

Gottesdienst in der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik PP.rt in Reutlingen, 19.12.2018

Pfarrer Michael Seibt

Liebe – ja, wie soll ich Sie denn anreden?

Sind Sie Patientinnen und Patienten? Das Wort Patient kommt aus dem Lateinischen und meint einen Menschen, der geduldig und bereit ist, zu ertragen und auszuhalten. Im Alltag verwenden wir eine andere Bedeutung des Wortes. Ein Patient ist jemand, der oder die eine ärztliche Dienstleistung in Anspruch nimmt.

Wie sehen Sie das? Wahrscheinlich läuft es auf Beides hinaus. Hier in der Klinik nehmen Sie eine Dienstleistung, eine Heilbehandlung in Anspruch. Sie sind Empfänger einer Leistung oder Behandlung. Bei einer Behandlung handeln nicht sie, sondern jemand anderes. Doch es braucht ebenso Ihr eigenes Engagement, Ihre Geduld, Ihre Bereitschaft, in der Krise auszuhalten, sie anzunehmen und sich dann selbst auf einen Weg zu machen.

Als Empfänger einer Behandlung sind Sie passiv. Als Patient im Sinne der ursprünglichen Bedeutung des Wortes sind Sie aktiv, das bedeutet, Sie gehen im Rahmen Ihrer derzeitigen Möglichkeiten so bewusst und so geduldig wie möglich mit Ihrer Situation und Ihrer Erkrankung um. Je nachdem sind Sie mal mehr passiv und mal mehr aktiv. Es kommt auf das Gleichgewicht zwischen Beidem an.

Wie auch immer, Sie sind heute hier und wir gehen auf das Weihnachtsfest zu. Für manche ist dieses Fest kein besonderer Grund zur Freude. Es weckt oft wehmütige Erinnerungen an die Kindheit und an bessere Zeiten. Oder Befürchtungen, wie es wohl diesmal werden wird. In diesem Jahr hat sich eine zunehmende Spaltung in unserer Gesellschaft deutlich bemerkbar gemacht, man merkt das am harschen und teilweise auch verletzenden Ton mancher Diskussionen. Das dürfte auch an den kommenden Festtagen eine Rolle spielen, wenn die Familien sich unterm Weihnachtsbaum treffen und unterschiedliche Welten und Erfahrungen aufeinanderprallen. Bleiben wir auch dann am Besten aktive Patienten, Menschen also, die sich selbst und andere geduldig ertragen und sogar freundlich anerkennen, wenn es schwierig werden sollte.

Was gibt es eigentlich zu feiern an Weihnachten? Wir sprechen von der Geburt Gottes. Die Geschichten und Bilder rund um diese Geburt wirken märchenhaft: das Kind in der Krippe, Maria und Josef, die Hirten, die Engel, eigene Kindheitserinnerungen. Was hat diese Geburt mit der Welt zu tun, in der wir heute leben? Was hat sie zu tun mit den konkreten Feiertagen in der kommenden Woche? Und was hat sie zu tun mit Ihrer persönlichen Situation hier in der Klinik?

Anders gefragt: Was genau wird denn geboren?

Ich drücke es mal so aus: Geboren wird das Leben, wie es ist. Von Augenblick zu Augenblick. Also nicht, wie es sein sollte. Geboren wird unsere Bereitschaft, das Leben zu führen und es radikal anzunehmen. Wobei annehmen nicht bedeutet, dass wir alles gut finden sollten. Annehmen ist hier eher ein Anerkennen: ja, so ist es gerade. Und ich bin bereit, das anzuerkennen.

Es gibt freilich keine Geburt ohne Sterben. Damit etwas zur Welt kommen kann, muss etwas anderes sterben. Sonst kann sich das Neue nicht entfalten. Vielleicht kann man eine psychische Erkrankung auch als einen Prozess von Sterben und Geborenwerden begreifen. Es kann sein, dass z.B. eine alte Gewohnheit stirbt, eine Verhaltensweise, die mich schädigt. Und an ihrer Stelle wird allmählich etwas Neues geboren, eine neue Haltung, die mehr im Einklang mit dem Leben steht.

Übertragen auf Weihnachten bedeutet das: wenn Gott geboren wird, dann stirbt unser Konzept, unsere Vorstellung vom Leben, wie es sein sollte. Sie hören auf, zu glauben, was Sie denken. Stirbt dieser Glaube an die eigene Vorstellung vom Leben, wird es mühelos. Diese Mühelosigkeit hat viel mit Weihnachten zu tun, dem Moment, in dem Gott geboren wird. Das ist immer jetzt und jetzt, nicht damals, nicht später.

Wir erzählen uns also keine Märchen, wenn wir Weihnachten feiern. Wir erzählen vom Ende des Glaubens an unsere eigenen Märchen, unsere Illusionen und Probleme.

Was sind das für Illusionen? Wenn Sie denken, die Wirklichkeit sollte anders sein als sie tatsächlich ist, sind Sie verwirrt. Wenn Sie hadern und grollen mit Ihrem Schicksal, sind Sie verwirrt. Wenn Sie der Meinung sind, Sie hätten ein anderes Leben verdient, sind Sie verwirrt. Wenn Sie glauben, die anderen oder die Verhältnisse seien daran schuld, dass es Ihnen schlecht geht, sind Sie verwirrt.

Diese Verwirrung des Geistes lässt uns leiden. Wir befinden uns im Widerspruch zum Leben, das sich gerade ereignet. Wir wollen es nicht. Zugegeben: vieles ist wirklich schlimm. Einiges unerträglich. Wir würden es gerne ändern. Manches lässt sich ändern, vieles nicht.

Wenn Ihr Geist klar ist, erkennen Sie, was Sie beeinflussen können und was nicht. Sie verschwenden keine Energie mehr darauf, etwas ändern zu wollen, was Sie nicht ändern können. Zum Beispiel können Sie Ihre Mitmenschen nicht ändern. Darauf haben Sie keinen Einfluss.

Aber Sie können Ihre Reaktionen auf Ihre Mitmenschen ändern. Die laufen oft automatisch ab. Ein Wort gibt das andere. Auf eine verletzende Bemerkung folgt die nächste. So wird das Leid immer größer, je mehr wir glauben, was wir über andere und uns selber denken. „Meine Eltern sollten verständnisvoller sein.“ „Mein Partner sollte treu sein.“ „Meine Partnerin sollte sich mehr kümmern.“ „Meine erwachsenen Kinder sollten sich bei mir melden.“

„An Weihnachten sollte Frieden herrschen.“ „In der Politik sollte es gerechter zugehen.“ „Ich sollte fröhlicher sein.“ – Solche Überzeugungen lassen uns leiden. Wenn wir sie glauben und die Wirklichkeit hält sich nicht daran, tut das weh.

Das Weihnachtsfest behauptet, dass Gott in das hinein geboren wird, was ist. Das Kind in der Krippe und seine Eltern haben sich keine andere oder bessere Welt ausgesucht als die, die sie angetroffen haben. Dahinein wird Gott geboren. Das ist kein Märchen. Das ist die Wahrheit.

Weihnachten räumt auf mit der Meinung, dass die Welt erst anders oder besser sein müsste, damit Gott darin zur Welt kommen kann. Maria ließ geschehen, was geschehen wollte. „Und sie gebar ein Kind und wickelte es in Windeln.“ So normal und alltäglich geht es zu. Es geschieht einfach, was geschieht.

In seinem natürlichen Zustand ist der Geist in Frieden. Aber auf einmal dringt ein Gedanke ein, Sie glauben ihn, und der Friede ist dahin. Sie werden sich eines belastenden Gefühls bewusst. Dieses Gefühl verrät Ihnen, dass Sie mit dem hadern, was ist. Sie glauben z.B. den Gedanken, dass Ihre Erfahrung anders sein sollte als sie ist. Oder Sie glauben den Gedanken, dass Ihnen übel mitgespielt worden ist. Oder Sie glauben, dass es Ihnen morgen auch nicht besser gehen wird als heute. Oder Sie glauben, dass Sie in ihrem Leben viel zu viel falsch gemacht haben. Wenn Sie solche und ähnliche Gedanken glauben, ist es mit dem Frieden vorbei.

Wenn Sie hadern und voller Groll gegen die Wirklichkeit sind, verlieren Sie die Freude. Wenn Sie den Gedanken hinter dem negativen Gefühl überprüfen und erkennen, dass er nicht wahr ist, treten Sie aus Ihrer Geschichte heraus und sind präsent. Im Licht der Bewusstheit, oder anderes formuliert, im Licht der Geburt Gottes in diesem Moment, fällt der Gedanke von Ihnen ab. Zurück bleibt nur das, was ist. Ohne Geschichte darüber, wie es sein sollte, sind Sie im Frieden damit – bis die nächste belastende Vorstellung auftaucht.

Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, Ihre belastenden Gedanken und die damit verbundenen Gefühle laufend zu überprüfen, am besten im Moment ihres Entstehens, dann feiern Sie Weihnachten – von Moment zu Moment, das ganze Jahr. Dann wird Ihnen bewusst, dass Gott in jedem Augenblick zur Welt kommt und zwar als der Mensch, der Sie sind. Wenn Sie lieber nicht von Gott sprechen möchten, dann verwenden Sie ein anderes Wort dafür, oder noch besser: gar kein Wort. Schweigen Sie.

Weihnachten – das ist, wenn wir uns nicht mehr fürchten, wie die Engel sagen. Es darf geschehen, was geschehen will und mag, nichts stört, wenn Gott von Moment zu Moment geboren wird. Sind wir damit verbunden, wird es still in uns. Der Aufruhr und der Widerstand gegen das Leben beruhigt sich. Dann werden wir in einem tieferen Sinn nicht nur gesund, sondern heil. Denn in allen Dingen begegnet Gott.

Wir werden offen für alles, was das Leben bringt. Wir stellen fest, dass die Gedanken über die Wirklichkeit nicht die Wirklichkeit selber sind.

Wenn Sie verschlossen und ängstlich sind, kommt Ihnen die Welt feindselig vor. Wenn Sie lieben, was ist, wird die ganze Welt zum Gegenstand Ihrer Liebe. Die Welt da draußen ist das Spiegelbild Ihres Denkens über die Welt.

Manchmal braucht es nur eine kleine Verschiebung der Perspektive. Das macht der kleine Text von Iris Macke deutlich, den Sie auf dem Gottesdienstprogramm finden. Ich lese ihn zunächst wie gewohnt von oben nach unten. Dann lesen wir ihn umgekehrt, von unten nach oben, lassen Sie sich überraschen:

Advent heißt Warten

Nein, die Wahrheit ist,

dass der Advent nur laut und schrill ist.

Ich glaube nicht,

dass ich in diesen Wochen zur Ruhe kommen kann,

dass ich den Weg nach innen finde,

dass ich mich ausrichten kann auf das, was kommt.

Es ist doch so,

dass die Zeit rast.

Ich weigere mich zu glauben,

dass etwas Größeres in meine Welt hineinscheint,

dass ich mit anderen Augen sehen kann.

Es ist doch ganz klar,

dass Gott fehlt.

Ich kann unmöglich glauben.

Nichts wird sich verändern.

Es wäre gelogen, würde ich sagen:

Gott kommt auf die Erde!

Iris Macke

Und nun lesen Sie den Text von unten nach oben!