

LUKAS FRIES-SCHMID

Hör auf zu helfen

Ohnmacht als Tor zum
göttlichen Geheimnis

echter

A close-up photograph of a dandelion seed head in the lower right corner. The seed head is brown and textured, with a green stem extending downwards. Numerous white, feathery seeds are blowing away from the head, scattered across the frame against a soft, out-of-focus green background. The overall composition is clean and minimalist.

Lukas Fries-Schmid
Hör auf zu helfen

LUKAS FRIES-SCHMID

Hör auf zu helfen

Ohnmacht als Tor
zum göttlichen Geheimnis

echter

Meinen Begleitern, die mich unter anderem die Freiheit des Glaubens gelehrt haben:

P. Theo

Josef

Christian

Carlo

Br. Beat

Der Umwelt zuliebe verzichten wir bei diesem Buch auf die Folienverpackung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2022

© 2022 Echter Verlag GmbH, Würzburg

www.echter.de

Umschlag: Vogelsang Design (Foto: © Shutterstock)

Innengestaltung: Crossmediabureau

Druck und Bindung: CPI books – Clausen & Bosse, Leck

ISBN

978-3-429-05752-7

978-3-429-05215-7 (PDF)

978-3-429-06570-6 (ePub)

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Erster Teil: Helfen ist Macht	21
1 – Glück finden im Elend anderer.	23
2 – Helfen bis zur Verzweiflung.	26
3 – Den anderen auf Abstand halten.	31
4 – Mich selbst aus dem Spiel lassen.	35
Zweiter Teil: Macht hilft nicht	39
5 – Lieben statt helfen.	41
6 – „mit“ statt „für“	47
7 – Nicht helfen – da sein	53
8 – Ein anderes Wort für Hilfe: Hingabe	58
Dritter Teil: Ohnmacht macht nichts	63
9 – Wenn dein Herz wandert oder leidet	67
10 – Die Antwort heißt: Vertrauen	74
11 – Loslassen statt Kontrolle.	81
12 – Den Armen arm umarmen.	86
13 – Umkehr umgekehrt betrachten	92
14 – Aushalten ist nicht Warten	97
15 – Verantwortung ja, Macht nein	104
Vierter Teil: Ohnmacht üben	111
16 – Realistisch denken.	115
17 – Den Weg zum Lob konsequent gehen	123
18 – Klagen statt jammern	130
19 – Beten statt bitten	134
20 – Das Gewöhnliche nicht für selbstverständlich nehmen .	142
21 – Sich lieben lassen	147
22 – Gebraucht werden	155

23 – Leiden hin-nehmen	159
24 – Die Lösung nicht wissen wollen.	165
25 – Die letzte aller Fragen zulassen.	176
Anmerkungen	187

Vorwort

Glauben hat zwei Aspekte. Die Theologin Dorothee Sölle hat diese beiden Aspekte mit „Mystik und Widerstand“¹ bezeichnet, Frère Roger, der Gründer der Gemeinschaft in Taizé, mit „Kampf und Kontemplation“² und der heilige Benedikt mit „ora et labora – bete und arbeite“. Wenn ich das in eigene Worte fassen sollte, so kann damit der eher nach außen gerichtete praktische Alltag und die eher nach innen gerichtete religiöse Praxis mit persönlichem Gebet, gemeinschaftlichem Gottesdienst und geistlicher Lektüre gemeint sein. Das Entscheidende dabei in meinen Augen: Diese beiden Aspekte sind nicht voneinander zu trennen. Glauben ist nicht bloß inniges Gebet, sondern auch tätige Liebe. Das bedeutet, dass Glaube für mich zwingend auch sozial, gesellschaftskritisch und politisch ist. Umgekehrt bedeutet es, dass Glaube eben auch mehr ist als soziales, gesellschaftliches oder politisches Engagement.

So jedenfalls erlebe ich es auf dem Sonnenhügel, meinem Lebens- und Wirkungsort. Die sichtbare Seite meines dortigen Lebens ist das soziale Engagement für Menschen, die an den Rand geraten sind und als Gäste zu uns kommen, um einige Zeit in unserer Gemeinschaft mitzuleben. Die weniger sichtbare Seite ist diejenige, aus welcher sich dieses Engagement nährt.

Es ist mir wichtig, diese beiden Aspekte zu Beginn dieses Buches klar zu benennen. Denn der Titel und das Buch an sich könnten sonst leicht zu Missverständnissen führen. Es ist keineswegs meine Absicht, ein frommes, weltabgewandtes Buch vorzulegen, mit dessen Hilfe wir unser Untätigsein rechtfertigen könnten. Wer mich kennt, weiß, dass ich Helfen – oder wie ich treffender sagen würde: soziales Engagement – als absolut erstrangige christliche Tugend betrachte. Selbstverständlich gilt es, jegliche Not mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln zu verhindern oder, wo uns dies nicht möglich ist, wenigstens zu lindern. Das ist höchst politisch und gesellschaftlich relevant.

Die Art und Weise, wie wir dies auf dem Sonnenhügel tun, ist in den Augen mancher ziemlich radikal und insofern für manche eine Provokation. Lohnverzicht und das bewusste Aufheben der Grenze zwischen Beruf und Privat sind zwei Stichworte dazu. Ich habe diesen Lebensort und diese Lebensform gewählt, weil ich mit dieser Art des Engagements bewusst auch Stachel sein möchte im Fleisch der gegenwärtigen gesellschaftlichen (und kirchlichen) Realität.

Nicht weniger wichtig ist mir dennoch der andere, der weniger sichtbare Teil meines Alltags auf dem Sonnenhügel: die Kontemplation, die Mystik, das Gebet. Ich halte diesen Teil für unverzichtbar für mein soziales Engagement. Weil ich damit mein Engagement bewusst in einen größeren Zusammenhang stelle. Tätige Liebe allein ist mir nicht genug, weil wir damit an Grenzen stoßen. Es ist mir zu einfach, an dieser Grenze Halt zu machen. Ich würde dies als Kapitulation empfinden. Auch in diesem Punkt kann man mir eine gewisse Radikalität vorwerfen. Aber ich würde es schlicht nicht ertragen, wenn ich an jenem Punkt kehrtmachen müsste, wo ich keine Antworten mehr weiß. Vielmehr beginnen mich dort die Fragen zu interessieren. Denn aus diesen Fragen entstand und entsteht das Leben, und auf diese letzten Fragen hin – und eben nicht auf die Antworten – zielt das Leben.

Das klingt abstrakt, ich weiß. Wohl deshalb, weil dieser eher nach innen gerichtete Aspekt des Glaubens schwierig in Worte zu fassen ist. Er ist sehr persönlich. Trotzdem möchte ich es wagen, nach Worten zu suchen für das Unausprechliche, nachdem ich von außen für dieses Buch angefragt worden bin. Ganz wie die Reaktion Jesu auf die Frage von zwei seiner Jünger, wo er wohne: „Kommt und seht!“ (Joh 1,39).

So ist dieses Buch am Ende persönlicher geworden, als ich es zu Beginn gedacht hätte. Aber eigentlich ist das nicht sehr verwunderlich: Es will keine abstrakte Reflexion sein, sondern es geht darin um spirituelle Erfahrungen. Dabei kann ich nur von meinen eigenen Erfahrungen berichten. Und das ist persönlich, mitunter sehr persönlich. Mit aller Behutsamkeit gebe ich also manches von mir preis.

Man wird mir vorwerfen, dass manche Abschnitte ziemlich absolut daherkommen. Auch das überrascht mich im Grunde wenig. Ich weiß, dass ich immer dann eine radikale Haltung einnehme, wenn mich etwas in der Tiefe betrifft oder berührt. Ohnmacht als Türöffnerin zur Erfahrung Gottes ist kein Thema, das mich gleichgültig lässt, sondern eines, wofür ich letztlich mit meiner ganzen Existenz einstehe. Ich bitte also darum, mir meine Radikalität nicht als Rechthaberei, sondern als existenzielles Ringen auszulegen.

Ich bin sehr dankbar, dass mir viele verschiedene Menschen dieses Buch ermöglicht haben. Es war nicht zuletzt auch für mich eine willkommene Gelegenheit zu reflektieren, was ich lebe und wie ich es lebe. So danke ich Franziska Loretan Saladin für die Einladung, auf feinschwarz.net über den Sonnenhügel und unser pastorales Konzept zu berichten. Dieser Bericht wurde zur Initialzündung für dieses Buch. Ein weiterer Dank gilt allen in meiner Gemeinschaft, die mir die notwendige Zeit zur Verfügung gestellt haben, allen voran Elisabeth Staubli. Sie und andere haben oft an meiner Stelle geputzt, gekocht oder gejätet, während ich am Schreiben war.

Ich danke Theres Spirig-Huber für die langjährige engagierte Begleitung unserer Gemeinschaft als Supervisorin und ihre Rückmeldungen ganz am Anfang dieses Buchprojektes. Sie lieferte mir wertvolle Hinweise, wie dieses Buch Gestalt annehmen könnte. Sylvia Stam, Rolf Steiner und Alfons Fries bin ich dankbar, dass sie das Manuskript vorab gelesen und mir hilfreiche, kritische und wohlwollende Rückmeldungen gegeben haben.

Mein größter Dank gebührt meiner Frau Sandra Schmid Fries. Eigentlich gehörte ihr Name auch in die Autorenzeile. Weil so vieles, was auf den folgenden Seiten als meine eigene Reflexion daherkommt, auf unseren gemeinsamen Erfahrungen gewachsen ist. Seit vielen Jahren teilen wir die Verantwortung für den Sonnenhügel. Wir haben gemeinsam Lehrgeld bezahlt und uns gemeinsam gefreut über Erreichtes und Geschenktes. Wenn es auch wie eine Plattitüde klingen mag: Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich bin, und könnte kein sol-

ches Buch schreiben, weil mir ihre Reflexionsfähigkeit, ihre konstruktive Kritik, ihre Ermutigungen, ihre eigenen befruchtenden Erfahrungen und nicht zuletzt das gemeinsame Ringen und Feiern im Glauben echt fehlen würden. Vieles, was ich im Folgenden schreibe, haben wir wirklich zusammen durchlebt, durchdacht und durchdiskutiert. Trotzdem haben wir uns entschieden, dass nur mein Name darunter stehen soll. Weil sie andere Themen und Schwerpunkte setzen würde als ich. Wir haben einen je eigenen Blick auf das gemeinsame Engagement. Und das ist gut so. Dafür bin ich dankbar.

Sonnenhügel – Haus der Gastfreundschaft
Schöpfheim, im Januar 2022

Einleitung

Schon ist mein Blick am Hügel, dem besonnenen,
dem Wege, den ich kaum begann, voran.
So fasst uns das, was wir nicht fassen konnten,
voller Erscheinung, aus der Ferne an –
und wandelt uns, auch wenn wirs nicht erreichen,
in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind;
ein Zeichen weht, erwidern unserm Zeichen ...
Wir aber spüren nur den Gegenwind.

Rainer Maria Rilke

Ohnmacht ist kein gutes Gefühl. Sie fühlt sich eng und beklemmend an. Warum stelle ich sie dann trotzdem in die Mitte meiner Betrachtungen? Aus zwei Gründen: Erstens ist sie unausweichlich. Wir alle erfahren Ohnmacht. Es lohnt sich also, sich zu überlegen, wie wir damit gut umgehen können. Zweitens ist Ohnmacht nicht etwa das Ende der Sackgasse, als das sie sich oft anfühlt, sondern der Beginn von etwas ganz Neuem, etwas ganz anderem. Ohnmacht hat die Kraft, uns zu verändern. Ohnmacht kann eine wichtige Türöffnerin sein, welche uns für die Gegenwart des Ewigen durchlässig macht.

Bis dahin ist es ein gewisser Weg. Denn vorerst bleibt es dabei: Ohnmacht ist kein gutes Gefühl. Darum halten wir sie so schlecht aus. Wir weichen ihr aus oder versuchen sie mit aller Macht zu beseitigen. Damit wären wir bereits mitten im Thema: Auf *Ohnmacht* antworten wir gerne mit *Macht*. Aber Macht ist – zumindest aus spiritueller Sicht – keine gute Antwort auf Ohnmacht. Das möchte ich mit diesem Buch ausloten.

Unsere eigene Ohnmacht anerkennen

Ich nähere mich diesem Thema über die Erfahrung von Menschen, die Hilfe brauchen, und solchen, die bereit sind, Hilfe anzubieten. Dabei erliegen wir einem häufigen Missverständnis: Wir glauben, dass diejenigen, welche helfen, Macht haben, während die anderen, welche Hilfe benötigen, ohnmächtig sind. Noch etwas einfacher ausgedrückt: Wir meinen, solange wir auf der Seite der Helfer seien, gehe uns Ohnmacht nichts an. Ohnmacht ist das Problem der anderen, der Hilflosen.

So einfach ist es aber nicht. Vielmehr ist es ein großes Problem, wenn wir, oft ohne es zu merken, durch unsere Hilfe Macht ausüben. Denn wir tun das aus dem einfachen Grund, *dass wir uns selbst ohnmächtig fühlen*. Nur sind wir uns dessen selten bewusst oder wagen es kaum, dies zuzulassen. Treffen wir auf einen Menschen in einer verzweifelten Lage, bringt uns das selber in Bedrängnis. Einerseits müssen wir erkennen, dass auch wir mit unserer Hilfe unter Umständen ans Ende unserer Möglichkeiten kommen. Zum anderen erinnert uns die Gegenwart eines Hilflosen daran, dass sich das Leben ganz allgemein – und damit auch unser eigenes Leben – über weite Strecken unserem Einfluss entzieht. Uns allen widerfahren Dinge, die wir nicht steuern können.

Da ist sie also wieder, diese Ohnmacht, die wir so schlecht aushalten. Nur ist es diesmal unsere eigene Ohnmacht. Dieses unangenehme Gefühl versuchen wir in aller Regel so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Dabei wählen wir mit Vorliebe einen Weg, den ich *die Abkürzung über die Macht* nenne. Ohnmacht macht uns ja bewusst, dass wir keine Macht haben, das heißt, dass wir keine Kontrolle über eine Situation haben und dass wir sie nicht aus eigener Kraft verändern können. Mit aller Macht – und das meine ich durchaus wörtlich – versuchen wir daher, das Heft wieder in die eigene Hand zu nehmen und die Lage unter Kontrolle zu bringen. Wir wollen auch das selber lösen, was man aus rationaler Sicht gar nicht lösen kann. Wenn wir aber unsere eigene Ohnmacht ver-

meiden wollen und daher zu Machtmitteln greifen, so überschreiten wir die Linie zum Missbrauch der Hilfsbedürftigen.

Helfen mit Macht ist Missbrauch

Ich weiß, dass das eine harte Feststellung ist. Denn für sich genommen sind weder Macht noch Hilfe etwas Negatives. Wir alle haben Macht, selbst dann, wenn wir uns ohnmächtig fühlen: Unser Geschlecht, unsere finanziellen Verhältnisse, unsere Rolle, unser sozialer Status, unsere Bildung, unsere Fähigkeiten – alles das verleiht uns in der einen oder anderen Weise Macht. Entscheidend ist, wie wir diese Macht gebrauchen. Selbstverständlich sollen wir unsere Möglichkeiten jederzeit dazu verwenden, Leiden zu verhindern oder zu lindern. Man möge mir dieses Buch also bitte nicht so auslegen, als plädierte ich dafür, die Hände in den Schoß zu legen und nichts zu tun. Unsere Macht, also das, was wir tun und bewirken können, überträgt uns die Verantwortung, gut damit umzugehen.

Zu dieser Verantwortung gehört jedoch auch, die eigenen Grenzen anzuerkennen. Darum ist Macht nicht die Antwort auf jede Not, weil wir mit der Abkürzung über die Macht oft lediglich versuchen, unsere eigene Ohnmacht zu ignorieren. Es gibt Situationen, in denen etwas anderes als Macht gefragt ist. Das Machbare ist keine abschließende Antwort. Wir können noch so viel tun, es bleibt immer ein Rest Ohnmacht. Wenn wir diesen Rest ignorieren, begeben wir uns auf einen Irrweg. Dieser führt zu Überheblichkeit, Selbstüberschätzung und Missbrauch. Weil wir dann letztlich den Menschen, der bei uns Hilfe sucht, dazu missbrauchen, unsere eigene Ohnmacht nicht aushalten zu müssen. Das ist im Übrigen ein auch von Seiten der Psychologie anerkanntes Muster. So schreibt die Ärztin und Traumatherapeutin Luise Reddemann: „Gerade Menschen in helfenden Berufen trauen denen, denen sie helfen wollen, oft nicht genug zu. Eine psychologische Erklärung dafür kann sein, dass sie

sich selbst damit aufzuwerten versuchen. Und möglicherweise deshalb ihre eigenen Grenzen, für die sie Verantwortung tragen, nicht wahrnehmen können.“¹

Das Tor zur Ewigkeit öffnen

Aus spiritueller Sicht sehe ich einen großen Wert darin, uns unserer eigenen Ohnmacht gegenüber zu öffnen. Denn diese verweist auf das ewige Geheimnis, das viele Gott nennen. Vielleicht ist Ohnmacht keine passende Bezeichnung für das, was ich meine, weil sie zu starke negative Gefühle weckt. Unverfügbarkeit wäre ein anderes Wort dafür. Wir können erkennen, dass Gott selbst unverfügbar ist. Gott können wir nicht „machen“, und wir können nicht erzwingen, ihm zu begegnen oder ihn zu erkennen. Alles, was Gott schafft, ist ebenso unverfügbar. Und zwar einerseits alles Schöne und Beglückende. Damit meine ich nicht das kleine Glück, das wir uns im Warenhaus zu kaufen versuchen, sondern das wahre Glück: Gesundheit, Liebe, Sinn, Zugehörigkeit. Umgekehrt gibt es leider allzu viel Erschreckendes und Bedrohliches, das wir ebenfalls nicht abwenden oder verhindern können. In einem gewissen Sinne ist auch dieses unverfügbar. Oder wie es Ulrike Wagner-Rau, eine Professorin für Praktische Theologie, schreibt: „Überraschend ist es, dass wir überhaupt leben. Unausweichlich ist es, dass wir irgendwann sterben. Und zwischen diesen beiden Polen liegt vieles, das uns widerfährt, ohne dass wir es planen und kontrollieren können, dem wir durch Zuwendung, Bildung, Erkundung und Handeln einen Weg bahnen, aber das sich letztlich so und nicht anders zeigt – anders als das, was geplant war. Ohne dieses überraschende Moment gäbe es nichts Neues auf der Welt.“²

Darum wendet sich dieses Buch nicht ausschließlich an professionell Helfende. Es befasst sich mit einem allgemein menschlichen Thema: Uns zu unserer Ohnmacht hinzuwenden kann uns öffnen für Überraschungen, für neue, ungeahnte Lösungen, für Wege, die wir nicht „machen“ kön-

nen. Es sind die Überraschungen Gottes, die durch das Tor der Ohnmacht in unser Leben treten. Das ist die christlich-spirituelle Sichtweise, aus der ich dieses Buch schreibe.

spirituell, christlich, kontemplativ

Damit habe ich die erste wichtige Ausgangslage für dieses Buch erwähnt: Es ist keine wissenschaftliche Abhandlung und auch kein psychologischer Ratgeber. Ich habe es aus einer spirituellen Haltung heraus geschrieben. Dabei kommt mein christlicher Erfahrungshintergrund zur Sprache, auch wenn ich überzeugt bin, dass dieses Thema bei weitem nicht ein ausschließlich christliches Thema ist, sondern auch in anderen Traditionen und Religionen eine bedeutsame Rolle spielt. Aber das näher auszuloten wäre Stoff für ein anderes Buch.

Um es noch konkreter zu formulieren: Die Ausgangslage für dieses Buch sind meine Erfahrungen auf dem Sonnenhügel, einem Haus der Gastfreundschaft in Schüpfheim in der Schweiz.³ Hier lebe ich mit meiner Familie in Gemeinschaft mit weiteren Frauen und Männern und begleite Menschen in Ohnmachtssituationen.

Das Konzept dieses Hauses ist denkbar einfach: Eine generationenübergreifende Gemeinschaft lebt verbindlich einen gemeinsamen, klösterlichen Rhythmus. Unsere Kernaufgabe ist es, Gäste aufzunehmen, die sich für ein paar Tage, Wochen oder Monate zurückziehen möchten. Diese Gäste suchen einen Ort mit einfachem Lebensstil, der ihnen hilft, wieder mehr in Beziehung zu sich zu kommen. Mit diesen Gästen zusammen gestalten wir den Alltag: gemeinsame Mahlzeiten, tägliche Arbeit in Garten, Haushalt und Werkstatt, teilweise auch gemeinsame Freizeit und persönliche Begleitgespräche – das volle Leben also mit all seinen Facetten. Zu diesem vollen Leben gehört für uns und jene, die eine spirituelle Auseinandersetzung mit den eigenen Themen suchen, auch die Möglichkeit für Stille und Gebet.⁴ Viele Gäste kommen in einer akuten Krise auf den Sonnenhügel. Sie sind psychisch belastet oder aus irgendeinem anderen Grund in

eine Notlage geraten. Bewusst teilen wir unsere Räume und unsere Zeit mit diesen unseren Gästen. Das zeichnet diesen Ort aus. Zum vollen Leben gehören halt auch die widerborstigen und dunklen Zeiten. Sowohl für die Gäste, welche aufgrund einer aktuellen Krise mit uns leben, als auch für jene, welche ohne äußere Not eine individuelle Auszeit bei uns gestalten, gilt: Rückzug und Neuorientierung sind selten eitel Sonnenschein oder spirituelle Wellness. Dessen ist sich die Gemeinschaft bewusst und richtet ihren Alltag danach aus. So haben darin auch Menschen Platz, welche sich hilflos fühlen. Sie suchen eine Struktur, welche ihnen Halt gibt. Diese versuchen wir ihnen zu geben. Nicht weniger, aber auch nicht mehr. Absichtlich und mit vollem Bewusstsein versuchen wir, ihnen nicht zu helfen im klassischen Sinn. Vielmehr geht es darum, gemeinsam die Ohnmacht auszuhalten und uns so für die Überraschungen zu öffnen, die da kommen mögen.

Wenn ich vom spirituellen Blickwinkel aus dieses Buches schreibe, so ist mir die Haltung der Kontemplation wichtig.⁵ Sie geht davon aus, dass die Gegenwart des göttlichen Geheimnisses jederzeit gegeben ist. Jederzeit bedeutet auch: ohne Vorbedingungen. Nicht nur, wenn ich mich „richtig“, das heißt gottgefällig, benehme. Insofern brauche ich die Liebe Gottes weder zu verdienen noch zu rechtfertigen – und auch nicht zu fürchten. Das Einssein ist die Wirklichkeit; das Gefühl des Getrenntseins eine Illusion.

Dies ist im Übrigen nicht bloß eine spirituelle Feststellung. Zu dieser Erkenntnis kommt etwa auch die Quantenphysik: „Die neue Physik bestätigt, was die mystischen Wege der Religionen immer schon wussten: Es gibt nur das Eine. [...] Auch die Quantenphysik sagt uns heute, dass es keine getrennten Teile gibt. Alles ist ins Unendliche ausgestreckt und im Hintergrund miteinander verbunden. Jedes Atom ist mit jedem Atom in diesem Universum verbunden.“⁶ Oder mit den Worten des Sprechers im Planetarium, welches wir kürzlich mit unseren Kindern besucht haben: Wir sind aus derselben Materie geschaffen wie die Sterne. Mit jedem Atemzug atmen wir Sternenstaub. Wir sind im Universum und

das Universum ist in uns. Zurückübersetzt in eine christliche Sprache: Aus dem Einssein mit der göttlichen Wirklichkeit empfangen ich mein Leben mit jedem Atemzug neu.

Der kontemplative Weg hilft mir, dieses Einssein immer wieder zu erkennen und immer wieder daraus zu leben. In diesem Einssein werden wir verwandelt „in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind“, wie Rilke im eingangs zitierten Gedicht schreibt. Unsere Ganzheit und unser Heil sind also bereits in uns. Aber sie sind oft verschüttet und zugedeckt. In der Erfahrung der Ohnmacht suchen wir immer wieder die Abkürzung über die Macht. Diese führt aber nicht zum Ziel. Sie ist höchstens unsere unreflektierte Antwort auf den „Gegenwind“, den wir spüren. Durch Stille und meditatives Gebet hingegen kann ein Weg eröffnet werden zu jenem innersten Kern, der unversehrt ist und aus dem heraus sich unser Leben mit jedem Atemzug neu fügt.

Diese kontemplative Haltung erlaubt uns, unsere Grenzen zuzulassen als Teil unseres Lebens, für den wir uns nicht entschuldigen und gegen den wir uns nicht verteidigen müssen. Ja, mehr noch: In der Kontemplation geht es nicht nur darum, Grenzen zuzulassen, sondern sie geradezu gutzuheißen – oder sie wenigstens gut sein zu lassen. Grenzen gehören zu unserer menschlichen Existenz. Sie sind nicht nur lästig oder hinderlich, sondern auch Chance und Tor zu dem, was jenseits unserer Grenzen und Möglichkeiten liegt.

Insofern ist Ohnmacht ein wesentlicher Bestandteil des kontemplativen Wegs. In der Stille geht es gerade darum, nicht alles selber machen zu wollen und nicht mit Mitteln der Macht zu agieren, sondern unsere Ohnmacht einzubinden und uns ins Vertrauen einzuüben. Uns dem größeren Geheimnis zu überlassen, das uns liebt und das daher für uns und für alle das Gute will. Ihm dürfen wir uns anvertrauen. So ist Ohnmacht mehr als bloß ein notwendiges Übel, welches wir erkennen und anerkennen müssen für die Einhaltung unserer Professionalität. So wird Ohnmacht zum Tor und zur Quelle einer größeren Wahrheit, welche unser enges Denken und Verstehen übersteigt.

Aufbau

Zu diesem Thema passt es in meinen Augen, eine Reihe poetischer Texte und kurzer Zitate an den Anfang der einzelnen Kapitel zu setzen. Diese modernen Psalmen, wie ich sie auch zu nennen pflege, leben wie alle Dichtung von der Ver-Dichtung und von Auslassungen: Das Wesentliche wird oft nicht genannt. Es ist nur angedeutet und blitzt da und dort zwischen den Zeilen auf. Das scheint mir eine wichtige Voraussetzung für das Verständnis dieses Buches zu sein: Ich versuche über etwas zu schreiben, das sich eigentlich nur um-schreiben, aber nicht be-schreiben lässt. Worte allein können das Thema nicht erfassen. Es ist wie mit dem Gottesnamen, welcher nach jüdischer Tradition nicht ausgesprochen werden kann. Wir können das Unendliche nicht beim Namen nennen, weil es sich uns entzieht, sobald wir es festzuhalten oder festzuschreiben versuchen. Gott ist unverfügbar. Das weckt bisweilen ein Gefühl der Ohnmacht in uns. Gerade in diesem Unverfügbaren liegt aber ein wertvolles Geheimnis. Moderne Psalmen, wie wir sie auf dem Sonnenhügel oft in unseren Gebetszeiten lesen und hören, sind für mich eine wichtige Quelle, diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen.

Ich werde nicht an allen Stellen ausdrücklich auf den Auftakt-Text eingehen, geschweige denn eine eigentliche Interpretation desselben liefern. Das wäre wiederum Stoff für ein separates Buch. Der eine oder andere Leser, die eine oder andere Leserin wird aber vielleicht vom einen oder anderen Text angesprochen, ja vielleicht fließt die eine oder andere Zeile sogar in das persönliche Gebetsleben ein und eröffnet einen persönlichen Zugang zu einem all-mächtig-ohn-mächtigen Gott. Mir geht es jedenfalls auch darum, transparent zu machen, aus welchen Quellen sich meine Gedanken zur Ohnmacht nähren.

Diese meine Gedanken möchte ich in vier Schritten ausfalten, die den vier Teilen dieses Buches entsprechen:

Zu Beginn beleuchte ich, wie Hilfe und Macht zusammenhängen und warum Hilfe mit Macht manchmal nicht hilfreich ist.

Im zweiten Schritt widme ich mich der Frage: „Wie denn sonst?“ Es ist der Versuch, eine andere Haltung, eine andere Art des Helfens zu umreißen.

Der dritte Teil kreist dann um den Kernbegriff Ohnmacht. Welchen Wert hat es, wenn wir Ohnmacht bewusst und aktiv in unsere Beziehungen und in unser Leben einbinden? Was können wir der Ohnmacht Positives abgewinnen? Inwiefern hat sie das Potenzial, uns für die Gegenwart Gottes zu öffnen?

Zum Schluss geht es um die Praxis. Ohnmacht einbinden bedeutet nämlich nicht Nichtstun. Ohnmacht aushalten und nicht vorschnell eine selbstgemachte Lösung konstruieren wollen ist ein höchst aktives Tun. Was mir persönlich dabei hilft und welche Erfahrungen ich selber dabei mache, das kommt im vierten und letzten Teil zur Sprache.

An dieser Stelle noch ein Wort zur Sprache: Das Thema dieses Buches ist an kein Geschlecht gebunden. Es richtet sich an Menschen jeglicher Identität. Der besseren Lesbarkeit zuliebe verzichte ich aber darauf, alle Formulierungen systematisch beiden Geschlechtern anzupassen. Um trotzdem zu signalisieren, dass ich Menschen meine und nicht Männer oder Frauen, wechsele ich kapitelweise ab zwischen weiblichen und männlichen Formulierungen. Das gilt auch für die Gottesbezeichnungen, was für viele Leser und Leserinnen fremd klingen mag. Gott ist kein Mann, auch wenn Jesus ihn Abba – Vater genannt hat. Umso wichtiger scheint es mir, dass wir auch Gott mit weiblichen Pronomen ansprechen, um uns von einem einseitig männlich dominierten Gottesbild zu verabschieden. Mir jedenfalls hilft die Verfremdung, meine Gottesbilder zu weiten. Es ist gewissermaßen das Ziel dieses ganzen Buches, Gott zu verfremden, so dass wir ihn und sie als unverfügbar Gegenwärtigen erkennen, als allgegenwärtig Ohnmächtige. Darum erlaube ich mir, Gott im Folgenden auch als „sie“ anzusprechen und nicht nur als „er“ (selbst wenn das rein grammatikalisch nicht ganz korrekt ist – „die Gott“ ist im Duden nicht vorgesehen).