

*Thema: Psychisch krank – und jetzt ...  
„Dem inneren Menschen mit  
all seinen Freuden und  
Leiden gewidmet.“*

*Predigt zum Kirchensonntag  
Diakonissenhaus Kirche Bern  
13. Febr. 2005*

*Autor: Felix Scherrer*

#### PREDIGTTTEXT

Matthäus 11,28-30

28 Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.

29 Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und »ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen«;

30 denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

#### PREDIGT

Im Liedtext von Georg Schmid haben wir gesungen *„Geborgen, geliebt und gesegnet, gehalten, getragen, geführt / besingen wir Gott. Er begegnet / im Wort, das uns heute berührt.“*

Lassen wir uns berühren vom Wort aus dem Matthäus-Evangelium: Jesus Christus spricht: *„Kommet her zu mir, alle ihr mühseligen und Beladenen!“* Es sind Worte, die eine Einladung enthalten, eine Einladung welche direkt an uns gerichtet ist. *„Kommet her zu mir.“* Und wenn wir genau hören, ist mit der Einladung eine Einschränkung verknüpft. Nicht alle sind hier eingeladen, sondern *„alle [die] ihr mühselig und beladen seid.“*

Wir fragen uns: Fühle ich mich hier angesprochen? Zähle ich mich zu denen die mühselig und beladen sind? – Wenn ich mit Ja antworten kann oder muss, dann stellt sich eine weitere Frage: Womit bin ich beladen? Was empfinden ich bei mir als mühselig? –

Dem diesjährigen Kirchensonntag ist das Thema *„Psychiatrie und Öffentlichkeit“* zugeordnet. Er soll die Anliegen von Menschen mit einer psychischen Krankheit sensibilisieren, damit wir die Lebenswelt von Menschen mit einer psychischen Erkrankung besser verstehen können.

Ein grosses Ziel für in einem Sonntag-Morgen-Gottesdienst. Die Vielfalt der psychischen Krankheitsbilder verstehen und einordnen wollen, würde uns überfordern. Was wir jedoch können ist, uns berühren lassen von der Lebenswelt, in welcher Menschen mit psychischen Schwierigkeiten leben. Es sind zwei Dinge, welche je für sich beachtet werden wollen: Das (1) *„Verstehen und Einordnen von psychischen Krankheitssymptomen und das (2) „Sich-berühren-lassen“ von diesen.* Das eine spricht mehr den Kopf, den Verstand an, das andere mehr den Bauch mit den Empfindungen und Regungen. Der Verstand sucht zu verstehen, Sinn und Bedeutung zu begreifen, analysiert, ordnet zu, versucht Worte zu finden. Begegnen wir einem Menschen mit psychischen Schwierigkeiten nur auf diese Weise, so ernten wir dabei nicht selten Unverständnis, das Gegenüber fühlt sich von uns nicht wahrgenommen, es findet keine Begegnung statt – das Wesentliche bleibt damit unsichtbar, unberührt.

Eine Methode, sich dem Wesentlichen – der fremden Lebenswelt des Gegenüber – anzunähern, umschreibt Antoine de Saint-Exupéry in der Geschichte von der Begegnung des Kleinen Prinzen mit dem Fuchs. Der Kleine Prinz hat sich aufgemacht, er hat seine eigene kleine Welt verlassen um andere Welten kennen zu lernen und in der Hoffnung, dabei einen Freund zu finden.

*Auf einer dieser Welten begegnet ihm ein Fuchs. Der Kleine Prinz fragt ihn: „Was muss ich tun, um einen Freund zu gewinnen?“ „Du musst sehr geduldig sein“, antwortete der Fuchs. „Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel, anschauen und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können ...“*

So kommen wir mit der psychisch fremden Welt unseres Gegenübers in Berührung: indem wir uns hinsetzen und beobachten, und indem wir zuhören. Wir lassen uns die depressive Stimmung, die Ängste, vom Gegenüber beschreiben. Wir lassen uns in scheinbar wirre Gedanken, Handlungen die uns abstossen, Gefühle welche wir nicht einordnen können einführen. Indem wir uns die Welt des Gegenübers von diesem selber beschreiben lassen, brauchen wir nicht zu interpretieren, nicht zu analysieren, ja nicht einmal zu verstehen; zu schnell nur würden Miss-Verständnisse entstehen – und wir würden dabei nur wieder unserer eigenen Welt begegnen. In dieser zuwendenden, beobachtenden und hörenden Haltung lassen wir uns vom Gegenüber berühren und lernen so den psychisch leidenden Menschen kennen. Wir gehen mit ihm, in seiner Welt, ein Stück Weg; so wie der Kleine Prinz seine eigene Welt verlassen hat, um die Welt des Gegenübers kennen zu lernen. Nicht ein einfaches Wegstück, dafür aber spannend und bereichernd. Und unser Gegenüber fühlt sich wahrgenommen, berührt von der Art und Weise, wie wir ihm begegnen. Dieses ein Stück gemeinsamen Weges gehen ist Teil der Joch-Gemeinschaft; wie wir später noch hören werden.

Fragen wir uns: Wo gibt es in unserem Umfeld einen Menschen, dessen Welt wir uns annähern könnten? –

Eine junge Frau erzählt mir in einer therapeutischen Gesprächssitzung: *„Wenn ich mich mit einer Rasierklinge an den Armen oder an den Oberschenkeln ritze, so dass es schön blutet, dann spüre ich dabei schon lange keinen Schmerz mehr. Vielmehr ist es ein schönes Gefühl, das warme, hinunter rinnende Blut zu spüren. Während dieser Zeit kann ich meine quälenden, mich selbst anklagenden Gedanken und meine Ängste vergessen.“* –

Wo ritzen wir uns? Was sind unsere Methoden, uns von eigenen unangenehmen Gedanken und Empfindungen abzulenken?

Eine andere Frau sagt: *„Ich habe bei mir durch die Übung des bewussten Hinschauens beobachtet, dass wenn ich mich voll fresse und dann wieder erbreche, dann ist das immer eine Antwort auf inneren Schmerz, auf Gefühle von Minderwertigkeit, die aufkommen.“*

Wie bekämpfen wir selbst inneren Schmerz, anstatt diesem zu begegnen? Wo erwarten wir

von Gott uns darin zu unterstützen, lieblos und unveröhnlich mit uns selbst umzugehen, indem wir Jesus bitten, uns unsere Verletzungen und Ängste fortzunehmen?

Wir haben uns anfänglich gefragt, womit **wir selbst** beladen sind, was wir selbst an und in uns als mühselig empfinden. Wenn wir uns von Jesus Christus mit dem Beladenen und dem Mühseligen einladen lassen, dann haben wir einen wesentlichen **Schritt der Umkehr**, vollzogen: Wir sind damit an einem Punkt der Einsicht angelangt, dass unser uns selber Schützen-wollen, nicht mehr ausreicht. Wir erkennen, dass wir Ängste, Schmerz, Gefühle von Minderwertigkeit, peinliche Gedanken, Gefühle von Niedergeschlagenheit nicht mehr selber im Griff haben. Wir können diese nicht mehr überdecken, wir können uns nicht mehr davor schützen. Das **schwere Joch des Selbstschutzes** ist uns zur Last geworden, ja wir sind daran zerbrochen. Dahinein erklingt die Einladung Jesu Christi zur Umkehr. Eine Umkehr die meint, uns nicht mehr selbstschützend abzuwenden – so wie es die selbst-Weisen und die selbst-Verständigen tun. Eine Umkehr die meint – wie als Unmündige, in einer kindlichen Offenheit – hin zu allem was zu uns gehört und mit diesem hin zu Jesus Christus.

Was aber geschieht mit unserem Unangenehmem, unserem Schmerz, unseren als peinlich empfundenen Gedanken und Gefühlen, unseren Minderwertigkeiten und Ängsten? – *„Und ich werde euch Ruhe geben“*. Jesus Christus spricht hier von einer ersten Ruhe. Eine Ruhe, die sich dann einstellt, wenn wir mit allem was in uns und an uns ist, zu uns selbst und zu ihm kommen.

Ist es nicht erstaunlich, dass so der psychisch leidende Mitmensch zum **Wegweiser** wird, der mich hinweist auf Eigenes in mir, womit ich nicht in Berührung kommen wollte, wovor ich Angst hatte und wovor ich mich immer versucht habe zu schützen?

Ist das nicht eine wunderbare Botschaft, dass ein so genannt schwacher, so genannt kranker Mensch, so für uns zum Licht werden kann und uns auf einen Weg der Versöhnung mit uns selbst und mit Gott hinweist?

Ich erlebe es in meinem Arbeiten als Vorrecht, wenn die Thematik einer Klientin oder eines Klienten in mir persönlich Eigenes anklingen lässt und mich so ins Fragen bringt.

Die **Gemeinschaft** mit dem psychisch leidenden Mitmenschen kann uns also hineinführen in die Gemeinschaft mit uns selbst. In die Gemeinschaft mit all dem in uns und an uns, was wir nicht bei uns haben wollten. Das scheinbar Unschöne an unserem Körper, unsere Ängste, unsere Verstimmungen, welche wir versucht haben mit Positivem zu überdecken. Alles dieses wird **mit eingeladen an den Tisch**. Diese Art Gemeinschaft pflegen, den Weg der Versöhnung gehen, meint Jesus, wenn er sagt: „Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir“. Eine **Joch-Gemeinschaft** also, die Gemeinschaft mit dem Verletzten, die Gemeinschaft mit dem nicht so Geliebten an und in uns.

Dieses miteinander auf dem Weg sein, diese Joch-Gemeinschaft ist sanft und leicht. Das schwere Joch wird uns durch die Umkehr abgenommen. Das schwere Joch der **Selbstgerechtigkeit**, mit der wir versucht haben, Unangenehmes zu verdrängen, Schmerz zu überdecken, Minderwertiges zu überspielen. Das schwere Joch von **Vermeidungsstrategien**, welche Energie rauben und mit welchen wir uns selbst an einem befreiteren Leben hindern. Das schwere Joch des **Selbstschutzes**, welches uns am Vertrauen hindert: am Vertrauen in uns selbst, am Vertrauen in Gott und am Vertrauen in andere Menschen. Oder wie Georg Schmid im Lied das schwere Joch beschreibt: „*Wir wären von Feinden umlauert, uns selbst der gefährlichste Feind.*“

Da hinein in diese Joch-Gemeinschaft, in den Weg der Umkehr, spricht Jesus Christus: „Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ In der Art wie Jesus Christus uns begegnet, können wir auch uns selbst begegnen. In Sanftmut und Demut wenden wir uns dem Verachteten an uns und in uns selbst zu.

Dort wo auch die Ängste, das Depressive, das scheinbar Unschöne an unserem Körper, das Peinliche in unseren Gedanken und Gefühlen **mit am Tisch einen Platz** haben darf, dort werden wir eine Ruhe für unsere Seele finden. Nach der ersten Ruhe der Umkehr spricht Jesus Christus hier von einer zweiten Ruhe. Eine Ruhe welche sich in der gelebten Joch-Gemeinschaft einstellt:

- Wenn Ängste am Tisch einen Platz haben dürfen, dann führen uns diese hinein in neue Freiheiten;
- Das scheinbar Minderwertige und Schwache

führt dort, wo es mit dazu gehören darf, zu einer neuen Stärke und wohlthuender Nähe in Beziehungen;

- Unser uns selbst Verurteilen führt zu einem würdigen Umgang mit sich selbst;
- Neben dem Peinlichen, worüber wir uns schämen, wächst das Lustvolle;
- Das Depressive, welches mit zum Leben gehört, öffnet Raum für Freudiges.

Der psychisch leidende Mensch ist uns zum **Wegweiser** geworden, welcher uns hin weist auf das, woran wir selbst leiden. Er weist uns **hin auf das in uns**, was noch nicht mit eingeladen ist an den Tisch.

Rufen wir dieses mit an den Tisch. Und bitten wir dabei um die Hand von Jesus Christus, dass er uns auf diesem Weg führen und schützen möge.

Dank sei dir Gott Vater, Jesus Christus und dir Heiliger Geist, dass du an diesem Tisch Ruhe werden lässt.

Amen.