



Der Bischof von Feldkirch

## Heilung und Versöhnung

### Überlegungen über Spiritualität und Gesundheit

Eröffnungsvortrag von Bischof Benno Elbs bei der Wintertagung der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin, 13. Jänner 2018 in Zug am Arlberg

Es freut mich zu sehen, dass seit einiger Zeit in der öffentlichen Wahrnehmung Zusammenhänge zwischen Religion und Gesundheit vermehrt ins Blickfeld rücken. Das ist in einer Zeit, in der die Säkularisierung und Entkirchlichung der Gesellschaft scheinbar unaufhaltsam voranschreiten, durchaus bemerkenswert. Immer wieder werden Umfragen und Studien veröffentlicht, die belegen, dass gläubige Menschen tendenziell länger leben, weniger Depressionen haben und weniger suizidgefährdet sind. Regelmäßiger Kirchgang und Beten seien eine wirksame Vorbeugemaßnahme gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Gesundheitsrisiken fast jeder Art. Von solchen Studien berichtet Christian Schubert, Arzt, Psychologe und Psychotherapeut und Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck in seinem Buch „Was uns krank macht - Was uns heilt: Aufbruch in eine neue Medizin“ (vgl. a.a.O. Seite 130).

Macht Glaube gesund? Das nachzuweisen, ist seit langem nicht mehr allein das Hobby interessegeleiteter Theologen, sondern Thema wissenschaftlicher Auseinandersetzung. Man kann sagen: Die Naturwissenschaft reicht der Theologie in dieser Frage die Hand und ich bin froh und dankbar, dass ich als Bischof diese ausgestreckte Hand heute ergreifen und in einen Dialog treten darf. Denn in diesem großen Themenfeld, in dem es um die Beziehung zwischen Glaube und Gesundheit geht, bewegen wir uns, wenn wir über Heilung und Versöhnung nachdenken.

#### 1. Wer ist der Mensch?

Diese anthropologische Ausgangsfrage klingt im Lied „Mensch“ von Herbert Grönemeyer an. „Der Mensch heißt Mensch, weil er lebt, weil er lacht, weil er hofft und liebt...“ Dieses Lied ist für mich sehr berührend. Es sucht einen sehr menschnahen Zugang zu dem, was einen Menschen ausmacht, vor allem aus der Sichtweise, wenn ein geliebter Mensch gerade gestorben ist. Es besingt die Würde.

### Dimensionalontologie versus Reduktionismus

Viktor Frankl unterscheidet eine physische Dimension und eine psychische Dimension des Menschen. Wenn ich den Menschen nur als eine Anhäufung von Krankheit sehe, von biologischen Funktionen, die nicht mehr funktionieren, dann begegne ich diesem Menschen völlig anders als wenn ich auch ein Auge für das Ganze und Positive habe. Laut Frankl kann die geistige Dimension des Menschen nicht erkranken. Er geht davon aus, dass im Menschen immer auch ein gesunder Teil ist, nämlich die geistige Dimension und von da her setzt er die Heilung an.

### Epigenetisches Schichtenmodell

Auch das epigenetische Schichtenmodell, das in der Theologie wichtig ist, geht der Frage nach, gibt es im Menschen ein Kontinuum? Wenn es so ist, dass sich unsere Zellen alle sieben, acht Jahre vollständig erneuern, so dass keine Zelle mehr dieselbe ist, dann ergibt sich die Frage: bin ich dann noch dieselbe Person? Hat der Benno Elbs von 1965 etwas zu tun mit dem im Jahr 2018? Viktor Frankl und auch die Epigenese sagen: Ja, der Mensch hat eine Geschichte. Es gibt eine Dimension im Menschen, die durchträgt, die bleibt. Die theologische Frage dahinter ist, was trägt da durch? Auch das epigenetische Schichtenmodell spricht von einer physischen Ebene, einer psychischen Ebene, einer geschichtlichen Ebene.

## **2. Die Welt endet nicht am Horizont**

### **Der Mensch als Wesen aus der Ewigkeit**

Was die Seele aus theologischer Sicht kennzeichnet, ist die Fähigkeit zur Gottesbegegnung. Ich nehme dafür zuerst einen Unverdächtigen her, Abraham Maslow, ein bekannter US-amerikanischer Psychologe. Er ging der Frage nach: Was macht denn Menschen gesund und stark? Er fand heraus, dass es vor allem mystische Erlebnisse sind, die einen Menschen gesund, stark, erfolgreich machen. Als Psychiater wollte er dann aber nicht von geistlich-religiösen Erfahrungen reden, das hätte zu wenig wissenschaftlich geklungen. So nannte er diese Erfahrung „peak experiences“, Gipfelerlebnisse. Menschen, die besonders erfolgreich sind, kennen solche Gipfelerlebnisse. Sie sind gekennzeichnet durch Erfahrungen des Verbundenseins mit dem Ganzen, mit der Welt, mit dem Göttlichen.

Die Theologin Monika Renz beschäftigte sich mit der Frage, warum Jesus so völlig neue Ideen hatte, die bis dahin undenkbar waren. Und es gibt ja bis zum heutigen Tag immer wieder solche Menschen, die völlig neue Wege gehen. Renz hat den Begriff „be connected“ geprägt. Jesus war direkt verbunden mit Gott – connected.

Sie begründet es mit der Bibelstelle von der Taufe Jesu: Der Geist Gottes schwebt wie eine Taube aus dem Himmel herab und eine Stimme ist zu hören: „Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.“ Dieses Bild der Verbindung mit dem Göttlichen ist der tiefste Ausdruck einer theologischen Anthropologie, dass der Mensch im Innersten seiner Seele verbunden ist mit Gott.

### Würde in der Zerbrechlichkeit

Davon spricht ein Gedicht von Elisabeth Marx, in dem die Erfahrungen ihrer Parkinson-Erkrankung anklingen:

#### **Zerbrechlich**

Es ist  
das Zerbrechliche  
das Glas so kostbar macht  
selbst gebrochen  
bleibt es durchscheinend  
jede Scherbe spiegelt das Ganze  
bündelt das Licht  
gibt es  
großzügig  
bedenkenlos  
tausendfarben  
wieder

Ist es nicht das Brüchige  
das mich Menschen lieben heißt  
dieses Aufleuchten  
das auch im Scherbenhaufen  
noch sichtbar wird

### Seele

Theologisch werden diese menschlichen Eigenschaften – die Ausrichtung auf Selbsttranszendenz, die fundamentale Würde – mit dem Begriff „Seele“ umschrieben. Sie ist der innerste Personenkern, der das Ewige, Unsterbliche zum Ausdruck bringt.

### **3. Was ist Gesundheit?**

Der Gesundheitsbegriff ist sehr vielschichtig. Er hat soziale Komponenten, er hat genetische Komponenten, er hängt zusammen mit Ernährung, mit Umwelt, mit Hygiene, mit Kleidung, mit Bewegung und vielem mehr. Die offizielle Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO von Gesundheit lautet: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Dieser Gesundheitsbegriff unterscheidet sich jedoch grundlegend von einer richtungsweisenden neueren Sichtweise, der Salutogenese. Entstanden als Gegenbegriff zur Pathogenese, der Lehre von der Entstehung von Krankheiten, geht die Salutogenese nicht von der Frage aus, was einen Menschen krank macht, sondern von der Frage: Was macht einen Menschen gesund? Aaron Antonovsky, der den Begriff geprägt hat, entwickelte ein Kontinuumsmodell von Gesundheit und

Krankheit. Irgendwo zwischen zwei imaginären Polen, dem Pol totaler Krankheit und dem Pol vollkommener Gesundheit, bewege sich meine gesundheitliche Situation. Dieses Modell geht davon aus, dass der Mensch ständig in Bewegung ist. Wir sind zwischen diesen beiden Polen unterwegs, dem Punkt des völligen Misslingens und dem Punkt des vollkommenen Gelingens von Gesundheit. Friedrich Nietzsche als nüchterner Realist wiederum meinte, dass Gesundheit dasjenige Maß an Krankheit sei, dass es ihm noch erlaube, seinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.

Noch treffender erscheint mir die Definition von David Steindl-Rast OSB, einem Mystiker und Mönch, der Gesundheit als „freudige Lebendigkeit“ beschreibt. Gesund bin ich dann, wenn ich mich im Zustand einer freudigen Lebendigkeit befinde. Deshalb bleibt Gesundheit immer auch etwas Subjektives, etwas, das jeder Mensch anders empfindet. Sie ist nicht allgemeingültig formulierbar, nur definiert von Blutwerten, belegt durch endoskopische Untersuchungen, durch Ultraschall oder andere medizintechnologische Methoden.

#### **4. Religion und Gesundheit**

Welche Bedeutung hat Religion für Gesundheit als „freudige Lebendigkeit“? Untersuchungen belegen, dass Religion und Gesundheit zusammenhängen. Eine positive Beziehung zwischen Religion und Gesundheit findet sich vor allem in Studien, die klinische Ergebnisdaten verwenden – Lebenserwartung, körperliche Gesundheit oder auch objektivierbare Verhaltensweisen wie Alkoholmissbrauch und Suizid. Positive und negative Zusammenhänge finden sich besonders deutlich bei psychisch Kranken. Im Folgenden einige markante Ergebnisse dieser Untersuchungen, die klare Zusammenhänge von Glaube und Gesundheit aufzeigen:

- \_ Sozialpsychologische Querschnittstudien an älteren Menschen zeigen, dass religiöse Menschen tendenziell eine erhöhte Lebenserwartung, geringere Depressivität, ein erhöhtes subjektives Gesundheitsempfinden, weniger Krebs und andere körperliche Symptomaten, weniger Nikotin und Alkoholmissbrauch, eine höhere Lebenszufriedenheit, ein höheres Selbstwertgefühl, eine bessere soziale Anpassung, weniger Einsamkeit und mehr subjektives Glückseligkeit aufweisen.
- \_ Ein Sich-Einbringen in religiöse Gemeinschaften steht in einem stärkeren Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit als der körperliche Gesundheitszustand.
- \_ Gottesdienstbesuch hat hilfreiche Auswirkungen bei der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und Gesundheitsproblemen.
- \_ Je höher der Grad der religiösen Belastungsbewältigung ausgeprägt ist, desto geringer ist der Anteil depressiver Verstimmung bei Krankenhauspatienten und desto schneller ist die Erholung bei Depression.
- \_ Der Anteil an Angststörungen ist bei Nicht-Kirchgängern annähernd doppelt so hoch wie bei regelmäßigen Kirchgängern. Das trifft auch für die Gruppe der Achtzehn- bis Vierzigjährigen zu.

- \_ Der wichtigste Einzelfaktor für Alkoholmissbrauch ist das Fehlen einer religiösen Bindung. Ähnliches gilt für die Beziehung von Gottesdienstbesuch und Zigarettenkonsum. Aus diesen Ergebnissen wurden folgende Hypothesen über den Zusammenhang von Glaube und Gesundheit gebildet:
- \_ Die Verhaltenshypothese: Das Leben einer Glaubensgemeinschaft hat eine verhaltensregulierende Funktion, indem es gesundheitsförderliches Verhalten belohnt.
- \_ Die Hypothese der sozialen Unterstützung oder des sozialen Netzes: Die Interaktion mit der Glaubensgemeinschaft nutzt die direkten positiven sozialen Effekte und die Puffer-Effekte sozialer Beziehungen.
- \_ Die Kohärenz-Hypothese: Der Glaube bietet kognitive Prozesse an, die eine kognitiv-emotionale Stimmigkeit der Lebenswelt ermöglichen.
- \_ Die Belastungs-Bewältigungs-Hypothese: Im Alltag und insbesondere bei kritischen Lebensereignissen haben religiöse Menschen einen Bewältigungsvorteil, indem ihnen bewährte und handlungsoptimierte Lösungsstrategien zur Verfügung gestellt werden.
- \_ Die Selbstwert-Hypothese: Glaube und Glaubenspraxis versetzen den Menschen in eine intensive Beziehung zu Gott. Dies verstärkt alle psychischen Prozesse, welche den Selbstwert aufbauen und regulieren.

Zur Frage nach dem Einfluss von Spiritualität und Religion auf die menschliche Gesundheit meint ein Vorarlberger Primararzt: „Ich glaube auf jeden Fall, dass hier eine Verbindung besteht. Gesundheit hängt mit der Psyche zusammen. Alle Menschen glauben an etwas und das beeinflusst auch ihre Gesundheit. Menschen, die religiös sind, tun sich in verschiedenen Situationen leichter.“ Dass Geist, Psyche und Körper zusammenhängen, ist auch die Überzeugung eines anderen Vorarlberger Arztes. Wenn hier ein Gleichgewicht, ein positives Setting gegeben sei, dann gehe er davon aus, dass weniger Krankheiten auftreten und im Falle von Krankheit deren Verlauf günstiger sei. Wenn jemand durch Spiritualität seine Psyche im Gleichgewicht halte, bleibe er tendenziell gesünder und habe eher einen besseren Krankheitsverlauf, wobei der Verlauf trotzdem immer individuell unterschiedlich sei. Auch ein Palliativmediziner meint, dass sich Menschen gerade in der letzten Phase des Lebens mehr auf Religion konzentrieren und dadurch ihre Situation besser bewältigen. Religion helfe, mit dem Schicksal positiver umzugehen.

Wie lassen sich diese Untersuchungsergebnisse erklären? Das Menschenbild von Viktor Frankl bietet eine plausible Begründung dafür, wie dieser Zusammenhang zwischen Religion, Spiritualität und Gesundheit psychologisch und medizinisch zu erklären ist. Er spricht von der Dimensionalontologie. Der Mensch besteht aus verschiedenen ontologischen, seinsmäßigen Realitäten, der organischen, der physischen, der psychisch/emotionalen, der geistigen und der geschichtlichen Dimension. Die geistige Gesundheit spielt sich auf allen diesen Ebenen ab. Sie ist teilweise empirisch messbar, teilweise nur persönlich erfahrbar. Die geistige und die geschichtliche Dimension des Menschen berühren auch das Religiöse.

### Genregulation durch Lebensstile

Die neue Gehirnforschung (Joachim Bauer) hat die Bedeutung von Resonanzsystemen entdeckt und nachgewiesen, dass die Aktivierung gesundheitserhaltender Gene durch Sinn erfolgt, besonders im Kindesalter. Gene kommunizieren und kooperieren also. Ein sinnvolles und glückliches Leben hat Bedeutung, bis hinein in die Arbeitsweise der Gene.

### Rituale: die Heilkraft der Feste

Es ist ein Faktum, dass der Wechsel der Jahreszeiten etwas ist, das den Menschen vor allem in seiner physischen und psychischen Dimension sehr berührt. Viele Erkrankungen sind stark abhängig vom Jahreskreis, von Frühling, Sommer, Herbst und Winter: psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen oder körperlich-physische Beschwerden wie Arthritis und rheumatische Leiden. Die Menschen in der Stadt, aber auch am Land, haben vielfach diese Jahreskreise vergessen bzw. stellen sich mit ihrem Leben gegen diese natürlichen Abläufe. Das ist nicht gesund. Die Natur leistet sich während des Winters eine Zeit der Ruhe. Alles wird zugedeckt, es schläft, es verlangsamt sich. Das hat Auswirkungen auf uns Menschen. Ähnliches gilt für das Kirchenjahr: Der Jahreskreis bedeutet eine große Lebenshilfe. Das Kirchenjahr berührt alle wichtigen Stationen des Lebens. Nichts muss tabuisiert werden, nichts bagatellisiert, nichts kann ungestraft ausgeblendet bleiben. Es gibt zwei Gefahren: auf der einen Seite die Tabuisierung, auf der anderen die Überbewertung. Das Kirchenjahr ist ein heilsamer Kreis, in dem alles Platz hat, von der Geburt bis zum Tod, Freude und Trauer, Hoffnung und Verzweiflung, Angst und Zuversicht, die Ernte, die Dankbarkeit. Die Rituale während eines Jahres sind eine Einübung fürs Leben. Sie sind wie ein Reiseführer durch die Landschaften unseres Lebens. Letztlich führt uns das Kirchenjahr in zwei entscheidende Haltungen der menschlichen Existenz. Wenn man in die Mystik schaut, in die Tradition aller Religionen und sich fragt, was führt den Menschen hinein in das Geheimnis Gottes und in das Geheimnis des Gesundseins, des Heilseins, dann sind es zwei wesentliche Punkte: Das eine ist die Dankbarkeit. Die Dankbarkeit ist so etwas wie der Kardinalsweg, der wichtigste Weg in das Geheimnis Gottes und die Erfahrung des Beschenktseins, des Erwünschtseins, des Wichtigseins, des Bedeutsamseins. Das Zweite ist die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für das, was am Rande ist. Entscheidend ist, dass der Jahreskreis bewusst wahrgenommen und gefeiert wird. Ein wichtiger Satz in der Therapie lautet: Halte die Ordnung und die Ordnung wird dich halten.

### Gebet und Heilung

Ist einer von euch bedrückt? Dann soll er beten. Ist einer fröhlich? Dann soll er ein Loblied singen. Ist einer von euch krank? Dann rufe er die Ältesten der Gemeinde zu sich; sie sollen Gebete über ihn sprechen und ihn im Namen des Herrn mit Öl salben. Das gläubige Gebet wird den Kranken retten und der Herr wird ihn aufrichten; wenn er Sünden begangen hat, werden sie ihm vergeben. (Jak 5,13–15) So heißt es im Jakobusbrief. Die Krankensalbung ist ein heilsames Sakrament.

Ich habe am Krankenbett schon viele Wunder des Gebetes erlebt: dass Menschen auf einmal loslassen können, dass sie sterben können, aber auch, dass Menschen neue Kraft und neue Hoffnung gefunden haben, den Weg weiterzugehen. Es ist eine theologisch sehr umstrittene Frage, wie das Gebet um Heilung aussieht. Faktum ist, dass es in der Bibel dieses Gebet um Heilung gibt. Faktum ist auch, dass Menschen im Gebet Heilung erfahren haben. Faktum ist aber auch, dass man nicht sagen kann, wenn man nicht gesund wird, hat man zu wenig gebetet, war man vielleicht zu wenig fromm. Ein sehr gewichtiges Argument gegen diese Behauptung ist das Buch Hiob in der Bibel. Hier sehen wir einen Menschen, der gerecht ist, der nichts Böses getan hat, der keine Fehler hat, der ganz für Gott lebt, der alle Qualen des Lebens durchmachen muss bis zur letzten Verzweigung. Gebet ist also kein Garant für Heilung. Und doch, die Haltung des Gebetes verändert die Lichtverhältnisse der Seele. Die Haltung des Gebetes bringt Solidarität untereinander. Die Haltung des Gebetes bringt auch eine geistliche, transzendente Dimension in eine Krankheitssituation.

Die bislang bekannteste und herausforderndste wissenschaftliche Untersuchung über das Gebet wurde 1988 von Randolph Byrd durchgeführt und veröffentlicht. In einer Abteilung für Herzkrankheiten in San Francisco wurden 393 Patienten nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt. Für die eine Gruppe mit 192 Patienten wurde von Menschen außerhalb des Krankenhauses gebetet, die die Namen und den Gesundheitszustand mitgeteilt erhielten und sich verpflichteten, regelmäßig für jeden Patienten bis zu seiner Entlassung zu beten. Für eine zweite Gruppe von 201 Patienten, die Kontrollgruppe, wurde kein Fürbittgebet organisiert. Alle Patienten wussten, dass sie an einer Untersuchung über das Gebet teilnehmen, aber kein Patient wusste, welcher Gruppe er zugeteilt war. Das Ergebnis: Patienten, für die gebetet wurde, hatten eine mehr als doppelt so gute Heilungschance als die Kontrollgruppe, für die nicht gebetet wurde. Zusammenfassend kann das also heißen: Wenn du krank bist, dann bitte andere Menschen darum, ausdrücklich um deine Genesung zu beten. Dazu ein paar ganz konkrete Vorschläge:

- \_ Bete selbst um deine Heilung
- \_ Nimm an Heilungsgottesdiensten teil, das Sakrament der Krankensalbung hat einen wesentlichen therapeutischen und heilenden Aspekt.
- \_ Bete beharrlich, immer wieder und so lange, bis es dir besser geht.
- \_ Bete für andere, die leiden.

## **5. Tragische Trias: Leid – Schuld – Tod**

Im ersten Teil habe ich den Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit angesprochen. Viktor Frankl spricht von einer „tragischen Trias“ von Leid, Schuld und Tod. Im Folgenden möchte ich nun näher auf das Thema „Schuld“ eingehen.

## 6. Was ist Schuld?

Das griechische Wort für Schuld (harmatía) ist verbunden mit der Welt der Speerwerfer. Es leitet sich ab von der Erfahrung, dass der Speer nicht immer das Ziel trifft. Schuld wurde damit definiert als Zielverfehlung: Der Speerwerfer will das Ziel ja treffen, und trotzdem gibt es eine Kraft, die den Speer ablenkt und ins Leere gehen lässt. Schuld ist hier verstanden als Teil des Lebens, der die Gebrochenheit des menschlichen Daseins beschreibt. Mit anderen Worten: Bei den Griechen hatte Schuld eine absolut vormoralische Bedeutung, das bedeutet: Schuld war nicht mit Kategorien wie gut oder schlecht verbunden. Karl Jaspers beschreibt diesen Zustand des Mensch-Seins treffend: „Ich muss sterben, ich muss leiden, ich muss kämpfen, bin dem Zufall unterworfen, verstricke mich unausweichlich in Schuld.“ Tod, Leid, Zufall – für all das kann ich nichts, ich habe es nicht verursacht, sondern es sind Vorgegebenheiten des Lebens, mit denen ich zurechtkommen muss. Es gibt eine Schuld jenseits der persönlichen Verantwortlichkeit.

Davon abgehoben werden kann die persönliche Schuld, jetzt im engeren moralischen Sinn. Sie ist, anders als die erste Form, verursachte Schuld. Sprachgeschichtlich hat sich das Wort Schuld von Sollen herausgebildet, was uns den Hinweis gibt: Schuld ist ein Mangel an Sollen. Der Mensch ist dort schuldig, wo er nicht der ist, der er sein soll, und nicht das tut, was er soll. Hier stehen wir mitten drin in der der Spannung zwischen Realität und Idealität und der Erfahrung: Ich bin in vielen Situationen meines Lebens nicht der, der ich eigentlich sein sollte. Die Voraussetzung dafür, dass ich überhaupt Schuld auf mich laden kann, ist die menschliche Freiheit und die daraus resultierende Wahlmöglichkeit. Ich kann mich entscheiden für das eine und gegen das andere, für die eine Tat oder für die andere, für Recht oder Unrecht. Hier ist Schuld nicht mehr wie im griechischen Verständnis ohne Zutun des Menschen in das Leben eingebaut, sondern entspringt der Autonomie des Menschen und seiner Freiheit, das Leben in die eine oder andere Richtung gestalten zu können.

Wenn ich nun von Schuld bzw. Heilung und Versöhnung spreche, dann geht es mir um ein ganzheitliches Verständnis. Ich möchte zeigen, dass Versöhnung und Heilung, wenn sie umfassend sein und beide Dimensionen von Schuld einschließen soll, unweigerlich in den Bereich des Glaubens führt. Was bedeutet: Dem Glauben kommt in der Bewältigung von Schulderfahrungen eine fundamentale Bedeutung zu.

## 7. Die hohen Kosten bleibender Unversöhnlichkeit

Die tiefsten Wunden des menschlichen Lebens sind Beziehungswunden. Wer im Gefängnis der eigenen Vergangenheit eingesperrt bleibt, schädigt sich nachhaltig. Wer nachträgt, der trägt auch selbst schwer – an eigenen Gefühlen, Gedanken. Solange ich jemandem etwas nachtrage, gehe ich nicht meinen eigenen Weg. Das kann auch Folgen für die eigene Gesundheit haben. Das kann sogar Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herzprobleme verursachen oder verstärken.

Ein gestörtes Verhältnis zu anderen Menschen hat Beziehungswunden zur Folge. Die Zusammenarbeit und das Zusammenleben leiden darunter. „Rache macht blind“, sagen wir. Sie heilt eine erlittene Kränkung nicht, die eigene Wunde bleibt. Das Vergeltungsprinzip „Auge um Auge“ hinterlässt letzten Endes lauter Blinde. Werden Beziehungswunden nicht integriert, besteht die Gefahr, dass wir die Verletzung an anderen Kontexten wiederholen (Täter-Opfer-Täter-Kreislauf). Dadurch wird schließlich auch das Grundvertrauen in das Leben, in Gott brüchig. Die Erfahrung von Feindschaft, Unrecht und Bedrängnis wird häufig zugleich als schmerzhaftes Ferne und Abwesenheit Gottes erlebt (vgl. Psalm 6, Psalm 43). Kränkung ist somit eine Quelle von „Unheil“ in vielfältiger Hinsicht.

## **8. Versöhnung horizontal**

Wenn Schuld das menschliche Leben mitprägt (neben vielen anderen Faktoren), dann ist die Frage nach dem Umgang mit Schuld wesentlich. Er kann mitentscheiden, ob Verbitterung, Kränkung oder doch Befreiung um sich greifen, und letztlich: Er kann mitentscheiden, ob Leben gelingt oder nicht.

Zunächst möchte ich eine Frage stellen: Was kann überhaupt vergeben werden? Ist Versöhnung immer möglich? Oder gibt es eine Schuld, die man nicht vergeben darf? Und wer ist es überhaupt, der vergibt? Fragen wie diese treten in ihrer schärfsten Zuspitzung immer dann auf, wenn es etwa um die Schuldfrage der Shoa geht. Kann man im Blick auf das größte Verbrechen der Menschheit von Verzeihung sprechen? Bzw. wer kann das? Kann oder darf etwa ein deutscher Bundespräsident in der Knesset um Vergebung bitten, wo er selbst doch gar nicht dafür Verantwortung trägt? Kann das Händeschütteln der Unschuldigen wirklich Vergebung und Heilung der Wunden bewirken, wo das Geschehene doch nicht mehr änderbar ist? Diese Fragen möchte ich nicht explizit beantworten, sondern sie nur als Denkanregung stehen lassen.

„Nicht die Strafe, sondern die Schuld auf sich zu nehmen, wäre göttlich.“ Dieser Satz Nietzsches führt uns hinein in ein wichtiges Thema: Wenn ich mich zu meiner Schuld bekenne, wie kann ich konkret damit umgehen? Es gibt viele Menschen, die an erfahrener oder begangener Schuld zerbrechen und die Last, die sie sich damit aufgebürdet haben oder die ihnen aufgebürdet worden ist von anderen, ein Leben lang nicht loswerden. Schuld ist unangenehm, belastend und schmerzhaft – und zwar für den, der sich schuldig macht, wie auch für den, an dem man schuldig wird. Aus psychologischer Sicht gibt es einige Tricks, die man zur Bewältigung von Schuld heranziehen kann, die sich aber schon bald als unzureichend und falsch herausstellen. Nur zwei möchte ich nennen:

- Rationalisierung/Intellektualisierung: Hier wird eine Tat so lange zerredet und rational zerklaut, bis man sich selbst einredet, dass einem gar keine Schuld zukommt, weil man gar nicht anders handeln konnte oder gleichsam Opfer eines Verhängnisses geworden ist.

- Projektion: Man unterstellt seine eigenen Gefühle, Gedanken, Motive und Fehler einem anderen. Man schließt sozusagen unbewusst von einem selbst auf einen anderen. So kann es vorkommen, dass ich die Fehler des Anderen scharfsinnig aufdecke, aber selber nicht merke, dass sie bei mir ebenso zu finden sind.

Diese beiden Versuche, Schuld aus dem Weg zu räumen, sind defizitär und führen ins Leere. Die Rationalisierung schwächt sie ab, die Projektion sucht die Erklärung beim Anderen. Vor allem aber folgen sie der Logik des Satzes: „Ich entschuldige mich“ – dieser Satz drückt eigentlich das ganze Dilemma aus, in dem ein in Schuld verstrickter Mensch steckt. Er versucht, sich der Schuld, die er auf sich geladen hat, selbst zu entledigen („ich entschuldige mich“) – und muss doch anerkennen, dass er sich Entschuldigung selbst nicht zusprechen kann. Umgangssprachlich sagt man: Zu einem Streit gehören zwei. Und genauso kann man sagen: Auch zur Versöhnung gehören – zumindest – zwei. Versöhnung ist nicht nur ein interpersonaler Prozess, sondern bezieht sich auch zumeist auf Verletzungen, die im zwischenmenschlichen Bereich geschehen sind. Da der Mensch ein „Mängelwesen“ (A. Gehlen) ist, ist er angewiesen auf eine Stütze. Wir Menschen sind aufeinander angewiesen, wir werden aneinander und miteinander Mensch. „Über das Du komme ich zum ich“, sagt Martin Buber – und niemand hat das wunderbarer zum Ausdruck gebracht als er. Jedoch: Gerade weil wir angewiesen sind auf andere und uns auf andere verlassen (im wörtlichen Sinn), ist die Vulnerabilität in diesem Punkt sehr hoch. Und in der Tat sind die tiefsten Wunden Beziehungswunden. Wir verdinglichen andere, verzwecken sie, missachten ihre Würde, und das alles, obwohl wir eigentlich das Bedürfnis nach Wertschätzung hätten.

Wie kann also Versöhnung in horizontaler Dimension (zwischenmenschlich) möglich werden? Wenn ich auf diese Frage eine Antwort suche, dann müssen wir mitbedenken: Vergebung ist keine Willensentscheidung. Sie kann nicht verordnet und nicht erzwungen werden. Vergebung bedarf der Reifung. Vergeben kann nur ein reifer Mensch, der sich in die Dynamik von erlittenem und begangenen Unrecht und der Verarbeitung dessen einlässt. Es geht darum, sich mutig der eigenen Schuld zu stellen, zu lernen, die Konsequenzen auszuhalten, und, davon ausgehend, einen Neubeginn zu wagen. Vier Schritte können dabei hilfreich sein:

- Reflexion: In einem ersten Punkt geht es darum, nachzuforschen und in sich hineinzuhören. Man kann etwa nach dem Grund für die begangene Tat, das gesprochene Wort suchen. Oder die Perspektive des Anderen einnehmen und versuchen nachzuvollziehen, wie sie oder er die Situation erlebt haben könnte.
- Einsicht: Erkannte Schuld ist noch nicht anerkannte Schuld. Da es viele „Entschuldigungen“ für das eigene Verhalten gibt, hat man schnell Erklärungen parat, die die begangene Schuld bei allem möglichen suchen: in der Erziehung, der Gesellschaft, den Lebensverhältnissen... Ich sehe ein, dass ich selber schuldig bin, und daraus entsteht Sätze wie: „Es tut mir leid.“ Der traditionelle Begriff dafür lautet Reue.

- Benennen: Die ersten beiden Schritte geschehen im Verborgenen, in mir selbst. Auf dem Weg zur Versöhnung ist es allerdings wichtig, aus sich herauszugehen. Wie eine Wunde Luft braucht, um heilen zu können, so heilen auch seelische Wunden nur, wenn man sie nicht voll zupflastert, sondern ausspricht. Ein Vergleich mit der Suchttherapie drängt sich auf: Ein Alkoholkranker, der nicht zugeben kann: „Ich bin Alkoholiker“, kann nicht von seiner Sucht geheilt werden.
- Wiedergutmachung: Eingesehene und ausgesprochene Schuld sehnt sich nach Wiedergutmachung, nach Ent-schuldigung. Wiedergutmachung kann das Schuldgefühl auslöschen und das Selbstwertgefühl wiederherstellen.

## 9. Versöhnung vertikal

Einigen von Ihnen wird es schon beim Zuhören nicht verborgen geblieben sein: Dieser Vierschritt, der sich auf Versöhnung zwischen Menschen (horizontal) bezieht, kann auch in die vertikale Dimension umgelegt werden: auf die Versöhnung mit Gott. Näherhin finden sich diese vier Punkte, in einen gottesdienstlichen Vollzug eingebettet, auch in der Beichte. Einsicht, Reue, Ins-Wort-Bringen und der Vorsatz der Besserung – diese vier wichtigen Elemente des Versöhnungsprozesses werden im Sakrament der Beichte in ein Geschehen vor den Augen Gottes gekleidet.

Die Beichte wird mit einer anderen Bezeichnung auch Sakrament der Versöhnung genannt. Er ist jener Ort, wo die Versöhnung wirklich wird. Hier liegt es nahe, das Wort Versöhnung wirklich wörtlich zu nehmen und dabei einen Blick in die Bibel zu machen. Im Gleichnis vom Verlorenen Sohn wird dies wunderbar anschaulich. Der Sohn, der von daheim auszieht und das ganze väterliche Erbe verprasst und damit die Würde des „Sohn-Seins“ verliert, gleichsam „ent-söhnt“ wird – er wird am Ende vom Vater mit offenen Armen empfangen und wieder zum Sohn gemacht, „ver-söhnt“. Wir haben bisher für den Vorgang der Versöhnung verschiedene Begriffe verwendet: Verzeihung, Vergebung und eben Versöhnung. Sie alle drücken, ohne synonym zu sein, auf ihre Art und Weise dasselbe aus. An dieser Stelle möchte ich auf ein weiteres Wort hinweisen, das in jener Formel vorkommt, die der Priester bei der Absolution spricht. Ich möchte es nicht ins Deutsche übersetzen, sondern im Lateinischen stehen lassen. Das Wort lautet: remissio. Remissio heißt wörtlich übersetzt: Zurücksendung. Für mich ist das das stärkste Wort, das Vergebung beschreibt, und es führt uns auch tiefer in das hinein, was Vergebung bewirkt: Die Schuld wird als solche überführt, erkannt und anerkannt, und „in ihre Nichtswürdigkeit zurückgeschickt“ (H. B. Gerl-Falkovitz). Remissio nimmt der Schuld ihre Macht über das Leben und entkräftet sie gleichsam im Sinn von: Sie hat keine Macht mehr über mich. Remissio hat etwas Handfestes an sich: Es wird etwas weggenommen, das „zwischen uns steht“, und dorthin versetzt, wo es keine Macht mehr hat.

Im Glauben ist eine Vergebung, eine remissio möglich, die die Schuld zwar nicht unwirklich, aber unwirksam macht. Das, was ich getan habe, kann nicht mehr rückgängig und ungeschehen gemacht werden, aber in der remissio wird dem

Getanen der Einfluss auf die Gegenwart genommen. Dieser entmachtende Umsturz, der eine ganzheitliche Versöhnung ermöglicht, hat eine heilende, ja therapeutische Wirkung. Auf diese Dimension der religiösen Vergebung als Heilung möchte ich nun näher eingehen.

## 10. Versöhnung als Heilung

Die Bibel erzählt Geschichten. Diese Geschichten berichten und reflektieren Erfahrungen, die Menschen mit Gott gemacht haben. Eine dieser Erfahrungen lautet: Gott heilt. Er befreit aus Unterdrückung und Sklaverei und von Schuld genauso wie vor seelischen und körperlichen Gebrechen. Die Gipfelaussage dazu finden wir im Buch Exodus, wo es heißt: „Ich bin der Herr, der dich heilt“ – oder, wie Luther übersetzt: „Ich bin der Herr, dein Arzt.“ (Ex 15,26)

Dass eine der Wesenseigenschaften Gottes die Sorge um Heil und Gesundheit der Menschen ist, wird besonders auch im Neuen Testament deutlich. Denn Heilungsgeschichten ziehen sich wie ein roter Faden durch die Berichte der Evangelien. Dort, wo Jesus auftritt, werden Menschen wieder gesund, von ihren Sünden befreit; Blinde sehen und Lahme gehen wieder. Darum wurde Jesus in der frühen Kirche bald mit dem Titel „Arzt“ versehen. Wenn wir uns jetzt einige Grundzüge des „Arztes“ Jesus genauer ansehen, dann tun wir das nicht mit einem nostalgischen Blick auf eine historische Person, sondern weil ich glaube, dass die Art und Weise, wie Jesus mit bedürftigen Menschen umgegangen ist, auch uns heute etwas sagt: „Was willst du, dass ich dir tue?“ (Lk 18,41). Diese Frage stellt Jesus einem Blinden, der zu ihm kam und sich nichts sehnlicher wünschte, als wieder sehen zu können. Vor diesem Hintergrund erscheint die Frage, die Jesus stellt, eigentlich unnötig – denn man ist verleitet zu sagen: Was anderes kann ein Blinder wollen, als wieder sehen zu können? Jesus platziert seine Frage aber ganz bewusst und drückt damit aus: Du bist für mich kein Patient x mit dem Symptom y, den ich mit der Therapie z behandle. Jesus erteilt in einem ersten Schritt dem Menschen das Wort und heilt, indem er darauf reagiert. Man kann sagen: Jesus heilt die Menschen nicht nur, er begegnet ihnen zuerst. Denn keine Therapie, auch keine Seelsorge kann helfen, wenn man sie als angelernte Technik versteht, die man auf jeden beliebigen Menschen 1:1 applizieren oder gar überstülpen kann. In jeder Behandlung geht es um das Hinunterbeugen zu den Menschen, um das Ernstnehmen des Anliegens und schließlich um die Echtheit der Begegnung.

An einer anderen Stelle wird berichtet, dass Jesus auf einen Mann mit einer verstümmelten Hand traf. Die verstümmelte Hand ist Zeichen der gesellschaftlichen Ausgrenzung, er sitzt am Rand. D.h. neben dem körperlichen gibt es auch noch einen sozialen Aspekt seiner Krankheit. Und Jesus sagte zu ihm, noch bevor er ihn heilte: „Steh auf und stell dich in die Mitte!“ (Mk 3,3) Die Heilung Jesu beginnt dort, wo der Mann seine Ausgrenzung verliert und ins Zentrum gestellt wird. Heilung im Sinne Jesu heißt, die Menschen in die Mitte der Aufmerksamkeit zurückholen.

„Jesus hatte Erbarmen.“ Diesen Satz lesen wir oft in den Evangelien, wenn Jesus einem leidenden Menschen gegenübertritt. (vgl. Gleichnis vom barmherzigen Samariter, Lk 10,33; Heilung des toten Jünglings, Lk 7,13). Mit anderen Worten: Er hatte beim Anblick kranker Menschen einen Gefühlsausbruch, es ließ ihn nicht kalt, es ging ihm nahe. Dafür verwenden die Evangelisten eine ganz eindringliche Sprache. Es müsste nicht heißen: „Er hatte Erbarmen“ – das ist viel zu schwach ausgedrückt –, sondern wörtlich heißt es im Griechischen: „Jesus war bis in seine Eingeweide erschüttert.“

Wenn Jesus heilt, hat er den ganzen Menschen im Blick mit seinen seelischen und leiblichen Verletzungen. Das wird besonders in jenen Erzählungen deutlich, in denen Jesus den Kranken, noch bevor er sie von ihrem Gebrechen heilt, die Sünden vergibt, d.h.: Ihnen Vergebung zusagt. Jesus hat die Erlösungsbedürftigkeit der Menschen auch in psychischer Hinsicht wahrgenommen und die Wechselwirkungen zwischen Leib und Geist erkannt, weshalb er gezielt Vergebung und Heilung von Krankheit verbindet und so den ganzen Menschen heilt.

#### **11. Glaube macht nicht nur gesund, sondern heil** (Christoph Jacobs)

Deshalb kann man sagen: Glaube macht mehr als nur gesund, er macht heil. Denn er schenkt Gesundheit auch dort, wo die Humanwissenschaften an ihre Grenzen geraten. Das zeigt sich besonders in Situationen, wo Menschen chronisch krank sind, eine bleibende körperliche Beeinträchtigung davontragen oder das Leben in eine Krise gerät. Wo Entwicklungen oder Ereignisse nicht rückgängig gemacht werden können und es um den Umgang mit der neuen Lebenssituation geht, erhalten Glaube und Religion einen neuen Stellenwert. Überall dort, wo Krankheit nicht nur eine Einschränkung ist, sondern ein Weiterleben unter veränderten (meist erschwerten) Bedingungen erfordert, ist eine Deutung und Einordnung gefragt. Und da tritt der Glaube auf den Plan. Denn aus christlicher Sicht offenbart sich die Heilsmacht Gottes nicht nur im Gelingen des Lebens, sondern auch im Scheitern, in Krankheit und in Schuld, ja sogar im Tod. Hier wird am deutlichsten sichtbar, dass es im Glauben nicht nur um Gesundheit im Sinn von Überwindung einer Krankheit geht, sondern viel grundsätzlicher und umfassender um die Schaffung neuer Lebenshorizonte. Konkret geht es um Haltungen wie Dankbarkeit, Vertrauen, Hoffnung, Zuversicht und eine Haltung des „Trotzdem“, die sich der Fragmentiertheit des Lebens mutig entgegen setzt.

An diesem Punkt steht man auch, wenn es darum geht, zu verzeihen oder Vergangenes aufzuarbeiten. Die Dinge können meist nicht mehr rückgängig gemacht werden, sie sind, wie sie sind. Ich kann mein restliches Leben lang den Eltern Schuld geben an der Art, wie sie mich erzogen haben, oder einer zerbrochenen Beziehung nachweinen. Was ich aber kann, ist: ein neues Verhältnis zu diesen Erfahrungen gewinnen. Vergeben und Versöhnen heißt in diesem Zusammenhang: Ich höre auf, auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen, schaue nach vorn kann mich so besser der Gegenwart und der Zukunft öffnen.

„Geh, dein Glaube hat dir geholfen.“ Das sagte Jesus zu einer Frau, nachdem er sie geheilt hatte. Ich könnte nun die Schicksale vieler Menschen erzählen, denen der Glaube in der Aufarbeitung biographischer Brüche wirklich geholfen hat und denen es gelungen ist, die Warum-Frage in eine Wozu-Frage zu verwandeln; wo Menschen nicht mehr mit ihrem Schicksal und den Verwerfungen des Lebens gehadert haben, sondern die Perspektive umgekehrt und plötzlich Sinn im Un-sinn erkannt und eine neue Lebensperspektive entwickelt haben.

Versöhnung im Horizont des Glaubens umschließt also mehrere Ebenen: Erstens Versöhnung dort, wo zwischenmenschlich Schuld (in ihren verschiedenen Dimensionen) verursacht wurde; und zweitens Versöhnung auf jener Ebene, die in den existentiellen Bereich führt, wo ich weder eigene noch fremde Schuld erkennen kann (vgl. das Beispiel des Speerwurfs zu Beginn) und wo Versöhnung heißt: Ich kann mein Leben und meine Biographie mit allem, was es gebracht hat, annehmen und versöhnt darauf zurückblicken.

## **12. Versöhnung / Hoffnung öffnet den Blick für die Zukunft**

Ein berührendes Beispiel dafür ist Franz-Joseph Huainigg. Er sitzt seit seiner Kindheit im Rollstuhl, ist seit Jahren an ein Beatmungsgerät angeschlossen, hat in Germanistik promoviert, ein eigenes Kabarettprogramm gegründet und war bis vor einigen Monaten Behindertensprecher einer österreichischen Partei im Parlament. Bei seinem Abschied aus dem Parlament hat er folgenden Text vorgelesen, den nur jemand schreiben kann, der mit sich und seinem Schicksal versöhnt ist. In diesem Text geht es genau darum: um Versöhnung mit der Vergangenheit, um einen mutigen Blick in die Zukunft, und das alles getragen von einer Grundstimmung der Dankbarkeit, die einfach nur staunen lässt.

„Als Kind waren meine Beine plötzlich gelähmt.  
Ich weinte  
und verstand Gott und die Welt nicht mehr.  
Da sprach Gott:  
Ich nehme dir die Kraft der Beine und schenke dir Langsamkeit.  
So entdeckte ich eine neue Welt,  
langsam am Boden kriechend.

Als Jugendlicher konnte ich plötzlich nicht mehr mit Krücken gehen.  
Ich weinte  
und verstand Gott und die Welt nicht mehr.  
Da sprach Gott:  
Ich nehme Dir die Kraft in den Armen und schenke dir dafür Witz und Ironie.  
So entdeckte ich im Rollstuhl eine neue Welt  
und brachte die Leute auf der Kabarettbühne zum Lachen.

Jahre später konnte ich weder Arme noch Beine bewegen.  
Ich weinte  
und verstand Gott und die Welt nicht mehr.  
Da sprach Gott:  
Je weniger du dich bewegst, desto mehr bewegst du.  
So begann ich die Welt ein wenig zu verändern und wurde Politiker.

Heute kann ich plötzlich nicht mehr ohne Maschine atmen.  
Ich weinte  
und verstehe Gott und die Welt nicht mehr.  
Da sprach Gott:  
Ich nehme dir die Lungenkraft und schenke dir einen langen Atem,  
um für die Würde des Lebens zu kämpfen.“

Ich bin mir sicher: Der Weg in die Zukunft ist nur vor dem Horizont einer solchen umfassenden Versöhnung möglich.

Quelle: Benno Elbs, Im Stallgeruch der Schafe, Styria Verlag

Kontakt:  
[www.kath-kirche-vorarlberg.at](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at)  
[www.instagram.com/bischofbenno](https://www.instagram.com/bischofbenno)  
[bischof@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:bischof@kath-kirche-vorarlberg.at)