

Heile, heile, Segen  
Drei Tage Regen  
Drei Tage Sonnenschein  
Schon tut's nicht mehr weh

## Vom Heil

Als wir klein waren, schien die Welt in Ordnung, wenn keine großen oder kleinen Katastrophen gerade über uns hereinbrachen. Wir hatten das Licht dieser Welt erblickt mit Weh und Schmerz, auch Protestgeschrei, aber dann waren wir umsorgt, wurden erhalten, konnten mit Geschrei auf unsere Bedürfnisse aufmerksam machen und fühlten uns geborgen. Allmählich merkten wir, dass wir nicht eins waren mit all dem um uns herum und der Mutter und dem Vater, den anderen Menschen, den Dingen und Wesen. Schließlich merkten wir, dass wir auch etwas für uns selbst tun konnten, indem wir selbst etwas taten, nicht nur indem wir andere für uns einsetzten. Letzteres war auch schon erfolgreiche Selbstwirksamkeit. So verloren wir allmählich das kindliche Daseinsparadies des Unbewussten, des selbstverständlich Erhalten-seins.

Ein Zurück in diese Art Leben gibt es nicht. Können wir uns solche tiefe Geborgenheit selbst schaffen? Uns in diesem Dasein eine Ordnung schaffen, in der wir geborgen sind? Wenn das möglich ist, wie geht das dann?

Kein Opfer sein!

Im Frühjahr 2005 las ich einen Artikel in der SZ über Eva Kor. Die war im Herbst 1944 mit ihrer Zwillingsschwester aus Ungarn nach Auschwitz deportiert worden und wurde dort mit ihr Mengeles Experimenten unterworfen. Beide überlebten und emigrierten in die USA. Eva widmete ihr Leben der Suche nach Mengele, Mitarbeitern von ihm und den Hintergründen von dessen Experimenten. Letzteres ist eine eigene lange Geschichte. Nur so viel dazu hier: Sie war überzeugt, dass die Ergebnisse seiner Experimente nicht wertlos waren, sondern sowohl von den Amerikanern als auch den eigenen Landsleuten genutzt wurden.

Der Artikel in der SZ beschrieb etwas anderes, nämlich ihren Besuch in der Heimatstadt von Mengele, Lauingen. Er beschrieb, wie sie von einzelnen in der Ortsversammlung angegriffen wurde, weil sie einen „ehrenhaften Mann“ als böse darstellte. Was mich vor allem tief berührte, war die Tatsache, dass sie den Nazi-Schergen, die in Auschwitz tätig gewesen waren, verzieh. Das kam so: Sie hatte einen mitarbeitenden Arzt von Mengele in München gefunden, mit ihm sie über seine Erfahrungen in Auschwitz geredet und ihn schließlich dafür gewonnen hatte, zum 50.Jahrestag der Befreiung Auschwitz' ein Dokument zu unterzeichnen, das die Ungeheuerlichkeit der organisierten Menschenvernichtung, die dort Realität wurde, beschrieb und bestätigte. Sie war dankbar dafür und trug sich eine Weile nach ihrer Rückkehr in die USA mit der Frage, wie sie ihre Dankbarkeit dafür ausdrücken könnte. Schließlich war ihr klar: Ich unterzeichne auch ein Dokument, in dem ich den Menschen, die in dieser Vernichtungsmaschinerie mitgewirkt haben, verzeihe. Das beeindruckte mich ungeheuer. Wie konnte man Derartiges tun, wie kam jemand dazu? Was es mit mir zu tun hatte, dass dieser Großmut mich so beeindruckte, war mir da noch lange nicht klar.

Als ich 2005/06 in den USA war, besuchte ich Eva Kor in Terre Haute, wo sie ein eigenes kleines Holocaust-Museum eröffnet hatte.

Sie musste damit zurechtkommen, dass viele Juden sie wegen des Aktes des Verzeihens angriffen, so eine Ungeheuerlichkeit könne man nicht verzeihen. Natürlich könne man das nicht, im Gegenteil man müsse diese Taten verurteilen und daran erinnern, sagte sie. Die Taten seien immer zu verurteilen, aber den Menschen sei zu verzeihen, um selbst frei zu werden.

Seit sie für alle sichtbar verzeihen hatte, sagte sie, sei sie von der Opferrolle befreit gewesen. Frei von Gefühlen der Rache, des ständigen darüber Grübelns, der Trauer, der Abscheu ... Ich konnte mir das gut vorstellen. Aber wie kam man zu dieser Überzeugung, zu dem Punkt so etwas tun zu können? Was hatte ich zu verzeihen, wem?

### Verzeihen ist Selbstheilung

Unter diesem Titel erschien ein Interview von Sara Peschke mit Doris Wolf zum Thema Verzeihen im Magazin der SZ. Sie macht klar, was Verzeihen für den Menschen leistet, indem er ihn frei macht von der Opferrolle. Man könne alles verzeihen, gleich wie schwer die Verletzung sei, die man erlitten habe. Verzeihen mache gesünder und zufriedener. Deshalb sei es auch unwichtig, ob derjenige, der mich verletzt habe, dies bereue. Er müsse nicht einmal selbst daran teilhaben, ob er noch lebe oder nicht sei nicht wichtig. Verzeihen sei ein Akt, der allein von mir abhängt, ein Prozess, den ich durchlaufe, meine Bewältigung. Voraussetzung für die Möglichkeit zu verzeihen ist allerdings das richtige Verständnis davon. Es geht nicht darum, das für richtig zu halten, was jemand mir angetan hat, sondern dem Menschen in seiner Schwäche, seiner besonderen Situation, seinem Egoismus, seiner Fehlerhaftigkeit zu verzeihen.

Der Prozess des Verzeihens besteht nach Robert Enright, dem Leiter des International Forgiveness Institute in Wisconsin, USA, aus vier Schritten.

Die erste Phase ist die „uncovering phase“, die **Analyse** dessen, was geschehen ist. Dabei geht es darum, genau anzuschauen, was mir angetan wurde, was es bei mir auslöste und welche Konsequenzen es für mich hatte. Es geht darum, möglichst klar und mit Überblick alle Komponenten des Vorgangs und seine Konsequenzen zu betrachten. Es ist eine Tiefenbetrachtung der eigenen Person mit ihren Interessen, Perspektiven und Entwicklungsphasen. Gefühlen. Man soll sich der Tragweite des Geschehens klar sein und wie bedeutsam die Entscheidung zu verzeihen sein wird, wenn man sich denn dazu entschließt.

Interessant ist, dass das deutsche „verzeihen“ vom Wortstamm her von „zeihen“, d.h. „sagen“ abgeleitet ist. Zeihen ist der gleiche Stamm in „verzichten“. Beide Prozesse laufen auch grundsätzlich in gleicher Weise ab. Erst wenn ich mir völlig klar darüber bin, dass es für mich gut wäre zu verzeihen oder zu verzichten, weil ich davon mehr gewinne als ich verliere, macht verzeihen Sinn, ebenso wie Verzicht. Ist diese Überzeugung nicht stark genug, beruht etwa auf Überredung von anderen oder allgemeinen Konventionen, Geboten, dann fällt sowohl verzeihen als auch verzichten schwer. Es wird dann halbherzig begonnen, häufig fällt man wieder zurück in die alte Gewohnheit. Wem Verzicht auf Reisen in der Pandemie nur Freiheitsentzug ist und nicht Freiheit für ein höheres Gut, dient eigener oder fremder Gesundheit, der wird nur schweren Herzens darauf verzichten und sofort die alte Gewohnheit wieder aufnehmen, wenn es möglich ist. Dass insbesondere bei Flugreisen damit ein anderes, ein ökologisches Gut gefährdet wird, wird dann vielleicht nicht gründlich überlegt und gewichtet.

Es folgt dann die Phase der **freien Entscheidung** für das Verzeihen, als unabhängige, der eigenen Überzeugung voll entsprechende Handlung. Dies könnte die Folge davon sein, dass man es stattdessen, ständig oder immerhin immer wieder an der unbereinigten Situation zu hängen. Sie ist nicht erledigt. Diese Entscheidung könnte auch die Folge der festen Überzeugung sein, dass Verzeihen ein Ausdruck von Liebe ist und Liebe die stärkste Kraft ist, das Gegenteil von Zerstörung und Hass.

Nach der Entscheidung beginnt die **Umsetzungsphase**. Der Täter wird in seinem Hintergrund vom Verstand her erkannt, seine Beweggründe, Ziele, Motive. So wie man sich selbst unter die Lupe genommen hat, betrachtet man den Verursacher. Er wird nicht mehr nur als derjenige gesehen, der mir im Weg war, mir etwas genommen hat, was ich haben wollte, mich beleidigt hat, um sich für etwas zu rächen oder zu seinem Vorteil, vielleicht gar nur zu seinem Vergnügen. Damit kann der Angreifer in einem neuen Licht erscheinen, sozusagen von außerhalb meiner eigenen Interessen

betrachtet werden. Auf dieser Perspektive kann sich eine neue Art von Empathie ihm gegenüber aufbauen, dem schließlich der letzte Akt der großmütigen Vergebung folgt. Aus Einsicht folgt Nachsicht und Zuversicht für sich selbst.

In der **Vertiefungsphase** findet der Vergebende Sinn darin, was aus der Verletzung für ihn an Erkenntnis wuchs und Reifung möglich machte. Die Erkenntnis kann kommen, dass Unfähigkeit, zu vergeben, zu Wut, Bitterkeit, Verhärtung in der eigenen Psyche führt. All das tut einem nicht gut. Leiden und Schmerzen, die in der Verletzung erfahren wurden, können als Folge dieser Erkenntnis sinngebend im Leben werden. Sich unabhängig von der Verletzung zu machen, wird zu einem Akt der Souveränität, Verzeihen ein Akt der freien Entscheidung. Man macht sich unabhängig vom anderen und erweist ihm Güte.

(Praktischen Schritte des Vorgehens folgen dem Interview von Sara Peschke mit Doris Wolf und einem Artikel von Philip M. Sutton, The Enright Process Model of Psychological Forgiveness)

Mutter Theresa sagt: If we really want to love, we must learn to forgive. Und mit Paulus bin ich überzeugt: Ohne die Liebe ist alles nichts.

Lieben können heißt auch, sich selbst lieben. Können wir das nicht, wie sollten wir dann andere lieben können wie uns selbst? Daraus folgt: Wenn man sich selbst nicht verzeihen kann, wie sollte man anderen verzeihen können? Dazu will ich hier Beispiele aus meiner Erfahrung anführen, auch aus der Überzeugung, dass nur selbst Erfahrenes bei mir selbst Gültigkeit hat.

Mein Großvater

Er war der wichtigste Mensch in meinen ersten sechs Jahren. Meine Mutter und ich lebten die meiste Zeit bei ihm im Haus in Saubsdorf, da meine Mutter ihm die Buchhaltung führte und wir nur ein paar Kilometer weg im Nachbardorf Groß Kunzendorf unser Haus hatten.

Er war der einzige Mann, alle anderen waren im Krieg, die Brüder der Mutter, die Onkels, mein Vater. Alle Männer waren nur zu kurzen Urlauben anwesend. Mein Großvater vermittelte mir Ruhe und Sicherheit, während meine Mutter in Sorge um ihren Mann war, der 1943 vermisst gemeldet wurde. Als Symbol für die Sicherheit und den Glauben an ein letztlich sinnvolles Dasein wurde mir das Lied, das er mir einmal angesichts eines wunderbaren Sternenhimmels vorsang. Weißt du wieviel Sternlein stehen an dem blauen Himmelszelt? Wir lagen in seinem Bett in der Dachkammer und blickten durch ein Dachfenster in die funkelnde Pracht nach oben. Gott, der liebende Vater und Herr über alles, hat alle Sternlein im Blick, genauso wie das kleinste Mücklein und jedes Fischlein, natürlich erst recht dich, das kleine Kind, das er liebt. Die Schlusszeile wird nachdrücklich wiederholt: (Er) kennt auch dich und hat dich lieb, kennt auch dich und hat dich lieb. Ich spüre noch heute das Vertrauen in diese Sicht, die mich damals erfasste.

Garant für eine letztlich sinnvolle Welt war mein Großvater für mich und dies wurde noch untermauert durch ein Erlebnis im Winter 1945/46. Nach dem Einmarsch der russischen Armee und deren Abmarsch übernahmen die Tschechen die Macht. Es gab viele Racheakten, grausame Vergeltung für das von Nazis und Deutschen erlittene Unrecht. Mein Großvater war erbitterter Gegner von Hitler gewesen, von dem er von Anfang an nach Aussagen meiner Mutter gesagt hatte, dass der nur Krieg bringen würde. Mein Vater dagegen war Nazi, trat der SS bei und half den Einmarsch der deutschen Wehrmacht 1938 ins Sudetenland vorbereiten. Wie mein Großvater und mein Vater miteinander auskamen, hat mir meine Mutter nicht erzählt, auch nicht, wie sie damit umging. Jedenfalls trat sie nicht der Nazipartei bei und wurde auch nicht Führerin der NS-Frauenschaft in Groß Kunzendorf, was üblich war, wenn der Mann Ortsgruppenleiter war. Die Tschechen gingen jedoch davon aus, dass sie das gewesen war. Eine Hausdurchsuchung sollte das klären. Meine Mutter war offensichtlich verhaftet worden. Ich kann mich daran nicht erinnern, sondern nur, dass ich wie erstarrt auf einem Tisch im Zimmer stand. Im Nachbarraum hörte ich

Geräusche von tschechischen Polizisten oder Soldaten. Wie lange ich da stand, weiß ich nicht. Irgendwann kam mein Großvater, dem wahrscheinlich mitgeteilt worden war, was passiert war. Er umarmte mich und sagte: „Hab keine Angst Berntla, ich bin bei dir.“ Er hob mich vom Tisch und wir gingen zusammen nach Saubsdorf.

Ein paar Tage später – wie lange danach, weiß ich nicht - war meine Oma nicht da. Eine Cousine bügelte Wäsche in der Küche. Das war ein Raum im ersten Stock, an den sich die Schlafkammer meines Großvaters auf der einen Seite abschloss. Auf der anderen Seite gab es eine Tür, die in einen Dachboden führte, von dem eine Stiege in einen sogenannten Spitzboden führte. Einen sehr niedrigen Raum unterm Dach. Ich hatte wohl ein Geräusch aus dieser Richtung gehört, jedenfalls stieg ich die Treppe zum Dachboden hinunter und fing an die Stiege zum Spitzboden hinaufzusteigen. Da sah ich Schuhsohlen zu mir gewandt. Dann erstarrte ich, meinen Großvater sitzend zu sehen, erdrosselt, mit einer grauenhaften Fratze mich anstarrend. Dieses Bild vergaß ich sofort, rannte in Paik zurück in die Küche. Dann weiß ich nicht mehr, was geschah.

Mein Lebenssicherheit war innerhalb weniger Tage total in Nichts zerfallen. Ich kann mich nicht erinnern, dass mir irgendetwas erklärt wurde. Ich erinnere mich an eine Beerdigung an einem kalten Tag, einen mir unverständlichen Vorgang mit vielen Blumen an einem Erdloch an einem Grabstein an der Innenseite der Friedhofsmauer. Meine Mutter kam zu Fuß am Friedhof an, als wir den Friedhof verließen. Sie hatte die Handgelenke verbunden. Sie war aus dem Gefängnis in der Kreisstadt Freiwaldau entlassen worden und die etwa 8 – 10 km hergelaufen.

Später reimte ich mir zusammen, was alles geschehen war. Mein Großvater hatte den Betrieb an einen tschechischen Arbeiter übergeben müssen, der dann sein Chef war. Er hatte erfahren, dass wir ausgesiedelt werden würden. Er hatte erfahren, dass seine Tochter, sein Liebling, im Gefängnis war, vielleicht auch, dass sie sich die Pulsadern aufgeschnitten hatte. Wusste er, ob sie überlebt hatte? Er stammte aus einer angesehenen Familie, die ihren Stammbaum, bis in die Einwanderungszeit ins 16. Jhdt. zurückführte und in der Ortspolitik immer eine Rolle gespielt hatte. Es waren zu viele Schläge. Die verkraftete er nicht.

So verlor ich innerhalb weniger Tage die Grundmauern meiner Zuversicht ins Leben. Meine Mutter sprach zwar nicht mit mir darüber, aber nachdem sie ihren Suizidversuch überlebt hatte, packte sie ihr Leben an, wahrscheinlich vor allem für mich. Ich fühlte mich von meinem Großvater schrecklich im Stich gelassen, nicht wert für mich weiterzuleben.

Und doch war auch das Liebevolle, Sinngebende von ihm nicht verloren gegangen, an das ich mich klammerte. Und im Laufe meines Lebens wurde mir immer bewusster, wie mich diese Gegensätzlichkeit geradezu zwang, meinen Beruf zu wählen, der Sinn machte, Kindern in Ängsten zu beizustehen, das Beste aus ihrem Leben zu machen, indem ich ihnen als Lehrer und Psychologe zur Seite stand. Schließlich rundete sich mein Leben in dieser Hinsicht ab, indem ich mich dafür einsetzte, Schulen zu unterstützen, in denen Suizid oder Tod und Krankheit, bei Unfällen oder menschengemacht, Betroffenenheiten und Traumata auslösten.

In den letzten Jahren konnte ich meinem Großvater verzeihen, dass er mich verlassen hatte, weniger sehen, was mir sein schrecklicher Tod zugefügt hatte, letztlich mich in ein sinnvolles Leben geführt hatte. Ich konnte unendliches Mitleid mit ihm empfinden, der so verzweifelt gewesen war, dass er sich einen so schrecklichen Tod zufügte. Ich stelle ihn mir nun vor, wie ich ihn abnehme vom Seil, sein Haupt in meinen Schoß lege und ihm die Fratze aus dem Gesicht ganz sanft herausstreiche. Das tut so gut. Ein Freund sagte: die Pieta, ein Gnadenstuhl.

#### Meine Mutter

Meine Geschichte mit ihr schließt sich an und kann kürzer erzählt werden, auch wenn sie nicht weniger wichtig ist für mich. Sie lebte für mich, hatte keine andere Beziehung zu einem Mann mehr. Sie lebte ihr Leben lang in den Flitterwochen, ohne den Geliebten jemals wieder bei sich zu haben. Hatte sie doch im Mai 1939 geheiratet, im September zog ihr Mann in den Krieg, neun Monate nach der Hochzeit wurde ich im Februar 1940 geboren. Mir sollte nichts passieren, mich wollte sie nicht auch noch verlieren. So hütete sie mich wie einen Augapfel, was mich in der Pubertät zu heftigen Befreiungsversuchen fast zwang. Die erste Freundschaft mit einem Mädchen führte zu einem

regelrechten Kampf mit ihr. So erlebte ich im Vordergrund zunehmend diese Seite, die mich festhaltende, mich einschränkende unserer Beziehung und nicht die sorgende, ihre Tüchtigkeit. Schon 1952 gelang es ihr, ein Siedlerhaus in Würzburg zu bauen. Sie ermöglichte mir Schule, Abitur und Studium einschließlich Auslandsaufenthalt. Was ich ihr verdanke, blieb bei den Befreiungskämpfen für mich im Hintergrund. Diese Unausgewogenheit wurde mir erst nach ihrem Tod bewusst, der sie früh durch einen Verkehrsunfall mit dem Fahrrad ereilte.

Ich schäme mich heute, ihr nie vergolten zu haben, was sie mir Gutes tat. So ist es an mir, mir zu verzeihen, was ich falsch gemacht habe, was ich ihr nicht an Liebe zurückgab, was sie verdient hatte. Zugegeben, wäre es nicht leicht gewesen, über meinen Schatten zu springen. Ich kann verstehen, was es mir so unmöglich machte, ihr zu verzeihen, was sie auch falsch an mir gemacht hatte mit dem unendlichen Leistungswillen, ohne zu fragen, ob man nicht auch für ein glückliches Leben da sein könnte. Und doch habe ich Abbitte zu leisten und ihr zu sagen, wofür ich ihr aus ganzem Herzen danke und die Zuneigung spüre, die sie verdient hat.

Ich selbst

Das Modell meiner Mutter, in mancher Beziehung – wie deutlich wurde - nicht mein Vorbild, hat mich gelehrt, allerdings erst im hohen Alter, mich selbst kritisch zu betrachten. Ich habe mich schon immer kritisch hinterfragt, aber im Rückblick manches erst in letzter Zeit genauer und vor allem tiefer erkannt. Ich glaubte, ich würde nicht viel Wert auf äußere Anerkennung legen, sondern mich für Anliegen einsetzen um meiner Anliegen willen, etwa mich für eine möglichst humane Schule einzusetzen, dafür, dass jeder der Schulgemeinschaft die anderen vor allem unterstützen wollen würde. Und doch ist es so schwer, nicht immer wieder hereinzufallen, auf Anerkennungswünsche. Bei guten Projekten ist es schwer, auseinanderzuhalten, was man aus egoistischen Motiven tut und was um der Projektziele willen. Doch manchmal wird es ganz klar, was was ist.

Vor kurzem führte ich ein Gespräch in einer Gruppe nach einem Krisengeschehen, durch das Fremdenfeindlichkeit vermehrt offenkundig wurde. Aufgabe des Gesprächskreises war es, mit Jugendlichen, die solchen Angriffen ausgesetzt waren, darüber auszutauschen, wie sie am besten mit solchen Vorfällen umgehen konnten. Bei solchen Gelegenheiten wird darum gebeten, sie mögen erzählen, was ihnen passiere, wie sie sich dabei fühlten und wie sie sich helfen, um die Angriffe gut zu verkraften. Dabei gilt, dass jeder erzählen und berichten darf, so viel und so wenig wie er selbst will. Von einem Teilnehmer wusste ich, was ihm besonders Schlimmes passiert war. Er sprach von kleineren Vorkommnissen, nicht von dem was schlimmer gewesen war. In dem Moment glaubte ich, etwas besonders Gutes für ihn und auch Nützliches für die Gruppe tun zu könnte, indem ich fragte, ob er darüber reden wollte. Das hätte ich nicht tun dürfen. Er hatte nicht von sich aus drüber reden wollen. Warum überschritt ich die Regel? Weil ich etwas besonders Wichtiges ins Gespräch bringen wollte. Das sollte meinen Zielen mit der Gruppe dienen, vielleicht auch letztlich seinen, aber das zählt in diesem Fall nicht. Ich hatte meinen Zielen den Vorrang gegeben. Dieser Schatten ist immer da, wie mir eine Aussage von C.G. Jung seit Längerem zu denken gibt: Unser Schatten ist so böse wie wir gut sind oder gut sein wollen. Es ist eine wichtige Erkenntnis, mir immer bewusst zu sein, dass wenn ich mich ins rechte(?) Licht rücken will, dann nicht vor allem diesem Schatten die Möglichkeit biete, wirksam zu werden.

Mir andererseits wieder zu verzeihen, indem ich es gut finde, konkret mich erkannt zu haben mit Licht und Schatten, fühlt sich gut an in der Hoffnung, dass diese Erfahrung wieder die Wahrscheinlichkeit erhöht, bei einem möglichen nächsten Mal, schneller den Schatten zu bemerken und ihm nicht unerkannt das Feld zu überlassen.

## Vom Ganzen

Sich selbst verzeihen mit Hilfe von Meditation, indem ich mit den verschiedenen Seiten in mir ins Gespräch komme, ist eine Möglichkeit des Umgangs mit mir in dieser Hinsicht. Eine andere ist die Reflexion, das Feedback der anderen und der Austausch. Schließlich ist Achtsamkeit und Stille eine gute Voraussetzung zur Öffnung für Selbsterkenntnis.

Richard Rohr geht in seiner Gegenwartsanalyse „Hoffnung und Achtsamkeit“ davon aus, dass jede Weltsicht, jede Religion, jedes ganzheitliche Weltbild mich einschließt, aber nicht vollständig ist ohne die größeren Zusammenhänge der Gemeinschaften und Gesellschaften, schließlich des Ganzen des Daseins in Verbindung gebracht zu haben mit meinem Einzeldasein, nicht übernommen als gute Wegweiser in der Tradition, sondern sich selbst zu eigen gemacht.

Es gibt aus der New-Age-Zeit die Vorstellung, dass das Gleiche geschieht im Großen wie im Kleinen. Das bisher Dargestellte kann in umfassendere Zusammenhänge gestellt werden. Mit Mutter Theresas Ausspruch, dass ohne Verzeihen können Liebe nicht möglich ist, sind wir natürlich sofort beim Gebot der Feindesliebe, das Jesus in der Bergpredigt ins Einzelne ausführt. Erlösung soll so aussehen, so das Reich Gottes gegründet sein. Das ist das Paradies in Freiheit, beginnend in Selbsterkenntnis, mündend in allumfassender Zuneigung.

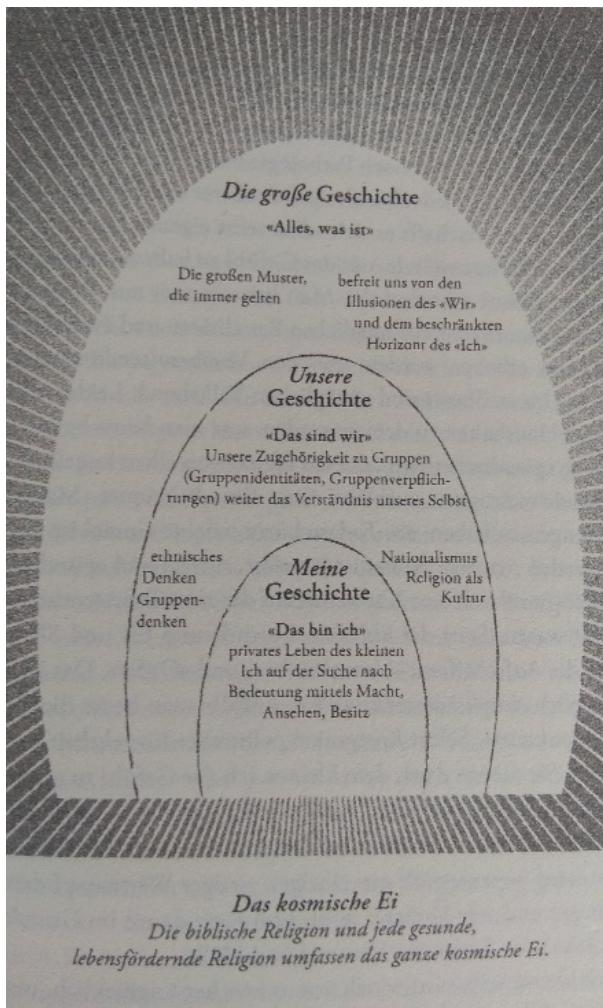


Abbildung 1 Rohr, S. 143

Epikur spricht davon, dass es das Streben der Menschen ist, glücklich zu sein und dass er dies auch suchen soll und darf, allerdings verantwortungsvoll, sich und anderen gegenüber. Verantwortungsvoll kann man jedoch nur sein, wenn man in Liebe sich und anderen begegnet, somit das Hauptgebot umsetzt: Du sollst Gott lieben aus deinem ganzen Herzen, aus deiner ganzen Seele aus all deinem Denken und aus all deiner Kraft. Dieser Gott ist die Liebe, das heißt als Konsequenz: Wer in der vom Gebot beschriebenen Weise leben kann, ist im erlösenden und erlösten Leben. Das ist kein erstarrter Zustand, sondern immer im Fluss des Liebenden und nicht-Liebenden. Das eine ist ohne das andere nicht lebbar. Wie beim Verzeihen beschrieben, ist dies ein Prozess der Selbstüberzeugung, der Umsetzung täglich in praktisches Verhalten, des Gelingens und Nicht-Gelingens. An dieser Richtschnur hängt das Glück eines jeden, das er sich durch dieses Tun zu eigen macht, unabhängig, von dem, was wir Erfolg oder die Wechselfälle des Lebens nennen. Wir erlösen uns selbst, indem wir dieser Richtschnur folgen in dem Bewusstsein, auch immer wieder an uns selbst zu scheitern, an unserem Unvermögen vollkommen zu sein, uns dem Ideal immer nur annähern zu können. Und doch sind wir dann jemand, der strebend

sich bemüht und damit erlöst werden kann. Da kann ein erlösendes Lachen aufsteigen, geschehen.

Gegensätze heben sich dann auf, die Pole, die ständig Wandel erzeugen, werden im Fluss des Lebens, im ständigen Hin und Her lebendig. Sie sind wahrzunehmen und in Balance zu halten. Indem das Böse, der Schatten doch nichts anderes kann als das Gute hervorzubringen, das Leid zu Einsichten führt und damit zur Bejahung, also auch dieser Pol des Lebens dazu beiträgt, dass ein Ganzes in Balance entsteht, erst im Tod keiner Balance mehr bedarf.

Loslassen von diesen irdischen Gegebenheiten kann schließlich zur Selbst-Hingabe weiterführen. Die Konsequenz aus dem Gedachten ist unausweichlich. Die Bejahung des Lebens, dieser Grundpfeiler des Lebens, wird Liebe zum Leben, zu dem der Tod als letzter Akt gehört. Er ist der Übergang zu einem Sein, das wir nicht erfahren haben, das wir uns nur aus dem erfahrenen Leben als sinnvoll erschließen können und damit beglückend: Leben, Liebe und Tod werden eins.