

Evangelischer Gottesdienst aus der St. Johannes-Kirche in München am 14. Februar 2021

Kirchenrätin Melitta Müller-Hansen

Spirituelle Schmerztherapie

Schmerz ist etwas ganz Persönliches. Nur ich weiß, wie es sich anfühlt, diesen Schmerz zu haben. Wir erleben gerade eine Zeit des kollektiven Schmerzes. In Zeiten der Pandemie vervielfacht er sich. Der körperliche Schmerz - Atemnot, Kopfweg, Gliederschmerz, Schwäche . Der seelische, der spirituelle Schmerz darüber, dass wir Sterbliche sind. Der Weltschmerz um diese Erde, der besonders Jugendliche wie Rosa Louise erdrückt und beschwert. Alle, weltweit erleben das zur Zeit. Das verbindet uns. Und doch geht jeder und jede ihren ganz eigenen Weg damit.

Was hilft mir? Jetzt? Hat mein Schmerz auch eine Botschaft? Zeigt er mir eine Fährte? „The unsung song“, das ungesungene Lied“, von dem Gudrun schreibt. Nicht für jeden Schmerz muss das gelten. Für die lang anhaltenden, die immer wiederkehrenden, auf die ich mir keinen Reim machen kann, für die kann es gelten.

Ich habe mich auf die Suche gemacht nach so etwas wie einer spirituellen Schmerztherapie. Gibt es die? Heute, am Sonntag vor der Passionszeit, weist das Evangelium in diese Richtung. Jesus kündigt seinen Jüngerinnen und Jüngern an, dass der Menschensohn viel leiden muss. Und verlangt denen, die sich ihm anschließen wollen, nur eines ab: „*Wer mir nachfolgen will, der nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach*“ (Mk 8,34). Die Bereitschaft, das Kreuz, den Schmerz zu tragen ist die einzige Bedingung, die Jesus stellt. Nicht die Liebe zu Gott. Nicht die Liebe zu den Menschen.

Ich habe mich lange daran gestoßen. Darin kann ja so ein falscher Zungenschlag liegen. Damit hat man jahrhundertlang Menschen seelisch erpresst, auf subtile Weise, aber mit schlimmen Folgen: Man bekommt im Leben nichts geschenkt. Das hat Gott dir geschickt. Wen Gott liebt, züchtigt er! Jeder hat schließlich sein Päckchen zu tragen. Solche Sätze lösen nicht, sie verdoppeln Schmerzen. Sie machen uns klein, sie halten uns dazu an, alles zu schlucken, fraglos hinzunehmen. Das aber ist nicht der Weg Jesu. Er nimm nicht klaglos hing und schluckt alles runter. Er klagt, weint, schreit seine Verzweiflung heraus. Er wendet Leid, das zu wenden ist. Und trägt das Leid, das durch ihn nicht abwendbar ist.

Heute verstehe ich es so: Wir Menschen haben unglaublich viele Möglichkeiten, Schmerz abzuwehren, zu verdrängen. In vielen Situationen ist es der größte Glücksfall, dass wir das können. Die Seele schützt uns, wenn zu großes Leid uns überfordern und vielleicht das Leben kosten würde Sie kapselt das Erfahrene ein, und lässt uns Zeit, es dann wieder hervorzuholen, wenn wir stark genug sind, uns daran zu erinnern. Und jemand an unserer Seite haben, der uns dabei hilft. Traumatherapeutinnen und -therapeuten sind dabei goldwert. Seelsorgerinnen und Seelsorger. Und die Palliativmedizin ist goldwert, die schwerkranken Menschen den Schmerz lindert, wenn die Lebenszeit zu Ende geht. Palliativ - da drin steckt das Wort Pallium, und das heißt Mantel. Mit einem Mantel umhüllt und verborgen, wird der Schmerz, damit der Mensch noch leben kann bis zuletzt.

Aber wir verdrängen auch Leid, das uns nicht überfordern würde. Wir verdrängen es, verweigern uns dem Schmerz. Und das kann schlimme Folgen haben. Es kann zu Gewalt führen. Wir suchen einen Schuldigen für unser Leid, weil tief in uns verwurzelt ist, dass nur der Schuldige leiden muss. Wir rechtfertigen uns, beschuldigen andere, verhärten innerlich, um selbst den Schmerz zu umgehen. „Meine Ehe geht in die Brüche“ klagt eine Frau ihrer Freundin und die antwortet: „Wenigstens hast du eine!“ Schmerzabwehr auf ganz subtile Weise. Ich bin ja viel schlimmer dran als du!

Das Kreuz auf sich nehmen, Schmerz tragen – das zeigt einen anderen Weg. Einen gewaltfreien Weg. Ich lasse zu, dass ich verletzlich bin, dass die Wunden meiner Seele weh tun. Dass mir mein Schmerz weh tut. Und mache nicht andere dafür verantwortlich. Jesus bezeichnet sich einmal selbst als Arzt, als spiritueller Therapeut, der zu den Kranken gekommen ist.

Das ist so ein erstes Moment einer hilfreichen Schmerztherapie: nahe sein. Denn das ist die ursprüngliche Bedeutung von Therapie: „Anbeten und nahe sein“.

Du bleibst bei deinem Schmerz und du bist damit nicht allein. Eine Ärztin, ein Arzt ist da, um dir zu helfen. Und wenn du es zulassen kannst, ist auch der spirituelle Therapeut da. Das besondere an ihm ist: er kennt den Schmerz, er kennt das Leid. Er weiß, was du durchmachst, wenn du ganz unten bist.

Origenes, ein Theologe aus dem 3. Jahrhundert, sagt:

Jesus, der Arzt, ist zugleich das Wort Gottes. Darum bereitet er seinen Kranken Arzneien nicht aus Kräutersäften, sondern aus den Geheimnissen von Worten: Wortheilmittel.

Wortheilmittel – ich persönlich bin dafür sehr empfänglich, in jedem Schmerz, den ich empfinde. Was mir immer gut tut ist ein Wort. Meine Seele ist wortförmig, wortempfindlich. Ich brauche zunächst– wie der leidende Jesus selbst – Worte für meinen Schmerz. Ich will klagen, ausdrücken, was ich fühle und empfinde, körperlich und seelisch! Wenn mir eigene Worte fehlen, leihe ich mir Worte der Psalmen/der Bibel.

Ich bin schwach, mein Gebein ist erschrocken. Die Tränen sind meine Speise Tag und Nacht. Mein Geist will verzagen...

Jesus, der Jude, der wahre Mensch, kennt diese Menschensprache und bringt sie vor Gott. Wortheilmittel. Klagen hilft, weinen hilft. Es öffnet, es kommt etwas in Fluss. Ich erfahre mich als lebendig im Schmerz. Ich kann auch um die Gabe der Tränen bitten. Hilf mir weinen Gott, ich habe keine Tränen mehr. Mein inneres Land ist vertrocknet und sehnt sich wie der Hirsch nach frischem Wasser!

Und manchmal taucht dann mein ganz persönliches ungesungenes Klagelied auf. Ein Schmerz aus früheren Zeiten kann sich zeigen, der noch nicht genug beweint und getragen worden ist. Auch verdrängter Schmerz ist ungelebtes Leben. Er will ans Licht, und mich nicht mehr so beschweren.

„Wer mir nachfolgen will, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“.

Das ist der Weg der Sanftmut, durch den Schmerz hindurch. Ein Weg, der in die Tiefe führt. An die Quelle, wo mein Lachen und Weinen ihren Grund haben, meine Verzweiflung, Schuld und Scham. Es ist der innerste Kern meines Menschseins, auf den ich stoße. Den ich mit dem leidenden Menschensohn teile. Und ich merke, wenn ich mich dahin vorwage und mich traue, das wahrzunehmen und zu fühlen, dass mich dieser Weg weich macht. Verhärtungen lösen sich. Ich fühle mit mir. Und das Mitgefühl, das Verständnis für die anderen nimmt zu. Wenn ich meinen eigenen Schmerzen nicht mehr ausweiche, nehme ich die Schmerzen der Menschen um mich herum wacher wahr. Und den Schmerz in der Welt. Ich beklage nicht nur mein Ungemach, ich habe Klageworte und Tränen für andere Menschen, für viel mehr. Für die geschundene Erde und für Menschen, die jetzt schon die Folgen des Klimawandels zu erleiden haben

Für die über 60.000 Corona-Toten und die, die um sie trauern

Für die Journalist*innen in den Kerkern dieser Welt

Für die Kinder, denen Gewalt angetan wird

Ich komme am Schmerz nicht vorbei. Aber ich muss darin auch nicht stecken bleiben. Es kann sich etwas wenden in der Seele. Das ist der Weg der Psalmen, die oft in einen Dank umkippen. „Du hast meine Klage verwandelt in einen Reigen“. Das ist der Weg des Christus, der nicht im Kreuz endet, sondern ins Leben führt. Das ist auch der Weg der Kreuzesnachfolge. Im Schmerz zeigt sich eine tiefe Sehnsucht nach der anderen Welt, nach dem heilen Leben. So wie es ist, soll es nicht für immer sein, muss es nicht für immer bleiben. Im Schmerz zeigt sich auch die Sehnsucht danach, etwas zu tun. Für eine Welt, wie sie die Bibel uns vor Augen stellt - in Bildern und Geschichten, in Visionen und Verheißungen. Eine Welt, in der die Tränen getrocknet, der Schmerz und das Leid gewendet werden. Der Weg geht von mir zu den anderen. Aber er beginnt und er endet bei Gott. Alles ist in Beziehung zueinander. Ich werde heil, wenn auch andere heil werden.

Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut! Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit Gottes wird deinen Zug beschließen.

Dann wirst du rufen und Gott wird dir antworten. Wenn du schreist, wird er sagen: Siehe, hier bin ich.

....Und Gott wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt. (Jesaja 58, 7-11 i. Auszügen)