

HENRI J.M. NOUWEN

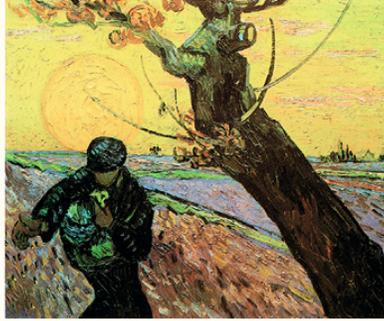


Die  
innere Stimme  
der Liebe

Aus der Tiefe der Angst  
zu neuem Vertrauen

**HERDER**

HENRI J.M. NOUWEN



Die  
innere Stimme  
der Liebe

Aus der Tiefe der Angst  
zu neuem Vertrauen

**HERDER**

Henri J. M. Nouwen

# Die innere Stimme der Liebe

Aus der Tiefe der Angst  
zu neuem Vertrauen

Aus dem Amerikanischen  
von Franz Johna

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Impressum

Titel der Originalausgabe:  
*The Inner Voice of Love.*  
A Journey Through Anguish to Freedom

Doubleday a division of Bantam  
Doubleday Bell Publishing Group, Inc.  
1540 Broadway, New York, N. Y. 10036

© Henri Nouwen, Richmond Hill 1996

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1997, 2016  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: Vincent van Gogh,  
Sämann bei untergehender Sonne, Arles, November 1888

E-Book-Konvertierung: Arnold & Domnick, Leipzig

ISBN (Buch) 978-3-451-06754-9  
ISBN (E-Book) 978-3-451-81018-3

## Inhalt

### *Einführung*

*Die innere Stimme der Liebe*

*Ein Hinweis*

*Arbeite an deinem Abgrund*

*Klammere dich an die Verheißung*

*Hör auf, allen gefallen zu wollen*

*Vertrau der inneren Stimme*

*Schrei in dich hinein*

*Kehre immer an den sicheren Ort zurück*

*Setz deiner Liebe Grenzen*

*Gib gratis*

*Kehr heim*

*Hab Verständnis für die Grenzen anderer*

*Vertrau auf den Ort des Einsseins*

*Schenk deinen besten Intuitionen Beachtung*

*Bring deinen Leib heim*

*Betritt das neue Land*

*Lebe immer dort, wo Gott ist*

*Verlass dich auf deine geistlichen Begleiter*

*Begib dich in den Ort deines Schmerzes hinein*

*Öffne dich der ersten Liebe*

*Erkenn deine Ohnmacht an*

*Such eine neue Spiritualität*

*Erzähl deine Geschichte in Freiheit*

*Mach die Quelle deiner Einsamkeit ausfindig*

*Kehr immer wieder auf den Weg zur Freiheit zurück*

*Lass Jesus dich ändern*

*Befreunde dich mit deinen Emotionen*

*Folge deinem innersten Ruf*

*Bleib in deiner Gemeinschaft verankert*

*Bleib bei deinem Schmerz*

*Lebe geduldig mit dem »noch nicht«*

*Strebe der vollständigen Menschwerdung zu  
Sieh dich wahrheitsgetreu  
Nimm alle Liebe an, die dir entgegengebracht wird  
Bleib mit deinem größeren Leib verbunden  
Liebe tief  
Bleib standhaft in deinem Schmerz  
Lass Tiefe zu Tiefe sprechen  
Ermögliche es dir, vollständig angenommen zu werden  
Bring deine spezifische Anwesenheit in deiner  
Gemeinschaft zur Geltung  
Akzeptiere deine Identität, ein Kind Gottes zu sein  
Nimm deinen Schmerz in Besitz  
Sei gewiss, dass du wirklich geliebt bist  
Schütze deine Unschuld  
Lass deinen Löwen bei deinem Lamm liegen  
Sei ein wahrer Freund  
Vertrau deinen Freunden  
Behalte deine Zugbrücke unter Kontrolle  
Vermeide jede Form der Selbstablehnung  
Nimm dein Kreuz auf dich  
Vertrau dem Ruf Gottes  
Vertrau auf den Sieg  
Tritt dem Feind entgegen  
Such weiter nach Verbundenheit  
Unterscheide zwischen falschem und echtem Schmerz  
Sage oft: »Herr, hab Erbarmen!«  
Lass Gott durch dich sprechen  
Sei gewiss, dass du willkommen bist  
Lass es zu, dass dein Schmerz der Schmerz wird  
Überlass Gott deinen Terminkalender  
Lass andere dir sterben helfen  
Durchlebe deine Wunden  
Verstecke zunächst deinen Schatz  
Wähle immer wieder Gott*

*Zum Schluss*

# Einführung

Dieses Buch enthält mein »geheimes Tagebuch«. Ich schrieb es während des schwierigsten Abschnitts meines Lebens, in der Zeit von Dezember 1987 bis Juni 1988. Es war eine Phase, in der mich große innere Unruhe und tiefe Angst erfasst hatten. Ich fragte mich, ob ich mein Leben, so wie ich es neu begonnen hatte, werde durchhalten können.

Alles brach zusammen: meine Selbsteinschätzung sank, meine Lebensenergie schwand, und mein Arbeitseifer erlahmte; auch das Gefühl, geliebt und gehalten zu sein, erlosch ebenso wie meine Hoffnung auf Heilung und mein Vertrauen auf Gott ... alles. Da war ich nun: ein geistlicher Schriftsteller, der Beachtung findet, weil er Gott liebt und den Menschen Hoffnung gibt, niedergedrückt und in völliger Dunkelheit.

Was war passiert? Ich war mit meiner eigenen Nichtigkeit konfrontiert worden und fühlte mich so, als wäre alles, was meinem Leben Bedeutung gegeben hatte, plötzlich weggewischt, vor mir nichts als ein dunkler Abgrund.

Das Seltsame dabei war, dass mir dies widerfuhr, kurz nachdem ich mein wirkliches Zuhause gefunden hatte. Nach vielen Jahren eines Lebens an Universitäten, wo ich mich nie ganz zu Hause gefühlt hatte, war ich in die »Arche-Gemeinschaft« eingetreten, eine von Jean Vanier gegründete Bewegung eines gemeinsamen Lebens mit geistig Behinderten. Hier war ich mit offenen Armen aufgenommen worden, wurde mir alle Aufmerksamkeit und Zuneigung entgegengebracht, die ich mir je erhoffte. Hier fand ich auch einen sicheren und anregenden Ort, um geistlich wie emotional wachsen zu können. Alles schien ideal. Aber eben da zersprang etwas in mir – so als hätte ich einen sicheren Ort gebraucht, um wirklich den Tiefpunkt zu erreichen.

Ausgerechnet in der Zeit, da alle in meiner Umgebung mir ihre Liebe, Fürsorge und Wertschätzung zeigten, ja ihre Bewunderung zum Ausdruck brachten, empfand ich mich

als nutzlos, ungeliebt und verachtenswert. Ausgerechnet in der Zeit, da andere mich in ihre Arme schlossen, sah ich mein abgrundtiefes menschliches Elend und fand nichts, wofür es sich zu leben lohnte. Ausgerechnet in der Zeit, da ich ein Zuhause gefunden hatte, fühlte ich mich vollkommen heimatlos. Ausgerechnet in der Zeit, da ich für meine geistlichen Einsichten Lob erhielt, fühlte ich mich ohne Glauben. Ausgerechnet in der Zeit, da mir viele dafür dankten, dass ich sie näher zu Gott gebracht hätte, fühlte ich mich von Gott verlassen. Es war, als hätte das Heim, das ich endlich gefunden hatte, keine Stockwerke. Eine innere Unruhe und Angst lähmten mich völlig. Ich konnte nicht mehr schlafen, weinte immer wieder stundenlang, ohne etwas dagegen tun zu können. Alle guten Worte und noch so überzeugende Argumente prallten ab. Ich hatte kein Interesse mehr an den Fragen und Problemen anderer. Ich verlor jeden Appetit am Essen und fand keinen Gefallen mehr an guter Musik, an Werken der Kunst, ja nicht einmal an den Schönheiten der Natur. Alles war Dunkelheit. In mir war ein langer Schrei, der von einem Ort kam, von dem ich nichts wusste: ein Ort voller Dämonen.

Dies alles wurde ausgelöst durch das plötzliche Ende einer Freundschaft. Bei meinem Eintritt in die »Arche-Gemeinschaft« und dem begonnenen Leben mit sehr verwundbaren Menschen hatte ich viele meiner inneren Sicherungen nach und nach abgeschaltet und mein Herz immer mehr anderen geöffnet. Unter den Freundschaften, die mich mit vielen Menschen verbinden, berührte mich eine so tief wie keine zuvor. Diese Freundschaft gab mir das Gefühl, geliebt zu sein, und den Mut, sie mit größerem Vertrauen zu pflegen. Es war für mich eine völlig neue Erfahrung, die mir große Freude und Frieden brachte. Es schien, als sei eine Tür meines inneren Lebens aufgeschlossen worden; eine Tür, die während meiner Jugend und meist auch im Erwachsenenalter verschlossen geblieben war.

Diese Freundschaft, die mich tief erfüllte, bahnte aber den Weg zu meiner Unruhe und Angst. Denn bald stellte ich fest, dass der weite Raum, der sich mir neu eröffnete, von dem Menschen, der ihn aufgeschlossen hatte, nicht ausgefüllt werden konnte. Ich erhob Besitzansprüche, versuchte Zwang auszuüben und klammerte mich an. Als die Freundschaft schließlich scheitern musste, zersprang etwas in mir. Ich fühlte mich verlassen, abgewiesen und verraten. Ja, die Gegensätze berührten sich.

Mein Verstand sagte mir, dass keine menschliche Freundschaft das tiefe Verlangen meines Herzens erfüllen könne. Ich wusste, dass nur Gott mir zu geben vermochte, wonach ich mich sehnte. Ich wusste, dass ich auf einen Weg geführt worden war, auf dem niemand außer Jesus mit mir gehen konnte. Aber alles Wissen darum half mir nicht in meinem Schmerz.

Mir wurde bald klar, dass es unmöglich ist, diesen geistig und geistlich zermürbenden Konflikt zu überstehen, ohne meine Gemeinschaft zu verlassen und mich Menschen anzuvertrauen, die mich zu einer neuen Freiheit zu führen vermochten. Durch eine einzigartige Gnade fand ich den Ort und die Menschen, die mir die in meiner Situation notwendige psychologische und geistliche Hilfe boten. Während der folgenden sechs Monate durchlebte ich eine beinahe endlose Agonie. Doch meine beiden Begleiter, die mir an die Seite gestellt worden waren, ließen mich nicht allein und halfen mir von einem Tag zum andern freundlich weiter. Sie standen mir bei wie Eltern einem verletzten Kind.

Zu meiner Überraschung hatte ich in dieser Situation nie die Kraft zu schreiben verloren. Ja, das Schreiben wurde ein Teil meines Kampfes ums Überleben. Es gewährte mir den kleinen Abstand zu mir selbst, den ich brauchte, um nicht in meiner Verzweiflung zu versinken. Fast täglich, meistens im Anschluss an das Gespräch mit meinen beiden Begleitern, verfasste ich einen »Geistlichen Imperativ«,