

In Lebensmüden Lebenslust wecken

Autor:

In den höchsten Etagen des World Trade Centers in New York werden unter großem Druck Entscheidungen getroffen. Letzte Entscheidungen. Denn einige Stockwerke tiefer ist soeben ein mit Kerosin voll getanktes Flugzeug ins Gebäude geschossen. Im Nu sind Aufzüge und Treppen durch Feuer und Rauch versperrt. Nur wenige Minuten bleiben zur Entscheidung. Springen oder abwarten? Ich habe die apokalyptischen Bilder noch vor Augen... wie zig Menschenleiber aus den Türmen in die Tiefe stürzen.

Das war eine extreme Ausnahmesituation. Damals am Morgen des 11. September 2001. Ja, aber gerade die Extremsituation zeigt für mich messerscharf, was Selbsttötung ist. Eine Verzweiflungstat, die Schlimmerem ausweicht. Und deshalb entlarvt gerade die Ausnahmesituation die gängigen moralischen Bewertungen der Selbsttötung als absurd.

Nach traditionellem kirchlichem Urteil sind die, die abwarten, bis sie das Feuer erreicht oder sie mit den Trümmern in die Tiefe stürzen, also dem Bösen duldend stand halten, die Guten, die in den Himmel kommen. Und diejenigen, die springen und sich das Leben nehmen, landen als die Bösen geradewegs in der Hölle. Sie wurden „Selbstmörder“ genannt. Bis in die jüngste Vergangenheit wurde ihnen die Ehre eines kirchlichen Begräbnisses verweigert.

Ich gestehe unumwunden, dass meine Sympathie bei denen ist, die gesprungen sind. Ich wäre in dieser Situation ohne jeden Skrupel auch zum so genannten „Selbstmörder“ geworden. Oder noch lieber wäre mir der Gedanke, ich hätte die geladene Pistole in der Schreibtischschublade oder die Zyankali-Kapsel in der Tasche gehabt. Ich sehe keine moralische Nötigung, den Tod zu empfangen statt ihn mir zu geben.

Vielleicht geben Sie mir im Blick auf die Extremsituation am 11. September Recht. Aber was unterscheidet sie von dem ganz gewöhnlichen Suizid, wie er durchschnittlich allein in Deutschland jeden Tag vierunddreißigmal geschieht und ungefähr zehnmal mehr versucht wird?

Ich rede jetzt nicht von Psychisch-Kranken, die suizidgefährdet sind. Ich rede von Menschen, die sich das Leben nehmen, weil sie in eine Lebenssituation geraten sind, die sie für so unerträglich halten, dass für sie der Tod die bessere Alternative zum Leben ist. Wie das von Kerosin gespeiste Feuer erscheint ihnen die Tatsache, dass sie in Zukunft zum Beispiel ohne den geliebten Menschen auskommen oder mit einer Niederlage leben müssen, die sie nicht akzeptieren können, oder mit einer Schwäche oder Schande, durch die sie sich entehrt fühlen. Wie ein Höllenfeuer erscheint ihnen die neue Lebenssituation, mit der sie sich überfordert fühlen oder die ihnen Höllenangst macht. Weil die Zukunftsperspektive ihnen so schrecklich erscheint wie den Menschen in den Stockwerken über dem Feuer im World Trade Center, springen sie lieber in den Tod, weil sie ihn für besser halten als das Leben, das auf sie wartet.

Der Unterschied zur Extremsituation liegt einzig darin, dass die gesamte Umgebung derer, die sich das Leben nehmen wollen, ihre Sichtweise nicht teilt. Die Angehörigen sagen zum Beispiel:

Sprecherin:

„Deine Wahrnehmung ist getrübt. Deine Möglichkeiten sind begrenzt, ja, aber es gibt noch welche, die du nicht probiert hast. Der Schmerz hört irgendwann auf. Du wirst sehen. Deine Zukunft ist nicht das grausame Kerosinfeuer.“

Autor:

Aber die Tragik der Lebensmüden ist, dass sie sich auf diese hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven nicht einlassen können. Die unterschiedlichen Sichtweisen sind Lebensmüden oft nicht zu vermitteln. Das ist die bittere Erfahrung von Menschen, die Lebensmüde begleitet haben. Sie sagen:

Sprecherin:

„Ich konnte ihr den Tod nicht ausreden. Ich konnte sie nicht zur Vernunft bringen. Ich konnte ihm nicht die Täuschung nehmen.“

Autor:

Für die, die Lebensmüde seelsorglich begleiten, stellt sich darum die Frage:

Sprecherin:

„Wie bekomme ich Kontakt zur Gefühls- und Lebenswelt des lebensmüden Menschen? Wodurch kann ich mich ihm verständlich machen? Wie finde ich sein Ohr? Sein Herz? Was kann ich dazu beitragen, dass in Lebensmüden wieder Lebenslust erwacht?“

Autor:

Mit diesen Fragen schlage ich die Bibel auf. Rezepte finde ich da nicht, wohl aber Geschichten. Beides: Wie Menschen sich das Leben nehmen und wie in Lebensmüden neue Lebenslust erwacht.

MUSIK *„Herr, es wird Nacht um mich; sei du nicht ferne! Verbirg dein Antlitz nicht vor mir! Meine Seele dürstet nach dir wie ein dürres Land. – Wohlan denn, gehe hinaus und tritt auf den Berg vor den Herrn!“*

Autor:

In der Bibel wird fünfmal von einer Selbsttötung erzählt.¹ Keinmal wird sie moralisch bewertet. In allen fünf Fällen ist sie eine Verzweiflungstat von Menschen, die keinen anderen Ausweg aus einer verfahrenen Lebenssituation gefunden haben. Das wird immer bedauert, aber nirgendwo wird die Selbsttötung als verwerflich dargestellt. Das steht in krassem Gegensatz zur späteren kirchlichen Tradition. Die Kirche hat die Selbsttötung moralisiert und tabuisiert. Aber wer Lebensmüden mit dem Gebot kommt „Du sollst nicht töten“, trifft auf seltsam taube Ohren. Nirgendwo ist das Gebot so wirkungslos wie bei Lebensmüden.

Die Botschaft der Bibel lautet auch anders. Sie heißt: „Du darfst leben!“ Wenn diese Botschaft für Lebensmüde zugespitzt wird, heißt sie nicht: „Du darfst dich nicht töten!“, sondern: „Du musst dich nicht

töten!“ Damit bekommt das Gespräch mit den Lebensmüden einen ganz anderen Charakter. Jetzt kann ich ihnen mein Ohr leihen, ihnen wirklich zuhören, ihnen mein Herz öffnen. Und dann wird sich am Ende herausstellen, wer wen davon überzeugt, ob die Alternative zur Selbsttötung einer von Kerosin genährten Feuerhölle gleicht oder ob es durch Rauch und Feuer hindurch neue Lebensperspektiven gibt. So bleibt ein seelsorgliches Gespräch ergebnisoffen.

Noch erkenntnisreicher sind die biblischen Geschichten von fünf lebensmüden Menschen, die sich **nicht** das Leben nehmen, sondern in denen die Lebenslust wach bleibt oder wieder erwacht.² Einer von denen, die ihren Tod herbei wünschen, ist der Prophet Elia³. Auch er wird seelsorglich begleitet:

Sprecherin:

Der Prophet Elia hatte in seinem Eifer für die Wahrheit Gottes vierhundertfünfzig Götzenpriester einfach abgeschlachtet. Und doch hatte diese Tat religiösen Wahns weder das Volk noch die Mächtigen zur Einsicht gebracht. Gewalt gebiert Gewalt. Elia bekommt die Gegengewalt der Mächtigen im Land zu spüren. Die Geschichte seiner triumphalen Aktion schlägt um in eine ihn demütigende Passionsgeschichte. Er fällt in eine große Depression. Die religiös-ethnische Säuberung des Landes, Produkt seiner Allmachtsphantasien, hat ihn dermaßen überfordert, dass er sich völlig isoliert sieht und nur noch sterben will.

MUSIK *„Es ist genug! So nimm nun, Herr, meine Seele! Ich bin nicht besser denn meine Väter.“*

Sprecherin:

Um zu sterben, ist Elia in die Wüste geflohen. Dort begegnet dem Lebensmüden ein „Bote Gottes“ und sagt: „Steh auf und iss.“

Autor:

Mehr als einmal ist mir in meinen Lebenswüsten ein Mensch begegnet, der mich gestärkt und wieder auf die Beine gestellt hat. Ein Mensch aus Fleisch und Blut wurde für mich zur Botin oder zum Boten Gottes, die mich zum Leben erweckten. Und umgekehrt habe ich als Pastor mehrfach zu hören bekommen:

Sprecherin:

„Sie waren auch ohne Flügel für mich wie ein Engel.“

Autor:

Die Begegnung mit einem Menschen ist manchmal der rettende Impuls von außen, der mich aus meinem Schneckenhaus, aus meinem Irrtum, aus meiner Wahrnehmungstrübung herausholt.

So beginnt Seelsorge. Die seelsorgliche Begleitung eines Lebensmüden. Und in der menschlichen Begleitung geschieht Gottes Seelsorge. Es geschieht etwas, das kein Mensch machen kann, das Menschen nur staunen lässt. Wie in einem Lebensmüden die Lebenslust erwacht, das kann erzählt werden. Wie ihm Schritt für Schritt die Lust zu leben wieder zuwächst, das können wir staunend wahrnehmen. Einfach zu imitieren ist das nicht. Rezepte werden in der Bibel nicht gegeben. Und doch ist es hilfreich, auf diese Geschichten zu hören.

Der erste Schritt auf dem Weg zurück zur Lebenslust ist einfach und elementar. „Steh auf und iss!“ „Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Seelsorge und Leibsorge gehören zusammen. In der Wüste reichen Wasser und Brot, um wieder auf die Beine zu kommen. Grundnahrung.

Sprecherin:

Nehmen Sie Ihren Hunger und Durst wahr! Folgen Sie Ihren basic instincts! Lebenslust ist im ganz Einfachen und Elementaren zu spüren. Daran merken Sie, dass die Lust noch da ist.

Autor:

Elia isst und trinkt. Aber statt aufzustehen, schläft er ein. Das darf er. Für den Lebensmüden ist der Weg auf die Beine langwierig. Der „Bote Gottes“ weckt ihn zu einer neuen Mahlzeit. So bekommt sein Leben wieder Struktur: Schlafen und Aufstehen, Essen und Trinken.

Wenn die bleierne Schwere einen lebensmüden Menschen daran hindert, sich selbst eine Mahlzeit zuzubereiten, ist die Einladung zu einem „schönen Essen“ vielleicht eine Erleichterung. Aber aufstehen und essen, muss er schon selber. Unablässige Betreuung würde seine Passivität nur verstärken und die notwendige Aktivierung verhindern.

„Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.“ Dieser schier endlos scheinende Weg ist für viele der Grund ihrer Lebensmüdigkeit. Das Gefühl, hoffnungslos überfordert zu sein, lähmt. Und die Lähmung verhindert, auch den nur kleinen nächsten Schritt zu tun, der möglich ist.

Menschen, die es gut meinen mit Lebensmüden, tun ihnen oft nicht gut. Sie versuchen, die Probleme klein zu reden oder schön zu reden. Dem lebensmüden Elia wird die Einsicht in die bittere Realität zugemutet: Ein weiter Weg liegt vor dir.

Aber der Weg wird portioniert. Vierzig Tage und Nächte geht Elia. Symbolträchtig. Lange, aber nicht endlos. Mühsam, aber nicht hoffnungslos. Schwierig, aber zu bewältigen. Wer immer nur den langen Weg vor sich sieht, verliert schnell den Mut. Der Weg wird aufgeteilt in kleine Etappen, die nicht überfordern. Einen Tagesmarsch traut sich der Müde schon zu. Und die kleine Etappe verschafft ihm am Abend ein erstes Erfolgserlebnis. Und das Erfolgserlebnis gibt neue Kraft für den nächsten Schritt. Die Portionierung in kleine Aufgaben, die nicht überfordern, schafft die Erfolgserlebnisse, die wieder auf die Beine bringen.

Der Weg nach vorne ist der Weg zurück. Auch das ist ein Geheimnis, mit dem Menschen neue Lebenslust zuwächst. Wer in den Bergen klettert, kennt dieses Geheimnis: Wer sich verstiegen hat, muss ein Stück zurück klettern, um vorwärts zu kommen. Absteigen, um aufsteigen zu können. Den Ausweg aus der Sackgasse finden nur die, die es wagen zurück zu gehen.

Elia muss zurück an den Berg Horeb, ein anderer Name für den Berg Sinai, auf dem Mose die zehn Gebote empfangen hat. Elia hat für die Geltung der Gebote Gottes gestritten und gekämpft. Aber jetzt muss er zurück an den Geburtsort der Gebote. Der Gotteskämpfer muss am Berg Sinai noch einmal die Schulbank drücken. Offensichtlich hat er da etwas falsch verstanden.

Und dann: Der Weg zurück ist oft schmerzlich. Er erscheint peinlich und blamabel. Deshalb gehen wir ihn selten von selbst. Da kann seelsorgliche Begleitung hilfreich sein. Eine Seelsorgerin, die beharrlich widerspricht, bis der Mut umzukehren gewachsen ist.

Sprecherin:

Nur wenn Sie Ihr Allein-Leben akzeptieren, kann sich wieder eine Beziehung ergeben.

Autor:

Eine Seelsorgerin, die wagt, Nein zu sagen, bis der Gesprächspartner seine Täuschung fahren lässt.

Sprecherin:

Nein. Der Abstieg ist kein Absturz, sondern ein Umweg auf der Suche nach einem Ausweg.

Autor:

Denn was not tut ist Ent-Täuschung. Sie ergibt sich auf dem ungeliebten Weg zurück, den ich nicht von selbst einschlage. Seelsorge ermutigt Lebensmüde dazu. Sie wagt eine heilsame Ent-Täuschung.

MUSIK „Hebe deine Augen auf zu den Bergen, von welchen dir Hilfe kommt... Deine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“

Autor:

Man spürt der biblischen Erzählung vom Propheten Elia noch das Staunen ab, dass Aufbruch und Umkehr gelungen sind. Denn selbstverständlich ist das nicht. Es gibt keine Garantie dafür, dass die Lebenslust wieder zu wachsen beginnt. Und noch ist Elia auch nicht so weit. Die große Ent-Täuschung steht ihm noch bevor.

Der Gottesstreiter Elia hatte auf dem Gottesberg eine außergewöhnliche Gotteserfahrung erwartet. Aber er wird enttäuscht. Er erlebt zwar die Faszination der Naturgewalten, aber nicht die Präsenz Gottes. Gott ist nicht im Sturm, nicht im Feuer, nicht im Erdbeben. Statt der prallen Fülle religiösen Erlebens wird dem Lebensmüden die große Leere, das Vakuum zugemutet.

Was bleibt, ist „eine Stimme verschwebenden Schweigens“. So hat der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber diese rätselhafte Bibelstelle treffend übersetzt. Sie macht das Paradoxe dieser Begegnung mit Gott deutlich. Das beredte Schweigen. Die Sprache des Nichts. An die Stelle der Naturgewalten tritt nicht eine sanfte Zuwendung Gottes in wohlthuender Stille. Nein. Im Gegenteil! Gott entzieht sich dem Lebensmüden. Gott versagt ihm seine Zuwendung. Das ist schmerzlich wie die Kappung der Nabelschnur oder der Entzug der Mutterbrust. „Was für ein seelsorgliches Risiko geht Gott da ein!“, so möchte man rufen, „Welch emotionale Disziplin! Was für eine seelsorgliche Professionalität!“

Der Entzug der Zuwendung birgt das Risiko, dass der Lebensmüde sich das Leben nimmt, weil er sich im Stich gelassen, vielleicht sogar fallengelassen fühlt. Aber ohne dieses Risiko ist das Leben nicht wieder zu

gewinnen. Seelsorger lernen und erleben: Wer das Leben fest hält, wird es verlieren. Nur wer los lässt, gewinnt. Nur der kann das Leben zurück gewinnen. Das ist der aufregendste Zug der Erzählung.

Der Entzug der Zuwendung irritiert die Ratsuchenden. Manche fühlen sich geschockt, empfinden sie wie eine Zumutung. Genau darin liegt die Heilsamkeit ihrer Wirkung. Sie aktiviert die Ratsuchenden, fördert ihre Mündigkeit und Selbständigkeit. Die Zumutung ist Zutrauen. Sie provoziert den Widerspruch und Widerstand der Lebensmüden. Und wenn die Widerstandsgeister geweckt sind, dann sind die Lebensgeister erwacht. Dann kann die Quelle der Lebenslust wieder sprudeln.

Das Paradoxe geschieht: das Schweigen Gottes befähigt Elia zu reden. Wie ein Wasserfall bricht es aus ihm heraus. Endlich kann er seinem Herzen Luft machen. Er schüttet sein Herz aus, wie wir treffend formulieren. Und das sind jetzt ganz andere Töne als die des lebensmüden Elia. Er wagt es, sich zu beschweren. Statt seinen Kummer in sich hineinzufressen, spuckt er ihn geradezu aus. Er klagt. Er klagt an. Er macht Gott Vorwürfe. Er setzt Gott auf die Anklagebank. So sammeln sich in ihm wieder die Lebensgeister. Die wachsenden Lebenskräfte lassen ihn wieder „Ich“ sagen. „Ich klage an.“ Und indem er „Ich“ sagt, wachsen seine Lebenskräfte weiter.

MUSIK II,11 *„O Herr, ich arbeite vergeblich und bringe meine Kraft umsonst und unnütz zu. Ach dass du den Himmel zerrissest und führest herab! Dass die Berge vor dir zerflössen! Dass deine Feinde vor dir zittern müssten durch die Wunder, die du tust.“*

Autor:

Manchmal schreiben Menschen Briefe an die, die ihnen übel mitgespielt und Unrecht getan haben. Sie klagen sie an, sie verwünschen und verfluchen sie. Auch wenn solche Briefe nie abgeschickt werden, erleichtern sie die, die sie geschrieben haben. Und die Erleichterung macht sie stark und weckt ihre Lebensgeister.

Die kirchliche Tradition verbreitete einst Gift für Lebensmüde mit dem dummen Sprüchlein „Lerne zu leiden, ohne zu klagen!“ Die Bibel sagt dazu das Gegenteil. Sie macht Mut zur Klage. Wir werden durch viele Klagegebete sogar dazu angeleitet. Klagelieder sind ein wichtiges Zeichen dafür, dass die Lebenslust zurück kommt und wieder zu wachsen beginnt. Und die Klagelieder fördern das Wachstum unserer Lebenslust.

So wird Elia buchstäblich der Kopf zurecht gerückt. Das ist lebensnotwendig. Denn so wird er aus seiner Selbstisolation befreit. „Alle gegen einen, alle gegen mich“ – das war seine lebensbedrohliche Täuschung. Jetzt sieht er die vielen anderen, die auf seiner Seite stehen, die mit ihm am gleichen Strang ziehen, „die siebentausend in Israel, die nicht gebeugt haben ihre Knie vor den Götzen.“

Der enge Rahmen, in dem Lebensmüde sich und ihre Möglichkeiten gesehen haben, wird aufgesprengt, heilsam erweitert. Lebensmüde werden zur Erweiterung ihres Horizontes fähig. So können sie ihre Welt in neuem Licht sehen. Der freie Blick bringt frische Luft zum Atmen. So kann die Lebenslust neu keimen, sprießen, wachsen.

Und schließlich wird der Prophet mit einer neuen Aufgabe betraut. Das lockt ihn vollends aus der lebensbedrohlichen Passivität. Er erkennt: Ich werde gebraucht. Ich bin wichtig. Mit mir wird gerechnet. Mir wird wieder etwas zugetraut. Und darum kann ich mir wieder etwas zutrauen.

Die Niederlagen, die hinter mir liegen, waren schlimm, aber sie sind nicht tödlich. Ich muss mir deshalb nicht das Leben nehmen. Es gibt Alternativen. Mehr als eine. Ich habe Möglichkeiten, das Leben neu auszuprobieren. Ich kann mich auf Überraschungen gefasst machen. Das macht neugierig. Neugier ist Lust auf Neues. Neue Lebenslust.

INSTRUMENTALMUSIK Violinkonzert e-moll, 1. Satz

Bibelstellen

1 Menschen in der Bibel, die sich das Leben genommen haben: König Saul (1. Samuel 31,4), sein Waffenträger (1. Samuel 31,5), Ahitofel (2. Samuel 17,23), König Simri (1. Könige 16,18f), Judas (Matthäus 27, 5).

2 Lebensmüde Menschen in der Bibel, in denen neue Lebenslust erwachte: Paulus (Philipper 1,23), Hiob (3,10-12.20-23; 7,15; 10,18) und die Propheten Jona (4,3), Jeremia (15,10; 20,14-18) und Elia (1. Könige 19,4).

3 Vgl. 1. Könige 19

Musik:

Lobe den Herren, K: trad., Int.: M. Burger/J.v.Klewitz (p+sax), Jazzline1115-6.

Felix Mendelssohn Bartholdy: Elias, Das Neue Orchester und Chorus Musicus Köln, Ltg. Christoph Spering.

Violinkonzert e-moll, op. 64, 1.Satz, Berliner Philharmoniker, Mariss Jansons, Midori.

Literatur zum Thema:

Manfred Otzelberger, Suizid. Das Trauma der Hinterbliebenen. Erfahrungen und Auswege, dtv 36258, München 4. Auflage 2007.

Petra Endres, Wir wollen leben. Suizid in der Familie bewältigen, balance erfahrungen, Bonn 2009.