werde ich ihm noch dafür danken, dass er mir sein Angesicht wieder zuwendet und mir hilft. (Psalm 42,6)*
- *Aber sei nur stille zu Gott, meine **Seele**; denn er ist meine Hoffnung. (Psalm 62,6)*
- *Lobe den Herrn, meine **Seele**, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. (Psalm 103,2)*
- *Komm wieder zur Ruhe, meine **Seele**, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen. (Psalm 116,7)*

Wenn unsere Seele Zeit braucht, ist von Gott her klar, dass er uns diese Zeit noch so gern zu gesteht.

Gestehen auch wir selbst uns diese Zeit zu?

Amen.