

## Heilsame Beziehungen im gemeinschaftlichen Leben

Forum für seelische Gesundheit und Spiritualität  
Vortragsbeitrag, zusammen mit Dr. Luca Hersberger und Pfr. Thomas Widmer-Huber  
Geistlich-diakonisches Zentrum Riehen, 22.03.2017

**Irene Widmer-Huber**

Vor etwa einem Jahr habe ich ein Veilchen geschenkt bekommen. Es war in ein klitzekleines Töpfchen eingepflanzt, blühte um die Wette und hat mir viel Freude gemacht. Irgendwann verblühte es. Ich betrachtete es etwas besorgt und beschloss, dass es wohl einen grösseren Topf nötig hätte. So pflanzte ich es um und gab mein Bestes, es regelmässig zu giessen. Lange geschah nichts. Schliesslich veränderte ich seinen Standort – und siehe da: es wuchs innert Kürze ums Dreifache an und blüht wieder herrlich.

Es scheint, als wären wir Menschen da gar nicht so anders, jedenfalls in Bezug auf Beziehung und Gemeinschaft. Es gibt Orte der Gemeinschaft, wo es „einem wohl wird“, wo Menschen aufblühen und „über sich hinauswachsen“ – um im Bild des Veilchens zu bleiben. Warum ist es so? Oder anders: wann ist es so? Diese Frage bewegt mich, seit ich in Gemeinschaft lebe – in aller Bescheidenheit und Erfahrung, dass es nicht immer gelingt, einen solchen Ort erfolgreich zu gestalten. Was ich heute dazu sagen kann, hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist Ausdruck eines Weges: Heilsame Beziehungsgestaltung ist für mich ein Stück Weggemeinschaft mit meinen Gemeinschaftsgefährten. Das beginnt schon im Bewusstsein, dass unsere Realität hier nicht „Himmel auf Erden“, sondern höchstens „ein Stück Himmel auf Erden“ sein kann: wo Menschen miteinander unterwegs sind, sind sie „aus Gnaden“ unterwegs. Menschliches Miteinander lebt aus dem Zuspruch Gottes, der **trotz** uns Menschen Beziehungen gelingen lässt. Vielleicht ist diese Einsicht schon die „halbe Miete“ im Bauwerk des gemeinschaftlichen Lebens.

Es bleibt für mich eine beeindruckende und oft genug auch etwas unheimliche Beobachtung in den vergangenen Jahren, welchen Einfluss einzelne Menschen auf eine ganze Gruppe haben können. Wir haben das in Luca Hersbergers Vortrag schon etwas gesehen, welchen Einfluss zum Beispiel ein aktivierter Zustand eines Einzelnen auf eine ganze Beziehungsdynamik haben kann. Die ernüchternde Einsicht daran: ein Mensch, dessen soziale Kompetenz aus irgendwelchen Gründen stark eingeschränkt ist, kann ganz schön Wirbel in eine Gruppe oder in eine einzelne Beziehung bringen. Umgekehrt gilt aber auch die aufbauende Einsicht: Wir haben in unserem Beziehungsalltag viel mehr Einfluss und in diesem Sinne „Macht“, als es uns vielleicht bewusst ist. Wir werden später noch darauf eingehen, warum dies so ist. Die Gretchenfrage in all unser Beziehungsgestaltung könnte also lauten: „Bin ich mir meiner Selbstwirksamkeit bewusst?“

Jeder und jede Einzelne prägt im gemeinschaftlichen Leben und in jeder Beziehung. Einige Faktoren, die zum Guten prägen können, seien nun erwähnt.

## 1. Die Würde des Einzelnen achten.

Wie können wir den Begriff der Würde innerhalb der Bibel verstehen? Der Begriff selbst kommt nicht oft vor, wohl aber sind die biblischen Grundaussagen über das Menschsein Ausdruck höchster Würde dem menschlichen Leben gegenüber. Ich denke dabei insbesondere an drei biblische Kernbotschaften:

- a) Der Mensch ist geschaffen nach Gottes Ebenbild (1. Mose 1, 26, 27).
- b) Wir sind geschaffen zur Kindschaft Gottes. (Offb. 22, 3f).
- c) Im Kreuzestod Jesu spricht Gott jedem Menschen zu, in Beziehung zu ihm leben zu dürfen.

Jeder Mensch darf ein Gotteskind werden. Jeder darf in Beziehung zum Schöpfer stehen. Jeder. Es lohnt sich, diese Botschaft auf sich wirken zu lassen: In jeder Zeugung, am Anfang allen menschlichen Lebens, liegt die Zusage, zum Schöpfer eine Vaterbeziehung eingehen zu dürfen. Jeder Mensch hat von allem Anbeginn an, in gewissem Sinne selbst vor seiner Existenz, ein Recht, zur Familie Gottes zu gehören. Wir dürfen diesen Gedanken auch über Menschen zu Ende denken, die in Gewalt und Unstimmigkeit gezeugt wurden. Da gibt es von allem Anfang her diese andere Dimension: Du bist Geschöpf Gottes. Und mehr noch: Dein Schöpfer bietet dir Vaterschaft an. Du bist bestimmt, ein Gotteskind zu sein. Du bist zu einem Leben als Königssohn, als Königstochter gerufen. Das ist deine Würde.

In unserer Bundesverfassung steht im 2. Titel, im 1. Kapitel über die Grundrechte im 1. Artikel - durch die fortlaufende Nummerierung in Artikel 7 - zum Titel Menschenwürde: „Die Würde des Menschen ist zu achten und zu schützen.“

Ich lade uns ein, diese Wahrheiten in unseren Alltag zu übersetzen: genau der Mensch, der mich aus meiner Sicht eben so ungerecht behandelte, der schuldig wurde, der versagte – genau ihm gilt diese unaustilgbare Würde: er ist Gottes Geschöpf und bekennt sich vielleicht sogar dazu, ein Kind Gottes zu sein. Genau dieser Mensch steht vielleicht im nächsten Gottesdienst neben mir, hebt seine Hände und singt: „Ich lieb dich Herr“. Genau diesem Menschen spricht Gott vielleicht in diesem Gottesdienst zu: „Allein meine Gnade genügt“. Vielleicht hätte ich im aktuellen Konflikt ja ausnahmsweise sogar recht mit meiner Annahme: „der andere war's. Der andere hat mich zum Opfer gemacht, der andere ist „schuld“, der andere ist falsch, der andere...“ Und jetzt steht er neben mir, singt mit mir: „allein deine Gnade genügt“. Er bleibt Gottes geliebtes Kind. Der Weg der Vergebung steht ihm offen. Gott liebt ihn trotz allem. Oder noch provokativer: Gott wird mit der eben geschehenen Schuld am allerbesten zurechtkommen. Mein Recht haben, mein Ermahnen ist vielleicht gar nicht wesentlich und vielleicht auch alles andere als objektiv und hilfreich: **ER** wird es richten – in der vollen Doppelbedeutung des Wortes.

Alle diese Einsichten prägen meine Haltung gegenüber meinem Nächsten grundlegend. Ich sehe meinem Weggefährten in die Augen und weiss: Geschöpf Gottes wie ich. Ich sitze im Gottesdienst neben ihm und weiss: Gerecht gesprochen und erlöst, wie ich. Träger Christi – wie ich. Geliebtes Gotteskind – wie ich. Als würdig befunden – wie ich. Vielleicht ein anderes Mass an Kraft, vielleicht an einem anderen Punkt in der Persönlichkeitsentwicklung oder im Glaubensleben, vielleicht geschundener, wunder, unverständlicher, unlogischer. Vielleicht sogar in meinem Empfinden zwischendurch eine „Nervensäge“, aber: genauso unter dem Zuspruch der Würde, wie ich... Das mag vielen zu banal sein. Und doch steckt etwas Revolutionäres in dieser Haltung: es gibt keinen Grund mehr, meinem Gegenüber nicht auf Augenhöhe zu begegnen. Es gibt keinen Grund, sich besser, wichtiger, überlegen zu fühlen. Wir sitzen alle im selben Boot. Leben wir diese Haltung konsequent aus, kann viel Heilsames geschehen.

## 2. Der Einfluss der Spiegelneuronen: Achtung - Ich bin ansteckend....

Kennen sie die alte Redewendung: „wie me i Wald rüeft, tönt’s zrugg“? Oder haben sie schon einmal feststellen dürfen, wie ein Lächeln anstecken kann? Oder noch schöner: wie Gähnen ansteckt? Vielleicht erheitert auch sie der Anblick dieses Bildes:



Im Gemeinschaftsleben gibt es noch viele weitere eigenartige Phänomene: Im Moment tragen wir zu zweit dieselben Hausschuhe: ich habe nur mit viel Nachdenken vermeiden können, dass sie sich wenigstens in der Farbe unterscheiden. Unsere Bauchmuskulatur hat es schon sehr anstrengend gefunden, wie ansteckend Lachen sein kann – oder wir staunten, wie derselbe Satz aus zweier Kehlen gleichzeitig zu vernehmen war. Ein Mann namens Rizzolatti hatte eine spannende Untersuchung mit Affen durchgeführt. Man weiss – und kann das auch mit feinen Messfühlern am Hirn nachweisen – dass gewisse Neurone nur dann in Aktion treten, wenn eine gewisse Handlung ausgeführt wird. Im Untersuchungsfall liess man einen Affen nach einer Nuss greifen und konnte beobachten, wie in seinem Hirn ein Handlungsneuron aktiv wurde. Das Revolutionäre der Untersuchung war, dass dasselbe Handlungsneuron auch aktiv wurde, als ein *anderer* Affe nach einer Nuss griff. Die Einsicht war also: es gibt so etwas wie eine neurobiologische Resonanz im zuschauenden Gegenüber. Unser Hirn wird rein durch Beobachtung aktiv – der andere lächelt, wir lächeln auch – der andere gähnt, unsere Handlungsneurone werden aktiv – wir gähnen mit. Diese Neurone werden als Spiegelneurone bezeichnet. Die Definition nach Joachim Bauer würde exakt lauten: „Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm realisieren können, die aber auch dann aktiv werden, wenn man beobachtet oder auf andere Weise miterlebt, wie ein anderes Individuum dieses Programm in die Tat umsetzt, werden als Spiegelneurone bezeichnet.“ (Nach Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst, München 2005, S. 23)

Es würde jetzt zu weit führen darauf einzugehen, was passiert, wenn diese Spiegelungsphänomene ausbleiben. Es sind Spiegelungsphänomene, dass wir uns einer Gruppe zugehörig fühlen, dass wir „mitschwingen können“ und manchmal auch eine Art Seelenverwandtschaft erleben dürfen. Was passiert, wenn dies wegfällt, wurde unter anderem mit der „still-face-procedure“ nachgewiesen: ein Baby wurde erst von der Bezugsperson angelächelt: wir wissen sicher alle aus Erfahrung, was dann geschieht: es freut sich, beginnt zu strahlen, zu lachen, vielleicht zu plaudern. Wird das Kleinkind aber mit reglosem Gesicht angestarrt, reagiert es irritiert, wendet sich ab, beginnt vielleicht zu weinen. Stresshormone werden freigesetzt. Würde man so weiterfahren, würde es sterben – dies beruht auf dem Experiment eines Stauffer-Kaisers (Kaiser Friedrich, 1194-1250): Er wollte wissen, welche Sprache Kinder sprechen würden, wenn die Ammen nicht mit ihnen sprechen. Die Kinder starben. (Nachzulesen ebda. S. 108).

Meine „Moral aus der Geschichte“: Wir sind ansteckend. Unser Handeln ist ansteckend. Unser Lachen ist ansteckend. Unsere Freude, unser Mitgefühl, unsere Annahme, unsere Wärme, die wir versprühen, ist ansteckend. Ich denke, all jene, die die schöne Aufgabe haben, eine Gemeinschaft zu leiten, sind hier besonders herausgefordert. Die Menschen um uns herum orientieren sich an uns. Sie beobachten uns, sie nehmen unsere Handlungen auf, sie lesen unsere Stimmungen und sie werden, entsprechend der Versuche rund um die Spiegelneuronen, innerlich aktiviert. Sie reagieren. Wir beeinflussen sie.

Ein beeindruckendes Beispiel habe ich vor kurzem in einer Doku sehen dürfen. Ein Bauernehepaar nimmt auf seinem Hof demenzkranke Menschen auf. Es ist Mittagszeit. Im Film wird die Gruppe in der gemütlichen Wohnküche des Bauernhofes gezeigt. Die erkrankten Menschen sitzen um den Tisch versammelt. Luzia Hafner, die Bäuerin und Verantwortliche, steht hinter den grossen Kochtöpfen und beginnt zu jodeln. Welche Freude sie mit ihrem Gesang, ihrer ganzen Ausstrahlung, ihrer Haltung den Gästen gegenüber auslöst, ist unübersehbar. Sie verwandelt ihre Bauernstube in ein glückliches Zuhause, auf den Gesichtern spiegelt sich Freude und Glück, und wer kann, singt und tanzt mit. Was wäre gewesen, wenn Luzia Hafner in letzter Minute in höchster Eile „noch schnell“ etwas gekocht hätte, genervt wegen ihren „langsamen“ Gästen, die mal wieder „schwer von Begriff“ waren? Leider wäre auch eine solche Situation ansteckend.

Ich bin auch nicht immer „gut drauf“. Ich möchte hier auch kein Plädoyer dafür starten, um jeden Preis „gute Miene zum bösen Spiel zu machen“. Es gibt gute Tage und schlechte Tage, bei jedem von uns. Unsere schlechte Laune muss nicht per se ansteckend sein. Ein probates Mittel dagegen ist letztlich mein Umgang mit meiner miesen Stimmung: Dort, wo ich dafür Verantwortung übernehme, meine Stimmung bei Bedarf in der Gruppe thematisiere, die Gruppe davon entlaste, daran „schuld zu sein“ oder dafür verantwortlich zu sein, setze ich meine Gegenüber frei. Ich brauche mich nicht zu verstellen, obwohl es ja auch sehr heilsam sein kann, meiner Seele mit einem Stück Humor ein Schnippchen zu schlagen und mich und meine Stimmung nicht ganz so ernst zu nehmen. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ – wie viele komplizierte Momente konnten wir dadurch schon entschärfen und zu einem lockeren, gelösten, gelassenen Miteinander zurückfinden. Sollte aber mit Humor nichts zu regeln sein und es mir gelingt, meine Stimmungen als „meine“ Stimmungen der Gruppe auch einmal zuzumuten, indem ich sie wie besprochen thematisiere, darf ich vielleicht genau das erleben, dass ich trotz allem geliebt und angenommen bleibe – und das wiederum ist sehr heilsam. Damit bin ich schon mitten in Punkt 3:

### **3. Gott begegnen – den Menschen begegnen**

Womit stecke ich also meine Umgebung an? Ist das, was ich verbreite, das, woran „man“ wohl wird? Wann wird es uns eigentlich wohl? Jodelklänge aus einem scheppernden Lautsprecher am Skilift ist nicht so mein Ding. Der Dokumentarfilm über Luzia Hafner hat mich aber sehr berührt. Die Situation beglückte mich schon nur vom Zuschauen. Vielleicht lag der springende Punkt ja auch gar nicht nur beim Jodeln selber? Ich habe in den vergangenen Wochen darauf geachtet, was Menschen über Orte, Beziehungen oder Gemeinschaften erzählen, die sie wohltuend erlebten. Ich hörte wiederholende Botschaften, so im Sinne von: „Die Menschen waren nett. Sie haben mich verstanden. Sie haben mich gesehen. Die Stimmung war gut, liebevoll, humorvoll. Die Freundlichkeit hat mir gut getan. Ich konnte einfach sein, wie ich war. Ich fühlte mich akzeptiert und angenommen. Der Umgang ist druckfrei, ich habe Freiheiten und doch bewege ich mich in einem sicheren Rahmen.“ Mein Mann hatte vor vielen Jahren von einem jungen Mann das Feedback erhalten: „Du warst einer der wenigen Sozis (Sozialpädagogen), der mir die Stirn geboten hat. Du hast mir Widerstand geleistet. Vor dir hatte ich Respekt.“ Ich meine, dass er damit auch sagen wollte: „Auf dich war Verlass.“ Wir wissen,

dass wir Menschen verschiedene Bedürfnisse haben, die wir gerne gedeckt haben möchten, in unserem Beitrag heute war auch schon die Rede davon. (Vortrag von Luca Hersberger über die Schematherapie).

Lawrence Crabb, ein amerikanischer Psychiater und Seelsorger, kommt ursprünglich von der Maslow'schen Bedürfnispyramide her und sagt dann dem Sinne nach in Bezug auf die seelsorgerlichen Grundbedürfnisse des Menschen: Wer erst genug zu essen und ein Dach über dem Kopf hat, trägt in sich noch vor allem ein Bedürfnis: Das Bedürfnis nach Wert, nach Angenommensein. „Die zwei Antriebe, die zur Deckung dieses Bedürfnisses führen können, sind *Bedeutung* (das Bewusstsein, einen Sinn und ein Ziel - also Bedeutung - zu haben, Wichtigkeit, Eignung für eine Arbeit, Selbstwertgefühl, Einfluss) und *Sicherheit* (Liebe - vorbehaltlose, stetige Liebe; ständiges Angenommensein).“ (Lawrence Crabb, *die Last des andern*, Basel 1988, S. 57). Wir haben das Buch vor vielen Jahren in Indien gelesen und machten dabei eine ganz grundlegende Entdeckung: wir fanden dieselben Bedürfnisse bei unseren indischen Freunden. Seelsorgekonzepte, die von diesen Grundbedürfnissen ausgingen, griffen auch in einem ganz anderen kulturellen Umfeld. Es gibt offensichtlich universelle Bedürfnisse. Sinn haben, Angenommen sein: hier landen wir sehr schnell bei Gott, der unserem Leben Sinn gibt und der uns eine Dimension von Annahme und Liebe schenkt, die alles menschlich Machbare übersteigt.

Was ein Mensch als heilsam erlebt, deckt sich mit Gottes Eigenschaften und seinem Handeln: *Er* ist sicher, *er* nimmt an. Wo sein Heiliger Geist wirkt, erleben wir eine Atmosphäre, die uns wohltut. Er ist verlässlich, er liebt beständig. Er gibt meinem Leben Sinn. Wo ich wachse, wo ich mich einlasse auf Gott, erlebe ich die verlässlichste Stillung meiner Bedürfnisse. Wo ich selber gestillt bin, verbreite ich in Christus seinen Wohlgeruch und seine Eigenschaften: zwar immer brüchig und wackelig, aber doch eben ein bisschen Himmel auf Erden – ein bisschen Liebe, Annahme, Sicherheit usw. So ergibt sich ein Kreislauf. Dietrich Bonhoeffer spricht in diesem Zusammenhang vom „einsamen Tag“ und vom „gemeinsamen Tag“. Im einsamen Tag begegne ich Gott. Allein stehe ich immer wieder vor ihm, lasse mich rufen, lasse mich nähren, kämpfe meine innersten Kämpfe. Und doch bin ich nicht allein, sondern mitten unter meinen Geschwistern in der Gemeinschaft aufgehoben, von ihnen ermutigt, selber zum Ermutigen berufen. In der Gemeinschaft verheisst Gott seine Gegenwart, im gemeinsamen Gebet, Anbeten und Feiern begegne ich ihm – um dann auch wieder gestärkt alleine vor ihm zu stehen. Wieder lasse ich mich von Gott selbst nähren. Wiederum stillt er selbst meine Bedürfnisse. Ich stelle mich dem „einsamen Tag“. Ich lasse mich auf Gemeinschaft ein, ich verschenke mich, ich empfangen. Ich erlebe Gott in der Gemeinschaft, um alleine wieder vor ihm zu stehen. Ich lasse mich mit meinen Geschwistern auf diesen Kreislauf ein. Wenn in einer Gemeinschaft ein solches Bewusstsein herrscht, können Beziehungen gesund bleiben und heilsame Lebensräume wahr werden.

#### **4. Der Einfluss äusserer Faktoren**

Wir haben das grosse Privileg, im Moosrain zu leben: das Haus wurde um 1918 erbaut und gehört vom Baustil her zum Heimatstil. Wir wollten beim Umbau und in der Auseinandersetzung mit der Denkmalpflege natürlich wissen, was es mit dem Heimatstil so auf sich hat und stiessen auf Erstaunliches: Der Heimatstil war der architektonische Ausdruck einer Reformbewegung, die sich den Bedürfnissen der Menschen verschrieb. „Bauen von innen nach aussen“ war die Devise, die Räume sollten den Menschen dienen, das Gebäude zur 2. Haut des Menschen werden. Licht, Luft, Einfachheit, Reinheit, Schönheit – das waren Werte der damaligen Architektur. (Informationen aus dem Internet, [www.memreg.ch](http://www.memreg.ch)) Unsere Räume sind 3.30 m hoch, wir haben 220 Fensterflügel saniert, ich habe mir zwar einen „Tennisarm“ vom Fensterputzen geholt, dafür sitze ich bis heute mitten im Winter im T-Shirt am Esstisch und lasse mich von der Sonne wärmen. Wir fühlen uns bis heute unglaublich privilegiert und glücklich, so leben zu dürfen. Wir erleben das Heilsame.

Andere erleben Heilsames in ihrer Umgebung dank schöner Dekoration, sorgfältig ausgewählter Farbwahl beim Streichen der Wände oder der Auswahl von Möbeln. Wir sprechen an auf Licht und Wärme, Düfte oder Musik. Wir Menschen sind sinnliche Wesen, und dass Gott uns mit unseren Sinnen ausgestattet hat, dürfte kaum ein Irrtum seinerseits gewesen sein. Er hat damit ein Ziel verfolgt: sicher, dass wir erst mal überleben konnten: den Feind hörten, den Brand rochen, die Gefahr sahen, die Giftstoffe schmeckten. Ich meine aber doch, dass diese Gaben Gottes über das pure Orten des Feindes hinausgehen und uns ganz leicht und spielerisch zu Lebensqualität verhelfen sollen, indem wir vielschichtig gute Impulse aufnehmen und uns freuen können. Nun wäre der Boden vorbereitet für ein Plädoyer für die Freude und Dankbarkeit und ihren Einfluss auf unsere Gesundheit. Dies würde jetzt den Rahmen sprengen. Es ist vielen Gemeinschaften eigen, dass mit viel Liebe ein Tisch dekoriert wird, in den Häusern und Gottesdiensträumen Blumen stehen und viel Liebe dafür verwendet wird, es den Mitgliedern der Gemeinschaft schön zu machen. Dass es schön wird, hat wiederum mit dem Einsatz einzelner zu tun, die sich vielleicht auf diese Art besonders gut in die Gemeinschaft einbringen können. Ich meine, dass wir den Wert dieser Dinge nicht unterschätzen sollten, wenn wir nach dem Heilsamen in Beziehungen und im Gemeinschaftlichen Leben suchen. Nicht nur soziale Kompetenz, geschickte Kommunikation oder eine gute Ausstrahlung wirkt heilend auf unsere Seelen ein, sondern auch der vielleicht stille Dienst desjenigen, der einen Raum wieder in Ordnung bringt, an die Blumen für die Kapelle denkt oder einen feinen Kuchen zum Dessert backt.

Vielleicht habe ich damit in ihnen Lust auf Kuchen und Kaffee geweckt – ich schliesse jetzt jedenfalls und lasse ihnen einen Moment Zeit, auch ohne Kaffeepause alles setzen zu lassen und vielleicht nach dem Schönen in ihrem momentanen Aufenthaltsraum Ausschau zu halten und sich daran zu freuen.