

Gruppenarbeit zu

Roland Kachler, Wege aus der Wüste. Mit Elia Krisen durchleben, Stuttgart: Quell 1993.

1. Einheit: Wüste und Weg

a) Die Wüste - Ort der Selbstbegegnung

Literatur:

Bickel, Margot/ Meilinger, Hans-J., Die Wüste befreit, Freiburg: Herder ⁸1994.

Brunton, Paul, Entscheiden aus der Stille. Ein spiritueller Ratgeber für Menschen, die Verantwortung tra-gen, Freiburg: Bauer 1997.

Dörig, Bruno, Schenk dir einen Wüstentag! Selbsterfahrung ohne Kurs und Honorar, Eschbach: Verlag am Eschbach 1984.

Sartory, Gertrude und Thomas (Hg.), Lebenshilfe aus der Wüste. Die alten Mönchs-väter als Therapeuten, Freiburg: Herder ⁵1987.

Die Wüste ist seit alters der Ort der Selbstbegegnung. Hier ist der Mensch mit sich allein und nur mit sich allein. Es gibt nichts, was ihn ablenken, nichts, was ihn an Äu-ßerem fesseln könnte - in der Wüste ist der Mensch ganz auf sich geworfen und auf sich gestellt.

Menschen haben diese Situation immer wieder auch ganz bewußt aufgesucht, um im Fasten, im Allein-Sein und Schweigen in der Wüste nur mit sich selbst zu sein.

Gegen seinen Willen zwingt die Krise den Menschen zu dem, vor dem er sehr lange geflohen ist und dem er lange ausgewichen ist, nämlich zur unerbittlichen Konfronta-tion mit sich selbst.

Ungeschminkt, ohne die üblichen Masken steht der Betroffene sich selbst nackt ge-genüber: ohne Amt und Würde, nackt und bloß, durchschaut in seiner Angst, in sei-ner Verzweiflung, in seiner Resignation, in seiner wüstenhaften Leere.

Fragen:

- Wohin fliehe ich gewöhnlich vor der Wüstenerfahrung, der Begegnung mit mir selbst?

- Wann und wo ist es mir schon gelungen, Wüstenerfahrung auszuhalten? Welche Erfahrung habe ich dabei mit mir selbst gemacht?

Die Krise sowie die Wüstensituation fordern eine Selbstprüfung, in der der bisherige Lebensweg und die persönliche Lebensentwicklung gänzlich fraglich werden.

Die in der Wüstensituation erlebten Gefühle von Verzweiflung und Sinnlosigkeit las-sen sich nicht wegdiskutieren.

Unsere leeren Hände in der Wüste könnten uns bereit machen für die Erfahrung, daß wir als Person und nur als Person geliebt werden.

Reichtum kann man hier nicht im Äußeren suchen, allenfalls im eigenen Innern oder in der Beziehung zu Gott.

Die Wüste und die Krise konzentrieren uns auf das Wesentliche, auf Wasser und Brot.

Die Leere der Wüste konfrontiert unerbittlich mit dem, was nun verloren ist.

Die endlose Weite und Grenzenlosigkeit der Wüste macht wie die Krisensituation Angst.

Erst nach dem Durchleben der Krise und im Rückblick können Betroffene vielleicht erkennen, daß die Wüstensituation des Verlustes auch Freiheit von alten, beengen-

den Lebensstrukturen und Bindungen bringen kann.

Weil die Wüste kein Aufenthaltsort ist, zwingt sie, weiterzuziehen oder aber in der Wüste zugrunde zu gehen. Stillstand und Bewegungslosigkeit in der Wüste bedeuten den sicheren Tod.

Das Zulassen von Gefühlen bringt innere Bewegung in die scheinbar stillstehende Zeit. Das Wasser der Tränen, also die zugelassene Trauer, kann die „verwüstete“ Seele wieder fruchtbar machen.

Die Wüste ist die Gegend, in der nach langer Zeit des Durstes der Wille zum Leben erlahmt.

Der mühevoll, beschwerliche Weg aus der Wüste ins Leben erscheint gegenüber dem phantasierten, vagen Zustand von Wärme, Geborgenheit, Frieden, Ruhe und Erlösung als ungangbar.

Die Möglichkeit, ganz ungetadelt und ungestraft über die eigenen Selbstmordphantasien und -wünsche zu reden, verschafft dem Betroffenen meist eine große Entlastung und bringt eine Entspannung in seine Situation.

Der Sehnsucht nach dem Tod liegt der elementare Hunger und Durst nach Leben, und zwar nach einem geglückten Leben, zugrunde.

Der Wacholder in der Wüste ist Zeichen der Hoffnung, weil er gegen alle Dürre mit seinem Grün am Leben festhält. Schon auf altägyptischen Papyrusrollen ist der Wacholder als wichtiges Heilmittel genannt.

Der in der Wüste vorkommende Baum und Wacholderbusch zeigen, daß es tief unter der Wüste noch Wasser geben muß, das zusammen mit der Erde Leben mitten in der Wüste ermöglichen kann.

Psychologisch verstanden signalisiert der Baum oder Busch in der Wüste, daß es auch in der Krise trotz aller inneren Leere und Verwüstung noch eine Verbindung zu den Kraftquellen der Seele gibt.

Der weitere Weg Elias führt denn auch in diese tieferen Schichten der Seele, in denen ein Zugang zu den verschütteten Gefühlen, den gebundenen Kräften und ungelebten Möglichkeiten eröffnet wird.

Die Krise führt den Betroffenen in eine Situation, die er als Endstation erlebt. Er kommt in der Krise an das Ende seiner Möglichkeiten und trifft dabei auf sich selbst als Person mit elementaren und tief liegenden Wünschen und Sehnsüchten. Gerade aus dieser Quelle heraus kann dann die Wüste von der Endstation zur Anfangssituation werden, aus der heraus wir uns aufmachen können, um die Krise zu durchleben. Der immergrüne Wachholder inmitten der Wüste steht dafür als Hoffnungszeichen.

b) Auf dem Weg - Zeit der Wandlung

Literatur:

Bandini, Pietro, Die Rückkehr der Engel. Von Schutzengeln, himmlischen Boten und der guten Kraft, die sie uns bringen, München: Scherz 1995.

Domay, Erhard, Dein heiliger Engel sei mit mir. Gedanken und Bilder von den Wegen Gottes in unserer Welt, Lahr: E. Kaufmann 1991. (mit zahlreichen Abbildungen)

Grün, Anselm, Auf dem Wege. Zu einer Theologie des Wanderns, Münsterschwarzach: Vier Türme 1983.

Grün, Anselm, Bilder von Seelsorge. Biblische Modelle einer therapeutischen Pastoral, Mainz: Grünewald ²1992 (darin: Zum Engel für andere werden, S. 49-51).

Grün, Anselm, Bilder von Verwandlung, Münsterschwarzach: Vier Türme 1993 (darin: Wege der Verwandlung, S. 35-57).

Grün, Anselm, Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern, Münsterschwarzach: Vier Türme 1991.

Grün, Anselm, Träume auf dem geistlichen Weg, Münsterschwarzach: Vier Türme 1989.

Guardini, Romano, Der Kreuzweg unseres Herrn und Heilandes (1991), Mainz: Matthias Grünewald²1994.

Müller, Peter, Wer aufbricht, kommt auch heim. Vom Unterwegssein auf dem Jakobsweg, Eschbach: Verlag am Eschbach²1996.

Niggemeyer, Margarete, Durchkreuzte Lebenswege. Ein Begleitbuch zur geistlichen Orientierung, Ostfildern: Schwabenverlag 1994.

Jede Krise bringt unerbittlich die Forderung zum Wandel mit sich. „Steh auf und geh“ - das ist der Ruf jeder Krise. Es ist der Ruf, sich auf das „Werden“ einzulassen. Das Ziel dieses Weges ist die Ganzwerdung oder die Selbstwerdung.

Der Schlaf - Wandlung im Unbewußten: Im Schlaf findet ein Vorgang statt, der im wesentlichen dem Schaffen eines erfindungsreichen und schöpferischen Menschen gleicht.

In einer Lebenskrise beschäftigt sich das Unbewußte im Traum immer wieder mit der Lebenssituation des Betroffenen. Im Schlaf kann nun das Unbewußte diese auf eine neue, sehr freie, assoziative Weise verarbeiten. So entstehen plötzlich neue Einfälle, Traumbilder und bisher nie gedachte Lösungsansätze, die zu einer Klärung der Krise beitragen können.

Der Traum zeigt dem Klienten mit einem sehr einprägsamen und ungewohnten Bild einen bisher noch unbeschrittenen Lösungsweg auf.

Wenn wir uns im Durchleben einer Krise den Kräften unserer Seele und deren Unbewußtem, also bildlich gesprochen der Ruhe des Schlafes überlassen, kann wirkliche Veränderung, nämlich innere Wandlung geschehen. (vgl. Psalm 127,2)

Eine Reifung kann auch nicht durch eine Psychotherapie hergestellt werden, sondern sie geschieht mit Hilfe des Psychotherapeuten letztlich aus der Tiefe der Seele.

Es bedarf großer Achtsamkeit, daß der Impuls der Krise und des Suizidversuches nicht „verschlafen“ wird.

Deshalb ist es nötig, wie es der Engel tut, den Betroffenen erneut zu wecken und ihn behutsam aufzufordern, seiner Krise auf den Grund zu gehen, sie zu durchleben und durchzuarbeiten.

Das ist für die Begleitung eines Menschen nach einem Suizidversuch sehr wichtig: Das Zurückholen ins Leben allein genügt nicht! Dem Betroffenen muß Nahrung, das heißt helfende Begleitung und stärkende Nähe angeboten werden.

Der Engel ist die Stimme Gottes, die den Menschen ins Leben zurückruft. Er ist damit ein Bote des Lebens, der den Menschen in Gefahr behütet und beschützt.

Die schützende innere Stimme (der Schutzengel) ist ein uralter, tief verwurzelter Teil unserer Seele, der zu den unbewußten Idealbildern von der guten Mutter und dem guten Vater gehört.

Krisenbewältigung kann gelingen, wenn wir bereit sind, unsere innere Stimme wieder zu achten und uns ihrer Führung anzuvertrauen.

Brot und Wasser - Stärkung für die Wandlung: Im Brot werden dem Menschen die Wachstums- und Reifungsprozesse und damit die Kraft des Lebens durch den Verzehr zugänglich. Das Brot selber ist in seinem Zustandekommen das Ergebnis eines Wandlungsprozesses.

Kraft zur Veränderung ist gerade in einer Lebenskrise von zentralster Bedeutung, denn ohne sie würde der Betroffene in der Wüste der Verzweiflung und Resignation, also in tödlichem Stillstand verharren.

Zur liebevollen Begleitung in einer Lebenskrise gehört, daß wir uns in die Krisenlandschaften des anderen einfühlen und ihn als Person mit seinen Gefühlen achten. Aber auch Ausdauer und Geduld sind vonnöten, denn seelisches Wachstum braucht seine Zeit.

Die lebensstiftende Kraft des Wassers wird im Alten und Neuen Testament als Symbol immer wieder aufgegriffen. Mit dem Wasser werden sinnerfüllte Lebendigkeit und Leben aus tiefster Sinnhaftigkeit, im biblischen Sprachgebrauch „Ewiges Leben und Heil“, geschenkt.

War die Wüste Symbol für die Sinnleere, so wird das Wasser Symbol für Sinnerfüllung. Das ist es, was der Mensch in der Krise braucht: Er muß die Möglichkeit eines Lebenssinnes wieder „schmecken“ und auf der Zunge spüren können.

Im Gegensatz zu dem Erstarrten, dem Festen und Ausgetrockneten ist das Wasser das Symbol des sich ständig Wandelnden und Verändernden. Vor allem fließende Gewässer und deren Ursprung, die Quelle, sind Ausdruck der schöpferischen und verwandelnden Kraft, die der Erde innewohnt.

Krise und Krankheit sind unbewußte Aufforderungen, sich zu wandeln. Wer diese Aufforderung hört, ist mit seiner Wandlung auf dem Weg der Heilung und Gesundung.

Der Weg ist das Grundsymbol für die Wandlungen, die in jedem Menschenleben nötig sind.

Dabei ist nicht das Ziel als solches wichtig, sondern schon das Unterwegssein, die Bewegung selbst, insofern Bewegung Lebendigkeit und Leben ausdrückt. Um diesen Gewinn eines „bewegten“ Lebens geht es, ein Leben, das als Reise, als ständiges Unterwegssein durch Höhen und Tiefen führt.

Krisen können am Beginn eines neuen Weges stehen, sie leiten den Exodus ein - den Auszug aus unbeweglichen, erstarrten und damit lebensfeindlichen inneren oder äußeren Strukturen. Krisen können so als der Ruf heraus aus leidenmachenden Situationen verstanden werden. Krisen bringen den Betroffenen damit auf den Weg der Wandlung.

Das Durchleben einer Krise gleicht dem Weg durch vierzig Tage und vierzig Nächte. Hellere und dunklere, leichtere und schwerere Abschnitte wechseln dabei ab. Der Weg durch die Krise ist also alles andere als eine gradlinige, gleichförmige Entwicklung. Vielmehr ist es eine Entwicklung voller Höhen und Tiefen, voller Irrungen und Wirrungen. Hoffnungsvolle Aufbrüche wechseln sich ab mit tiefen Einbrüchen, lichte Augenblicke werden wieder verfinstert durch neue Nächte.

In dem mit der Zahl „vierzig“ verknüpften Zeitraum geschieht trotz aller Höhen und Tiefen ein Fortschreiten in Richtung einer Veränderung hin zum Guten.

Wer einen Menschen in dieser schweren Zeit begleiten will, darf nicht versuchen, den Betroffenen zu Entscheidungen zu drängen oder ihn mit Ratschlägen zu überfordern. Begleitung heißt hier, einfach mitzugehen, da zu sein und mit dem Betroffenen die Situation auszuhalten in dem Wissen, daß er dadurch am besten seinen eigenen Weg durch die Krise finden wird.

Das ist für den Begleiter nicht leicht, weil er vielfach glaubt, daß der Betroffene erneut stürzen oder den Weg nicht finden könnte. Der Begleiter steht auch in der Gefahr, in das wiederholte, scheinbar endlose Auf und Ab der Krise mit Ratschlägen und mit direkten Hilfsangeboten einzugreifen, damit aber den Wandlungsprozeß zu stören. Die Geschichte Elias zeigt uns, daß wir auch in der Krise darauf vertrauen können, den für uns und nur für uns angemessenen Weg zu entdecken, auch wenn zu Beginn des Weges noch kein Ziel erkennbar ist.

Es gibt diesen Engel, der uns sagt „Steh auf und iß“, es gibt diesen Engel, der Wasser und Brot reicht für den weiten Weg durch die Krise.

2. Einheit: Höhle und Berg

a) Die Höhle - Begegnung mit der Tiefe des Lebens

Literatur:

Balthasar, Hans Urs von (Hg.), „Hinabgestiegen in das Reich des Todes“. Der Sinn dieses Satzes in Bekenntnis und Lehre, Dichtung und Kunst, München: Schnell & Steiner 1982. (vergriffen!)

Gebrüder Grimm, Simeliberg und drei Märchen von H. Chr. Andersen. Illustrationen von Ilse Peuker, Feldberg/Mecklenburg: Peter-Paul 1951.

Hoerni-Jung, Helene, Vom inneren Menschen. Ikonen des göttlichen Sohnes, München: Kösel 1995.

Neumann, Erich, Die große Mutter. Eine Phänomenologie der weiblichen Gestaltungen des Unbewußten, Olten: Walter 1985.

Rothmund, Boris, Das ostkirchliche Christusbild. Theologie - Kult - Kunstgeschichte, München: Slavisches Institut 1965.

Steffen, Uwe, Jona und der Fisch. Der Mythos von Tod und Wiedergeburt, Stuttgart: Kreuz 1982.

Der Abstieg in die Tiefe gehört in vielen mythischen Überlieferungen zum Entwicklungs- und Reifungsweg des Helden. Entweder ist es das aktive, kämpferische Eindringen des Helden in den Bauch des Ungeheuers oder aber das Verschlungenwerden von diesem Ungeheuer.

Psychologisch verstanden entspricht der äußere Weg des Helden in die Höhle dem Weg des Menschen in sein Inneres und damit in sein Unbewußtes. Die Krise verlangt von uns geradezu, daß wir „in uns gehen“ und „uns auf den Grund gehen“.

Wie der Held in den verschiedenen mythischen Überlieferungen wird auch der einzelne in seiner eigenen Tiefe unbekanntem und bedrohlichen Wesen begegnen. Die Auseinandersetzung mit diesen Inhalten ist die wesentliche Aufgabe bei diesem als Prüfung verstandenen Abstieg.

Die Krise hat diesen Sinn, daß sie uns zur Begegnung mit der eigenen Tiefe führt. Sie führt uns zu Aspekten unserer Persönlichkeit, die wir nicht wahrgenommen haben, zu Inhalten unseres Unbewußten, die wir nicht zugelassen haben.

Symbol der Höhle: Paradoxiertweise muß gerade Elia in den Bereich der Wirklichkeit absteigen, den er äußerlich in seinem Widerstand gegen die kanaanäische Religion so bekämpft.

Elia als der einseitige Vertreter einer männlichen Wirklichkeit und eines patriarchalischen Glaubens bedarf gerade des Eintauchens in den mütterlichen Schoß der Erde. Das Bild von der Höhle gehört in matriarchalische Überlieferungen, in denen das Wissen um die Bedeutung der Mutter nicht gezeugnet oder verdrängt wurde.

In der ostkirchlichen Tradition spielen die Höhlen für den Glauben eine nicht unwesentliche Rolle: Sie sind hier Schauplätze der Geburt Jesu und seiner Taufe.

Verschlungen in den Tod: ein zentraler Aspekt des Höhlensymbols.

Mißlingende Krisenbewältigung kann im Suizid oder in der Auflösung der Persönlichkeit in der Psychose enden.

Die Höhle ist in zahlreichen mythischen Überlieferungen das verschlingende Maul und der Todesschoß der furchtbaren Mutter Erde, die nicht nur ihre Kinder gebiert, sondern auch frißt und vernichtet. Sie ist der dunkle Abgrund allen Lebens und die finstere Nacht, die alles Leben aufsaugt und auflöst. Ins dunkle Erdreich muß der

Mensch nach seinem Tode zurückkehren und wird im Grab dem Zerfall preisgegeben.

Die Höhle führt in den Bereich der Unterwelt, in die Tiefe, aus der es kein Entkommen mehr gibt. Die Höhle ist das alles fressende Maul der Unterwelt. Dies ist beim verschlingenden Fisch Jonas noch ganz deutlich und elementar sichtbar. In Ägypten wurde das Totenreich ebenfalls oft als verschlingendes Untier mit höhlenartigem Rachen dargestellt.

Auch die Felsengrabstätte Jesu kann als eine Höhle verstanden werden; Jesu Begrabenwerden wird dann als Abstieg in die Unterwelt, in das Reich des Todes gesehen. Dies ist im Glaubensbekenntnis als „hinabgestiegen in das Reich des Todes“ noch deutlich erhalten.

In der ostkirchlichen Tradition geschieht auch die Taufe Jesu in der Höhle, aus der der Jordan entspringt. Das Untertauchen im Jordanwasser wird hier verstanden als das Eingehen in die Totenwelt, deren Eingang die Höhle und deren erste Schwelle der Totenfluß ist.

Da es jede Krise mit Abschied von Altem zu tun hat, führt sie in den Sterbensraum der Höhle und der Tiefe. Hier geht es um den Abschied von alten Lebensentwürfen und Lebensstilen, ebenso wie um die Verluste, die eine Krise ausgelöst haben.

In einer Trennung von einem geliebten Menschen muß der Betroffene diese Person bildlich gesprochen in sich sterben lassen und beerdigen, beim Abschied von Lebensphasen muß man Lebensziele und Lebensideale begraben, bei Krankheiten schließlich sterben körperliche Fähigkeiten.

Der Abstieg in die Tiefe des Unbewußten konfrontiert unausweichlich mit dem Sterben, mit der Trauer und dem Schmerz darüber. Es ist eine zentrale Chance der Lebenskrise, daß an der Stelle des Alten nun Neues wachsen kann.

Zur Erfahrung einer Lebenskrise gehört in vielen Fällen die Erfahrung des Psalmbeobachters, daß Gott uns scheinbar in der Tiefe allein läßt (Ps. 22,2). Wir dürfen diese Erfahrung der Gottesferne für uns und andere nicht leugnen oder uns darüber hinwegtrösten.

Die Höhle hat aber auch wichtige positive Bedeutungsgehalte. Die Höhle ist hierbei der fruchtbare Mutterschoß, der Uterus, in dem der Embryo in Harmonie und Einheit heranwächst.

Besonders in einer Lebenskrise werden der Wunsch nach einer Rückkehr in die mütterliche Geborgenheit und die Sehnsucht, noch einmal umsorgtes, behütetes Kind zu werden, wach. Diese Regression ist ein Zurückgehen zu alten Quellen in der Hoffnung, das zu erhalten, was jetzt in der Krise so dringend gebraucht wird.

In einer Krise brauchen wir die Zeit des Rückzuges, in der wir mit uns allein sind. Die Phasen der Ruhe, der Selbstbesinnung, des Träumens und des Erinnerns an gute Zeiten sind als ein Heimkommen in eine mütterliche Sicherheit und Geborgenheit zu verstehen. Hier können wir neue Kräfte, neue Zuversicht und neues Vertrauen in uns und in das Leben sammeln.

In den Tiefen der Höhle finden sich nach vielen Mythen Schätze, Kristalle und Edelmetalle. Psychologisch verstanden werden hier die noch nicht gehobenen Schätze und Persönlichkeitsanteile beschrieben, die im Verborgenen eines Menschen liegen. Der Abstieg in der Krise gibt die Möglichkeit, diese Potentiale zu entdecken und sie wie einen Schatz ans Licht emporzubringen.

Der Abstieg in die eigene Tiefe eröffnet dem in die Krise geratenen Menschen auch neues Wissen über sich selbst. Was bisher verdrängt und vergessen war, wird durch die Krise ins Bewußtsein gebracht.

Selbsterkenntnis und die Entdeckung bisher verborgener Fähigkeiten können der reiche Ertrag des Abstieges in die eigene Tiefe sein. Wer in der Krise bei sich ein-

kehrt, wird aber auch in den dunklen Schattenbereich seiner Seele gelangen und dabei auch Seiten von sich entdecken, die für ihn zunächst sehr unangenehm und bedrohlich sein können. Nicht nur Schönes, sondern auch Unbekanntes, Fremdes, Abstoßendes, Ekliges und Bedrohliches begegnen uns in der eigenen Tiefe. Verleugnete Wut und Eifersucht, verdrängter Neid und Haß, nicht wahrgenommene Enttäuschung und Verbitterung, ungelebte Trauer und Schmerz binden in der Verdrängung sehr viel Lebensenergie. Dürfen diese Gefühle aus der Tiefe der Verdrängung ans Licht des Bewußtseins gelangen und werden sie von uns verstanden und angenommen, kann die in ihnen gebundene psychische Energie frei werden und uns bei der Bewältigung unserer Lebenskrise helfen.

Die Höhle ist nicht nur „Todesraum“, sondern auch Geburtsort, der Ort, in dem das Leben entsteht. Im apokryphen Evangelium des Jakobus und in der ostkirchlichen Tradition wurde Jesus in einer Höhle geboren. Auch das allmähliche Auftauchen aus der Tiefe einer Krise kann als eine Geburt verstanden werden.

So wie eine Geburt ein Wunder ist, so ist unser Auftauchen aus der Tiefe der Krise ein Wunder, das wir nicht machen können, sondern das uns geschenkt wird. Deshalb können wir auch für andere in einer Krise nicht mehr als Geburtshelfer und Hebammen sein - daß ein Mensch aus der Tiefe der Krise wieder zur Welt kommt, bewirkt ein anderer (Ps. 71,20).

Die Höhle als Todes- und Geburtsraum beschreibt symbolisch das paradoxe Lebensgesetz, daß Sterben zum Leben führt und Leben zum Sterben; auf unser Thema bezogen heißt das, daß Krisen ins Leben führen und das Leben in Krisen.

b) Der Berg - die Bewältigung der Krisenerfahrung

Literatur:

Böke, Hubert, Der Weg ist das Ziel. Lebenswanderung, Birnbach: Verlag am Birnbach o.J.

Govinda, Lama Anagarika, Der Weg der weißen Wolken. Erlebnis eines buddhistischen Pilgers in Tibet, München: Scherz 1975.

Halbfas, Hubertus, Der Berg, in: ders., Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 4, Düsseldorf: Patmos⁵1995, S. 541-548.

Huber, Paul, Heilige Berge. Sinai, Athos, Golgota - Ikonen, Fresken, Miniaturen, Zürich 1980. (vergriffen)

Messner, Reinhold, Berge versetzen. Das Credo eines Grenzgängers, München: BLV 1996.

Ritzhaupt, Fred, Wegzeichen. Bergsteigen und christliche Existenz, Bozen 1980. (vergriffen)

Sölle, Dorothee, Die Hinreise. Zur religiösen Erfahrung. Texte und Überlegungen, Stuttgart: Kreuz 1975.

Heilige Berge sind zunächst Symbole für die Überwindung des Chaos. Von diesen Bergen aus nimmt die Ordnung und Strukturierung der neugeschaffenen Welt ihren Anfang.

Elia wird von Jahwe aus der Höhle herausgerufen. In vielen anderen Traditionen wird das Auftauchen aus der Tiefe oft als Ausspeien oder Ausspucken durch das Chaos-ungeheuer dargestellt. Diese Vorstellung liegt auch noch bei Jona zugrunde. Hier läßt die Tiefe oder das Chaos den Helden wieder frei; in wieder anderen Mythen befreit sich der Held durch einen kämpferischen Akt selbst.

Das Auftauchen aus dem Gefühlschaos der Krise ist für viele ein erhebendes Gefühl,

verknüpft mit der Erfahrung eines neuen Standpunktes und einer neuen inneren Festigkeit.

Es gibt jedoch auch Menschen, die in den Gefühlen des Traurigseins, des Schmerzes und des Unglücklichseins verbleiben wollen und den Aufstieg aus der Tiefe versäumen oder auch verweigern. Solche Menschen überhören den Ruf, auf den Berg zu steigen.

Während in der Krise das Gefühl der Ohnmacht vorherrscht, gewinnt der Betroffene in diesem Prozeß des Ordnen und Benennens seiner bisherigen Krisenerfahrung und seiner nun neu vor ihm sichtbar werdenden Welt wieder Einfluß auf sich und seine Umwelt.

Bei dem Aufstieg aus der Tiefe der Krise ist es von großer Bedeutung, daß wir dies behutsam tun und Schritt für Schritt in unserem eigenen Tempo vorangehen.

Wir brauchen wie bei einer schweren Bergbesteigung Momente des Atemholens, Augenblicke, in denen wir auf den bisher zurückgelegten Weg zurückschauen, in denen wir uns umschaun und staunend auf das blicken, was sich uns in dieser neuen Welt auftut.

Der Blick vom Berg symbolisiert den emotionalen Abstand von unserer Erfahrung in der Tiefe.

Da viele Lebenskrisen nur das zunächst als katastrophal erlebte Ergebnis unseres meist unbewußten Lebensentwurfes sind, kann die Krise uns helfen, diesen Lebensplan aufzudecken. Dazu ist nun der erhöhte Standpunkt nötig, von dem aus wir sehen können, wie unser Lebensentwurf und unsere Lebensmethoden geradezu direkt in die Krise geführt haben.

Krisen sind dann produktiv bewältigt, wenn sie dazu verhelfen, daß der Betroffene seinen alten Weg verläßt und sich für einen neuen Lebensentwurf entscheidet.

Ging es beim Hinabsteigen in die eigene Tiefe vor allem um das emotionale Durchleben der Krise, so geht es jetzt im Abstand zur akuten Krise um ein rationales Durchdringen und Verstehen dessen, was wir erlebt haben.

Das Symbol des Berges beschreibt sehr genau die sogenannte Neuorientierungsphase einer Lebenskrise, in der der Betroffene nach dem Abschied vom Alten seine neuen Lebensmöglichkeiten sieht.

Die Helligkeit, die Weitsicht, die Klarheit auf einem Berg symbolisieren die Fähigkeiten des Ichs. Der Mensch, der auf dem Berge steht, ist bildlich gesprochen in einem hellwachen Zustand, kann klar denken und weitsichtig planen.

Das Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein wächst mit dem Aufstieg aus der Krise. Mit dem Aufstieg auf den Berg wird das eigene Ich wieder zur Mitte der Welt, so wie heilige Berge in den alten Überlieferungen als Weltmitte, als Weltzentrum oder Weltachse gedacht wurden. Diese eigene Mitte wieder zu finden, ist ein wesentlicher Sinn einer Lebenskrise.

Die in der Krise neu gefundene Mitte ist nun wesentlich gefestigter, weil sie in den schweren Erfahrungen im eigenen Inneren und in der eigenen Tiefe gegründet ist. Dieses neu gewonnene Ich ist aber auch nicht mehr das starre, sich an alte Lebensentwürfe klammernde Ich. Es ist durch die Erfahrungen in der Tiefe weicher und gelassener geworden; durch den weiten Horizont auf dem Berg hat sich das Ich geöffnet und geweitet.

Das Bild von der Berghöhle bzw. dem Berg, der die Höhle beherbergt, macht deutlich, daß Tiefe und Höhe (im Lat. beides: altus!), Dunkles und Helles zwar ganz gegensätzliche Bereiche des Lebens, aber doch miteinander verwoben sind.

Höhe und Tiefe, Helles und Dunkles sind Gegensätze, auch Polaritäten genannt, die unser Leben prägen. Weitere Polaritäten seien hier beispielhaft genannt: Wärme und Kälte, Enge und Weite, Stärke und Schwäche, Rechts und Links, Männlich und

Weiblich, Leben und Tod.

Elia und wir alle, die wir versuchen, Schmerz, Leid und Krisen aus unserem Leben zu verdrängen, unterliegen der Illusion, das Leben sei nur im Glück vollendet und gelungen. Das ganze Leben ist nur mit beidem zu haben, mit Licht und Schatten, mit Glück und Leid, mit Gelingen und Scheitern, mit Freude und Trauer, mit Liebe und Haß.

Nur wer auch den Schmerz, das Leid, die Krise als Teil seines Lebens annimmt, kann Freude und Glück ganz erleben.

Was als Gegensatz, als Polarität erscheint, gehört in der Krisenbewältigung zusammen: Gottes Tun und unser Tun, Wachstum aus dem Unbewußten und bewußtes Vorwärtsgen, Geschehenlassen und Geschehenmachen, Getragenwerden und Gehen.

Die Welt als Ganzes erschließt sich dem Menschen erst in Krisenerfahrungen, weil die Krise der Ebene des Alltags die Dimension der Tiefe und der Höhe hinzufügt. Der Weg durch die Krise ist im wörtlichen Sinne ein „Kreuz“-Weg. Das Kreuz ist ausgespannt zwischen oben und unten, rechts und links. Es umgreift die Gegensätze des Lebens und hält diesen stand.

Die Erlösung geschieht darin, daß Christus die polaren Gegensätze dieser Welt in sich integriert, sie im Leiden aushält und zugleich in seiner Auferstehung als Gekreuzigter schließlich aufhebt und überwindet.

Die Grundstruktur von Tod und Auferstehung, wie sie im Weg Jesu deutlich wird, liegt jeder wirklich durchlebten Krise zugrunde.

Der Berg ist in der Religionsgeschichte (auch im AT und NT) der herausragende Ort der Gottesbegegnung und Gotteserfahrung. Der Berg, der dem Himmel nahe ist, ist der Punkt, an dem der Übergang zur Transzendenz greifbar und erlebbar ist.

Berge ermöglichen als eine Art großer Himmelsleiter den Aufstieg des Menschen aus dem profanen Alltag hinein in die Ebene des Heiligen.

Der Berg als hervorgehobener Ort nimmt den Menschen aus seinen gewohnten Bezügen und seiner durch die Normalität des Alltags verfestigten Lebensumwelt heraus. Während des Aufstiegs wird der Mensch gleichsam dieser Normalität entrückt. Noch während des Aufsteigens wandelt sich der Mensch: Er wendet seinen Blick und damit seine innere Ausrichtung nach oben, also auf das ganz andere hin. Der Mensch „stellt seine Antennen auf Empfang“ für eine Erfahrung des Göttlichen.

Jede durch eine Krise bewirkte Wandlung kann für eine neue Gottesbegegnung öffnen, weil in der Krise harte Schalen, feste Vorurteile, feste Sichtweisen und verfestigte Weltbilder zum Einstürzen gebracht werden.

Das Emporsteigen und Aufblicken versinnbildlicht, daß der Mensch nun in einer neuen Weise sensibel für die Wahrnehmung Gottes ist.

Voraussetzung für eine neue Gotteserfahrung aber ist, daß in der Krise auch alte Gottesbilder zerbrochen sind. Jede Lebenskrise stellt das magische Gottesbild zutiefst in Frage.

Die Vorstellung von der unumschränkten und eingreifenden Allmacht Gottes zerbricht in der Lebenskrise an den Umständen der Krise selbst.

In fast jeder tiefen Lebenskrise werden je nach lebensgeschichtlicher Entwicklung des einzelnen unterschiedliche Aspekte des tief verwurzelten Bildes vom magisch beeinflussbaren, allmächtigen und gerechten Wundergott aktiviert. Jede Krise aber, auf die sich ein Betroffener wirklich einläßt, bewirkt mindestens ein Infragestellen, meist jedoch ein Zerbrechen dieser Gottesbilder.

Genau dies aber ist die Chance jeder Krise: Das Zerbrechen der alten fixierten Gottesvorstellungen macht uns dazu fähig und bereit, Gott in einer tieferen, entwicklungspsychologisch gesehen reiferen Weise zu begegnen und zu verstehen.

Am Ende einer Krise werden Menschen achtsamer für die stillen und leisen Töne des Lebens, sie können Gott zwischen den Zeilen, im Kleinen und Feinen wahrnehmen. Die göttliche Stille ist die Erfahrung und das Symbol des Einswerdens des Menschen mit sich selbst, mit der Welt und mit Gott.

Krisenerfahrungen machen zur besonderen Gotteserfahrung bereit. Insofern haben alle Lebenskrisen einen religiösen Aspekt, weil sie uns aufbrechen lassen hin zum ganz anderen.

Glaube schützt nicht vor Lebenskrisen oder macht Krisen erträglicher. Oft geschieht das Gegenteil: Weil in Lebenskrisen auch ihr Glaube in eine Krise gerät, erleben gläubige Menschen ihre Krise oft tiefergehend und erschütternder als andere.

Glaube schützt nicht vor Lebenskrisen, aber der Glaube kann verändert und vertieft werden: Er hält sich dann nicht mehr an starre Gottesbilder, sondern ist offen für neue Gotteserfahrungen.

Gott läßt Elia nicht fallen, sondern hält ihn bergend und schützend im Mantel der Stille.

Literatur zum Thema „Krisenbewältigung“ und „Krisenintervention“

Baumgartner, Isidor, Seelsorgerliche Begleitung in Lebenskrisen, in: Lebendige Seelsorge 40 (1989) 36-42.

Beer, Ulrich, Lebenskrisen meistern. Chancen eines neuen Anfangs, Konstanz: Christl. Verlagsanstalt 1991.

Bierlein, Karl Heinz, Lebensbilanz. Krisen des Älterwerdens meistern - kreativ auf das Leben zurückblicken - Zukunftspotentiale ausschöpfen, München: Claudius 1994.

Dahlke, Rüdiger, Lebenskrisen als Entwicklungschancen. Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder, München: Bertelsmann 1995.

Erikson, Erik H., Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit, in: ders., Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze, Frankfurt: Suhrkamp ²1974, Seite 55-122.

Everstine, Diana Sullivan/ Everstine, Louis, Krisentherapie. Mit einem Vorwort von Paul Watzlawick, Stuttgart: Klett Cotta 1992.

Gastager, Heimo (Hg.), Hilfe in Krisen. Wege und Chancen einer personalen Krisenintervention, Freiburg: Herder 1982. (vergriffen)

Heyer, Josefine, Krisenintervention im Seelsorgegespräch, in: Lebendige Seelsorge 43 (1983) 126-128.

Kachler, Roland, Wege aus der Wüste. Mit Elia Krisen durchleben, Stuttgart: Quell 1993.

Kast, Verena, Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen, Olten: Walter ⁴1988.

Kast, Verena, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart: Kreuz ⁸1987.

Kübler-Ross, Elisabeth, Interviews mit Sterbenden, Stuttgart: Kreuz ³1972.

Lievegoed, Bernard, Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter, München: Kösel ⁸1991.

Parry, Glenys, Lebenskrisen. Erkennen - Verstehen - Bewältigen, Göttingen: Huber 1997.

[Schall, Traugott Ulrich](#), Erschöpft - müde - ausgebrannt. Überforderung und Resignation: vermeiden - vermindern - heilen (Perspektiven für die Seelsorge, Bd. 8), Würzburg: Echter 1993.

Schmeer, Gisela, Krisen auf dem Lebensweg. Psychoanalytisch-systemische Kunsttherapie, München: Pfeiffer 1994.

- Schneider, Regine, Krisen als Chancen. Zur Bewältigung scheinbar auswegloser Situationen, Frankfurt: Krueger 1996.
- Schuchardt, Erika (Hg.), Jede Krise ist ein neuer Anfang. Aus Lebensgeschichten lernen, Düsseldorf: Patmos³1987. (vergriffen)
- Schuchardt, Erika, Krise als Lernchance. Eine Analyse von Lebensgeschichten. Mit einer Einführung von Horst Siebert, Düsseldorf: Patmos 1985. (vergriffen)
- Schuchardt, Erika, Warum gerade ich? Leiden und Glaube, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht⁷1992.
- Schwarz, Aljoscha A./ Schweppe, Ronald P., Lebenskrisen. Auswege und Start zu neuen Zielen, Rastatt: Pabel/vorm. Neff 1996.
- Sleigh, Julian, Lebenskrisen. Zwölf Schritte zu ihrer Bewältigung, Stuttgart: Freies Geistesleben, 1990.
- Steinhilper, Rolf, Lebenskrisen - Wie können wir sie bestehen? Stuttgart: Quell 1994.
- Straube, Martin/ Hasselberg, Renate, Schwellenerlebnisse - Grenzerfahrungen. Krisensituationen in der Biographie, Stuttgart: Urachhaus 1994.
- Switzer, David K., Krisenberatung in der Seelsorge. Situationen und Methoden, München 1975.
- Tausch, Anne-Marie, Gespräche gegen die Angst. Krankheit - ein Weg zum Leben, Reinbek: Rowohlt 1987.
- Tepperwein, Kurt, Krise als Chance. Wie man Krisen löst und zukünftig vermeidet, Landsberg: Moderne Verlagsgesellschaft 1996.