

Vorwort

Das westliche Christentum hat versäumt, auf seine alten und tiefen Traditionen der Wüsten-Spiritualität zurückzugreifen, wo Loslösung, Widerstand und das „heilige Nein“ als integrale Bestandteile des Pfades zu Heiligkeit und Ganzheit angesehen wurde. (R.Rohr)

Einleitung

Das vorliegende Buch stellt einen Teil meiner Forschungsarbeiten über den Zusammenhang zwischen Spiritualität und menschlichem Gehirn dar.

1. Sehnsucht Sucht und menschliche Freiheit

Alle Menschen tragen eine angeborene Sehnsucht nach Gott in sich. Ob wir nun bewusst religiös sind oder nicht, diese Sehnsucht ist unser tiefstes Verlangen und unser wertvollster Schatz. Sie gibt unserem Leben Sinn und Ziel. Einige von uns unterdrücken dieses Verlangen oder wir erleben es als Sehnsucht nach Ganzheit, Erfüllung. Egal wie wir es nennen, es ist ein Sehnen nach Liebe, ein Hunger zu lieben und der Quelle der Liebe näher zu kommen. Dieses Sehnen gehört zu unserem innersten menschlichen Wesen und ist Ursprung grösster Hoffnungen und edelster Träume.

Gott hat dieses Verlangen in uns gelegt und nährt es unser ganzes Leben lang. Es lockt uns das Doppelgebot der Liebe zu erfüllen (Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst). Wenn wir dieses Sehnsucht nach Liebe als den wahren Schatz anerkennen könnten, dann wären wir in der Lage, mit Gottes Gnade dieses Doppelgebot auch zu leben.

Theologisch gesprochen: Die Sünde entfremdet uns aber von dieser Liebe.

Psychologisch gesprochen sind hier zwei Kräfte am Werk: Verdrängung und Sucht.

Verdrängung

Häufig verdrängen wir unseren Hunger nach Liebe, weil uns Liebe verwundbar macht (engl. passion kommt vom lat. passion = Erleiden). Wir wenden uns oberflächlicheren Dingen zu. Wir mögen unser Sehnen nach Gott verdrängen, aber es verfolgt uns hartnäckig, weil es darauf wartet, uns zu begegnen, wann immer wir dazu bereit sind.

Die Paradoxität der Sucht

Sucht missbraucht unsere Freiheit und veranlasst uns das zu tun, was wir eigentlich nicht wollen. Verdrängung erstickt unser Verlangen. Sucht bindet und kettet uns an ein bestimmtes Verhalten, an Gegenstände oder Menschen.

Jeder Mensch ist süchtig. Dieselben Mechanismen, die zu Alkoholismus führen, wirken auch in uns, wenn wir an Idealen hängen, Macht anstreben, Arbeit und Beziehungen nachjagen, von Stimmungen und Fantasien abhängig sind. Unsere Süchte sind unsere schlimmsten Feinde. Sie haben uns Ketten angelegt, die wir selber geschmiedet haben, die aber faktisch nicht mehr unserer Kontrolle unterliegen. Die Sucht macht uns zu Götzendienern. Indem wir gezwungen werden, dem Objekt unserer Begierde zu huldigen, sind wir unfähig, Gott und unsere Nächsten in Freiheit zu lieben. Es gibt keine einfachen Mittel gegen unsere Süchte. Sie speisen sich vielmehr gerade aus unseren Versuchen sie zu beherrschen. Die Süchte zwingen uns auf die Knie, sie lassen uns aber auch die Gnade neu schätzen.

Unterwegs zum Verstehen

May berichtet von seinem geistlichen Weg und schliesst mit der Bemerkung: Leben heisst süchtig sein. Leben und süchtig sein aber heisst, die Gnade nicht entbehren zu können.

Schöpfungsgeschichte

Anhand von Gen 1-3 zeigt May, dass sich in diesen Geschichten die Grundelemente von Sucht und Gnade verdichten: Es geht um Freiheit, Willkür (wir ersetzen den Willen Gottes durch unseren), Verlangen, Versuchung, Bindung und um den Sündenfall.

Abhängigkeit und Freiheit

Gott hat uns aus Liebe geschaffen. Meister Eckhart: Wir verdanken uns dem Lachen der Trinität. Diese Liebe möchte unseren freien Willen. Er ermöglicht uns die Entscheidung für oder gegen Gott, das Leben und die Liebe. Diese Liebe verfolgt uns, aber sie zwingt uns nie. Wir sind aus Liebe, in Liebe und für die Liebe geschaffen.

Unsere Freiheit ist aber unvollkommen, denn die Sucht arbeitet kraftvoll gegen sie. Sie bindet unsere Sehnsucht und verzehrt unsere Lebenskraft und bindet sie an ausgewählte Bedürfnisse und Zwänge. Es bleibt immer weniger Energie übrig um uns auf Gott, andere Menschen oder höhere Ziele zu konzentrieren. Geistlich gesehen ist Sucht die grundlegende Abkehr von Gott. Die Objekte unserer Abhängigkeit werden zu unseren Göttern.

Ihnen dienen wir. Ihnen - nicht der Liebe - opfern wir Zeit und Kraft. Sucht verdrängt und ersetzt die Liebe Gottes als Quelle und Objekt unseres tiefsten Verlangens.

Bindung und Gelassenheit

Dort, wo wir uns gezwungen sehen, unsere Energien an falsche Ziele zu verschwenden, herrscht Sucht.

Die grossen geistlichen Strömungen und Traditionen dieser Welt reden seit jeher von diesem Verhaftetsein (engl. attachment). Diese Traditionen reden aber auch von der Gelassenheit (engl. detachment).

Echte spirituelle Gelassenheit setzt weder die Sehnsucht herab noch das, worauf sie sich richtet. Vielmehr zielt sie darauf, uns von ängstlichem Festhalten zu befreien, damit wir unsere Beziehung zu Gott wirklich leben können. Gelassenheit fordert nicht eine lieblose, kühle Haltung, sondern das Gegenteil. Sie strebt danach, unsere Sehnsucht zu befreien und unsere Leidenschaft anzufachen.

Gnade

Wir sind zur Liebe und Freiheit geschaffen. Sucht behindert uns dabei. Gnade ist zur Erlösung notwendig.

Ich halte unser Versagen für notwendig, denn nur wenn wir unser Versagen und unsere Hilflosigkeit erkennen, können wir uns ernsthaft und vollständig der Gnade zuwenden. Und Gnade ist unsere einzige Hoffnung im Umgang mit der Sucht.

Gnade ist ein dynamischer Prozess. Gottes liebendes Wesen fliesst in seiner Schöpfung und durchzieht sie: als Heilung, Liebe, Erleuchtung und Versöhnung in endloser Selbsthingabe. Wir haben die Freiheit, dieses Geschenk zu ignorieren oder es einfach anzunehmen. Gnade lässt sich nicht besitzen. Sie ist frei und weht, wo sie will, wie der Geist, der sie gibt. Wir können Gnade suchen und für sie offen sein, aber wir können sie nicht beherrschen. Augustinus sagte: Gott versucht ständig uns Gutes zu schenken. Doch unsere Hände sind zu voll um es empfangen zu können. Nicht nur unsere Hände, auch unsere Gedanken und Herzen sind voll. Johannes vom Kreuz sagte richtig: Es sind nicht die Dinge der Welt, die die Seele erobern und beschädigen, denn sie dringen nicht ein. Es ist der Wille und das Verlangen nach ihnen.

Wenn uns Gnade geschenkt wird, ohne dass wir sie erbeten, eingeladen oder gar verdient haben, kann es nur eine Antwort geben: Dankbarkeit und Ehrfurcht.

Hoffnung

Unsere Abhängigkeiten beeinträchtigen die Fähigkeit, Gnade zu empfangen. Aber ohne Gnade können wir nicht frei werden. Was nun? Gott sorgt so für uns, dass unsere Süchte unsere Freiheit nie gänzlich ausschalten können. Im Bild der Hand (Augustinus) können wir immer noch wählen zwischen einer entspannten Hand und einer krampfhaft geschlossenen Faust. Sucht mag die Sehnsucht unterdrücken, den Willen unterwandern, unsere Ziele durcheinander bringen und die Massstäbe verwässern, niemals aber sind ihre Fesseln endgültig. Weil Gottes Liebe nicht endet, kann unser Wille niemals vollständig ausgelöscht werden. Auch wenn die Sucht die Bereitschaft, uns auf die Gnade einzulassen, nahezu abtöten kann, so bleibt dennoch ein Rest Freiheit, mich für oder gegen Gott entscheiden zu können. Diese kleine Wahlmöglichkeit ist unsere grösste Herausforderung.

Menschen sind als Ebenbild Gottes mit einer schier grenzenlosen Beharrlichkeit ausgestattet. Diese Beharrlichkeit soll unseren Hunger nach Gott ergänzen. Wenn sie uns aber verleitet zu meinen, dass wir selber zurecht kommen, dann wird sie zum Stolz. Unser ständiges Scheitern in unseren Süchten lehrt uns, nicht zu stolz zu sein. Unsere Süchte zeigen uns früher oder später, dass wir keine Götter sind. Das öffnet uns für die Gnade. Wenn alle Quellen falscher Hoffnung versiegt sind, können wir uns Gott zuwenden: ehrlich, demütig und vertrauensvoll. Wir werden dies in einer Würde tun, die daraus entspringt, dass wir an unsere Grenzen gekommen sind.

2. Eigenschaften der Sucht

Die fünf Charakteristika, welche die Sucht ausmachen:

1. Toleranzprobleme

Wir gewöhnen uns an eine bestimmte Menge von etwas, wodurch dessen Wirkung schwindet und das Bedürfnis nach mehr davon entsteht.

2. Entzugserscheinungen

Wenn dem Körper etwas vorenthalten wird, an das er sich gewöhnt hat, signalisiert er Gefahr (Stressreaktion). Der Betroffene erlebt dann Symptome, die der üblichen Wirkung des Suchtmittels geradezu entgegengesetzt sind (Umkehrfekt).

Hängt z.B. mein Selbstwertgefühl sehr stark von der Zustimmung anderer Menschen ab und habe ich mich an Mittel und Wege gewöhnt, es anderen recht zu machen, dann wird mich jede offene Ab-

lehnung in Stress versetzen. Ausserdem wird sich der Gegeneffekt einstellen, nämlich ein besonders unterentwickeltes Selbstvertrauen.

3. Selbstbetrug

Zu den herausragendsten Merkmalen einer Abhängigkeit zählt der Einfallsreichtum, den unser Verstand an den Tag legt, um das Suchtverhalten zu fördern. Unser Kopf nutzt seine gesamten kreativen Kräfte, um jeden Versuch zu sabotieren, die Sucht unter Kontrolle zu bringen (Leugnung, Rationalisierung, Verdrängung ...).

4. Verlust der Willenskraft

Sobald wir eigenständige Lösungswege suchen, um unser Suchtverhalten unter Kontrolle zu bekommen, bereiten wir uns selbst eine Niederlage. Nur ein Teil von uns will eben frei werden. Der Verlust der Willenskraft macht den Unterschied zwischen Sucht und einfacher Bedürfnisbefriedigung aus. Wenn ich mir sage: „Ich kann schon aufhören, wenn ich nur will,“ dann reicht der einfache Test - einfach aufzuhören. Wenn das gelingt, dann bin ich nicht süchtig. Wenn aber nicht, dann helfen keine noch so intelligenten Rationalisierungsversuche.

5. Ablenkung der Aufmerksamkeit

Wir leben mit so mancher Sucht, von der wir nichts wissen. Denn unser Gehirn kann Abhängigkeiten sogar vor uns selbst verbergen, solange wir in ausreichendem Mass mit den Objekten der Sucht versorgt sind und solange wir keine grösseren Probleme bekommen.

Diese verborgenen Süchte schränken aber dennoch unsere Liebesfähigkeit ein, denn diese bedingt ein freies Herz und einen freien Verstand. Liebe hat mit Aufmerksamkeit zu tun. Das, was unseren Wunsch nach Liebe aufsaugt sind Abhängigkeiten. Diese Abhängigkeiten sind unseren eigentlichen Götzen. Wir können aber diese Abhängigkeiten nicht alleine durch unseren Willen besiegen. Es reicht daher nicht, den Menschen ein schlechtes Gewissen zu machen. Obwohl wir auch für unser Verhalten verantwortlich sind, und uns daher schuldig machen. Wir müssen lernen unsere Unvollkommenheit als Raum zu erfahren, in dem wir die Gnade Gottes begrüssen. Es wäre daher falsch uns wegen unseren Fehlern zu hassen - Gott tut es auch nicht.

Sucht nach Sicherheit

Immer wenn unser innerer Friede gestört ist, sollten wir vermuten, dass Sucht am Werk ist. Beim Thema Sicherheit wird wohl jeder Mensch seine Abhängigkeiten feststellen können. Denn das, was uns Sicherheit verschafft, neigt dazu, uns in Beschlag zu nehmen. Was uns aber Freiheit bringt,

schmeckt oft sehr nach Risiko. Wir sind zu einer Freiheit geschaffen, die uns Gott und unsere Nächsten wirklich lieben lässt. Echte Freiheit ist jedoch erst dann möglich, wenn wir uns voll und ganz Gottes Fürsorge anvertrauen. Als Ausdruck unseres Vertrauens auf Gott, müssen wir von all dem ablassen, was uns bisher Sicherheit gegeben hat und woran wir uns gewöhnt haben. Das ist in der Tat riskant. So gehen wir lieber davon aus, dass Gottvertrauen ein eher geistliches Ideal sei. Eine Haltung also, die wir sehnsüchtig, aber aus sicherer Entfernung respektieren, im Alltag jedoch so nicht übernehmen. In unserer Kultur sind es drei Götter, denen wir unsere Sicherheit anvertrauen: Besitz, Macht und Beziehungen zu Menschen. Anhand von wenigen Fragen und den fünf Suchtkriterien können wir leicht herausfinden ob ein Verhalten der Freiheit dient. Beispiele:

- Wie viel Zeit und Anstrengungen wende ich in einer durchschnittlichen Woche auf, um die genannten Dinge zu sichern?
- Wie ginge es mir, wenn ich das eine oder andere verlieren würde?
- Habe ich je den Vorsatz gefasst, nicht mehr so viel Gewicht auf Geld, Einfluss und Beziehungen zu legen?

Anziehung und Vermeidung

Sehnsucht hat zwei Seiten. Die dunkle Seite ist die Kraft, die uns abstösst. So wie wir zwanghaft von bestimmten Bereichen angezogen werden, so halten wir uns ebenso zwanghaft von anderen Dingen fern. Einiges können wir nicht ertragen, von anderem haben wir Angst, manche Menschen können wir nicht ausstehen. Auch diese Abwehrlösungen können Suchtcharakter annehmen (Phobie, Vorurteil, Engstirnigkeit, Allergie ...). Die Charakteristika der Sucht kehren sich dabei um. Aus der Toleranz wird z.B. ein Intoleranzproblem, das dazu führt, dass wir nicht die kleinste Kleinigkeit dieser Sache dulden können. Anstelle der Entzugserscheinungen treten Annäherungsprobleme, das Gefühle der Panik, Furcht oder Ekel, wenn wir dem verhassten Objekt zu nahe kommen.

Beispiele für Sucht

An zwei Tabellen wird gezeigt wonach die Menschen süchtig sein können, bzw. was Menschen vermeiden.

Man muss jedoch unterscheiden: Gewisse Dinge liegen uns am Herzen oder wir verabscheuen sie. Wenn uns aber die Freiheit bleibt, den Grad der Zuwendung oder der Ablehnung selbst zu be-

stimmen, dann kann man nicht von Sucht sprechen.

Gibt es gute Abhängigkeiten?

Nein, keine Sucht ist gut. Obwohl einige Süchte viel schlimmer als andere sind, beeinträchtigen sie doch unsere Freiheit und nehmen uns etwas von unserer Würde. Es liegen Welten zwischen einem frei gewählten Verhalten und dem Zwang, so handeln zu müssen.

Weil wir alle süchtig sind, sollten wir an und mit unseren Unfreiheiten arbeiten und den Raum ausloten, den sie der Gnade bieten. Absolute Freiheit erreichen wir erst im Himmel, dennoch soll sie unser angestrebtes Ziel sein (Röm 8,22-25).

So ist das einzig Positive an unserer Sucht, dass sie unseren Stolz bezwingen kann und uns für die Gnade offen sein lässt.

3. Verstand

Sucht greift alle Ebenen dessen an, was Freud unseren geistigen Apparat nennt. Subjektiv gesehen scheint sich Sucht jedoch vor allem auf den Willen, also unsere Fähigkeit, unsere Verhaltensmuster auszuwählen und zu beaufsichtigen, und auf das Selbstwertgefühl auszuwirken. Sucht spaltet den Willen. Die eine Hälfte wünscht sich Freiheit, und die andere klammert sich an das Suchtverhalten. Dieser innere Zwist untergräbt unser Selbstwertgefühl. In der modernen westlichen Gesellschaft verstehen wir uns als Ergebnis unserer Autonomie. Scheitern wir mit unserer Souveränität, dann fühlen wir uns minderwertig.

Selbstbetrug

Strategien des Verstandes, welche bei einem Süchtigen auftauchen um das Suchtverhalten fortsetzen zu können:

Verleugnen und Verdrängen:

In der Frühphase einer entstehenden Sucht werden vom Bewusstsein alle Anzeichen eines wachsenden Drogenkonsums geblissentlich ignoriert: Verleugnung. Je offensichtlicher die Abhängigkeit zutage tritt, desto mehr psychische Energie muss diese Person aufwenden, um die Wahrheit dem Bewusstsein fernzuhalten. So beginnt die Verdrängung. Das kostet nicht nur Kraft, es verursacht auch erhebliche Unzufriedenheit. Das Bewusstsein will nun entweder ständig beschäftigt oder abgelenkt werden. Es soll kein Leerraum bleiben, in den die klare Erkenntnis des wahren Zustandes eindringen könnte. Die Zeiten friedli-

cher Unbeschwertheit oder Selbstbesinnung, die früher so befriedigend waren, werden nun angestrengt vermieden. Gebet, Meditation oder Augenblicke ruhiger Entspannung werden aufgegeben oder mit Aktivitäten gefüllt. Weil der Süchtige alles tut um sich selbst nicht zu nahe zu kommen, resultiert daraus auch eine Selbstentfremdung.

Rationalisieren:

Wenn Verleugnen und Verdrängen versagen, setzen sofort neue Abwehrmechanismen ein. Das Suchtverhalten wird mit Ausflüchten und Erklärungen gerechtfertigt.

Versteck spielen:

Irgendwann weiss aber der Süchtige, dass er ein echtes Problem hat. Verdrängung und Rationalisierung werden weiter eingesetzt. Da er selber die Wahrheit über sich kennt, versucht er diese nun vor den anderen geheim zu halten. Zur Selbstentfremdung tritt nun noch die wachsende soziale Isolierung.

Verzögern und Vertagen:

Alle Süchtigen kommen an den Punkt, dass sie mit dem Suchtverhalten aufhören möchten. Sobald aber der Verstand bemerkt, dass der Sucht ein Angriff droht, wartet er mit der wirkungsvollsten Strategie auf. Je kreativer und intelligenter jemand ist, desto aufreibender wird dieser Prozess. „Ich muss einfach mal nachdenken, wie ich am besten aufhöre.“ Solche Phasen des Entschlusses zum Entschluss verhindern jedoch konkrete Schritte und können über Jahre dauern.

Schafft es jemand wirklich, durch all diese Täuschungen hindurch zu gelangen, so reagiert der Verstand mit Angst. Die Sucht ist so sehr ein Teil des Lebens geworden, dass ihre Beseitigung wie ein Sterben wirken muss. Das macht Angst.

Ich schaffe es nicht:

Schlagen solche Lösungsversuche wiederholt fehl, stellen sich nach und nach Depressionen ein, die vom Eingeständnis der Niederlage begleitet werden. Der Süchtige kapituliert vor der Sucht.

Ich schaffe es. Ich habe es im Griff:

Sollte die betroffene Person, anstatt immer nur zu versagen, tatsächlich der Sucht für eine Weile widerstehen können, setzt der Kopf zum schwersten Gegenschlag an. Aus der Freude über das Erreichte wächst Stolz. Aus dem freudigen Satz: „Ich bin frei“ wird nun „Ich hab's im Griff.“ Über kurz oder lang meint die betroffene Person, sie

könne dem Suchtverhalten wieder nachgeben, ohne abhängig zu werden. Immer wenn es heisst „Ich schaffe das“, folgt der Absturz unmittelbar.

Zusammenbruch:

Nachdem der Gipfel des Stolzes erreicht wurde erfolgt der erbärmliche Zusammenbruch. Jegliches Selbstwertgefühl verschwindet, und Selbstmordgedanken kommen auf. Wenn dann nicht einmal der Wille vorhanden ist, Widerstand zu leisten, wird sich der Drogenkonsum dramatisch erhöhen.

Dementsprechend gibt es nur ein Mittel gegen die Sucht, und zwar das Suchtverhalten zu beenden. Bleibt der Betroffene allein und kämpft mit der Kraft seines Willens, wird die Sucht gewinnen. Süchtige brauchen Hilfe durch andere Menschen. Gnade ist immer eine Möglichkeit für den einzelnen, doch zu ihrer vollen Entfaltung gelangt sie erst in der Gemeinschaft. Alles aber, was jene Menschen tun, die den Süchtigen umgeben, das nicht direkt geeignet ist das Suchtverhalten einzustellen, wird am Ende die Sucht nur weiter unterstützen.

Psychoanalytische Einsichten

Abhängig machende Bindungen entstehen, indem wir psychische Energie (Besetzung) in bestimmte Handlungen, Dinge oder Menschen investieren, die uns Lust verschaffen oder Druck nehmen. Viele dieser Beziehungen werden durch Täuschungsmanöver unbewusst gehalten. Deshalb sind die Motive niemals klar und können sogar widersprüchlich sein.

Diese unbewussten Motive halten uns von der Reinheit des Herzens ab. Die Schriften grosser Geistlicher sind voll von ihrem Ringen um Reinheit des Herzens und um vollkommene Liebe inmitten ihrer widersprüchlichen Beweggründe. Je mehr sie an Reinheit gewannen, desto mehr wurden sie von einer schier endlosen Kette von Abhängigkeiten erniedrigt. Das ist einer der Gründe, warum wahres geistliches Wachstum sich mehr und mehr der Notwendigkeit göttlicher Gnade bewusst und der Stolz auf die eigene Heiligkeit immer unbedeutender wird.

Verhaltenspsychologische Erkenntnisse

Jedes Verhalten, das mit Lustgewinn oder Stressreduktion assoziiert ist, tritt häufiger auf. Diesen Einfluss auf unser Lernen nennen wir positive Verstärkung. Umgekehrt führt jede Assoziation mit Schmerzen oder Lusteinbusse zu verminderter Auftreten eines bestimmten Verhaltens (negative Verstärkung). Wird diese Verbindung von

Verhalten und Effekt wiederholt erlebt, bezeichnen wir diese Art des Lernens als Konditionierung.

Einfacher ausgedrückt: Alles was gut tut, werde ich wiederholen. Wenn ich das Verhalten fortsetze und auch der angenehme Effekt anhält, werde ich eine Gewohnheit daraus machen. Zur Gewohnheit geworden, wird dieses Verhalten für mich wichtig sein, und ich werde es vermissen, wenn es mir genommen wird. Also bin ich bereits an dieses Verhalten gebunden. Das ist die wichtigste verhaltenspsychologische Erkenntnis: meine Bindung ist erlernt. Dieses Lernen muss nicht zielgerichtet und bewusst sein. Der Gewinn aus einem bestimmten Verhalten muss nicht notwendigerweise bewusst wahrgenommen werden. Auch für eine bestimmte Gewohnheit entscheiden wir uns nicht unbedingt bewusst. Gerade weil solche konditionierten Gewohnheiten und Bindungen tief sitzen und quasi automatisch wirken, sind sie so mächtig und schwer aufzubrechen.

4. Körper Neurologie der Sucht.

In diesem Kapitel geht May zuerst auf die zu starke Trennung von Körper, Seele und Geist ein, um dann auf die Neurophysiologie einzugehen. Hier habe ich den grössten Teil ausgelassen und nur einige für mich interessanten Zusammenhänge zusammengefasst.

Adaption

Die Anpassung an verschiedene Zeitzonen ist ein gutes Beispiel für einen Wechsel der Normalität. Eine kurze Reise auf die andere Seite unseres Kontinents wird mich einem ungewohnten Zeitgefühl aussetzen und geringfügigen Stress verursachen. Ich werde wahrscheinlich versuchen, mir mein gewohntes Zeitgefühl zu bewahren, bis ich wieder zu Hause bin. Bleibe ich jedoch länger als ein paar Tage, muss ich mich anpassen. Denn wenn ich das nicht tue, wird mich das Festhalten am alten Zeitrhythmus zu sehr anstrengen. Jeder Wechsel der Normalität verursacht aber Stress, und jede Anpassung an die neue Realität bringt Erleichterung. Adaption basiert auf physischen Veränderungen in den Nervenzellen: Synapsen entstehen und lösen sich auf; Verbindungen werden geknüpft und abgebrochen; Neurotransmitter verändern sich bezüglich ihrer Zahl und Gestalt; Neurorezeptoren werden mehr oder weniger und wechseln den Grad ihrer Empfänglichkeit. Jede Anpassung an einen Wechsel bedeutet Stress, wenn die alte Normalität verloren geht, und Er-

leichterung, wenn die neue Normalität hergestellt ist. Auf dieser Basisebene der menschlichen Funktionen sind wir also dem Vorgang süchtig machender Bindungen begegnet. Gebunden bin ich immer an das, was für mich die Normalität darstellt. Keine Normalität werde ich ohne Kampf aufgeben.

Wir Menschen sind diejenigen Wesen in Gottes Schöpfung, die am meisten angepasst sind. Unsere Anpassungsfähigkeit hat es uns ermöglicht, die Welt zu beherrschen. Aber gerade die Fähigkeit, uns ständig neue Normalitäten zu schaffen, macht uns so verwundbar gegenüber mannigfaltigen Bindungen. Wenn eine Bindung wächst, entsteht eine neue Normalität. In jeder neuen Normalität aber existieren Ansätze für neue Abhängigkeiten.

Das Zusammenspiel von Systemen

Jede unserer nennenswerten Abhängigkeiten umfasst nicht nur die eigentliche Bindung, aus der sie entstanden ist, sondern sie betrifft viele andere Systeme mit. Sucht ist kein singuläres Problem. Sobald wir Sucht zu bekämpfen suchen, entdecken wir, dass sie Teil unseres Lebensstils geworden ist.

Aus diesem Grund ist es wichtig, Veränderungen in vielen Lebensbereichen in Gang zu setzen, wenn wir einer Sucht Herr werden wollen. Wenn jemand mit dem Rauchen aufhören will, wird er oder sie die grössten Schwierigkeiten nach dem Essen, nach dem Sex oder in solchen Augenblicken haben, die bisher mit einer Zigarette assoziiert worden sind. Jemand, der von seiner Bindung an Geld loskommen möchte, tut sich schwerer damit, wenn er mehrmals täglich die Börsennachrichten hört. Der Arbeitswütigen ist nicht geholfen, wenn sie sich auch in ihrer Freizeit mit Gleichgesinnten abgibt. Und ein Mensch, der mehr beten und weniger arbeiten möchte, wird keinen Erfolg haben, wenn er in den Gebetszeiten immer daran denkt, was noch zu erledigen ist.

Das Zusammenwirken vieler Systeme ist auch der Grund, warum jemand Freiheit verspürt, wenn er seine Umgebung wechselt. Ein zwanghafter Esser etwa wird in seiner vertrauten Umgebung vergeblich mit seiner Sucht ringen. Begibt er sich aber mit seinem Rucksack auf eine Bergwanderung, kann er plötzlich davon befreit sein. In der neuen Umgebung ist er nicht mehr all jenen Reizen ausgesetzt, die bisher mit der Sucht assoziiert worden sind. Es kann sogar sein, dass er glaubt, das Problem überwunden zu haben, und ist dann um so mehr enttäuscht, wenn er wieder zu Hause ist und die alten Assoziationsmuster wieder greifen.

Je länger eine Sucht andauert, desto mehr Dinge werden mit ihr assoziiert. Das wiederum trägt dazu bei, die Sucht zu festigen. Manche Substanzen oder Verhaltensweisen, die eine direkte und kräftige Wirkung haben, können schon nach ein oder zwei Erfahrungen mit ihnen zur Sucht werden. Andere müssen häufiger wiederholt werden, bevor sie sich festsetzen. Doch für jede Abhängigkeit, egal wie sie begonnen hat, gilt: Je länger sie besteht, desto mächtiger wird sie. Bindungen sind wie bösartige Geschwüre, die beständig versuchen, ihre Umgebung zu erobern und sie sich einzuverleiben. Mit den Worten Jesajas sind solche Süchte wie »gierige Hunde, die nie genug bekommen«; Jes 56,11 oder mit Habakuk (2,5) gesprochen, »ständig unterwegs, mit dem Appetit der Hölle und unersättlich wie der Tod«.

Sucht nach Stress

Die Abhängigkeit von Stress ist ein Phänomen von besonderer geistlicher Bedeutung. Sie ist auch ein gutes Beispiel dafür, auf welche Weise verschiedene Systeme betroffen sein können. Hier ist nun besonders interessant, was passiert, wenn der stressabhängige Mensch sich zu entspannen versucht. Geht diese Person in Urlaub oder will sie auch nur in Ruhe beten, verschwinden der äussere Druck und die damit verbundene Anspannung. In der Folge werden weniger Stresshormone erzeugt. Genau das will der oder die Betroffene ja, nämlich Entspannung. Dabei wird aber die Reaktion des Gehirns auf den verminderten Ausstoss von Stresshormonen vergessen. Die Neuronen, inzwischen an eine hohe Dosis gewöhnt, reagieren so, als wäre etwas nicht in Ordnung. Ironischerweise senden sie nun ihrerseits Stresssignale an den Körper, um die Mechanismen wieder in Gang zu setzen. Die betroffene Person wird zunehmend unruhiger, schaut sich nach einer Beschäftigung um und hat nichts von der erhofften Ruhe und Entspannung.

Andere Zellen, die sich auf Stresshormone eingerichtet hatten, erleiden umgekehrte Entzugerscheinungen und kollabieren. Sie werden lethargisch, weil ihnen jede Stimulation fehlt. So kommt zur Gereiztheit eine ungeheure Erschöpfung und Müdigkeit. „Ich wusste gar nicht, wie müde ich war, bis ich mal etwas langsamer getreten bin.“ Auch dieser Zustand treibt die Betroffenen dazu, nicht auszuspannen. Es bleibt ja kaum eine Wahl: entweder ein erschöpfter Schlaf (den die Erregung oftmals gar nicht zulässt) oder die Rückkehr zu einer anstrengenden und aufreibenden Arbeit. Wer ernstlich stressabhängig ist, kann keine Erleichterung finden, welche Strategie er

auch immer anwendet. Der oder die Stresssüchtige weiss in der Regel, dass er/ sie vor jeder Erholungsphase Zeit braucht, um erst einmal „ein paar Gänge herunter zuschalten“. Manche kennen dieses Schema so gut, dass sie ihre Ferien entsprechend planen. „Ich brauche mindestens zwei Wochen Urlaub: eine Woche zum Abschalten, ein paar Tage zum Ausschlafen und dann bleiben mir noch ein paar wirklich erholsame Tage.“ Menschen, die schwer stressabhängig sind, können erst dann ausspannen, wenn sie das Niveau ihrer Stresschemikalien anderweitig aufrechterhalten können. Meist wählen sie Jogging oder ähnliche körperliche Übungen. Solche Aktivitäten sind unter stressgeplagten ZeitgenossInnen sehr populär geworden, denn sie versorgen den Körper mit genügend Stresshormonen, um die Entzugerscheinungen in Grenzen zu halten, und gestatten dem Verstand trotzdem, von den täglichen Sorgen und Aufgaben Abstand zu nehmen.

Gerade im Bereich der Spiritualität jedoch wird die Stressabhängigkeit besonders offensichtlich. Zeiten der Ruhe und empfangsbereiten Offenheit sind der Kern des Gebets, der Meditation und anderer geistlicher Übungen. Hier wird selbst geringfügige Stressabhängigkeit qualvoll spürbar. Für viele ZeitgenossInnen, die auf der Suche nach einem geistlichen Leben sind, bedeutet der Wunsch, sich täglich Zeit für das Gebet zu nehmen, einen Willenskampf, der uns schmerzlich an Drogensüchtige erinnert. Der Verstand findet die unglaublichsten Ausreden, um alles andere zu tun, als einfach nur abwartend und offen da zu sein. Es ist ein furchtbarer Kampf zwischen Sein und Tun. Kontrolle und Willenskraft, Kapitulation und Niederlage machen das Drama dieses geistlichen Feldzuges aus. Vieles möchten wir im Gebet einfach übergehen: Wir wollen nicht aufgeben, unser eigener Herr zu sein, und so wollen wir lieber nicht hören, was Gott von uns verlangen könnte; wir wollen die Selbsterkenntnis meiden, die mit der Ruhe kommt. Eine zunehmende Zahl von uns Menschen entflieht lieber der von uns als unangenehm empfundenen Erfahrung des inneren Friedens.

Die Permanenz der Suchterfahrung

Wir haben gesehen, dass Abhängigkeit psychologisch gelernt wird. Dabei spielen Verstärkung und Konditionierung eine wesentliche Rolle. Ausserdem verändern sich die Chemie und Struktur des Gehirns und anderer Körperteile. Sobald mehrere Systeme betroffen sind, setzt sich das Gelernte fest. Leider vergisst das Gehirn niemals vollkommen, was es einmal gelernt hat. Starke Ab-

hängigkeiten haben eine erhebliche und durchdringende physische Komponente. Ihre Potentiale leben in uns weiter, auch wenn wir aufgehört haben, sie äusserlich auszuleben. Wir verweisen darauf ja ganz unbefangen, wenn es beispielsweise ums Radfahren geht, das wir nicht verlernen nach dem Motto: „Keine Sorge, das hast du gleich wieder drin!“ Die Suchterinnerung ist bei der geringsten Ermutigung wieder gegenwärtig. Das Gehirn hat jedes Suchtverhalten weit besser gelernt als das Rad- oder das Autofahren. Noch Jahre nach der Überwindung einer schweren Sucht kann die kleinste Assoziation oder die geringste Kostprobe alle Zellmechanismen erneut in Gang setzen.

So hat Sucht etwas Permanentes an sich. Wir überwinden unsere Abhängigkeiten niemals komplett. Die Vermeidung des Suchtverhaltens ist eine lebenslange Aufgabe. Die Mitglieder der Anonymen Alkoholiker nennen sich deshalb auch »genesende Alkoholiker« und nicht »geheilte Alkoholiker«. Wir sind in der Lage, unser Verhalten zu kontrollieren, und wir können - durch die Gnade - von der Abhängigkeit frei werden. Mit der Zeit lässt auch ihre Anziehungskraft nach. Doch lebenslang schlummert ihre Fähigkeit in uns, wieder aktiv zu werden. Das Gehirn vergisst nicht. Psychologisch heisst das, wir können uns niemals so einrichten, dass wir nicht immer noch wachsam sein müssten. In neurologischer Hinsicht bedeutet es, die Zellen des gutartigen Systems können niemals die zahlreichen anderen Systeme ausschalten, die einmal süchtig waren. Und aus geistlicher Perspektive können wir festhalten, dass wir abhängig davon sind, dass Gottes Gnade unablässig weiter fliesst, wie sehr sie uns auch bereits gesegnet haben mag.

5. Geist Theologie der Sucht

In der Heiligen Schrift wird die dreifache Natur des menschlichen Geistes wie folgt beschrieben: Gott hat uns für die Liebe und die Freiheit geschaffen, Bindungen hindern uns daran, und Gnade ist notwendig für die Erlösung. Das sind auch die Rahmenbedingungen für Gottes Sehnsucht und Liebe zu uns und für unsere Liebe und Sehnsucht nach Gott.

Die Verschiebung geistlicher Sehnsucht

Das Verlangen nach Gott ist der wichtigste Ausdruck unserer Menschlichkeit, unser wertvollster Schatz. So erhält unser Leben Sinn und Ziel. Ich bin davon überzeugt, dass das Verlangen nach

einer persönlichen Gottesbeziehung ein Primärtrieb ist.

Die Energie, die in diesem Grundverlangen nach Gott zum Ausdruck kommt, nennt May Geist des Menschen. Dieser Geist wird vom Heiligen Geist gespeist.

Sucht bedeutet daher nicht nur, dass wir die Freiheit einbüßen, sondern dass wir mittels der Objekte unserer Sucht, versuchen unsere Sehnsucht nach Gott zu befriedigen. z.B. Gott will unser vollkommener Liebhaber sein. Wir aber suchen eine solche Perfektion in menschlichen Beziehungen und sind enttäuscht, wenn dieser Liebhaber uns nicht vollkommen lieben kann. Oder: Gott will unsere vollkommene Sicherheit garantieren. Wir aber suchen Sicherheit in Macht und Besitz und erleben dann, dass wir uns ständig sorgen müssen. Auch spirituelle Bedürfnisse suchen wir an Gott vorbei zu befriedigen. Je mehr wir aber spirituelle Bedürfnisse nicht bei Gott zu befriedigen suchen, desto schwieriger wird es dann sein, sich Gott direkt zuzuwenden.

Im Allgemeinen suchen wir eben nach weniger bedrohlichen Wegen, unser Verlangen nach Gott zu stillen, Wege, die uns das Gefühl persönlicher Macht bewahren und dabei Opfer möglichst vermeiden helfen. Wir wollen uns das Beste aus zwei Welten sichern. Wir suchen in Gottes greifbaren und erklärbaren Schöpfung Befriedigung, anstatt in dieser Schöpfung das verborgene, liebende Gesicht des Urhebers zu sehen. Weshalb ist das so? Weshalb bleibt uns Gott meist mehr oder weniger verborgen? Zum einen ist uns der immanente Gott zu nahe, um noch ein klares Gegenüber zu sein. Zum anderen ist der transzendente Gott aber einfach zu gross, um voll erfasst werden zu können. Echte Liebe erfordert auch ein Suchen und Tasten. Wenn Gott klar vor uns erscheinen würde, wäre Liebe nur noch ein Reflex. Ohne nachzudenken, würden wir alle Sehnsucht an diesem heiligen Objekt festmachen, würden es halten und besitzen wollen und uns von ihm abhängig machen. Gott will aber kein Objekt der Bindung sein. Er sehnt sich nach Liebe, nicht nach Abhängigkeit. Wahre Liebe entspringt aber nicht nur der Freiheit, sie wird auch aus schwieriger Entscheidung heraus geboren. Wahre Liebe spricht: Ich habe andere Freuden genossen - und sie waren gut! Aber du bist es, nach dem mein Herz sich sehnt und den ich über alles gestellt habe. Wir müssen uns erst abwenden, um in Würde anzukommen.

Heimkommen

Für viele bedeutet Entscheidungsfreiheit, dass die Sehnsucht nach dem wahren Gott über Jahre unterdrückt wird, während wir in bewusster Anstrengung an anderer Stelle Befriedigung suchen. Oft werden wir vom wahren Verlangen zwar angestossen, aber meist braucht es eine Krise, damit wir umkehren. Unsere Reaktion auf Gottes Aufforderung, nach Hause zu kommen, wird eine Mischung aus Furcht und Angst sein. Der Heimweg bezieht den Rückzug von unseren gewohnten Suchtverhalten mit ein. Während des Entzugs lassen Bindungen nach, und unsere Energie ist frei für ungetrübtere und einfachere Wünsche und Bemühungen. Wir erhalten Raum für die Liebe. Jeder Entzug schmerzt aber, und wir möchten den Verlust von Bindungen hinauszögern. Am Anfang des Weges wissen wir meist noch nichts vom Verzicht und dem Schmerz, die dieser Heimweg einschliessen. Das ist auch gut so. Es besteht nicht nur die Gefahr, dass dieses Wissen uns von der Entscheidung für Gott abhalten könnte. Noch grösser ist die Gefahr, dass wir meinen den Weg zu kennen. Wir könnten der Gnade vorausseilen wollen und nicht auf Gottes Zeitplan warten.

Es wird auch keine Normalität geben, die die Normalität der Sucht ersetzen könnte. Es gibt keine Sucht nach dem wahren Gott, weil Gott kein Objekt sein will. Eigentlich hätte ich liebend gern ein Patentrezept für meine Gottesbeziehung. Zwar würde ich mich gegen das eine oder andere auflehnen, doch letztlich würden mir der definierte Rahmen Sicherheit geben. Aber das wäre Abhängigkeit von einem religiösen System. Bilder von Gott müssen wir immer wieder aufgeben. Freiheit und Liebe lassen sich nicht einfangen. Der Heimweg ist daher ein lebenslanger Prozess in die Freiheit.

Selbstverständnis

Wir werden süchtig nach dem Bild, das wir von uns haben. Auf dem Heimweg zu Gott müssen wir uns auch aus solchen Bindungen lösen. Wie es heisst: „Sich selbst verlieren, um sich selbst zu finden“ oder „sterben, um wiedergeboren zu werden.“ Wie bei anderen Abhängigkeiten auch geben wir die Bindung an unsere Selbst-Repräsentationen aber nicht gerne auf. Es kann sogar sein, dass wir an ihnen noch starrer festhalten als an anderen Objekten der Sucht. Auch wenn das Loslassen wirklich nur darin besteht, die Macht zu verringern, die bestimmte Zellsysteme über unser Selbstverständnis haben, kann sich dieser Prozess in der Tat wie der Tod anfühlen. Betrachten wir unsere Selbst-Repräsentationssysteme aber ge-

nauer, können wir feststellen, dass ihr Kommen und Gehen, ihr Sterben und Wiedergeborenwerden wirklich alltägliche Erfahrungen sind. Je nach Situation schiebt sich eine nach der anderen in den Vordergrund unseres Bewusstseins. Manchmal verschwinden für kurze Augenblicke die Vorstellungen von meinem Selbst vollständig aus dem Bewusstsein. Im Gehirn sind in solchen Fällen einige der Zellsysteme, die ständig die Definition des Selbst erzeugen, in einem Ruhezustand. Wir erleben solche Momente als Augenblicke der Selbstvergessenheit und Selbst-Transzendenz. Eine Weile sind wir der Bürde enthoben, etwas oder jemanden darstellen zu müssen. Wir können einfach sein. Für gewöhnlich sind dies sehr kurze Augenblicke, weil sich im Gehirn Entzugerscheinungen bemerkbar machen und die Systeme schnell zu dem Normalmuster zurückkehren. Obwohl es täglich also Tausende solcher Unterbrechungen geben mag, nehmen wir sie kaum wahr, weil sie so kurz sind. Nur ab und zu dauern sie längere Zeit an. Dann begrüßen wir die innere Weite und Freiheit, die sie gewähren. Wir erleben etwas Wunderbares und empfinden Ehrfurcht. Solche Phasen, in denen wir einfach sind, erinnern uns an zu Hause. Wir nennen sie „spirituelle Momente“ oder „Augenblicke des Eins-Seins“.

Erfahrungen des Herzens

Unterbrechungen der Selbst-Bestimmung sind Momente, in denen wir einen Zipfel von dem erfassen, was hinter unseren ständig wechselnden Selbstvorstellungen wohnt. Was unser Selbst im Innersten ausmacht, ändert sich nicht, wenn wir die unterschiedlichsten Rollen einnehmen. Es lässt sich anscheinend auch durch nichts beeinflussen und ist seltsam ungreifbar; es verschwindet, wenn wir es halten wollen. Weil es so undefinierbar ist, spüren wir ein wenig Beklemmung, wenn wir diesen unveränderlichen Kern unseres Wesens näher erforschen wollen. Wenn uns die Gnade hilft, dass wir einige Zeit mit unserem Innersten verbringen, dann werden wir eine seltsame Gewissheit, ja Sicherheit spüren, die aus ihm erwächst. Plötzlich haben wir Boden unter den Füßen, ein Fundament unseres Selbst.

Soweit ich weiss, ist dieser Kern das, was christliche und jüdische Geistliche Herz nennen. Es ist der Teil von uns, der nicht nur unser Innerstes ausmacht, sondern durch den wir auch am engsten mit Gott in Kontakt sein können. Ferner ist es dazu bestimmt, der Sitz unseres Willens, die Zentrale unserer Entscheidungen und Handlungen zu sein. Genau wie Gott wird unser innerstes Selbst niemals „normal“ für uns sein - vielleicht, weil es

sein Ebenbild ist. Weil unser Gehirn aber gewohnt ist, mit Normalitäten umzugehen, die bestimmte Grenzen und Eigenschaften aufweisen, ist diese Weiträumigkeit erschreckend, trotz seiner verlockenden Gewissheit und Zuversicht. Berührungen mit unserem Herz wecken in uns einen spirituellen Hunger, den wir überdecken können, der uns aber immer locken wird. Es wird immer wieder Augenblicke des Innehaltens geben, dort wir das Herz warten und uns locken.

Geistliches Wachstum

Wenn wir bei unserer Suche halbwegs ehrlich sein möchten, dann müssen wir uns Zeiten für Stille, Gebet und Meditation nehmen. Beim Bemühen, zur Ruhe zu finden, entstehen Freiräume, in denen wir erleben, wie wir uns für die Wirklichkeit öffnen. Immer wieder wird uns die Gnade dazu führen, zu merken, dass wir Bildern statt der Wahrheit nachgejagt waren. Mit der Zeit bewirkt die Gnade, dass all unsere Repräsentationen der spirituellen Wirklichkeit immer unsicherer werden. Eigenschaften und Grenzen verwischen sich. Wenn das eintritt, werden wir erleben, dass wir auch ganz gut leben können, ohne verzweifelt an unseren Vorstellungen festhalten zu müssen. Der Drang, jede Erfahrung sofort einzuordnen, beginnt nachzulassen. Mehr als früher sind wir nun bereit, unwissend zu sein und überrascht zu werden. Unsere Bereitschaft, Dinge so zu nehmen wie sie sind, wächst - Bindungen lassen nach und Freiheit wächst.

In dieser Entwicklung liegt aber eine seltsame Trauer. Es geht uns wie eingeschlossenen Tieren, die freigelassen werden und nun doch die Gitterstäbe des Käfigs vermissen. Wir beklagen den Verlust des bisherigen Lebens. Mit der Zeit wird sich die Trauer aber in Mitleid wandeln. Mitleid, das sich auf die spirituelle Gefangenschaft unserer Mitmenschen richtet und auf jene Aspekte unserer Person, die ebenfalls noch in den Ketten der Sucht liegen. Trauer und Mitleid gehören zum geistlichen Wachstum, dem Heimweg aus der Gefangenschaft in die Freiheit, dem Reifen der Liebe. Wir dürfen nicht vergessen, dass geistliches Wachstum weitaus mehr Verluste als Gewinne mit sich bringt. Unsere Kultur verbindet Wachstum immer mit Gewinn.

Wachstum kann nicht erlernt werden. Selbst wenn uns gewisse Vorstellungen oder Fakten auf diesem Weg helfen, geht es in der Hauptsache um Transformation und nicht um Erziehung. Geistliches Wachstum befreit uns von der Knechtschaft der Konditionierung und lenkt uns in die Richtung bedingungsloser Liebe. Spirituelles Wachstum

lässt sich also nicht machen. Es ist von Grund auf Gottes Werk. Es ist Gnade.

Dennoch ist es nichts, das wir einfach still und unbeteiligt über uns ergehen lassen können. Die Immanenz Gottes bezieht uns wie von selbst ein, und die Transzendenz Gottes verlangt nach einer Antwort des freien Willens. Kurz gesagt ist unsere Beteiligung eine dreifache: Gebet, Meditation und Aktion.

Zuerst kommt unser Gebet. Dies können feststehende Worte oder einfach die stille Hinwendung zu Gott sein. Aber wir erkennen im Gebet die Quelle unserer Hoffnung an, drücken unser wahres Sehnen aus, vereinen uns mit dem Rest der Menschheit und bekennen Gott unsere grundsätzliche Bereitschaft.

An zweiter Stelle steht die Hinwendung zu unserem Herzensgefühl, soweit uns dies möglich ist. Wir kehren zu ihm zurück, sooft und so gut wir können, und verweilen dort so lange wie möglich, anstatt uns sofort auf unsere vertrauten und konditionierten Systeme zurückzuziehen.

Zum dritten versuchen wir, die geistliche Wirklichkeit zu leben, so gut wir können. Das mag Risiken des Glaubens einschliessen, indem wir der unbegreiflichen liebenden Gegenwart Gottes vertrauen, ob wir sie spüren oder nicht. Das meint auch, dass wir mit uns selbst und mit anderen so liebevoll wie möglich umgehen.

Unsere dreifache Antwort in Gebet, Meditation und Aktion ist eine Reaktion darauf, dass Gott in seiner Gnade den ersten Schritt in unserem Leben tut. Sie führt uns zu wachsendem Vertrauen in Gott. Während ein solches Grundvertrauen unregelmässig, langsam und oft schmerzlich wächst, können wir ein wenig von unseren Bindungen und Abhängigkeiten lassen. Unser Sicherheitsgefühl wird sich nicht mehr so stark auf die Macht unserer Gehirnzellen und ihrer Mechanismen gründen, sondern sich mehr auf das unerklärliche Erbarmen Gottes stützen. Je tragfähiger schliesslich unser Vertrauen wird, desto weniger werden wir uns mit uns selbst beschäftigen und desto mehr Freiheit bleibt uns, auf andere und ihre Bedürfnisse einzugehen. Unsere Liebesfähigkeit wächst.

Geistliches Wachstum ist beileibe kein kontinuierlicher Prozess. Bei jeder Begegnung mit dem Geheimnis der Wirklichkeit fliehen wir zurück in die „Normalität“, weil erneut weitere Dimensionen unserer Abhängigkeiten bedroht sind. Nach solchen Rückschlägen erleben wir einen Rückfall in die Selbstbezogenheit und den verzweifelten Versuch, die Dinge wieder unter Kontrolle zu bekommen. Gebete werden uns schwerer fallen, und wir werden wahrscheinlich neue Vorstellungen

entwickeln, die jene ersetzen sollen, die wir gerade aufgeben mussten. Es ist sehr wichtig, welche Entscheidungen wir in diesen Augenblicken fällen. Sie bestimmen zwar nicht den Ausgang der ganzen Angelegenheit, aber sie schaffen die Grundmuster, nach denen wir unsere Freiheit und unsere Knechtschaft gestalten. Diese, verwoben mit Gottes Mustern der Gnade, stellen unsere ganz individuelle Weise geistlichen Wachstums dar.

Drei Antworten

Es gibt nur drei Reaktionsmöglichkeiten, um auf Gottes liebevollen und bedrohlichen Ruf zu antworten. Die meisten von uns haben sie in ihrem Leben schon oft ausprobiert.

Zum einen können wir Gottes Ruf an uns überhören oder verleugnen, unsere Sehnsucht verdrängen und unsere Energie verlagern.

Zum zweiten können wir uns Vorstellungen der spirituellen Wirklichkeit machen, damit wir das Gefühl haben, sie zu kontrollieren, und nicht abhängig davon bleiben.

Zum dritten können wir versuchen, für das Geheimnis auf sanfte, offene und kooperative Weise bereit zu sein. Das ist der Weg der Kontemplation. Dabei handelt es sich nicht um ein System von Übungen, sondern nur um die mutige Bereitschaft, so viel Realität wie möglich zu ertragen. Kontemplativ zu leben bedeutet dem Leben unvoreingenommen und mit offenen Augen zu begegnen. Sobald wir anfangen, zu unseren Antworten auf den inneren Hunger nach Gott zu stehen, haben wir ein bewusstes spirituelles Leben begonnen. Dann kann es natürlich auch passieren, dass wir es übertreiben und glauben, unsere Entscheidungen allein könnten unseren geistlichen Weg bestimmen.

Aber so einfach ist das nicht. Jede dieser drei Möglichkeiten hat ihre Vor- und Nachteile, ihre helle und ihre dunkle Seite. So sind Verleugnung und Vermeidung normalerweise der Versuch, in die Illusion der Sucht zu entfliehen. Kurzfristig und oberflächlich gesehen können sie uns jedoch Zeit und Kraft geben, uns in anderen Lebensbereichen abzusichern, und so genügend Mut freisetzen, damit wir uns der Realität stellen. Die Bilder, die wir uns von Gott machen, können uns einen künstlichen Spielzeuggott beschern, den wir abergläubisch manipulieren. Sie können aber auch ein Vehikel sein, mit dessen Hilfe wir symbolisch mit und über Gott reden. Und obwohl ich ehrfürchtig vom Weg der Kontemplation gesprochen habe, kann auch er zur Lebensverleugnung missbraucht und als Fluchtmöglichkeit gelebt werden, indem sämtliche Bilder und Zellrepräsentationen

abgewertet werden, die unser Gehirn benötigt, um normal zu funktionieren.

Wir begegnen also immer wieder der leichten Unsicherheit, die unsere Fähigkeit zu wählen umgibt. Von aussen betrachtet gibt es niemals die Gewissheit, dass eine Entscheidung „richtig“ ist, denn die Gnade kann auch in „falschen“ Entscheidungen wirksam sein. Von innen gesehen befinden wir uns in einem Bereich, wo wir deutlicher mit jener Sehnsucht nach Gott in Kontakt stehen, und hier ist die „richtige“ Wahl wohl die, die unmittelbar und authentisch aus dieser Sehnsucht entspringt. Gebet, Bibelstudium, Sakrament, geistliche Gemeinschaft und Selbsterforschung können uns bei dieser Entscheidung unterstützen. Aber letztendlich sind wir auch hier, im Zentrum menschlicher Freiheit, auf die Gnade Gottes angewiesen.

Neben dem Ringen um die rechte Entscheidung sind wir mit dem Problem konfrontiert, diese Entscheidung umzusetzen und durchzuhalten. Weil wir süchtig sind, treiben uns gegensätzliche Motive, und unser Herz sieht niemals eindeutig und klar in diesen Dingen. So wird immer nur ein Teil unseres Selbst eine gute Wahl treffen und zu ihr stehen; ein anderer, meist grösserer Teil wird sie bekämpfen. Vielleicht haben sich einige Systeme im Gehirn dafür entschieden, den Weg der Freiheit und der Liebe zu gehen. Sofort aber werden unzählige andere mit Stress, Rationalisierung und den anderen uns bereits bekannten Abwehrmechanismen reagieren, um die alten Normalitäten zu retten. Höchstwahrscheinlich werden wir dann wieder auf unsere Willensanstrengung, eigene Lösungsversuche und das Schema „Alles im Griff“ vertrauen.

Anscheinend eine schwierige und vertrackte Geschichte. Gott hat uns mit unseren Verwundbarkeiten, unserem Hang zur Sucht und unserer Halsstarrigkeit geschaffen. Und während wir durch unsere Lebenserfahrungen reifen, treffen wir auf Versuchungen und Verführungen, die uns von unserem tiefsten Sehnen ablenken und zum Kampf mit uns selbst zwingen. Immer wieder werden wir auf unsere eigene Schwachheit zurückgeworfen. Ich frage mich, warum das so ist. Ganz sicher weiss ich das nicht, aber ich habe da so meine Ideen. Auf mich wirkt das wie der vollendete Ausdruck von Liebe.

Biblische Aspekte

Die Frage nach dem „Warum“ ist im Grunde eine theologische. Wir müssen die Dinge also mit Gottes Augen ansehen. Natürlich ist dies letztlich ein Ding der Unmöglichkeit, aber wir können unser

Bestes geben und haben dazu ja Hilfsmittel. Wir verfügen über Gottes Selbstoffenbarung in der Heiligen Schrift und in der Menschheitsgeschichte. Die Traditionen der Weltreligionen unterscheiden sich hierin so sehr, dass ihre Gemeinsamkeiten besonders auffallen. Hinduismus und Buddhismus beantworten das „Warum“ mit dem Karma und ähnlichen Konzepten. Im Gegensatz dazu halten die monotheistischen Religionen Gott allein für jedes letztgültige „Warum“ zuständig. Da ich Christ bin, soll mich diese Perspektive leiten, ihre jüdischen Wurzeln selbstverständlich mit einbezogen.

Hier folgt eine Auslegung von 1. Mose 2 und 3.

Zweifellos besteht Gott darauf, Gott zu sein, und es hat Konsequenzen, dies zu leugnen. Aber seine Beharrlichkeit hat seinen Grund in der Liebe und nicht in der Eitelkeit. Von Anfang an tragen wir Gottes Atem in uns, und er weiss, dass die Erfüllung all unseres Sehns von keinem anderen als Gott selbst kommen wird. Kein geringerer als Gott wird das Verlangen stillen, das er selbst in uns gesät hat.

Als Jesus auf Erden erschien, war es sein Auftrag, die Torah zu erfüllen, wie er selbst bekannte. Er wollte nicht am Gesetz als solchem rütteln, doch er griff all jene heftig an, die süchtig nach dessen Buchstaben waren, statt verliebt in dessen Verfasser zu sein.

Im Zusammenhang mit Sucht kann die Lehre Jesu in drei Punkten zusammengefasst werden:

1. Betonte er, wie wichtig es ist, von Abhängigkeiten zu lassen, wenn wir Gott und unsere Nächsten wirklich frei lieben wollen (Niemand kann zwei Herren dienen... Jeder, der Vater und Mutter mehr liebt als mich ... Kinder werden... uns selber verlieren um uns zu gewinnen...). Jesus redete auch gegen die Vermeidungssüchte wie Vorurteile und Phobien (Den Samariter stellt er als Vorbild hin, trifft sich mit Randständigen...). Die Seligpreisungen sind ein unvergleichliches Zeugnis für die Verherrlichung von Freiheit von Bindungen.

2. Zeigte er uns durch sein Vorbild, wie ein Leben in wahrer Freiheit und Liebe gelebt werden kann.

3. führte er den Weg zur Erfüllung ein, die Frohe Botschaft. Im „Unser Vater“ lehrt er uns, um Gnade zu bitten: „Führe uns nicht in Versuchung..., denn *dein* ist die Macht.“

Durch die Lehre von der radikalen Vergebung, zeigt uns Jesus, dass nichts, auch nicht die eigene Sündhaftigkeit, dem Doppelgebot der Liebe im Wege stehen muss.

Sünde ist nicht nur eine Art Ignoranz oder moralisches Herumirren, sondern eine Art der Gebun-

denheit, aus der wir in die Freiheit entlassen werden müssen. Freiheit aber wird dadurch möglich, dass sich göttliche Gnade und menschlicher Wille in geheimnisvoller Weise verbinden.

Die Sucht und das Böse

Versuchung ist der Ausgangspunkt von Sucht. Es spielt also keine Rolle ob wir Versuchung als unsere biologische Beschaffenheit zur Abhängigkeit oder als Verführung durch eine dunkle Macht betrachten. Sie ist immer der erste Schritt, der auslösende Faktor für Sucht. Im Stadium der Versuchung kann unser Ja oder Nein alles entscheiden.

Wenn wir zu einer freien Entscheidung für oder gegen Gott geschaffen sind, dann muss unsere Wahl eine Antwort auf eine Einladung sein und nicht das Ergebnis von Nötigung, Manipulation oder Anordnung. Die Einladung Gottes mag dramatisch und nachdrücklich vorgebracht sein oder auch still und leise. Aber sobald sie etwas anderes als eine Bitte wäre, würden unsere Freiheit und unsere Liebesfähigkeit gefährdet sein. Gott spielt nicht mit menschlichen Marionetten.

Mehr noch: Gott bleibt stets seltsam verborgen in unserem Leben. Nicht nur wegen seiner sehr intimen Immanenz und seiner eher Furcht einflössenden Transzendenz, sondern auch aufgrund seiner Weigerung, zu einem weiteren Objekt unserer Abhängigkeit zu werden. Es wäre keine Freiheit, vor Gott zu stehen und dem Ruf „Folge mir“ nachzukommen. Liebe kann nicht wachsen, wenn wir den Liebhaber nicht frei wählen können. Es gibt auch keine echte Wahlfreiheit, wenn wir stets nur mit einer ungleich besseren Option konfrontiert sind. Wer etwas wählt, sagt zu etwas anderem nein. Das ist das Kreuz: Die Freude und die Schönheit der Liebe und der Freiheit müssen mit Schmerzen erkaufte sein. Dann, wenn unsere Entscheidungen für die Liebe und die Freiheit besonders schmerzlich und voller Risiko waren, haben sie uns bereichert und glücklich gemacht. Es ist wirklich nicht einfach, aber wäre es das, würden wir es bald hassen.

Ironischerweise müssen wir also gebunden sein, um frei werden zu können. Wir müssen uns abwenden, bevor wir in Würde heimkehren können. Wenn Gott uns zur Liebe einlädt, müssen wir erst weggelockt worden sein. An dieser Stelle beginnt Versuchung im Licht der Liebe Sinn zu ergeben. Das ist immer noch keine schöne Vorstellung. Jede unserer Abhängigkeiten zeigt, wie wir geantwortet haben. So sind Versuchungen so etwas wie Tests, die unserem Wachstum dienen. Die Bibel sagt uns, dass das Böse gegen Gott arbeitet,

dass es aber keine Macht und keinen Zustand gibt, den Gott nicht mit seiner Gnade und Liebe durchdringen könnte.

6. Gnade Qualitäten des Erbarmens

So wie frisches Wasser das Ödland in einen Garten verwandeln kann, lässt das lebendige Wasser göttlichen Geistes selbst in den verdorbenen und eigensinnigsten Seelen Liebe wachsen. Die abgöttische Öde der Sucht wird von der Gnade in einen Garten der Freiheit und Liebe verwandelt.

Bilder der Gnade

Gnade ist der aktive Ausdruck der Liebe Gottes, und das Gute in unserem Leben ist dann die Frucht dieses göttlichen Prozesses.

Gnade zeigt sich nicht nur in den unerwarteten und unverdienten Liebeserweisen Gottes. Sie zeigt sich auch darin, wenn wir wie Kleinkinder entwöhnt werden oder Gott uns wie ein Vater um unsere Identität ringen lässt, ohne uns ständig unter die Arme zu greifen. Gott segnet uns mit Verantwortung und mit der Würde, die darin enthalten ist.

Selbst wenn wir beten wollen und es nicht können oder wenn wir ernsthaft versuchen Mitgefühl zu zeigen, und es gelingt uns nicht - selbst dann blickt Gott zärtlich auf uns nieder.

Gott ruft uns, lädt uns ein, befiehlt uns sogar, aber er beeinflusst unsere Reaktion nicht. Wir allein sind verantwortlich für unsere Entscheidungen.

Oft spüren wir die Dauerhaftigkeit der gnadependenden Liebe nicht. Gott scheint uns dann lieblos oder gar abwesend zu sein. Manchmal kommt das daher, dass unser Gebundensein uns blind gemacht hat. Wir sind so voreingenommen und durch unsere Zwänge abgelenkt, dass wir die Hintergrundmusik der Liebe Gottes ausgeblendet haben. Oft übersehen wir auch Gottes Liebe, weil wir uns an sie gewöhnt haben, so wie wir unseren Atem ignorieren, weil andere Dinge uns gefangen halten. Manchmal können wir auch deshalb die Gnade nicht schätzen, weil wir es im Grunde nicht wollen. Wenn Gott zum Beispiel unsere Erwartungen, die wir an einen guten Liebhaber haben, nicht erfüllt hat, blenden wir ihn aus, weil wir uns ärgern oder uns vor weiteren Verletzungen schützen wollen. Gegebenenfalls hält Gott seine Gnade auch zurück. Es gibt viele Gründe, warum wir Gnade nicht wahrnehmen, aber es stimmt nie, dass Gott an uns nicht interessiert ist.

Diese geheimnisvolle Liebe Gottes zu jedem einzelnen von uns wird noch übertroffen von dem

seltsamen Weg, den die Gnade über die Gemeinschaft zu uns findet.

Der Gnade entgegen

Gnade ist ein Geschenk. Sie kann nicht durch Manipulation oder Überredung gewonnen werden. Wir alle haben Probleme damit, Gnade als Geschenk Gottes anzunehmen, unabhängig von Unseren Kindheitserlebnissen.

Alle Ansätze, den Fluss der Gnade zu kontrollieren, müssen scheitern, denn sie kann, genau wie Gott, niemals Objekt unserer Bindung sein. Trotzdem können wir immer um Gnade bitten, sie aktiv suchen und unsere Hände für sie öffnen.

Das Gebet um ein Geschenk ist sehr einfach. Wir müssen nur unseren Wunsch äussern, ohne zu handeln, zu feilschen oder zu manipulieren. Wir sind Gott eine klare Bitte schuldig. Wir können nach der Gnade suchen - an nahe liegenden Orten (Sakramente, Bibel, Gemeinschaft, Gebet oder Meditation) und an verborgenen Orten. Die verborgenen umfassen Zeiten des inneren Aufruhrs und des Versagens, die tägliche Plackerei, die Langeweile und natürlich unsere Abhängigkeiten. Und während wir beten und suchen, können wir versuchen, unsere Hände zu entkrampfen, um das Geschenk entgegenzunehmen. Mitten im Leben können wir eine kleine Pause einlegen und uns nach Gottes Liebe umsehen oder uns zumindest an sie erinnern. Gnade ist immer gegenwärtig und verfügbar.

Glaubensrisiken

Es ist meine Überzeugung, dass diese Grundentscheidung (Gott oder weiterhin Autonomiestreben oder den Mächten nachgeben) durch nichts und niemanden beeinflusst wird; sie ist ganz allein unsere Entscheidung; dies ist der Ort, wo wir wirklich frei sind. Glaubensinhalte dienen uns hier nur als Entscheidungsgrundlagen für unsere Entscheidungen. Auf dieser Ebene also herrscht die reine Freiheit, und der Glaube ist hier ein Akt des Willens. Doch dabei fehlt Gott nicht. Seine Gnade scheint in solchen Momenten heller denn je. Wie sehr sie unsere Freiheit schützt, wird klar, wenn unsere anderen Stützen versagen. Wir können sogar davon ausgehen, dass eine Inspiration der Gnade uns in solchen Augenblicken zur rechten Entscheidung führen wird, da wir immer noch beten können: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben.“ Allerdings müssen wir diese Hilfestellung als blosser Einladung und Unterstützung verstehen. Die Gnade ermächtigt uns, in einer schier ausweglosen Situation richtig zu entscheiden, aber sie legt niemals fest, wie wir uns zu entscheiden

haben. Deshalb erscheinen uns solche Glaubensentscheidungen immer auch als Risiko. Im Glauben zu wachsen bedeutet daher immer mehr das Risiko auf sich zu nehmen und Gott alleine zu vertrauen. Gerade dort, wo unsere eigene Macht am meisten angeschlagen ist, dort liegt die grösste Möglichkeit, im Glauben zu handeln. Wenn wir nur noch die Wahl haben, unsere Hände zu lockern oder zu verkrampfen, uns wortlos zu Gott hin oder von ihm abzuwenden, dann glauben wir wirklich. Diese unscheinbare Option ist der Glaube, den Jesus mit einem Senfkorn vergleicht.

Auch wenn wir durch Erfahrung gemerkt haben, dass wir Gott vertrauen können, bleibt der jeweilige Glaubensakt immer noch ein Risiko.

Glaube und Sucht

Glaube zeigt sich darin, wie weit sich jemand auf die Wirklichkeit der Gnade einlässt - immer wieder neu. Natürlich machen wir uns Bilder vom Glauben. Solche Bilder helfen uns, das Gefühl eines Risikos zu mindern. Sie werden aber zu Objekten von Bindungen und können zum Aberglauben erstarren, weil wir die Wirklichkeit gegen Bilder eingetauscht haben: Wenn dann Gott nicht gemäss meiner Erwartung handelt, dann verleugne ich das Ergebnis oder deute es um, damit ich an meinen Glaubensbildern festhalten kann. Wir verteidigen diese Bilder oft sehr aggressiv. Menschen, die etwas anderes glauben werden zur Bedrohung. Wir wollen sie überzeugen, meiden oder zum Schweigen bringen (Die Mächtigen versuchten auch Jesus zu überzeugen, zum Schweigen zu bringen und beseitigten ihn dann).

Glaube wird von der Gnade gestärkt und auf Vertrauen gebaut, doch zugleich ist der Glaube ein menschlicher Willensakt in grösstmöglicher Freiheit. Die kostbare Nähe zwischen menschlichem Willen und göttlicher Gnade können wir nicht würdigen, wenn wir sie mit einem „Entweder/Oder“ zu beschreiben versuchen.

Es war die Gnade, welche die besten Entscheidungen unseres Lebens veranlasste - jene, die einfach richtig waren, ohne dass wir sie gänzlich logisch rechtfertigen konnten. Es war aber auch nicht einfach Intuition (Impuls oder Ahnung, der nicht aus dem logischen Verstand kommt). Es gibt viele solche Eingebungen in unserem Leben, die nichts mit spiritueller Herzenswahrheit zu tun haben. Eigentlich können Glaubensentscheidungen nicht begründet werden. Wir können sie in Worte fassen und untersuchen. Aber wir können niemals zufrieden stellend erklären, weshalb wir so und nicht anders entschieden haben. Deshalb erscheinen sie uns auch so riskant. Genau sowenig

können wir sagen, woher der wahre Glaube kommt. Er kommt von Gott, denn er bestärkt ihn. Er kommt aber auch von uns, denn er ist Ausdruck absoluter menschlicher Freiheit. Er entspringt also der wunderbaren Verbindung von Gnade und Willen. Das mag der Wahrheit näher kommen, ist aber alles andere als eine Erklärung. Wenn wir plötzlich aus einer Sucht befreit werden. War es der Wille? Aber woher nahm er die Kraft?

Wüste und Garten

In der Wüste findet die Schlacht gegen die Abhängigkeiten statt (Israel durchlitt den Stress und die Angst von Entzugerscheinungen und sehnte sich nach der vertrauten Sklaverei). In der Wüste entdecken wir tief sitzende Schwächen, die mächtige Gnade und den Preis für beides. So wie niemand an der Sucht vorbeikommt, kann auch niemand die Erfahrung der Wüste vermeiden.

Wir können solche Erfahrungen willentlich herbeiführen, wenn wir eine Sucht aufgeben wollen. Wir können uns aber auch für den Gang in die Wüste entscheiden, weil wir uns auf einen spirituellen Weg begeben wollen. In diesem Fall nehmen wir eine Einladung an, die uns aufgefordert hat, unsere falschen Götter zu bekämpfen. Selbst wenn wir uns dabei kurzzeitig asketischen Übungen unterwerfen (Fasten oder karitatives Engagement), sind diese neuerlichen Bindungen nie Selbstzweck. Es handelt sich um Wege, auf denen wir unser Offensein für Gott vertiefen.

Es gibt auch Zeiten, da finden wir uns gegen unseren Willen in der Wüste wieder. Wenn wir einen Menschen oder ein Objekt unserer Bindung verlieren, dann geraten wir in die Einöde. Es kann aber auch die Wüste des Schmerzes und der Erniedrigung sein, wenn wir wieder einmal vergeblich versucht haben, Gott zu spielen.

Alle Wüstenerfahrungen sind spirituell bedeutsam. Es geht immer um den Kampf von Abhängigkeiten. Jede Wüstenerfahrung kann uns Freiheit von Knechtschaft bringen, jede kann zum Garten werden. Jeder ernst gemeinte geistliche Aufbruch schliesst den handgreiflichen Kampf mit Abhängigkeiten ein.

Durch die Wüste Heimwärts

Jede Wüstenerfahrung trägt die Möglichkeit zur Reue in sich, zur Erkenntnis, wie widersprüchlich unsere Motive wirklich sind. Und durch den Regen der Gnade erhält sie die Chance, dass wir zum eigentlichen Sehnen unseres Herzens zurückfinden. Jede Wüstenerfahrung ist sowohl Kampf als auch Liebeswerben Gottes. Zum Teil ist das nur

eine Frage der Einstellung. Gott allein veranlasst die Verwandlung der Wüste, indem er die Gnade dort regnen lässt, wo unsere Existenz brach liegt. (Jes 51,3)

Äusserlich oder innerlich, freiwillig oder nicht - jede Erfahrung der Wüste lässt die Seele an Entzugerscheinungen leiden, nimmt dem Körper und dem Geist ihre falschen Sicherheiten und lässt uns auf jenem geheimnisvollen Terrain zurück, wo Willenskraft und göttliche Gnade undurchschaubar zusammenwirken. Für heutige Pilger ist dieser Ort der Wüste häufig ein Haus, das Raum zur befristeten stillen Versenkung bietet. Für alle aber bleibt die innere Wüste das, was sie schon immer war: unbequem.

Die Wüstenerfahrung Jesu

Diese drei Versuchungen enthalten genau die Motive, die früher als Folgen des Gebundenseins aufgezeigt wurden.

Steine in Brot verwandeln: (Ähnlich der Versuchung Evas) Gott zu spielen, indem wir versuchen die persönliche, autonome Macht einzusetzen, um unsere Bedürfnisse mit etwas anderem als Gott zu stillen.

Sprung von der Zinne: Versuchung Gott zu testen, statt ihm zu vertrauen, ihn als Fetisch zu missbrauchen.

Die letzte Versuchung ist die des Götzendienstes. Satan wartet darauf, dass Jesus das Opfer seiner Bedürfnisse wird. Dem Bedürfnis, sein Verlangen zu befriedigen, dem Bedürfnis nach persönlicher Macht oder dem Bedürfnis nach den Reichtümern der Welt. Aber statt diesen mächtigen Versuchungen zur Abhängigkeit von Bedürfnissen nachzugeben, blieb er fest in seiner Freiheit, im Glauben und in der Gnade. Der Weg Jesus durch die Wüste weist uns den Weg aus jeder Wüste, den Weg nach Hause zu Gott.

1. Jesus sah der Versuchung ins Auge und stellte sich der Herausforderung ohne sie zu rationalisieren.

2. Er handelte selbstbewusst, nahm seinen freien Willen in Anspruch und nutzte ihn würdevoll.

3. Er nutzte seine Freiheit nicht eigenmächtig, sondern berief sich auf Gottes Worte. Das ist der praktische Schlüssel, zum Geheimnis, wie menschlicher und göttlicher Wille zusammenkommen.

Sucht kann weder durch den menschlichen Willen allein besiegt werden noch dadurch, dass wir den Willen ausschalten und alles Gott überlassen. Die Gnade ist dann am mächtigsten, wenn der menschliche Wille entschlossen ist, in harmonischer Übereinstimmung mit dem göttlichen Wil-

len zu handeln. Es macht einen Unterschied, ob wir Gott testen, indem wir Eigenverantwortung vermeiden, oder ob wir Gott vertrauen *und* verantwortlich handeln.

7. Vollmacht Gnade und Wille im Sieg über die Sucht

Die Gnade selbst macht uns fähig, dass wir uns an Gott wenden. Sie weckt die Würde in uns, die unseren Bemühungen um Ehrlichkeit und Verantwortung Vollmacht verleiht. Gnade setzt die Demut frei, die uns erkennen und zugeben lässt, dass unsere Anstrengungen allein nicht genügen. Gnade öffnet uns und macht uns bereit zur Antwort, indem sie unser wachsendes Vertrauen und die Bereitschaft stärkt, das Risiko des Glaubens auf uns zu nehmen. Diese Gnade kommt von Gott, der in seiner Immanenz zärtlich in uns wirkt und der aus seiner Transzendenz uns mit seiner strahlenden Liebe erreicht.

Askese

Die geistlichen Traditionen nennt jene Haltung, die sich der Gnade öffnet und ihr antworten will, Askese (askeo = üben). Askese ist der menschliche Anteil an jener subtilen Verbindung von menschlichem Wollen und göttlicher Gnade. Wahre Askese ist von Natur aus unspektakulär und wenig aufregend. Exzessive Askese zeugt nur von der Bindung an die Ungebundenheit. Jesus ass, trank und feierte, er weinte, wütete und scherzte. Er hatte bevorzugte Freunde und liess sich deren Zuneigung und Liebe gefallen. Exzesse treten auch dann auf, wenn sich Menschen an den Buchstaben statt an den Sinn des Gesetzes binden. Sie können ihre Ursache in einem zwanghaften Stolz haben, dem Verlangen, seine eigene geistliche Grösse zeigen zu wollen. Jesus lehrte seine Jünger, im Verborgenen zu beten. Exzesse sind auch dann möglich, wenn wir nicht unsere Bindungen für den wahren Gegner halten, sondern die Objekte, an die wir uns gebunden haben (Nicht was in den Mund hineinkommt; Mat 23,24; 6,1-6; 15,11).

Die wichtigste Lehre Jesu war aber, dass keine noch so gute Askese die Quelle der Befreiung sein kann. Solche Übungen können nur das Herz vorbereiten. Erlösung kommt aus der Gnade und durch den Glauben.

Widerstand

Ich suche Gott, möchte aber zugleich weiterhin meinen Leidenschaften nachgehen. Eine innere

Stimme will mir sogar einreden, dass ich bereits so bin, wie ich sein sollte. Ein Teil meines Selbst ist aller Reinheit und Perfektion gegenüber skeptisch. Zuweilen gehe ich sogar so weit, dass ich die Freiheit von jeglicher Bindung auch für eine Freiheit von der Notwendigkeit der Gnade halte. Kurz gesagt, glaubt ein Teil von mir, wir Menschen sollten abhängig, verdorben und unvollkommen sein.

Diese Gefühle haben nichts mit Demut oder gesundem Menschenverstand zu tun, sondern mit der Seite in mir, die wirklich gegen die Liebe ist. Es ist die Seite, die in der Sklaverei verharren möchte, die von der Aussicht auf Ganzheit, Verantwortung und befreiter Liebe in Panik versetzt wird. Solange ich aber noch bei klaren Sinnen bin, weiss ich, dass im Zustand der Gebrochenheit und Abhängigkeit einzig und allein Demut hilfreich ist. Alles andere fesselt und knechtet mich, und ich werde mir und anderen wehtun.

Wir alle fürchten authentische Reinheit und stellen unsere wirklichen Heiligen auf ein Podest, damit sie ausserhalb unserer Reichweite sind. So besteht keine Gefahr, dass wir uns verpflichtet fühlen, wie sie sein zu müssen.

Die wirkliche Freiheit von Bindungen zeichnet sich durch grossartige ungebundene Liebe, durch schier unerschöpfliche Energie und durch eine tiefe, alles durchdringende Freude aus. Ich muss auch nicht denken, dass die Befreiung von Sucht jedes Leid und jede Sorge aus meinem Leben verbannt, denn Mitleid nimmt den Platz der Abhängigkeit ein. Wo zuvor die Qual des Suchens, Erwerbens und Festhaltens herrschte, setzt jetzt ein Gefühl für eine wahre Solidarität mit den Schmerzen der Welt ein. Wir alle kennen diesen reinen und heftigen Schmerz. Auf seine Art ist er schärfer und tief greifender als jene Agonie der Sucht, denn er ist real! Aber er kennt nicht die Verzweiflung, sondern ist voller Hoffnung.

Ich bin sicher, dass niemand, egal wie heilig er ist, jemals völlig frei von Bindungen sein wird. Der Weg der Sucht und der Gnade, der Prozess des Heimkehrens und Ankommens bei Gott werden niemals enden. Verlangen und Gnade werden zu Liebe; Liebe bildet Gemeinschaft; Gemeinschaft wird zur Einheit; die Einheit hat schöpferische Kraft; schöpferische Kraft ermöglicht Liebe; Liebe wird wieder zu Gnade und Sehnsucht.

Nein, meine Widerstände gegen die Freiheit sind unbegründet. Ihren einzigen Rückhalt haben sie in den Bindungen, die sie schützen wollen. Letztlich sind sie nur Manöver des Verstandes. Eigentlich sind es sogar altbekannte und wenig einfallsreiche Tricks. Die Unvollkommenheit und Sucht zu be-

stätigen heisst nur, das Problem zu verleugnen. Das Beste aus zwei Welten für sich haben zu wollen ist nur eine Verzögerungstaktik.

Das Suchtverhalten reformieren

Oft haben wir nur das Ziel, unsere Probleme mit der Sucht loszuwerden. Wir ersetzen dann eine Sucht durch eine weniger problematische (Rauchen durch Kaugummi), sind aber nicht bereit unser Leben Gott zu überantworten. Die Substitution einer Sucht durch eine andere lässt uns nur am Rande der Wüste herumwandern und verhindert das Gefühl der Leere, das sich immer einstellt, wenn wir von einem Suchtverhalten abgehalten werden. Obwohl gerade diese Leere die wahre Freiheit ist, ist sie uns zu unbestimmt, dass sie uns fremd vorkommt. Wären wir zu einer grundlegenden Transformation unserer Sehnsucht bereit, müssten wir uns mit dieser Leere anfreunden und sie als Offenheit für Gott begrüßen lernen. Zudem gibt es auch keine Garantie, dass unser neuer Herr wirklich freundlicher zu uns sein wird. Da durch diese Substitution nur das Verhalten und nicht die zugrunde liegende Bindung betroffen ist, wird das alte Suchtverhalten meist wieder auftauchen.

Heiligung und die Transformation der Sehnsucht
Jedes Ringen mit einer Sucht wird uns zumindest für kurze Zeit mit Leere und Weite konfrontieren. Durch diese Weite wird uns der Ruf erreichen, nach Hause zu Gott zu kommen, eine Einladung zur Verwandlung. Wenn wir mit Ja antworten, auch mit einem ganz schwachen, wird unser Ringen geheiligt. Heiligung ist Hingabe an Gott. Sie ereignet sich, wenn wir unter allen Umständen an unserer Sehnsucht nach Gott festhalten. Durch die Gnade wird unser Sehnen verändert. Wollten wir zuerst nur eine bestimmte Abhängigkeit besiegen, geht es jetzt um die Liebe. So ist die Frage eigentlich falsch, ob unsere Heiligung uns auch von unseren Süchten befreien wird. Die Frage entspringt der alten Mentalität, das Beste aus beiden Welten haben zu wollen. Ob eine asketische Übung wirklich geistlicher Natur ist und damit echt spirituell, hängt von der Hingabe ab. Wirklich spirituell wird sie erst, wenn meine Anstrengung der Liebe geweiht ist und nicht nur der Verringerung meines Bluthochdruckes dienen soll. Manche der „spirituellen“ Aufbrüche unserer Zeit, die vornehmlich dem Ego dienen, sind wesentlich gesünder als einige der alten religiös-asketischen Übungen, die institutionalisiert und damit wertlos wurden. Wenn es schon Verwirrungen geben muss - und anscheinend ist das so -, dann lieber

solche, die Leben und Schöpfung fördern, anstatt sie zu unterdrücken und zu verleugnen.

Erlösung

Die Gnade kann sich Raum verschaffen, unabhängig davon welche Ziele wir verfolgen. Gott erwartet wohlwollend unser Einverständnis und unsere Teilnahme an der Transformation, aber er wartet nicht damit, uns Gutes wiederfahren zu lassen. Es kann geschehen, dass plötzlich die Last einer Abhängigkeit von uns genommen wird. Es gibt keine physische, psychologische oder soziale Erklärung für derart plötzliche Erlösungen. Erlösung ist „übernatürliche“ oder „aussergewöhnliche“ Gnade. Erlösung befähigt eine Person, eine Verhaltensänderung vorzunehmen. Erlösung beseitigt die Sucht nicht. Entweder werden die süchtigen Systeme geschwächt oder die nach Freiheit strebenden werden gestärkt oder beides. Die persönliche Verantwortung ist weiterhin gefragt, und es bedarf erheblicher Beharrlichkeit und Wachsamkeit. Nach einer erlösenden Erfahrung ist niemand der Aufgabe enthoben, sich bewusst vor dem alten Suchtverhalten zu wappnen. Erlösung nimmt nichts von der persönlichen Verantwortung. Sie versetzt den Menschen in den Stand, ihre Verantwortung klar, geduldig und effektiv wahrzunehmen.

Diese besondere Blüte der Gnade, die wir Erlösung oder Wunder nennen, erscheint uns nur so, weil wir sie so sehen wollen. Die natürliche Gnade, die Gott uns fortwährend im täglichen Leben anbietet, ist genauso wunderbar. Wunder bedeutet nichts anderes, als die normale Wahrheit Gottes mit erstaunten Augen zu sehen. Gnade findet sich in körperlichen und seelischen Heilungen, in sozialer und politischer Versöhnung, in kulturellen und wissenschaftlichen Durchbrüchen, in geistlicher Erlösung vom Bösen, in religiöser Reue und Umkehr und im anhaltenden spirituellen Wachstum. Wo Liebe wächst, ist sie anwesend. In jeder dieser Situationen befähigt uns die Gnade, die notwendigen ersten Schritte zu gehen und über die Zeit die nötigen Veränderungen kreativ und konstruktiv durchzuhalten.

Gott taucht nicht blitzartig in unserem Leben auf, um ein Wunder zu vollbringen und dann wieder zu verschwinden. Ein solches Verhalten wird unserer Würde nicht gerecht, und es hindert uns daran, mitzuarbeiten. Jede Befreiung fordert ständige Wachsamkeit; jede Heilung verlangt nach weiterer Pflege; jede Erlösung will Konsequenzen; und jede Umkehr braucht die Vertiefung im Glauben. Wenn wir diesen Aufforderungen nicht folgen und die Vollmacht, an Freiheit und Ver-

antwortung zu wachsen, verleugnen, könnte sich unsere Heilung als Totgeburt erweisen - wie es Jesus beschreibt, wenn er von den Geistern spricht, die ins leere Haus zurückkehren (Mt 12,43).

Sanfte Siege

Ich bin sicher, dass sich jede authentische Bewegung hin zu mehr Freiheit sowohl auf die Gnade als auch auf den menschlichen Willen stützt. Ich kann aber unmöglich beschreiben, auf welche Weise Gnade und Wille zusammenwirken. Würden wir nur auf Gottes Transzendenz schauen, müssten wir von seinem Handeln und unserer Reaktion darauf berichten. Wenn wir seine Immanenz anschauen, dann müssten wir eher psychologisch argumentieren. Gott ist aber sowohl transzendent wie immanent. Da gibt es kein Entweder/Oder. Darin liegt eine weitere Bedeutung von Heiligung: Die Bereitschaft, am Mysterium durch Glauben und nicht durch Verstehen teilzuhaben.

Es folgen drei Erfolgsgeschichten, in denen Menschen von ihrer Sucht frei wurden, weil sie den leeren Platz, den die Sucht hinterliess, nicht wieder füllten. Wie und warum sie es schafften, mit dieser Leere zu leben, bleibt ein Geheimnis.

Ein sexsüchtiger Mann berichtet: Jetzt nehme ich die Phantasien einfach wahr und lasse sie in ihrem eigenen Tempo verblässen. Es funktioniert so, wie man einen Strassenkötter los wird. Man muss ihn nicht treten, man füttert ihn einfach nicht.

Die Entwicklung bei diesen drei Menschen wäre sicherlich anders verlaufen, wenn der Arbeiter beschlossen hätte: „Immer wenn mir nach Alkohol ist, trinke ich eben einen Kaffee“. Oder wenn der Angestellte gesagt hätte: „Ich verdränge meine sexuellen Phantasien einfach.“ Oder die arbeits-süchtige Angestellte: „Ich werde konsequent 20 Minuten täglich meditieren.“ Solche Äusserungen hätten gezeigt, dass die entstandene Leere gefüllt worden wäre und alle drei weiterhin ihr Verhalten willentlich zu kontrollieren versucht hätten. Ihre Haltung kann man kontemplativ nennen.

Eine kontemplative Haltung zeigen alle, die Leere und Weite erleben, ohne davonzulaufen. Solche Menschen bleiben mitten in der Leere im Gleichgewicht.

Zustimmung

Kann es sein, dass unser Herz manchmal zu Gott spricht, ohne dass unsere Vorstellungen und Zellsysteme es wahrnehmen? Ist es möglich, dass unser Herz den Prozess der Heiligung schon beginnt, während sich unser Verstand noch fragt, was eigentlich mit uns los ist? Im Lichte der Gna-

de Gottes muss diese Frage bejaht werden. Bruder Lorenz 17.Jh.: „Die Menschen wären erstaunt, wenn sie wüssten, was die Seele manchmal mit Gott bespricht.“

8. Heimkehr Einsicht und geheiligtes Leben

Heiligung ist die umfassende Entscheidung, dem Ruf Gottes, nach Hause zu kommen, folge zu leisten. Es lässt sich unmöglich sagen, wann genau der Prozess der Heiligung beginnt. Diejenigen, die meinen die Heiligung aus eigenen Stücken bewältigen zu können, werden dabei versagen.

Jenseits unserer Vorstellungskraft gibt es einen Dialog des Herzens mit Gott. Ich weiss, dass meine eigene Zustimmung dem Ereignis immer etwas hinterherhinkt. Mein Verstand spielt mit meinem Herzen Fangen. Ich mag daran glauben, dass ich meinen Kurs selbst bestimme, aber ich erkenne immer wieder, dass mein Schiff längst tieferen und verborgenen Strömungen gefolgt ist.

Was auf dieser tieferen Ebene passiert, ist überaus wichtig. Es ist der Grund, warum alle Menschen, unabhängig von ihren intellektuellen Fähigkeiten, geheiligt und verwandelt werden können.

Einsicht

Diejenigen von uns mit den grösseren intellektuellen Fähigkeiten können die Dinge präziser erfassen, unterliegen aber auch dem grösseren Erfindungsreichtum des Verstandes, was seine Tricks angeht. Ausserdem sind sie eher geneigt, die heiligen offenen Räume in ihrem Leben mit Gedanken anzufüllen. Es will sorgfältig bedacht sein, wie wir unseren Verstand einsetzen.

Geistliche Einsicht heisst, aus dem Gebet zu leben und sich Gott so ehrlich und vollständig wie möglich hinzugeben, seine Führungen so offen wie möglich zu suchen und dann so gut wie möglich aus dem Glauben heraus zu antworten. Ein derartiges Leben, das versucht, alle menschlichen Fähigkeiten mit Gottes verwandelnder Gnade in Einklang zu bringen, ist praktizierte Heiligung.

Im folgenden werden 5 Wegweiser durch die Wüste genannt - nicht um die Leere wieder anzufüllen, sondern um die Richtung anzudeuten: *Ehrlichkeit, Würde, Gemeinschaft, Verantwortung und Schlichtheit*.

Ehrlichkeit

Ehrlichkeit meint Akzeptanz. Im Zusammenhang mit einer bestimmten Sucht meint es, die Ehrlichkeit zuzugeben, dass ein Problem existiert. Im

Zusammenhang mit Heiligung heisst das, zu erkennen, dass unsere Bindungen zu unseren Götzen geworden sind und dass sie Gott ausblenden. Wir fühlen uns sehr schnell schuldig, wenn wir merken, wie abhängig wir sind. Wenn wir es nicht übertreiben, ist dies ein gesundes und solides Bewusstsein von Schuld. Es stellt den Anfang von Reue dar, die Wendung hin zu unserem wirklichen Herzenswunsch. Mit dem Bekenntnis und der Reue beginnt die Schlacht aber erst richtig, und der Verstand macht jetzt ernst mit seinen Ausweichstrategien. Es wird nun schwieriger und zugleich wichtiger, ehrlich zu sein. Ehrlichkeit verlangt jetzt nach Standhaftigkeit. Dabei geht es um die Bereitschaft, die Konfrontation mit der Wahrheit auszuhalten, der Wahrheit, wer wir sind, ungeachtet dessen, wie bedrohlich oder unfreundlich diese Erkenntnis ausfallen mag. Wir dürfen Niederlagen und Tiefpunkte nicht vertuschen. Wir können nur durchhalten und versuchen, uns wenigstens halbwegs so treu und zugewandt zu bleiben, wie Gott es ist.

Meditation und stilles, aufnahmebereites Gebet können eine Hilfe dabei sein. In gewisser Weise ist ein stilles Gebet nichts anderes als ein Zustand treuer Aufmerksamkeit, eine kontemplative Übung, bei der wir einfach still dasitzen und es mit Gott aushalten. Aufmerksame, nicht zielgerichtete Meditation kann wahre Askese sein. Sie ist wie Fasten des Verstandes. Wir sitzen einfach da und sind auf Gott ausgerichtet; wir lassen die Gedanken kommen und gehen, fügen ihnen nichts hinzu und nehmen nichts davon weg. Der Verstand darf sein, wie er will, aber er wird *wahrge-nommen*. Das Gebet darf aber nicht dazu verkommen, unsere Leere auszufüllen, sonst wird es zur Technik, die Gott und die Menschen ausklammert.

Meditation ist nur einer der Wege, die eine ehrliche Selbstbeobachtung erleichtern. Tägliche Besinnung und ein Tagebuch zu führen sind weitere. Sehr wichtig ist es auch, mit anderen Menschen im Gespräch und der Auseinandersetzung zu bleiben. Selbstbeobachtung ist grundlegend für eine ehrliche Einschätzung, wo wir in unserem Verhältnis zu Gott und zu unseren Bindungen stehen. Fällt es mir bei bestimmten Tätigkeiten besonders schwer, ernsthaft zu beten und mich Gott zuzuwenden, hat diese Aktivität höchstwahrscheinlich den Charakter eines Götzendienstes. In solchen Fällen kann ich nicht ernsthaft um Befreiung von diesem Verhalten beten, selbst wenn ich mich an Gott wende; ich will es nicht wirklich aufgeben. Als letzte Möglichkeit kann ich mich wortlos Gott

zuwenden, so als wolle ich sagen: „Siehst du, so bin ich.“

Uns selbst, so wie wir sind, vor Gott, der ist, was er ist, zu bringen, das ist die würdevollste Handlung unseres Lebens.

Würde

Ehrlichkeit baut darauf, dass Gott gut ist, Würde darauf, das wir selber gut sind. Sie lässt mich so handeln, als ob ich an die Wahrheit der Schöpfung glaube: dass wir tatsächlich als Gottes Ebenbild und in Liebe geschaffen sind, dass wir gut sind, weil Gott uns geschaffen hat, und dass wir die guten Eigenschaften Gottes in uns tragen.

All zu oft gehen wir davon aus, dass unsere Würde von den Vorstellungen, die wir von uns selbst machen, abhängig ist. Wenn unser Selbstbildnis miserabel ist, werden wir depressiv, wenn es gut ist, werden wir stolz oder gar überheblich. Ich gehe davon aus, dass jedes Selbstbildnis zu einem gewissen Grad eine Sucht widerspiegelt. Natürlich haben solche Bilder von uns selbst ihren berechtigten Platz in unserem Leben. Sie helfen uns, über uns nachzudenken und zu reden. Doch meistens benutzen wir diese Bilder, um den geheimnisvollen leeren Raum unseres Selbst zu füllen. Die Weite, die entsteht, wenn wir das Objekt einer Sucht aus unserem Leben verbannen, ist bedrohlich. Sie wird aber schrecklich, wenn es darum geht, unsere Selbst-Repräsentationen aufzugeben. Wahrscheinlich ist diese Abhängigkeit die letzte, die wir auf unserem Weg zur Freiheit aufgeben werden. Es ist aber sehr wichtig solche Selbstkommentierungen zu entlarven, denn sie sind Ausweichmanöver des Verstandes. Sie haben nichts mit unserer tatsächlichen Würde zu tun. Ihr Ziel ist einzig, uns in Abhängigkeit von unserem Selbstbild zu halten, um unsere Heiligung zu erschweren. Sie haben keinerlei Wahrheitsgehalt. Es ist eben unmöglich, ein Bild unseres tatsächlichen Wesens zu zeichnen. Als Ebenbilder Gottes sind wir unbegreiflich.

Die Würde zeigt uns, dass wir mehr wert sind, als wir uns jemals zugestehen. Sie weist uns darauf hin, dass wir zu mehr berufen sind, als wir uns jemals ausmalen können. Sie sagt uns schliesslich, dass wir mehr geliebt werden und mehr Liebe benötigen, als wir uns jemals haben träumen lassen. Sich für die Würde zu entschliessen heisst also nicht, ein anderes Selbstbildnis zu wählen. Es ist vielmehr die Entscheidung für eine Offenheit, in der sich all unsere Bilder von uns selbst als ungenügend erweisen werden. Es meint, die Weite zu wählen - und es ist ein Akt des Glaubens.

In der Praxis meint Würde, wachsam dafür zu sein, wie wir auf die Misserfolge reagieren, die wir auf dem Heimweg zu Gott erleben. Jeder Misserfolg bietet ein Einfallstor für weitere Manöver des Verstandes, die auf unseren Selbstbildern beruhen. Wenn wir den Trick als solchen nicht erkennen, werden wir darauf hineinfallen. Merken wir es aber rechtzeitig, können wir einfach nein dazu sagen. Wir können uns wieder aufrichten, ganz gleich wie tief der Sturz auch war, und weitergehen.

Ich betone nochmals: Wir schaffen das nicht allein. Auf uns selbst gestellt haben wir einfach nicht die Kraft - weder zur Ehrlichkeit uns selbst gegenüber noch zur Annahme unserer Würde. Wir brauchen Hilfe. Und ob es uns gefällt oder nicht, ein Grossteil der Hilfe muss dabei von anderen Menschen kommen.

Gemeinschaft

So gern wir die demütigende Erfahrung vermeiden möchten, andere Menschen an unseren Problemen mit der Sucht teilhaben zu lassen, so zwingend notwendig ist dies. Schwere und zerstörerische Süchte verlangen nach professioneller Hilfe. Für eher geistliche Störungen sind spirituelle Begleitung und Verlässlichkeit notwendig. Manchmal brauchen wir nur einen Freund, der uns hilft, ehrlich zu bleiben. Wie dem auch sei, für ein Leben, das Gott gewidmet ist, ist es grundlegend, andere Menschen einzubeziehen. Kein ernsthafter Weg führt daran vorbei.

Es ist nicht einfach, andere in den Kampf mit der Sucht einzubeziehen, denn das, was es so schwer macht, ist genau dasselbe, was so hilfreich ist: Die innere Geheimhaltung, auf der all unsere Manöver basieren, wird zerstört. Abhängigkeit hält uns zum Narren und macht uns zu Narren in den Augen der anderen. Wir wünschen uns, dass es einfacher ginge, aber es ist Teil der Wüstenerfahrung, von anderen Menschen gesehen zu werden. Wenn unser Weg eine authentische Erfahrung sein soll, kann er keine Privatsache sein. Gott ist in unseren Begleitern ebenso zu finden wie in unserer Seele. Wir sind nicht nur dazu aufgerufen, Gott über alles zu lieben, sondern auch unsere Nächsten zu lieben wie uns selbst. So unangenehm es auch sein mag, es gehört zu dieser Liebe, dass andere uns sehen, wie wir sind, und dass wir Gott erlauben, uns durch sie zu lieben.

Die Macht der Gnade ist nirgendwo grösser und geheimnisvoller als in Glaubensgemeinschaften. Allein das Zusammensein mit solchen Menschen gleicht einem Bad in einer heilenden Kraftquelle. Diese Energie findet sich nicht in jeder zufälligen Menschenansammlung. Zwar gibt es in jeder

Gruppe Macht, aber es muss nicht immer die Macht der Gnade sein. Genau wie jeder einzelne haben diese Gruppen ihre Abhängigkeiten. Sie haben widersprüchliche Motive und können gegenseitig voneinander abhängig werden. Aber auch Gruppen können geheiligt werden. Durch die Gnade können sie sich auf ihre gemeinsame Sehnsucht nach Gott besinnen. Wenn die Mitglieder einer Gruppe sich Gott weihen und das über alle Ideale - sogar über das ihres Zusammenseins - stellen, werden sie zu einer Gemeinschaft des Glaubens.

Eine Stärke einer solchen Glaubensgemeinschaft liegt in der Beständigkeit, die sie trotz der Schwankung im Leben einzelner Mitglieder bewahrt. Wenn ich nicht beten kann, so trägt mich dennoch das Gebet unzähliger weiter. Wo ich nicht lieben kann, können es andere in der Gemeinschaft.

Manche schöpfen noch grössere Kraft aus den Sakramenten der Glaubensgemeinschaft. das Leben in und mit einer Gemeinschaft ist schwer. Aber unser Kampf mit unseren Abhängigkeiten ist noch schwerer. Wir vergrössern unsere Schwierigkeiten nur, wenn wir uns diese einzigartige Chance der Gnade vorenthalten.

Verantwortung

Wir sind immer Teil eines grösseren Systems, ob wir wollen oder nicht. Soll unser Weg geheiligt sein, müssen wir unsere Verantwortung erkennen, weil wir an der Liebesfähigkeit solcher Systeme teilhaben. Auf der einfachsten Ebene heisst Verantwortung, dass wir uns und die anderen Respektieren. Praktisch bedeutet das, dass wir darauf hören, was andere uns sagen, unsere Wirkung auf andere beobachten und bereit sind, uns zu ändern. Verantwortung zieht normalerweise aktive Schritte nach sich. Wenn wir auf Gottes Liebe aufrichtig antworten, geht es um nichts Geringeres als um die Erfüllung des Doppelgebotes der Liebe.

Verantwortung füllt Hingabe mit Leben. Unser Herz hat ja zu Gott gesagt, und unser Verstand hat sich um Einsicht bemüht. Nun muss unser Handeln die Heiligung so gut wie möglich widerspiegeln. Wir leben also mit dem Gebet, wenden uns an Gott, so oft es geht, um Orientierungshilfen zu bekommen, und bemühen uns, dieser Anleitung möglichst genau zu folgen. Hier endlich hat die Willenskraft ihren Platz im spirituellen Leben. Ich weiss, dass Gott antwortet, wenn ich versuche, mich einfach an ihn zu wenden, und selbst dann, wenn ich manchmal eine jämmerliche Figur dabei mache. Ausserdem habe ich noch meinen Verstand. Ich weiss in etwa, was liebevolles Handeln

ist und was nicht. Zusätzlich stehen mir die Bibel, die Glaubenstradition und die Gemeinschaft zur Seite und sind mir dabei behilflich, in geistlicher Hinsicht zur Einsicht zu kommen. Und schliesslich sind wir zur Gewissenhaftigkeit und nicht zum Erfolg berufen. Wir können nur im Rahmen unserer Möglichkeiten handeln.

So wie autonome Verantwortlichkeit ein Widerspruch in sich ist, ist es auch die passive Verantwortlichkeit. Zu tun, was wir können, schliesst den Mut ein, nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln, auch wenn uns bewusst ist, dass es unvollkommen ist. Würden wir uns so lange weigern zu handeln, bis wir völlig sicher sind, was Gott von uns will, gäbe das eine Katastrophe. Wir würden entweder jede Verantwortlichkeit leugnen und nichts tun, oder wir würden unsere Verantwortung missbrauchen und vorgeben, uns wäre Gottes Wille bekannt. Authentische Verantwortung heisst: Beten, urteilen, aus dem Glauben und ohne letzte Sicherheit handeln - aber eben *handeln*.

Schlichtheit

Um Sucht zu überwinden, führen alle Worte nur zu der Erkenntnis, dass es nichts anderes gibt als eben: Damit aufzuhören, es nicht wieder zu tun oder durch eine neue Abhängigkeit zu ersetzen und nicht der nächsten Versuchung nachzugeben.

Als die drei geschilderten Menschen in die Lage versetzt wurden, von ihrer Sucht zu lassen, geschah dies sehr unkompliziert und schlicht. Sie erlagen einfach nicht der nächsten Versuchung. Sie sahen die Versuchung kommen, aber sie bekämpften sie nicht und wendeten sich auch nicht etwas anderem zu. Kurz und bündig, sie liessen sich einfach nicht darauf ein. Was taten sie? Nichts. Sie liessen die Leere zu.

Diese Erfahrung der fundamentalen Schlichtheit haben alle Menschen gemeinsam, die eine Sucht überwunden haben. Sie ist für uns ein Kennzeichen authentischen spirituellen Wachstums. Wir verkomplizieren die Dinge, um der Wahrheit nicht ins Auge sehen zu müssen. Wir können die gesamte innere Weite, die Gott uns schenkt, mit Gedanken füllen. Anstatt zu beten, können wir über das Beten nachdenken. Das heisst nicht, dass wir unseren Intellekt einengen sollen. Wenn wir aber merken, dass unser Verstand einen gordischen Knoten entwirren will, sollten wir lieber einen Moment innehalten und überprüfen, ob wir nicht einer einfachen Wahrheit, dem simplen nächsten Schritt oder der nächsten Versuchung, der es schlicht und einfach standzuhalten gilt, ausweichen.

Unsere Sehnsucht lieben

Ich habe Unterwerfung nicht als Teil des geheiligten Kampfes mit der Sucht genannt. Die können wir nämlich nicht selber bewerkstelligen. Alles vorzeitig Gott zu überlassen, wäre aber nur ein erneutes Ausweichmanöver des Verstandes. Es hiesse, der Verantwortung zu entfliehen und Gott auf die Probe zu stellen, statt ihm zu vertrauen. In Wahrheit ist Gott die ganze Zeit bei uns und in uns.

Jede ernsthafte Auseinandersetzung mit Abhängigkeiten schliesst Verzicht ein. Wir müssen hungrig und unbefriedigt bleiben und uns nach etwas sehnen. Das tut weh. Wenn wir diese Schmerzen akzeptieren und mit ihnen rechnen, sind wir weit besser auf das Ringen mit einer bestimmten Sucht vorbereitet. Wir können sie dann sogar als Geburtswehen betrachten, die die Befreiung aus der Knechtschaft in die Freiheit ankündigen. Erwarten wir jedoch angenehme und schmerzfreie Begleitumstände, wird der Stress um so grösser sein, wenn die Schmerzen des Verlustes eintreten.

Als Individuen und als Gemeinschaft müssen wir die Wahrheit wieder entdecken, dass wir nicht dazu bestimmt sind, vollständig befriedigt zu sein. Hat Gott uns wirklich in Liebe, aus Liebe und für die Liebe geschaffen, dann sind wir für ein Leben der Freude und der Freiheit und nicht der endlosen Schmerzen und Leiden bestimmt. Hat uns Gott aber auch die Sehnsucht nach ihm eingepflanzt, dann muss das menschliche Leben auch Verlangen, Unvollständigkeit und Unerfülltheit umfassen. Als Gottes Kinder leben wir in Liebe, Hoffnung und Wachstum, aber auch mit ungestilltem Sehnen, mit dem Verlangen nach einer Erfüllung der Liebe, die wir nie ganz erreichen. Wenn unsere Bindungen nachlassen und unsere Idole von ihrem Podest stürzen, werden wir unsere wachsende Freiheit geniessen können. Gleichzeitig aber wird unser Herz ein noch stärkeres, reineres und tieferes Sehnen verspüren. Dieser spezielle Schmerz wird uns nie verlassen. Augustinus beschreibt das mit den Worten: Unser Herz wird keine Ruhe finden und *soll* es auch nicht, bis es Ruhe in Gott findet. Diese Unruhe ist kein Problem, das gelöst werden muss, kein pathologischer Zustand, der zu behandeln wäre; und keine Krankheit, die wir heilen müssen. Sie ist unser grösster Schatz, das Wertvollste, das wir besitzen. Sie ist Gottes Liebeslied in unseren Seelen. Um den uns zugedachten Platz mit Würde einzunehmen, müssen wir nicht nur den süssen Schmerz der Unvollkommenheit in uns akzeptieren, sondern ihn mit ganzem Herzen bejahen. Auf eine

gewisse Art müssen wir uns in ihn verlieben. (vgl. Röm 8,16ff.).

Jedesmal, wenn wir auch nur auf ein einziges Objekt unserer Bindungen verzichten müssen, bekommen wir ein Gespür für die tiefen, heiligen Entbehrenungen unserer Seele. Indem wir damit ringen, die Abhängigkeit von einem Idol zu überwinden, rühren wir an den heiligen Hunger, den Gott uns gegeben hat. So gesehen ist Askese der bereitwillige und schmerzhafteste Vorstoß in die Wüste unseres Wesens; sie liebt die Leere dieser Wüste, denn sie weiß, dass Gottes Regen mit Sicherheit kommen wird, und sie ist sich sicher, dass wir sowohl Erben und auch Mitwirkende an den gegenwärtig geschehenden Wundern sind und an denen des kommenden Eden.