Anselm Grün

Du kannst vertrauen

Worte der Zuversicht in Zeiten der Krankheit

Vier-Türme-Verlag

INHALT

Vorwort 7

Einleitung 9

I. Die Deutung der Krankheit 11
1. Psychologische Deutungen 14
2. Biblische Deutungen 24

II. Der Umgang mit der Krankheit 31
1. Biblische Impulse für den Umgang mit der Krankheit 33
2. Spirituell mit der Krankheit umgehen 38
3. Meditationen für kranke Menschen 51

III. Die Begleitung kranker Menschen 79
1. Dem Kranken die Wahrheit sagen 82
2. Kranke besuchen 86
3. Die Pflege kranker Angehöriger 90
4. Die Begleitung Sterbender 91
5. Die Begleitung durch Rituale 95

Schluss 101

Segenskarten für Kranke 103

Vorschläge für Rituale 109

Literatur 125

Vorwort

Dieses Buch wendet sich sowohl an Kranke als auch an Menschen, die Kranke pflegen oder begleiten. Es will den Kranken helfen, ihre eigene Krankheit zu verstehen und spirituell damit umzugehen. Zugleich lädt dieses Buch dazu ein, sich selbst Gedanken zu machen über den Sinn der eigenen Krankheit und über die Erfahrungen, die jeder mit seiner Krankheit macht.

Der Kranke wird dazu ermuntert, ein Tagebuch zu führen und die Gedanken aufzuschreiben, die ihm in seiner Krankheit durch den Kopf gehen. Zu diesem Buch haben mich die Erfahrungen angeregt, die ich mit eigener Krankheit und bei der Krankenbegleitung gemacht habe. Bereichernd war auch der Austausch mit der evangelischen Theologin Hsin-Ju Wu, mit der ich während eines längeren Aufenthaltes in Taiwan zusammengearbeitet und gemeinsame Vorträge gehalten habe und die ganz ähnliche Erfahrungen wie ich gemacht hat. Inspiriert hat uns beide die Erzählung eines Pastors, der von einer Frau berichtete, die während ihrer Krankheit ihre Gedanken aufgeschrieben hat. Bei der Beerdigung haben dann die Verwandten aus diesem Tagebuch vorgelesen. Alle Anwesenden waren tief berührt von den Gedanken, die dieser Frau in ihrer Krankheit gekommen sind und die sie für sich selbst, aber auch für ihre Familie aufgeschrieben hat.

Dieses Buch ist aber auch gedacht für die Männer und Frauen, die Kranke begleiten: für die Krankenhausseelsorger, für die Mitglieder der Pfarreien, die Kranke aus ihrer

Pfarrei besuchen, und für die Angehörigen von Kranken. Sie finden in diesem Buch Gedanken, die ihnen möglicherweise bei der Begegnung mit Kranken helfen, und Vorschläge, wie sie Kranke dazu ermutigen können, mit ihrer Krankheit spirituell umzugehen. Hinzu kommen Anregungen für Rituale, welche die Begleiter mit den Kranken vollziehen können. Darüber hinaus bietet dieses Buch Meditationen und Gebetskarten, die in Zeiten der Krankheit trost- und hilfreich sein können. Kranke brauchen Bilder und Worte, an denen sie sich gleichsam festhalten können. Und sie sehnen sich danach, dass die Begleitung nicht nur mit Worten geschieht, sondern durch Rituale, die tiefer gehen als bloße Worte.

So hoffe ich, dass ich mit diesem Buch den Kranken eine Hilfe in die Hand gebe, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen können. Und ich wünsche den Begleitern von Kranken, dass sie in diesem Buch Anregungen finden für den Umgang mit kranken Menschen. Ich habe die Texte dieses Buches im Austausch mit Frau Hsin-Ju Wu besprochen. So sind diese Texte aus der gemeinsamen Erfahrung entsprungen. Ziel ist es, den Kranken und den Begleitern von Kranken zu helfen, ihre eigenen Erfahrungen zu verstehen und sie bewusster zu erleben.

Pater Anselm Grün

Einleitung

Jesus hat sich in besonderer Weise den Kranken zugewendet. Er hat Kranke geheilt und uns Christen den Auftrag gegeben, uns um die Kranken zu kümmern, ja sie sogar zu heilen. In der Aussendungsrede gibt Jesus den Jüngern den Auftrag: »Geht und verkündet: Das Himmelreich ist nahe. Heilt Kranke, weckt Tote auf, macht Aussätzige rein, treibt Dämonen aus!« (Matthäus 10,7f)

Die Heilung der Kranken ist Zeichen für die Nähe des Himmelreiches. Wenn Gott im Menschen herrscht, dann kann dieser gesund werden. Das heißt nicht, dass jede körperliche Krankheit sofort geheilt wird. Aber der Mensch wird in seiner Seele heil und ganz. Von den Christen – so fordert uns Jesus auf – soll eine heilende Ausstrahlung auf die Menschen ausgehen. Sie sollen Leben wecken in Menschen, die innerlich tot sind. Sie sollen Aussätzige rein machen, indem sie Menschen, die sich selbst nicht annehmen können, durch ihre liebende Zuwendung dazu befähigen, sich als wertvoll und rein zu empfinden. Und sie sollen Dämonen austreiben, das heißt, sie sollen die Menschen befreien von krank machenden, unreinen Geistern, die das Denken und Fühlen eintrüben. Sie sollen die Menschen von inneren Zwängen befreien.

Jesus ist auf kranke Menschen zugegangen. Der Evangelist Matthäus deutet sein heilendes Handeln an den Kranken mit einem Verweis auf den Propheten Jesaja: »Dadurch sollte sich erfüllen, was durch den Propheten Jesaja gesagt worden ist: Er hat unsere Leiden auf sich genommen und unsere Krank-

heiten getragen« (Matthäus 8,17 und Jesaja 53,4). Und der 1. Petrusbrief versteht das Wirken Jesu vor dem Hintergrund der prophetischen Worte folgendermaßen: »Durch seine Wunden seid ihr geheilt« (1 Petrus 2,24 und Jesaja 53,5). So hat er uns einen Weg aufgezeigt, wie wir mit der Krankheit im Blick auf Christus spirituell umgehen können. Und so fordert Jesus auch uns Christen auf, Kranke zu besuchen und sie auf ihrem Weg der Krankheit zu begleiten. Den Worten der Bibel folgend möchte ich daher diese drei Bereiche behandeln: die Deutung der Krankheit, den spirituellen Umgang mit der Krankheit und die christliche Begleitung kranker Menschen.

I.

Die Deutung der Krankheit

Wenn wir krank werden, sind wir innerlich verunsichert. Wir fragen uns: Warum gerade ich? Ich habe doch immer gesund gelebt, mich immer um meine Gesundheit gekümmert. Warum hat es mich getroffen? Was habe ich verkehrt gemacht? Habe ich mich falsch ernährt? Oder haben mich die Umstände in der Firma oder die schwierige Beziehung in der Ehe krank gemacht?

Wir suchen immer nach Ursachen für unsere Krankheit. Und manchmal beziehen wir diese Ursache auch auf Gott: Warum hat Gott das zugelassen? Wie kann Gott so grausam sein? Was ist das für ein Gott, dem ich bisher gedient habe? Habe ich mich in Gott getäuscht? Hat Gott mich durch die Krankheit gestraft, weil ich nicht so gelebt habe, wie er sich das vorstellt?

Keiner von uns ist gefeit gegen Krankheit. Auch wenn wir noch so gesund leben, wenn wir auf gesunde Ernährung achten und uns genügend bewegen, haben wir keine Garantie, von Krankheit verschont zu bleiben. Werden wir krank, gehen wir zum Arzt und setzen alles daran, die medizinischen Möglichkeiten auszuschöpfen. Aber wir müssen uns auch innerlich mit der Krankheit auseinandersetzen. Wir haben sie als unsere Aufgabe zu sehen, an der wir wachsen können. In diesem Sinne ist unsere Krankheit als geistliche Aufgabe zu verstehen.

Die Krankheit stellt mich in Frage – sie stellt mir viele Fragen. Die erste Frage ist die nach dem richtigen Leben: Weist

mich meine Krankheit darauf hin, dass ich etwas übersehen habe, dass ich an meiner Wahrheit vorbeigelebt habe? Habe ich mich übernommen? Habe ich zu viel gearbeitet? Habe ich zu viel heruntergeschluckt? Habe ich wichtige Signale meines Leibes und meiner Seele überhört? Was will mir die Krankheit sagen? Was sollte ich verändern? Wo sollte ich andere Akzente in meinem Lebenskonzept setzen? Worauf kommt es wirklich an in meinem Leben? Sollte ich kürzertreten, behutsamer und achtsamer leben? Was bedeuten mir meine Freunde, meine Familie? Wo habe ich sie vernachlässigt? Wie möchte ich mit ihnen umgehen, wenn die Zeit, die mir mit ihnen bleibt, begrenzt ist? Die Krankheit ist eine Chance, mein Leben zu überdenken und die Schwerpunkte anders zu setzen.

Was sagt dir deine Krankheit? Wo hat sie deine Sicht des Lebens verändert? Wo hat sie die Maßstäbe, nach denen du lebst, relativiert und dir andere Maßstäbe für dein Leben geschenkt? Und wo hat dich deine Krankheit verwirrt und ratlos gemacht? Oder hat dich deine Krankheit wütend werden lassen: wütend gegen Gott, wütend gegen das Schicksal, wütend gegen die Ärzte, die dich nicht vor der Krankheit geschützt haben?

1. Psychologische Deutungen

Viele Kranke suchen nach Ursachen für ihre Krankheit. Sie fragen sich, was sie selbst möglicherweise verkehrt gemacht haben und ob dieses oder jenes an ihrer Lebensweise falsch war. Diese Art, die Krankheit zu deuten, entspricht dem

kausal-reduktiven Deutungsmodell von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse. Dabei reduziere ich die Krankheit auf eine vergangene Ursache. Dieses Deutungsmodell sagt natürlich auch etwas Richtiges. Wenn ich mich falsch ernährt habe, dann weiß ich, dass dies die Ursache meiner Krankheit ist. Oder wenn ich zu viel Alkohol getrunken habe, weiß ich, dass dies meiner Leber geschadet hat. Die Erkenntnis der Ursache kann mich einladen, mein Leben zu ändern, die krank machenden Ursachen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Manchmal verweist die körperliche Krankheit aber auch auf eine seelische Ursache. Ein Beispiel: Eine Frau hat Gürtelrose bekommen und wurde ihre Krankheit auch deshalb nicht los, weil die Beziehung zu ihrem Mann nicht mehr stimmte. Sie wollte mit dem Willen unbedingt an der Beziehung festhalten, doch ihr Körper sagte ihr, dass diese ihr auf Dauer nur schaden würde. Als sie sich von ihrem Mann getrennt hatte, wurde sie wieder gesund.

Aber wenn ich das kausal-reduktive Deutungsmodell verallgemeinere, dann vermittle ich jedem Kranken: Du bist selbst schuld an deiner Krankheit. In der New-Age-Bewegung sagt man den verletzenden Satz: »Du machst dir deine Krankheit selbst.« Mit einem solchen Satz verletze ich den Kranken und werde ihm in seiner Situation nicht gerecht. Ich vermittle ihm Schuldgefühle. Und mit solchen Schuldgefühlen mache ich seine Krankheit nur noch schlimmer. Ich schwäche seine Gesundheit. Dennoch ist es heute sehr weit verbreitet, Krankheiten allzu schnell als psychisch bedingt hinzustellen.

Wie verletzend das für den Kranken bzw. die Kranke sein kann, wird zum Beispiel in dem Buch des amerikanischen

Psychologen Ken Wilber deutlich. Ken Wilber berichtet von der Brustkrebserkrankung seiner Frau Treya und von ihrem Umgang mit der Krankheit. Treyas eigene Erfahrungen kommen zudem in den mitabgedruckten Passagen aus ihrem Tagebuch zur Sprache.

Einen Monat nach ihrer Heirat wird bei Treya Brustkrebs diagnostiziert. Sie ist schockiert. Noch mehr verletzt sie jedoch die Reaktion ihrer Freunde, von denen viele – wie sie selbst – Psychologen sind. Diese urteilen sehr schnell: »Du hast Krebs, weil du zu viel Groll verdrängt hast.« Das macht Treya und ihren Mann wütend. Sie sprechen miteinander über die Deutung von Krankheit. Und sie erkennen: Immer wenn sich jemand eine Theorie macht über meine Krankheit, weigert er sich, sich auf mich in meiner Krankheit einzulassen. Er hält die Theorie zwischen sich und mich, weil er nicht bereit ist, mich in meiner Krankheit wirklich zu verstehen und sich mir zuzuwenden.

Wir sollten daher sehr vorsichtig sein, die Krankheit sofort zu deuten. Und vor allem sollten wir es uns verbieten, in der Vergangenheit die Ursachen für die Krankheit zu suchen. Denn die Vergangenheit können wir nicht ändern. Und wir zerfleischen uns nur mit Schuldgefühlen, wenn wir in der Vergangenheit nach der Ursache fragen.

Heilsamer als das Deutungsmodell von Sigmund Freud ist das von C. G. Jung. Man nennt es das finale Deutungsmodell. Jung fragt nicht nach der Vergangenheit. Er fragt die Krankheit vielmehr: Was für einen Impuls gibst du mir für die Zukunft? Ich quäle mich dann nicht mit Schuldgefühlen, sondern ich nehme die Krankheit an, um bewusster und achtsamer zu leben und um manches in meinem Leben zu ändern.

Ich höre auf die Botschaft der Krankheit. Sie hat mir etwas zu sagen. Sie ist ein Impuls für die Zukunft. In jeder Krankheit steckt durchaus eine Botschaft. Wenn ich immer wieder Schnupfen bekomme, sagen wir ja auch: Ich habe die Nase voll. Aber ich quäle mich dann nicht mit der Vergangenheit. Ich nehme den Schnupfen vielmehr als Impuls, besser auf mich aufzupassen, mich besser abzugrenzen. Die Krankheit hängt mit der Psyche zusammen. Sie ist eine Mahnung, besser für meine Seele und meinen Leib zu sorgen. Aber ich soll nicht in der Vergangenheit herumwühlen, was ich verkehrt gemacht habe. Denn dann werfe ich mir nur meine eigene Schuld vor. Und diese Selbstvorwürfe helfen mir nicht weiter. Es ist ganz normal, dass wir nicht immer achtsam leben. Doch wir sollten die Mahnung des Leibes berücksichtigen, behutsamer und sorgsamer mit uns umzugehen.

C. G. Jung verbindet sein finales Deutungsmodell mit dem Begriff der Synchronizität (= Gleichzeitigkeit). Manchmal treten psychische und körperliche Symptome gleichzeitig auf. Dennoch kann man das gleichzeitige Auftreten von Krankheit und seelischer Problematik nicht kausal erklären. Ein Beispiel: Zu mir kam eine junge Frau und fragte mich: »Ist Sehnenriss psychisch bedingt?« Ich war verwundert über diese Frage und antwortete: »Warum willst du das so genau wissen?« Da erzählte sie: »Ich habe eine Freundschaft mit einem jungen Mann gehabt. Doch die ist zerrissen. Am Abend nach meiner Trennung von ihm habe ich mir beim Volleyball die Sehne zerrissen.«

Eine solche Gleichzeitigkeit kann man wohl kaum kausal erklären. Aber es ist ein Phänomen, das wir oft beobachten können. Manchmal trift eine innere Zerrissenheit mit einem

äußeren Unfall zusammen. Wir sollten dann den Unfall als Symbol sehen, aber nicht nach den Ursachen fragen.

Wenn wir das finale Deutungsmodell von C. G. Jung annehmen, dann können wir uns in der Krankheit folgende Fragen stellen: Was ist Leben, wenn es begrenzt ist, wenn es verletzt ist? Worin besteht der Sinn meines Lebens? Was will Gott mir durch die Krankheit sagen? Worauf setze ich?

Die Krankheit zwingt mich, von manchen Illusionen Abschied zu nehmen. Ich erlebe meine Endlichkeit, meine Vergänglichkeit. Alles, was ich bisher geschaffen habe, relativiert sich. Ich kann die Krankheit nur in innerem Frieden bewältigen, wenn ich mich auf meine wahre Identität besinne. Was ist mein innerster Kern? Was ist mein wahres Selbst? Alles Äußere fällt weg. Der Leib funktioniert nicht mehr, wird unansehnlich. So muss ich den Weg nach innen gehen und dort mein wahres Selbst entdecken. Bei aller äußeren Gefährdung und Schwächung gibt es in mir einen Raum, in dem ich heil bin und ganz. Es ist der Raum der inneren Stille, wo Gott selbst in mir wohnt. In diesen Raum muss ich mich zurückziehen. Es ist eine Konzentration auf das Wesentliche. Alles andere fällt ab.

Es gibt auch noch andere Fragen, die in der Krankheit auftauchen: Was bleibt, wenn ich sterbe? Was ist die Essenz meines Lebens? Was ist die Spur, die ich eingegraben habe? So lädt mich die Krankheit ein, mir von Neuem darüber bewusst zu werden, was ich mit meinem Leben vermitteln möchte, was die eigentliche Botschaft ist, die ich den Menschen hinterlassen möchte, die mir lieb sind. Alles, woran ich mich festgeklammert habe, muss ich loslassen. Ich muss meine Gesundheit loslassen. Ich muss die Arbeit und den Beruf los-

lassen, die Menschen, die mir liebgeworden sind. Die Krankheit isoliert mich, wirft mich auf mich selbst zurück. Das Tor des Todes muss ich einsam durchschreiten, auch wenn mich liebe Menschen auf meinem letzten Weg begleiten. Die Krankheit ist Einübung in das Sterben.

Welche Lebensspur möchtest du eingraben in diese Welt? Was möchtest du mit deinem Leben vermitteln? Was sollen die Menschen nach deinem Tod einmal von dir sagen? Was ist die Ausstrahlung, die von dir ausgehen soll?

In der Krankheit zeigt sich, wie weit mich meine Spiritualität geprägt hat. Ich kenne Menschen, die viel meditiert haben und mir als geistliche Menschen erschienen. Doch in der Krankheit kam die ganze Empfindlichkeit durch. Da kreisten sie egozentrisch um sich selbst. Da waren sie unzufrieden, für ihre Pfleger ungenießbar und schwierig. Ich habe keine Garantie, wie ich als Kranker sein werde. Ich weiß nicht, wie ich reagieren werde, wenn die Schmerzen übergroß werden. Die Krankheit wird meine Seele offenbaren. Und zugleich lädt sie mich ein, alles, worauf ich mir etwas eingebildet habe, loszulassen. Ich muss die Illusion loslassen, dass ich in allen Situationen selbstbeherrscht und gelassen bin, dass ich auch in der Krankheit im Einklang mit mir selbst bin. Ich kann mich nur in meiner Ohnmacht in Gott hinein ergeben und Gott bitten, dass er mich in der Krankheit und durch die Krankheit führt.

Dass die Krankheit »mich für Gott öffnen« kann, hat der katholische Dichter Reinhold Schneider erfahren, der immer wieder an Krankheiten und zuletzt auch an Depressionen

gelitten hat. Er hat seine Krankheit angenommen. Sie wurde zur Quelle seiner Dichtung. Und sie prägte auch sein Gottesbild. Es ist das Gottesbild des leidenden Christus. Schneiders Krankheit führte ihn in seinem 1954 erschienen Lebensbericht »Verhüllter Tag« zu der folgenden Erkenntnis: »Es ist das Paradox der Botschaft, dass wir in einem gewissen Sinn krank sein müssen, weil Er sonst nicht zu uns kommt.« Reinhold Schneider bezieht sich in seiner Sicht der Krankheit auf den französischen Philosophen und Gottsucher Blaise Pascal. Pascal, der voller Leidenschaft und Ehrgeiz war, hat die Krankheit als die Kraft erfahren, die ihn »aus den Fesseln der Welt befreit und zu Gott hinträgt«.

In ähnlicher Weise hat Hildegard von Bingen die Krankheit gedeutet. Obwohl Hildegard viel über gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise geschrieben hat, war sie immer wieder krank. Sie hat ihre Krankheit immer als Neugeburt erlebt, als Beginn einer neuen Phase ihres geistlichen Lebens.

In diesem Sinn hat auch der französische Schriftsteller Andre Gide die Krankheit gedeutet. Er versteht sie als Schlüssel, der die Tür aufschließt zum Geheimnis des Menschseins. Er schreibt aus eigener Erfahrung: »Ich glaube, dass Krankheiten Schlüssel sind, die uns gewisse Tore öffnen können. Ich glaube, es gibt gewisse Tore, die einzig die Krankheit öffnen kann. Es gibt jedenfalls einen Gesundheitszustand, der uns nicht erlaubt, alles zu verstehen. Vielleicht verschließt uns die Krankheit einige Wahrheiten, ebenso aber verschließt uns die Gesundheit andere.«

Wenn ich die Krankheit als Schlüssel sehe, schließt sie mir die Tür auf für den inneren Raum der Stille, in dem ich meinem wahren Selbst begegne, das von Krankheit nicht infi-

ziert ist. Dort finde ich das ursprüngliche Bild Gottes in mir, dort bin ich heil und ganz. Dort bin ich bei mir und bei Gott daheim. Mitten in der Krankheit erlebe ich diesen inneren Raum als Zufluchtsort, an dem ich mich geborgen fühle.

Ein Aspekt der Krankheit sind die Schmerzen, die wir empfinden. Und ein Phänomen, das heute vermehrt auftritt, ist das Phänomen der chronischen Schmerzen. Viele Menschen leiden darunter. Sie gehen oft von einem Arzt zum anderen und finden doch keine Hilfe. So möchte ich einige Gedanken über das Wesen des Schmerzes schreiben. Schmerzen sind ein Schicksal des Menschen. In der Bibel sagt Gott zu Eva nach der Vertreibung aus dem Paradies: »Unter Schmerzen gebierst du Kinder.« (Genesis 3,16) Schmerzen verbindet die Bibel also mit dem Zustand außerhalb des Paradieses. Die Verheißung des Paradieses ist, ohne Schmerzen zu sein. Doch solange wir leben, werden wir immer Schmerzen erfahren, körperliche wie seelische Schmerzen. Die Bibel kennt auch den chronischen Schmerz. So klagt Hiob: »Des Nachts durchbohrt es mir die Knochen, mein nagender Schmerz kommt nicht zur Ruh.« (Hiob 30,17) Und schon das Weisheitsbuch der Bibel, Jesus Sirach, weiß um die heilende Wirkung der Medikamente: »Durch Mittel beruhigt der Arzt den Schmerz.« (Sirach 38,7). Jesus Sirach verbindet ja griechische und jüdische Weisheit miteinander. Für die griechischen und römischen Ärzte galt als Grundsatz: »Divinum est sedare dolorem – Es ist eine göttliche Aufgabe, den Schmerz zu lindern.« Genauso könnte man übersetzen: »Es ist die Aufgabe, die dem Arzt von Gott her zukommt, Schmerzen zu lindern.« Denn die Schmerzen können den Menschen überfordern.

Etwa fünf Millionen Menschen – so weiß es die Statistik – leiden in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Die Frage ist, wie wir von der Ethik und von der Spiritualität her mit dem Schmerz umgehen. Das eine ist die Aufgabe der Ärzte, die Schmerzen möglichst zu lindern. Die heutige Schmerztherapie hat hier große Fortschritte gemacht. Vor allem die Palliativmedizin hat erreicht, dass wir keine Angst mehr vor den Schmerzen haben müssen, die das Sterben mit sich bringt. Aber die Schmerztherapie kommt auch an ihre Grenzen. Sie weiß, dass Schmerzen oft psychosomatischer Natur sind. Allerdings können Ärzte ihre Patienten – wie oben bereits angesprochen – tief verletzen, wenn sie ihre Schmerzen als psychische Schmerzen abtun und ihnen vermitteln, dass es keine reale, sondern nur eingebildete Schmerzen sind. Obwohl wir heute wissen, dass viele Schmerzen einen psychischen Hintergrund haben, sollten wir doch vorsichtig sein mit der Deutung der Schmerzen. Auch wenn die Schmerzen keine körperliche Ursache haben, sind sie keine eingebildeten Schmerzen. Der Patient erlebt die Schmerzen als real. Und daher ist es wichtig, sich der Schmerzen auf angemessene Weise anzunehmen und die bestmögliche Linderung anzustreben.

Alles, was der Mensch erlebt, hat einen Sinn. So auch der Schmerz. Der ursprüngliche Sinn des Schmerzes ist, den Menschen auf Krankheiten hinzuweisen, ihn vor Gefahren zu warnen und ihn zu ermahnen, sein Leben zu ändern. Wenn eine bestimmte Körperhaltung Schmerzen bereitet, lädt mich der Schmerz ein, eine andere Haltung einzunehmen. Der Schmerz hat also einen Sinn. Er will mir auf der einen Seite helfen, den Schaden zu erkennen, den der Schmerz anzeigt.

Zum anderen will der Schmerz mich ermutigen, den Schaden abzuwehren. In diesem Sinn kann man den Schmerz durchaus als Gottesgeschenk verstehen. Wir spüren, wie unser Leben reduziert wird, wenn wir keinen Schmerz mehr empfinden, zum Beispiel nach einem Schlaganfall. Dann haben wir das Gespür verloren für das, was unsere Gesundheit gefährden könnte. Ohne Schmerz wird das Leben langweilig.

Aber es gibt eben auch Schmerzen, die mich bedrücken. Sie gehen nicht weg, auch wenn ich ihre Botschaft gehört habe. Und es gibt die chronischen Schmerzen. Im Umgang mit den chronischen Schmerzen kommt auch die Medizin an ihre Grenzen. Da werden heute psychologische Methoden angewandt, sich mit dem Schmerz anzufreunden, sich mit ihm auszusöhnen, um sich auf diese Weise von ihm distanzieren zu können. Eine psychologische Methode, mit dem Schmerz umzugehen, ist aus der Methode der Disidentifikation entwickelt worden, die der italienische Psychiater Roberto Assagioli beschrieben hat: Ich beobachte meinen Schmerz. Ich unterscheide zwischen dem Selbst, meinem Personkern, und dem Schmerz. Das Selbst beobachtet den Schmerz, aber es identifiziert sich nicht damit. Ich habe Schmerzen, aber ich bin nicht der Schmerz. Diese Methode schafft Distanz zwischen dem Schmerz und mir selbst.

Die Botschaft der Schmerztherapie lautet heute: Nicht gegen den Schmerz leben, den Schmerz nicht bekämpfen, sondern mit dem Schmerz leben. Schmerzpatienten haben oft einen ganzen Aktenordner mit Methoden, die sie schon im Kampf gegen den Schmerz angewandt haben. Sie gehen von einem Arzt zum anderen und werden immer wieder enttäuscht. Sie müssen lernen, die Botschaft des Schmerzes zu

verstehen. Warum habe ich in meiner jetzigen Situation chronische Schmerzen? Was wollen die Schmerzen mir sagen? Und wie will ich damit umgehen? Was sind die Wurzeln meines Schmerzes? Was ist der organische Ursprung, was der psychische und welchen Einfluss haben die sozialen Verhältnisse? Der Schmerzpatient kann erst dann angemessen mit seinen chronischen Schmerzen umgehen, wenn er ihren Sinn erkannt hat.

2. Biblische Deutungen der Krankheit

Neben der psychologischen Deutung der Schmerzen und der Krankheit gibt es auch eine spirituelle Deutung. Die Bibel zeigt uns verschiedene Deutungsmodelle für die Krankheit. Da ist einmal der Apostel Paulus. Im 2. Korintherbrief schreibt er über seinen persönlichen Umgang mit der Krankheit: »Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt« (2 Korinter 4,7). Die Krankheit erinnert uns daran, dass wir das Kostbare in uns – unsere einmalige Person, unser wahres Selbst, den Schatz im Acker, Gott in uns – in zerbrechlichen Gefäßen tragen. Unser Leib ist zerbrechlich. Aber trotz unserer Hinfälligkeit und Zerbrechlichkeit tragen wir in uns den göttlichen Keim, den Christus in uns eingepflanzt hat. Und dieser göttliche Keim ist unzerstörbar. Er wird auch den Tod überdauern. Die zweite Deutung gibt Paulus in dem Satz an: »Wohin wir auch kommen, immer tragen wir das Todesleiden Jesu an unserem Leib, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib sichtbar wird« (2 Korinther 4,10). Paulus erfährt in

seiner Krankheit die Gemeinschaft mit Jesus. Er versteht das Geheimnis von Jesu Tod und Auferstehung. Er hat in seiner Krankheit teil an Jesu Leiden. Aber er hat auch teil an seiner Auferstehung. So wird mitten in seiner Krankheit auch etwas in ihm sichtbar, was dem Tod nicht unterworfen ist: das göttliche Leben, das in der Auferstehung über den Tod gesiegt hat. Die dritte Deutung, die Paulus gibt, wird sichtbar in dem Satz: »Wenn auch unser äußerer Mensch aufgerieben wird, der innere wird Tag für Tag erneuert« (2 Korinther 4,16). Die Krankheit reibt den äußeren Menschen auf. Doch im Innern erkennen wir etwas, das der Krankheit trotzt. Etwas, das gerade durch die Krankheit in seinem inneren Glanz sichtbar wird. Die Krankheit verweist Paulus immer auf die Auferstehung Jesu, die auch an ihm sichtbar wird.

Eine andere Deutung gibt Paulus im 12. Kapitel des 2. Korintherbriefes. Da schreibt er vom Stachel des Fleisches. Und er spricht vom Boten Satans, der ihn mit Fäusten schlägt, damit er sich nicht überhebt (2 Korinther 12,7). Die Exegeten haben darüber gerätselt, was mit dem Stachel des Fleisches gemeint ist. Viele denken an eine Krankheit. Manche an Epilepsie, andere an starke Migräne oder an Trigeminusneuralgie. Auf jeden Fall ist es eine Schwäche des Leibes, an der Paulus leidet. Die Korinther werfen ihm ja vor, dass er in seinen Briefen mit Kraft auftrete, während sein persönliches Auftreten eher schwach sei. Da hat ihn offensichtlich seine Krankheit behindert. Paulus hatte gedacht, Gott würde ihn von seiner Krankheit befreien, damit er besser für sein Reich arbeiten kann. Aber Gott antwortet ihm: »Meine Gnade genügt dir; denn sie erweist ihre Kraft in der Schwachheit« (2 Korinther 12,9). Die Krankheit ist für Paulus ein Zeichen, dass

aller Segen durch Gott kommt und nicht von seinen eigenen Fähigkeiten ausgeht. Man könnte sagen: Die Krankheit macht demütig. Sie kann uns öffnen, damit wir für Gott durchlässig werden und uns nicht der eigenen Kraft rühmen.

Ein anderes Deutungsmodell begegnet mir im Lukasevangelium. Im Gespräch mit den Emmausjüngern sagt Jesus: »Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen?« (Lukas 24,26) Ich würde das so auslegen: Manchmal widerfährt uns die Krankheit, um uns aufzubrechen und in die »doxa«, wie es im Griechischen heißt, zu führen – in die Herrlichkeit, die wahre Gestalt, das ursprüngliche Bild, wie Gott es uns zugedacht hat. Die Krankheit zerbricht meine Vorstellungen von mir, vom Leben, von Gott. Wenn ich mir meine Vorstellungen zerbrechen lasse, dann werde ich aufgebrochen für mein wahres Selbst, für neue Möglichkeiten des Lebens, ich werde aufgebrochen für die Mitmenschen und für den ganz anderen, unbegreiflichen Gott. Wenn ich aber in meiner Krankheit festhalte an den alten Vorstellungen, die ich für mein Leben habe, dann werde ich daran zerbrechen. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Eine Frau hat gesund gelebt, sich gesund ernährt und Sport getrieben. Da bekam sie vom Arzt die Diagnose einer Autoimmunkrankheit. Sofort hat sie sich gefragt: Was habe ich verkehrt gemacht? Habe ich mich selbst abgelehnt, gegen mich selbst gekämpft? Ich sagte ihr: »Lassen Sie alle Deutungen los. Wir wissen nicht, warum Sie diese Krankheit haben. Sie ist Ihnen widerfahren.«

Die Krankheit zerbricht meine Illusion, dass ich meine Gesundheit garantieren könnte. Es ist gut, sich gesund zu ernähren. Aber ich habe keine Garantie auf Gesundheit.

Die Krankheit kann mir von außen widerfahren. Die Krankheit zerbricht mein Selbstbild. Ich bin nicht nur der starke Mensch, der alles kann, was er sich zutraut. Ich bin begrenzt. Wer bin ich eigentlich? Was ist meine wahre Identität? Und die Vorstellungen vom Leben werden zerbrochen.

Die Frau war Bergsteigerin. Davon musste sie sich verabschieden. Aber sie hat gelernt, nicht nur dem Bergsteigen nachzutrauern, sondern neue Möglichkeiten für ihr Leben zu suchen. Ein Spaziergang im Wald kann auch wunderbar sein, wenn ich ganz im Gehen und ganz in meinen Sinnen bin, wenn ich das Rauschen des Waldes wahrnehme, mich vom Wind streicheln lasse und den Geruch des Waldes rieche. Und ihr Gottesbild wurde zerbrochen. Gott ist nicht nur der, der ihre Wünsche erfüllt. Er ist auch der Unbegreifliche. Sie hat sich nicht von Gott abgewandt, sondern nur ihr altes Bild von Gott zerbrechen lassen. Und sie hat sich dem Gott geöffnet, den wir nicht verstehen, der jenseits aller Bilder ist, die wir uns von ihm machen. Weil die Frau ihre Vorstellungen durch die Autoimmunkrankheit zerbrechen ließ, ist sie an der Krankheit nicht zerbrochen. Sie hat vielmehr einen spirituellen Aufbruch erlebt.

Das ist für mich ein wichtiger Grundsatz christlicher Deutung von Krankheit: Wenn ich meine Vorstellungen von mir, vom Leben und von Gott zerbrechen lasse, werde ich aufgebrochen für mein wahres Selbst, für neue Möglichkeiten des Lebens und für den unbegreiflichen Gott. Wenn ich an meinen Vorstellungen festhalte, werde ich gegen mich und das Leben und gegen Gott rebellieren und alle anklagen, dass sie an meiner Krankheit schuld sind. Ich werde den Arzt beschuldigen, der mich falsch behandelt oder mir falsche Ratschläge

gegeben hat. Ich suche überall nach Schuldigen. Aber dann werde ich bitter. Ich werde dann an meiner Krankheit zerbrechen. Wenn ich jedoch meine Vorstellungen zerbrechen lasse, werde ich auch aufgebrochen für die Mitmenschen. Ich werde ihnen anders begegnen, milder und vorsichtiger im Urteil über sie. Ich wage den Aufbruch in eine neue Lebendigkeit, in eine tiefere Spiritualität, in eine neue Beziehung zu mir und zu den Menschen.

Die christliche Deutung der Krankheit drücken wir in jeder Eucharistiefeier im Ritual des Brotbrechens aus. Wir brechen den Leib Jesu Christi, der für uns am Kreuz zerbrochen wurde, damit wir nicht selbst zerbrechen an dem, was uns »durchkreuzt«, was uns von außen widerfährt, sondern aufgebrochen werden für unser wahres Ich, aufgebrochen werden für unsere Brüder und Schwestern und aufgebrochen werden für Gott. Wir brechen den Leib Christi, damit Christus all die Panzer zerbricht, die wir um unser Herz aufgebaut haben, um uns vor dem Leid der Menschen zu verschließen. Und wir tauchen ein Stück des gebrochenen Brotes in den Kelch als Bild für die Auferstehung, als Bild dafür, dass Gott unsere Sterblichkeit und Hinfälligkeit mit seiner Unsterblichkeit vermischt, dass er das Brüchige und Zerbrochene in uns eintaucht in seine göttliche Liebe, um es in seiner Liebe ganz zu machen und zu heilen.

Die Krankheit stellt mein Gottesbild in Frage. Sie fragt mich: Wer ist Gott für mich? Welche Bilder von Gott hatte ich als Gesunder? Welche Gottesbilder tauchen jetzt in meiner Krankheit auf? War mein Gottesbild zu sehr von Projektionen bestimmt? Wer ist dieser Gott wirklich? Wie kann ich ihn verstehen, wenn er mir diese Krankheit zumutet? Kann ich

auch in meiner Krankheit noch an die Liebe Gottes glauben? Bin ich bereit, mich diesem Gott anzuvertrauen? Glaube ich, dass mich seine gute Hand auch in der Krankheit hält, dass ich auch in allen Schmerzen von seiner liebenden und heilenden Nähe umgeben bin?

Welche Bilder von dir selbst und von deinem Leben und welche Bilder von Gott zerbricht dir deine Krankheit? Für welche neuen Möglichkeiten bricht dich die Krankheit auf? Wirst du neu für Gott, die unbegreifliche Liebe, aufgebrochen? Oder verschließt dich die Krankheit vor Gott?