

# Versicherung gegen Leiden?

## Von der heilenden Kraft des Glaubens

„Wo drückt der Schuh?“ – Das ist oft unsere erste Frage, wenn wir eine neue Klientin in unserer Beratungsstelle in Berlin–Marzahn/Hellersdorf begrüßt haben. Wir gehen davon aus, dass eine Frau, die unsere Begleitung und Hilfe sucht, unter Leidensdruck steht. Manchmal ist dies mehr, manchmal weniger sichtbar.

Seit zwölf Jahren arbeiten wir Missionsärztliche Schwestern im Ostteil der Stadt Berlin, in einem sozial benachteiligten Milieu. Hier im „Plattenbaugebiet“ ist die Frage, wie Glaube und Spiritualität das Leben und auch das Ertragen von Leiden im Leben der Menschen beeinflusst, vordergründig kein Thema. Der „reale Sozialismus“, der die Menschen hier geprägt hat, scheint solche Gedanken nicht zuzulassen. Und die Nachwendekrisen mit ihren Besonderheiten sind den Lebenskrisen gewichen, wie wir sie im europäischen Raum auch sonst kennen. Aber die zunehmende Arbeitslosigkeit bringt gerade für Menschen, die keine Ressourcen haben, besondere Probleme mit sich.

Suche nach einem sinnerfüllten Leben oder Neuorientierung nach einem gescheiterten Lebenskonzept, nach Missbrauch und der Erfahrung von Gewalt, Arbeitslosigkeit und Krankheit – die Fragen, die sich hier stellen, wollen Antwort finden. Die Antwort kann immer nur persönlich gefunden und gegeben werden. Dies ist, wenn es um den leidenden Menschen geht, oft nur

### Suche nach einem sinnerfüllten Leben

durch einen ganzheitlichen Heilungsprozess möglich. Verschiedene Therapieformen bieten Schritte und Methoden an. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, Frauen, die bei uns professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, behutsam bei ihren Heilungsschritten zu begleiten. Außer der therapeutischen Hilfestellung, die sie als Klientinnen bekommen, machen sie in der Gruppe unter anderem Erfahrungen der Solidarität: „Ich bin nicht so allein mit meinen Problemen.“ „Andere Frauen schaffen es auch, ihr Kind alleine zu erziehen.“ „Meine Einsamkeit ist nicht mehr so groß, ich werde hier gesehen und auch verstanden.“ Solche und ähnliche Erfahrungen benennen die Frauen nach dem Austausch.

Doch was hat das mit unserem Thema „Glaube und Leiden“ zu tun? Eine ganze Menge, meinen wir. Denn hier sind wir sowohl in unserem Selbstverständnis als Therapeutinnen als auch in unserer Identität als Missionsärztliche Schwestern gefragt, die wir gern zum Heilwerden eines Menschen und zu einer „heil werdenden“ Welt beitragen möchten.<sup>1</sup> Wir versuchen, eine Brücke zu sein für Menschen, die Heilung suchen und dabei ihre eigene Kraftquelle auch im Bereich der Spiritualität

<sup>1</sup> Zum Selbstverständnis und zur Arbeit der Missionsärztlichen Schwestern siehe: [www.missionsaerztliche-schwestern.org](http://www.missionsaerztliche-schwestern.org)

suchen, weil sie ahnen, dass aus dieser Quelle die tiefste Heilung fließt. Durch unsere Präsenz – auch in „Unheilssituationen“ – glauben wir oft für andere, dass das Licht nach einer langen Phase der Dunkelheit wiederkommen wird, und wir gehen diesen Weg mit. Das verstehen wir unter „heilender Präsenz“ in der Begleitung von Menschen: einfach da sein, Menschen nicht in ihrer Verzweiflung allein lassen und ihnen – mit Rat und Tat und manchmal einfach schweigend – zur Seite zu stehen. Dies ist uns auch nur möglich, wenn wir immer wieder mit unserer eigenen spirituellen Quelle in Kontakt sind, wenn wir hinhören auf die leise Stimme in uns. Ein wichtiges Bild für Gott im Ersten Testament ist das des „hörenden“ Gottes: Im Buch Exodus berichten die Schreiber, dass Gott die Menschen in ihrem Leid intensiv hört und damit wahrnimmt und sich berühren lässt. (Ex 3,7f.) Auch im Leben Jesu finden wir Beispiele für seine Gabe des Hörens mit allen Sinnen. Zuhören verwandelt – und es werden Schritte aus der Stagnation heraus möglich.

Als Beispiel mag eine „Sternstunde“ aus der Musiktherapiegruppe dienen. Seit zehn Jahren kommt eine Psychotherapeuten-Selbsthilfegruppe regelmäßig jeden Monat in unsere Beratungsstelle. Es ist eine gemischte Gruppe von Männern und Frauen. Sie hören immer gern Musik, sind besonders offen für rezeptive Musiktherapie, d.h. sie hören gern Klängen zu. Weniger offen sind sie für die Improvisationen, bei denen sie selbst etwas tun. Unlängst gab es einen Konflikt zwischen

Frau M. und Herrn T.; Sr. Angelika schlug ihnen vor, diesen Konflikt, den sie nicht gut ins Wort bringen konnten, auf zwei Trommeln zu spielen, sozusagen einen Dialog zu führen. Es folgte nun eine spannende, fantasievolle musiktherapeutische Arbeit von ca. 20 Minuten. Wo kam dieser Impuls nach zehn Jahren plötzlich her? Wodurch wurde da eine Tür geöffnet? Natürlich lassen sich allerhand Gründe aus therapeutischer Sicht finden. Aber die letzte Antwort ist es nicht. Dieser Augen-

blick wurde uns allen geschenkt, er „kam von woanders her“. Dies ist möglich, wie Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, es ausdrückt, „weil der Mensch mehr ist als seine Krankheit“. Hier wird auch klar, wie wichtig das Menschenbild in der therapeutischen Arbeit – und im Umgang mit dem Leiden – ist. Denn in einem solchen Moment sind wir in unserem Glauben gefragt, nicht in Bezug auf Techniken und Methoden, die wir verwenden. Der Glaube ermöglicht uns zuzulassen zu können, dass auch im therapeutischen Prozess etwas geschenkt wird, was wir nicht durch eine Intervention in Gang gesetzt haben. Die Wichtigkeit dieser Augenblicke erfordert Aufmerksamkeit und Offenheit, damit Heilung – heilende Energie – fließen kann. Was verändert das für diese Patienten? Vielleicht, dass sie diesen Moment erlebt haben, der so anders war als das, was sie bis dahin kannten: dass es „jemanden oder etwas gibt, der oder das größer ist als wir selbst“. Sowohl das Gespräch als auch Klänge können also spirituelle Räume öffnen und Erfahrungen dieser Art vorbereiten.

### Hinhören auf die leise Stimme in uns

Natürlich ist es wichtig, Leiden und „Jammern“ zu unterscheiden – auch wenn wir es nicht werten möchten. Es gibt das Phänomen der Unzufriedenheit in unserer Gesellschaft, das Jammern darüber, wie schlecht es uns geht. Manchmal kann es eine Herausforderung sein, einfach mal den Brillenwechsel zu üben, die Situation mit „neuen Augen“ sehen zu lernen, d.h. mir Fragen aus einer anderen Sicht zu stellen. Eine Klientin sagte mir: „Es wird mir immer klarer, dass ein Unterschied darin besteht zu sagen: das Glas ist halbleer oder halbvoll“. Und ein Lächeln ging über ihr Gesicht – nach fünf langen Wintermonaten, die sie als einzige Depression erlebt hatte. In der Tat kann es darum wichtig sein, auf andere Situationen des Lebens hinzuweisen, den Horizont ein wenig weiter ziehen zu helfen, über die eigene Lebenssituation hinaus.

Den Boden zu bereiten und Hindernisse und Blockierungen beseitigen zu helfen, ist Teil des therapeutischen Alltags. Manchmal ist die Grenze zwischen Therapie und Seelsorge fließend. Besonders bei Menschen mit christlichem Hintergrund geht es dabei oft auch um die Auseinandersetzung mit dem Kinderglauben und dem Erwachsenenglauben, alten und neuen Gottesbildern, die auf dem Hintergrund ihrer Biographie und ihrer religiösen Erziehung entstanden sind. Es muss oft erst ein Befreiungs- und Heilungsprozess stattfinden, in dem besonders Frauen sich von einengenden Erfahrungen – auch in den Kirchen – frei machen und Neues zulassen. In diesen Verstrickungen glauben

## Den Horizont ein wenig weiter ziehen

zu lernen, dass in mir ein „göttlicher Funke“ ist und ich trotz meiner und mit meinen Grenzen ein Licht in dieser Welt sein kann, ist Ziel der Wegbegleitung auf oft steinigem Lebenswegen. Sr.

Michaela kommt in Gesprächen oft auf diese Thematik durch die intensive Frage nach dem Sinn, die viele Frauen – auch innerkirchlich – haben. Sie berührt diese Frage immer wieder in Beratung, Therapie und Glaubensgesprächen und versucht, die Anliegen der Frauen gemeinsam mit

ihnen mit Hilfe der Logotherapie und feministischer Ansätze in der Theologie zu beantworten.

Ein anderer wichtiger Aspekt im ganzheitlichen Heilungsprozess ist das Spüren-Lernen, besonders in der Körperarbeit. Indem wir diese verschiedenen Aspekte miteinbeziehen, kommen wir unserem Ziel näher, dass Frauen ihre eigene Kraft entdecken und sich daran anschließen können. So sehen wir „Empowerment“ von Frauen.

„Versichert“ uns der Glaube also gegen Leiden? Ich kenne keine/n, die oder der das behaupten würde. Wenn uns ein Schicksalsschlag trifft oder etwas Schlimmes zustößt, werden wir alle existenziell angefragt und „geschüttelt“. Aber ein Teil des Bodens, auf dem wir stehen, lässt uns hoffen, dass wir uns trotz allem – auch trotz fehlender Antworten – einem „Größeren“ überlassen dürfen. Der letzte Sinn dessen, was wir erfahren, liegt in Gott verborgen. Wir können ihn suchen in unserem Inneren und in unserem Seelengrund, der uns trägt. Unser „Seelenvogel“ zeigt uns

den Weg zu der göttlichen Kraft, die in uns ist und uns hilft, eine leidvolle Erfahrung zu tragen und zu verarbeiten. Daran glauben wir.

Die Gründerin unserer Gemeinschaft, Dr. Anna Dengel, hielt dies 1925 auch schon für möglich, als sie leidenden Frauen in Pakistan medizinische Hilfe zukommen ließ. Um die Not der muslimischen Frauen zu beantworten, gründete sie unsere internationale Gemeinschaft – damals für medizinische Hilfe in den Ländern der sogenannten 3. Welt. Ihre „spirituelle Quelle“ hat sie in folgende Worte gefasst:

„Wenn du wirklich liebst,  
bist du erfinderisch...

Wenn du liebst,  
versuchst du, zu verstehen,  
bist du interessiert...

Wenn du wirklich liebst,  
bist du geduldig,  
bist du langmütig,  
passt du dich an...

Wenn du liebst,  
möchtest du geben,  
bist du unermüdlich,  
selbstlos und großzügig...

Wenn du liebst,  
versuchst du wirklich zu dienen  
und nicht nur zu arbeiten.  
Man schont sich selbst nicht,  
wenn man liebt.“

## Für die Arbeit in der Gruppe

### Hinweis für die Leiterin

*Die folgenden beiden Vorschläge für die Gruppenarbeit können einzeln oder – bei entsprechend verfügbarer Zeit z.B. an einem Wochenende – in Kombination verwendet werden. Anregungen für die in der zweiten Einheit vorgeschlagene Bibelarbeit können Sie z.B. aus der atl. Bibelarbeit in diesem Heft nehmen. Um als Leiterin in der empfohlenen Weise mit Ihrer Gruppe arbeiten zu können, brauchen Sie keine eigene therapeutische Ausbildung. Dass Sie unter Umständen gefordert sind, mit aufbrechenden Leidenserfahrungen umzugehen, versteht sich von selbst. Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit ist daher sicher, dass Sie selbst sich bereits mit eigenen Erfahrungen auseinandergesetzt haben und nicht unter einem großen aktuellen Leidensdruck stehen!*

### Leid mit Klängen umhüllen



..... Ziel

Sinn und Ziel dieser Gruppenimprovisation ist, erfahrbar zu machen, was Leiden mit uns macht und wie wir damit besser oder überhaupt umgehen können. Wir dürfen unsere Gefühle in Bezug auf dieses Thema entdecken und ausdrücken.



..... Material

Das können Sie mit Hilfe einfacher Instrumente machen; dazu gehören Regenmacher, Trommeln, Zimbeln, Klangschalen, Rasseln und Shaker. Wir z.B. haben sie im „Eine-Welt-Laden“

oder auf dem Markt gekauft; in vielen Gemeinden (Pfarrbüro, Kindergarten) sind geeignete Instrumente vorhanden sind und können sicher ausgeliehen werden.



..... Zeit

mindestens 1 Stunde

## 1. Vom Leid bedroht

Fordern Sie die Teilnehmerinnen auf, in einer kleinen Fantasiereise in Kontakt zu kommen mit dem Gefühl, das sie zuerst spüren, wenn sie an eine leidvolle Situation denken.

In einem zweiten Schritt bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich ein Instrument auszusuchen, das ihren Gefühlen entspricht, und es an ihren Platz zu holen. Die Teilnehmerinnen können sich mit ihren Instrumenten in vier verschiedenen Gruppen zusammentun: eine Gruppe spielt „Traurigkeit“, eine zweite „Wut“, eine dritte „Angst“ und eine vierte „im Sturm weggefegt werden oder eine hohe Windstärke“.

Jede Gruppe bespricht kurz, wie sie ihr „Gefühl“ spielen möchte. Dann ist Stille im Raum und die Gruppen improvisieren nacheinander ihr „Gefühl“. Wenn eine Gruppe ihre Improvisation beendet hat, beginnt die nächste Gruppe zu spielen und die anderen hören zu, usw. Wenn die letzte Gruppe ihr Spiel beendet hat, ist es gut, noch etwas Stille im Raum zu lassen, damit die Klänge auch wirken können.

Dann fragt die Leiterin jede Gruppe, wie sie ihre Musik erlebt hat, womit jede Spielerin beim Musizieren in Kontakt gekommen ist. Danach geben die jeweils anderen Gruppen eine Rückmel-

dung, wie sie die Gruppe erlebt haben. Es kann sein, dass dann konkrete Leidenserfahrungen miteinander auch verbal geteilt werden. Es ist wichtig, dafür Raum zu geben!

## 2. Mit Leid umgehen

Nun geht es in einem zweiten Spiel darum, die Frauen an ihr Potential heranzuführen, d.h. sie entdecken zu lassen, dass sie in sich eine Kraft haben, die sie – auch im Leiden – trägt. Es geht darum, dieses Potential zu erschließen, d.h. es mit Hilfe der Klänge ganzheitlich erfahrbar zu machen.

Versuchen Sie, in der Gruppe ein Atmosphäre zu schaffen, die Getragenwerden erfahrbar werden lässt. Dieses Empfinden stellt sich nach längerem Spielen der Instrumente in der Gruppe ein, weil ein „Klangmantel“ oder „Klangboden“ entsteht. Es wird spürbar durch ein „Umhülltwerden“ von Tönen und Klängen oder das Gefühl, festen Boden zu spüren. In einer solchen Atmosphäre kann Gottes Gnade spürbar werden.

An diesem Punkt können Sie die Gruppe bitten, das Getragenwerden noch erfahrbar zu machen, indem die Frauen die „vier Elemente“ spielen. Die Geborgenheit in der Schöpfung, das Eingebettet-sein ins Universum kann anklingen, indem wir Wasser, Feuer, Erde und Luft ebenso in vier Gruppen spielen lassen, wie vorher die Gefühle von Traurigkeit, Wut, Angst und Weggefegt-werden. Aus der Erfahrung heraus fühlen sich die Frauen hierbei als „Teil eines Ganzen“, als „Teil der Schöpfung, des Universums“.

Auf spielerische Art können wir so Atmosphären schaffen, die Türen öffnen zu „inneren Räumen“.

### Leid zur Sprache bringen



..... Ziel

Den Teilnehmerinnen wird die Möglichkeit eröffnet, unterstützt durch einfache methodische Mittel ihre Leidenserfahrung ebenso wie vorhandene Bewältigungsstrategien zur Sprache zu bringen. Indem sie ihre Erfahrungen miteinander teilen, unterstützen sie einander in der Bewältigung von Leiden.



..... Material

verfügbares „Baumaterial“ (z.B. richtige Mauersteine oder Pappkartons); DIN A 6 Zettel oder Kärtchen, Filzstifte; CD und Abspielgerät; eine Vase mit einfachen Blumen (je nach Jahreszeit z.B. selbst gepflückte Wiesenblumen oder Frühlingsblumen oder Zweige mit Knospen)



..... Zeit

1-2 Zeitstunden



..... Ablauf

Bitten Sie die Teilnehmerinnen, aus den verfügbaren Materialien eine Klagemauer aufzubauen. Dies kann im Schweigen geschehen, oder es kann dabei eine meditative Musik gespielt werden. Während dieser Zeit sollen die Frauen innere Bilder dessen wachsen lassen, was für jede persönlich zutiefst beklagenswert ist.

Laden Sie die Frauen nun ein, ihre Klagen auf Zettel zu schreiben und an die Mauer zu heften. Es kann eine Hilfe sein, die Frauen laut vorlesen zu lassen, was sie bedrückt; dies sollte aber ein

Angebot bleiben – keine darf sich gezwungen fühlen, ihren Zettel laut vorzulesen! Danach sollte auf jeden Fall Raum sein, einfach schweigen zu dürfen, um die Betroffenheit da sein zu lassen, d.h. nicht zu schnelle Antworten zu geben.

Leiten Sie anschließend ein Gespräch und / oder eine Bibelarbeit in der Gruppe ein. Dabei sollen sowohl Leidenserfahrungen einen Raum haben als auch Bewältigungsstrategien.

Einleitende Fragen könnten z.B. sein:

- Was war das Leidvollste in meinem bisherigen Leben? Wie ging es mir damals? Wie habe ich mich gefühlt? (Auch hier gilt: Jede muss sich frei fühlen, wie viel sie den anderen von Ihren Erfahrungen mitteilen will!)

- Was hat mir geholfen, das Leid zu ertragen?

Indem die Frauen ihre Erfahrungen miteinander teilen, helfen sie einander auch, ihr Leid zu tragen.

Machen Sie abschließend auch die entdeckten und ausgetauschten Strategien zum Ertragen und Bewältigen von Leid sichtbar, z.B., indem die Gruppe die Klagemauer symbolisch mit einigen Blumen schmückt.

*Sr. Michaela Bank, 61 Jahre, ist Logotherapeutin und Dipl. Betriebswirtin, Sr. Angelika Kollacks, 55 Jahre, Musik- und Gestalttherapeutin. Beide gehören zur Gemeinschaft der Missionsärztlichen Schwestern und wohnen und arbeiten in Berlin.*