

RICHARD ROHR

**ZWÖLF
SCHRITTE
DER
HEILUNG**

Wege zu einem
neuen Leben

Das
Praxis-
buch

HERDER

RICHARD ROHR

*Zwölf Schritte
der Heilung*

Wege
zu einem neuen Leben

— Das Praxisbuch —

Aus dem Amerikanischen von
Ulrike Strerath-Bolz

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Als deutsche Bibelübersetzung ist zugrunde gelegt:
Die Bibel. Die Heilige Schrift des Alten und Neuen Bundes
Vollständige deutschsprachige Ausgabe
Copyright © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
»Breathing Under Water Companion Journal: Spirituality and the
Twelve Steps«
Copyright © 2015, Richard Rohr O. F. M.; alle Rechte vorbehalten.
Veröffentlicht von Franciscan Media
Cincinnati, OH (USA)
Deutsche Ausgabe: © Verlag Herder GmbH,
Freiburg im Breisgau 2016
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de
Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © Jonas Glaubitz - Fotolia.com
Autorenfoto: © Franciscan Media
E-Book-Konvertierung:
ISBN (E-Book) 978-3-451-80988-0
ISBN (Buch) 978-3-451-34872-3

Inhalt

Einleitung

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Kapitel eins

Machtlosigkeit

Kapitel zwei

Verzweifelt Begehren

Kapitel drei

Süße Unterwerfung

Kapitel vier

Ein gutes Licht

Kapitel fünf

Verantwortungsübernahme und Nachhaltigkeit

Kapitel sechs

Was war zuerst da, die Henne oder das Ei?

Kapitel sieben

Warum müssen wir bitten?

Kapitel acht

Zeit der Abrechnung

Kapitel neun

Geeignete Mittel

Kapitel zehn

Zu viel des Guten?

Kapitel elf

Ein neuer Geist

Kapitel zwölf

Was wir empfangen haben, geben wir weiter

Ein unerwartetes Nachwort

Nur ein leidender Gott kann uns retten

Die Zwölf Schritte im Überblick

Zum Autor

Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken.

Jesus (Lukas 5,31)

Das lateinische Wort für »Alkohol« ist »spiritus«: Sie können also dasselbe Wort gebrauchen für die höchste spirituelle Erfahrung ebenso wie für das zerstörerischste aller Gifte.

*C. G. Jung in einem Brief an Bill Wilson, 1961,
kurz vor Jungs Tod*

Breathing Under Water

Carol Bieleck R. S. C. J.

Ich habe mein Haus am Meer gebaut.

Nicht auf Sand, wohlgemerkt,
nicht auf Treibsand.

Ich habe es aus Stein gebaut.

Ein starkes Haus
an einem starken Meer.

Und wir haben uns aneinander gewöhnt,
das Meer und ich.

Gute Nachbarn.

Nicht dass wir viel gesprochen hätten.

Wir trafen uns schweigend.

Respektvoll, auf Abstand bedacht,
aber mit Blick auf unsere Gedanken
durch den Zaun aus Sand.

Stets mit dem Zaun aus Sand als Grenze,
stets den Sand zwischen uns.

Aber eines Tages,
und ich weiß immer noch nicht, wie es geschah,
da kam das Meer.

Ohne Warnung.

Auch ohne Einladung.

Nicht plötzlich und schnell,
sondern eher wie Wein
sich durch den Sand einen Weg bahnt,
eher wie ein Strömen von Blut.

Langsam, aber stetig.

Langsam, aber strömend wie eine offene Wunde.

Und ich dachte an Flucht und an Ertrinken
und an Tod.

Und während ich noch dachte, stieg das Meer höher,
bis es meine Tür erreichte.

Und da wusste ich, es gab keine Flucht, keinen Tod,
kein Ertrinken.

Wenn das Meer kommt und nach dir ruft,
gibt es keine gute Nachbarschaft mehr,
als ob ihr euch gut kennt und freundlich-distanziert bleibt.
Du tauschst dein Haus ein gegen ein Schloss aus Korallen,
und lernst, unter Wasser zu atmen.

(Englisches Original zitiert nach: Thomas Cullinan:
Inherited Illusions: Integrating the Sacred and the Secular.
Westminster /Md. 1988, S. 56 f.)

Einleitung

Ich war sehr überrascht von der dauerhaften Reaktion auf die Mitschnitte meiner Vorträge, die 1989 unter dem Titel »Breathing under Water« veröffentlicht worden waren. Und als mich Franciscan Media anfragte, ob ich einige Thesen daraus in Buchform veröffentlichen wolle, war ich erst besorgt, dann - nach dem Erscheinen des Buchs [dt. Ausgabe: Zwölf Schritte der Heilung - Gesundheit und Spiritualität, Freiburg 2013] - erstaunt und dankbar, als sich die Reaktionen eher vertieften und erweiterten. Viele von uns stellten auf einmal fest, dass das, was wir bisher nur mit Blick auf eine kleine Gruppe von »Suchtkranken« betrachtet hatten, uns alle angeht. Lediglich die Art der Abhängigkeit verändert sich von Mensch zu Mensch.

Meine fünfundzwanzigjährige Arbeit im Bereich Kontemplation mit vielen Menschen in den verschiedensten Kulturen hat mich gelehrt, dass es eine universelle Abhängigkeit gibt, unter der wir alle leiden: die Abhängigkeit von uns selbst. Schon die frühen Wüstenväter und -mütter haben entdeckt, dass Menschen immer und überall abhängig sind von ihrer Art zu denken, die sie für natürlich und alternativlos halten: Verarbeiten denn nicht alle Menschen Ideen so wie ich? Fühlt denn nicht jeder so wie ich? Die Buddhisten und viele Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von einer unerkannten ständigen Selbstreferenz - oder einfach vom Ego oder von Egozentrik. Jesus hat mit einer ziemlich einzigartigen, aber treffenden Metapher von dem einzelnen Weizenkorn gesprochen, dass in die Erde fallen und sterben muss, da es sonst keine Frucht trägt (Johannesevangelium 12,24). Das

kann man nicht so einfach weginterpretieren. Trotzdem haben wir genau das getan und dafür gesorgt, dass es in der christlichen Religion – wie in den meisten anderen Religionen – darum geht, unser einzelnes, besonderes Weizenkorn aufzuhübschen und zu verehren. Das Gerede vom ganz praktischen täglichen Sterben haben wir abgeschafft.

Wir alle atmen auf unsere ganz eigene Art, oder versuchen doch zu atmen, ohne zu erkennen, dass wir uns eigentlich »unter Wasser« befinden: unter der Wasseroberfläche unserer eigenen unwidersprochenen Annahmen, unserer kulturellen Blindheit, den zwanghaften neurologischen Reaktionen, die wir aus unserer Familie und Kindheit mitbekommen haben, unseren frühen Verletzungen (die oft ganz umfassend zu sein scheinen) und dem Narzissmus unserer eigenen Ego-Reaktionen auf fast alles. Dazu gehören auch unsere angelernten, internalisierten und gut trainierten Verteidigungsstrategien gegen die frühen Verletzungen.

Wenn wir anfangen, das zu sehen und unser Periskop über die Wasseroberfläche zu bewegen, ist das der Beginn der Erleuchtung. Erst dann sehen wir wirklich und finden reine Luft, die wir tatsächlich ein- und ausatmen können. Einige nennen das die Luft des Heiligen Geistes.

Solange man aber »unter Wasser« bleibt, atmet man nicht, sondern ertrinkt. Allerdings spricht man dabei nicht von Ertrinken, sondern von »Leben«. Die Grundstufe der Reaktionen ist bei den meisten Menschen sehr beschränkt. Sie denken, sie machten »ihr eigenes Ding«, dabei sind sie vollkommen programmiert, konditioniert und abhängig vom »Ding« aller anderen und den Verletzungen der anderen. Dabei beginnt alle Arbeit an unserer Spiritualität damit,

unsere wahre innere Freiheit zu vergrößern, zu vertiefen und zu erweitern (vgl. Galaterbrief 5,1), damit wir auf eine reife Weise agieren können, statt nur zu reagieren.

Aus dem Zusammenwirken der spirituellen Begabungen der Alcoholics Anonymous-Gründer Bill Wilson und Robert Holbrook Smith (»Dr. Bob«), ihrem Kreis von Suchtkranken sowie dem Einfluss vieler Kerngedanken der »Oxford-Bewegung« in den Jahren von 1919 bis 1939 entstand eine erstaunliche Offenbarung unter wahrhaftig Suchenden. Daraus entwickelte sich das praktische Programm der Zwölf Schritte, ausgerechnet in Akron, Ohio, vermutlich weil Leid und Abhängigkeit für viele zu dieser Zeit unerträglich und nicht mehr zu managen wurde. Für mich verbirgt sich dahinter ganz klar das Wirken des Heiligen Geistes, gerade weil so viele Kräfte, Ideen und Schlüsselfiguren zusammenkamen, ohne dass ein Einzelner oder eine einzelne Idee die Einsichten gesteuert hätte. Es war wie bei der ersten Pfingsterfahrung, als würden in Akron, Ohio, viele Feuerzungen zusammenkommen, viele Sprachen gleichzeitig gesprochen (vgl. Apostelgeschichte 2,1-13).

In meinen Augen besteht das Genie des Zwölf-Schritte-Programms zum Teil in der Kombination sehr tiefer und recht offensichtlicher biblischer Prinzipien (allerdings werden sie erst offensichtlich, wenn sie uns jemand aufschließt), eines jesuitischen und katholischen Sinns für die Unterscheidung der Geister (vgl. 1. Korintherbrief 12,10), viel hart erarbeitetem seelsorgerischen Wissen, einer guten Psychologie der Veränderungsprozesse im Menschen und einer Art amerikanischem Pragmatismus, wie er sich inzwischen überall auf der Welt stetig und in

aller Ruhe verbreitet hat. Das Ganze fühlt sich an wie das Evangelium.

Ich bin sehr froh, dass sich das Buch, und nun sicher auch dieses wunderbare Praxisbuch, ein Ergebnis der harten, kreativen Arbeit anderer Leute, durch Mundpropaganda verbreiten wird und nicht durch einen Medienhype oder irgendeine Vertriebsstrategie. Ich hoffe, dass Programm und Buch vielen helfen können, gerade weil sie ihren Ausgangspunkt dort nehmen, wo das Evangelium und jeder ehrliche psychologische Veränderungsprozess beginnen: beim Teilen von menschlicher Verletzlichkeit und Schmerz. Nicht bei einer Ideologie, bei von oben herab entwickelten Ideen, reiner Theorie oder reiner Theologie. Sie gehen nicht von einer abstrakten Erlösungstheorie aus, sondern von der konkreten Anerkennung menschlichen Leidens, seiner oft genug selbst gemachten Ursachen und unserer Sehnsucht nach Solidarität mit den Leidenden, statt ihr Leid durch Anklagen noch zu vergrößern. Wir alle sehnen uns danach, spirituell voneinander zu lernen. Man könnte es als eine Verkündigung oder Predigt auf Gegenseitigkeit bezeichnen, obwohl es sich meistens gar nicht nach Verkündigung oder Predigt anfühlt.

Viel zu lange sind wir im Christentum von der Sünde ausgegangen und haben schrecklich viel Zeit damit zugebracht, Menschen, die bereits unter ihrer Schande litten, von ihrer Schändlichkeit zu überzeugen. Was für eine Verschwendung von Zeit und göttlicher Barmherzigkeit! Die große Mehrheit der Menschen verjagt man damit oder sie suchen ihr Heil in der Verdrängung. Um festzustellen, wie wahr das ist, muss man nur die Statistiken lesen. Unsere postmoderne westlich geprägte Welt läuft auf immer mehr Abhängigkeit hinaus und

entfernt sich von der organisierten Religion, um das irrationale Leiden zu verringern. Dabei sollte die Kirche doch, wie Papst Franziskus gesagt hat, ein »Lazarett am Rande des Schlachtfeldes« sein. Wenn es so ist, dann könnte das Programm der Zwölf Schritte vielleicht ein Handbuch für dieses Lazarett sein, ein hilfreiches Handbuch für alle Notlagen des christlichen Lebens.

Wenn das Leiden so groß und offensichtlich wird wie in unserer heutigen Welt, gibt es keine Orte mehr, an denen man sich verstecken kann. Aber dafür viele Orte, an denen man Heilung suchen kann.

So sehen eine Hoffnung aus dem Evangelium und eine vom Heiligen Geist inspirierte Sehnsucht aus.

*Ostersonntag 2015
Center for Action and Contemplation
Albuquerque, New Mexico*