

M. Scott Peck; „Der wunderbare Weg – Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums“; C. Bertelsmann; 314 Seiten.

I Teil: Disziplin

Probleme und Schmerz

Das Leben ist schwierig. Das ist eine der grössten Wahrheiten, weil wir sie, wenn wir sie wirklich erkennen, transzendieren. Viele sehen diese Wahrheit nicht, stattdessen klagen sie mehr oder weniger unablässig, als soll das Leben im Allgemeinen leicht sein.

Das Leben ist eine Serie von Problemen. Ereignisse lösen in uns Schmerz aus (Frustration, Trauer, Angst etc.), deshalb nennen wir sie Probleme. Wollen wir darüber klagen oder sie lösen? Was das Leben schwierig macht, ist, dass der Prozess, sich Problemen zu stellen und sie zu lösen, schmerzhaft ist.

Aus dem Prozess, Problemen zu begegnen und sie zu lösen, gewinnt das Leben seinen Sinn. An den Problemen wachsen wir. Oft umgehen wir die Probleme aber wegen des damit verbundenen Schmerzes. Die Neigung, Problemen und den ihnen innewohnenden gefühlsmässigen Leiden auszuweichen, ist die Hauptgrundlage aller menschlichen seelischen Krankheit. Doch der Umweg wird am Ende schmerzhafter als das legitime Leid, das er vermeiden sollte.

Disziplin ist ein Grundwerkzeug, um die Probleme des Lebens zu lösen. Was sind nun Bestandteile dieser Disziplin, diese Techniken und Mittel, den Schmerz von Problemen konstruktiv zu erleben? Es sind vier:

- Aufschub von Belohnungen
- Akzeptieren von Verantwortung
- Hingabe an die Wahrheit
- Ausgewogenheit.

Das sind die Werkzeuge, mit denen man sich dem Schmerz stellt.

Aufschub von Belohnungen

Aufschub von Belohnungen besteht darin, Schmerz und Vergnügen im Leben so einzuteilen, dass das Vergnügen grösser ist, wenn man dem Schmerz zuerst begegnet, ihn erlebt und hinter sich bringt. Das ist die einzig anständige Art zu leben.

Doch weshalb gelingt es einer beträchtlichen Minderheit nicht diese Fähigkeit auszubilden? Die meisten Anzeichen weisen auf die Qualität der elterlichen Erziehung hin.

Sünden der Väter

Oft haben Kinder ohne diese Fähigkeit auch Disziplin erfahren, aber meist eine undisziplinierte Disziplin. Oft erziehen solche Eltern nach dem Motto: „Du sollst tun, was ich sage, nicht, was ich tue.“ Ihr eigenes Leben ist oft selber in Unordnung.

Wenn ein Kind tagaus, tagein sieht, wie seine Eltern sich mit Selbstdisziplin, Zurückhaltung, Würde und der Fähigkeit verhalten, ihr eigenes Leben zu ordnen, dann wird das Kind in der tiefsten Faser seines Seins spüren, dass dies die Art ist, wie man leben soll.

Noch wichtiger als das Rollenmodell ist die Liebe. Selbst in einem chaotischen Zuhause ist gelegentlich echte Liebe vorhanden, und aus einem solchen Heim kann ein Kind mit Selbstdisziplin hervorgehen. Und nicht selten entlassen disziplinierte Menschen, denen es an Liebe fehlt, Kinder in die Welt, die destruktiv sind.

Wenn wir etwas lieben, dann verbringen wir Zeit damit. So ist es auch mit den Kindern.

Gute Disziplin erfordert Zeit. Eltern, welche sich für ihre Kinder auch dann Zeit nehmen, wenn dies nicht durch schreiendes Fehlverhalten erforderlich ist, werden an ihnen Disziplinbedürfnisse wahrnehmen und darauf reagieren können. Die Liebe der Eltern baut das Selbstwertgefühl der Kinder auf. Das Gefühl, wertvoll zu sein, ist deshalb ein Grundbaustein der Selbstdisziplin, weil man, wenn man sich selbst als wertvoll betrachtet, auch sorgfältig mit sich selber umgeht. Selbstdisziplin ist sorgfältiger Umgang mit der eigenen Person.

Die Erfahrung der Liebe gibt dem Kind auch eine Sicherheit in den Ängsten verlassen zu werden. Mit dem Gefühl der Sicherheit ist ein Kind frei, Belohnungen aufzuschieben, weil es sicher weiss, dass die Gelegenheit zur Belohnung wie das Heim und die Eltern immer da ist, verfügbar, wenn sie gebraucht wird.

Zusammenfassend: Damit Kinder die Fähigkeit entwickeln können, Belohnungen aufzuschieben, brauchen sie

1. selbstdisziplinierte Rollenmodelle
2. ein Selbstwertgefühl und
3. ein gewisses Vertrauen in die Sicherheit ihrer Existenz.

Es sind die kostbarsten Geschenke, die Eltern ihren Kindern geben können.

Problemlösen und Zeit

Einmal traf ich auf meinen Nachbarn und bemerkte: „Ich bewundere sie, wie sie ihren Rasenmäher reparieren können. Dazu wäre ich nie im-

stande.“ Mein Nachbar meinte: „Weil sie sich die Zeit dazu nicht nehmen.“

Ich nehme mir immer noch keine Zeit für mechanische Dinge. Ich weiss nun aber, dass das eine Wahl ist, die ich treffe, und dass ich weder verflucht noch genetisch minderbemittelt bin. Probleme können wir lösen, wenn wir uns die Zeit dafür nehmen.

Im Umgang mit Problemen gibt es noch einen destruktiveren Fehler als den ungeduldigen Versuch, rasch eine Lösung zu finden. Es ist die Hoffnung, die Probleme würden von allein verschwinden. Probleme verschwinden nicht. Sie müssen durchgearbeitet werden, oder sie bleiben bestehen und bilden ein ständiges Hindernis für Wachstum und Entwicklung.

Die Neigung, Probleme zu ignorieren, ist ein weiteres Beispiel für die fehlende Bereitschaft, Belohnung aufzuschieben.

Probleme freiwillig und rechtzeitig anzugehen, ehe wir dazu gezwungen werden, bedeutet etwas weniger Schmerzhaftes für etwas Schmerzhaftes aufzugeben, in der Hoffnung auf spätere Belohnung.

Verantwortung

Es gibt keine Lösung von Lebensproblemen, ausser, man bemüht sich darum. Dazu gehört, dass wir die Verantwortung für die Probleme zuerst akzeptieren, ehe wir sie lösen können.

Wir können es nicht lösen, wenn wir sagen: „Das ist nicht mein Problem.“ Viele schieben die Verantwortung an die Gesellschaft, die Familie etc. ab.

Neurosen und Charakterstörungen

Der Neurotiker nimmt zu viel Verantwortung auf sich, der Mensch mit einer Charakterstörung zu wenig. Neurotiker sagen oft: „Ich müsste; ich sollte; ich dürfte nicht“. Das weist darauf hin, dass sich solche Menschen immer als minderwertig fühlen. Bei Personen mit Charakterstörungen hört man oft Aussprüche wie: „Ich kann nicht; ich muss.“ Hier zeigt sich ein Selbstbild eines Menschen, der glaubt keine Wahlfreiheit zu haben. Sie sehen die Welt und nicht sich selbst als veränderungswürdig.

Neurotiker machen sich selber unglücklich; Charaktergestörte machen alle anderen unglücklich. Eldrige Cleaver sagte: „Wenn du nicht ein Teil der Lösung bist, dann bist du ein Teil des Problems.“

Wir alle haben beide Züge. Der Grund ist, dass die Unterscheidung zwischen dem, wofür wir in diesem Leben verantwortlich sind und wofür

nicht, eines der grössten Probleme der menschlichen Existenz ist. Es wird nie gänzlich gelöst. Ständig müssen wir unsere Verantwortung erkunden. Dazu gehört eine ständige Selbstprüfung und Reifung. Eltern tragen wesentlich dazu bei, den Kindern bei diesem Reifungsprozess zu helfen.

Flucht vor der Freiheit

Unsere Schwierigkeit, die Verantwortung für unser Verhalten zu akzeptieren, liegt in dem Wunsch, dem Schmerz zu entgehen, der sich aus den Folgen dieses Verhaltens ergibt.

Wann immer wir der Verantwortung für unser eigenes Verhalten ausweichen wollen, versuchen wir, diese Verantwortung einem anderen Individuum, einer Organisation oder sonst einem Wesen zuzuschieben. Auf diese Weise geben wir unsere Macht diesem Wesen, sei es das „Schicksal“ oder die „Gesellschaft“ oder ...

Um dem Schmerz der Verantwortung auszuweichen, flüchten Milliarden Menschen täglich vor der Freiheit (vgl. „Die Furcht vor der Freiheit“ E. Fromm).

Hilde Bruch meinte in ihrem Buch „Learning Psychotherapy“, dass im Grunde alle Patienten mit einem gemeinsamen Problem in die Therapie kommen: dem Gefühl der Hilflosigkeit, der Angst und inneren Überzeugung, Dinge nicht „bewältigen“ und ändern zu können. Eine Wurzel dieses Gefühls ist der Wunsch, dem Schmerz der Freiheit zu entgehen; daher akzeptieren diese Menschen die Verantwortung für ihre Probleme und ihr Leben nur teilweise oder gar nicht. Sie fühlen sich machtlos, weil sie tatsächlich ihre Macht abgegeben haben. Wenn sie geheilt werden wollen, müssen sie früher oder später lernen, dass das ganze erwachsene Leben eine Anfolge von persönlichen Wahlen, von Entscheidungen ist. Wenn sie dies ganz akzeptieren können, werden sie freie Menschen. In dem Masse, in dem sie es nicht akzeptieren, werden sie sich immer als Opfer fühlen.

Bindung an die Realität

Die Wahrheit ist die Realität. Was falsch ist, ist unreal. Je klarer wir die Realität sehen, desto besser können wir mit der Welt umgehen. Je mehr unser Geist von Falschheit, Fehlwahrnehmungen und Illusionen getrübt ist, desto weniger sind wir in der Lage, richtige Entscheidungen zu treffen. Unsere Sicht der Realität ist wie eine Landkarte, mit der wir das Terrain des Lebens begehen müssen.

Obwohl das einleuchtet, ziehen es viele Menschen vor, dies immer wieder zu ignorieren. Wir ig-

norieren es, weil unser Weg zur Realität nicht leicht ist. Wir sind nicht mit Karten auf die Welt gekommen und müssen diese selbst entwerfen. Ihre Herstellung erfordert Anstrengung. Dies möchten einige nicht auf sich nehmen. So bleiben bei gewissen Leuten die Landkarten klein und ungenau. Die Weltsicht ist eng und irreführend. Im mittleren Alter haben die meisten Menschen die Bemühungen aufgegeben, weil sie denken, ihre Karten seien vollständig und ihre Weltanschauung sei unantastbar. An neuen Informationen sind sie nicht mehr interessiert.

Nur wenige bemühen sich bis zu ihrem Tode, die Geheimnisse der Welt weiter zu erforschen und ihr Verständnis dessen, was wahr ist, immer mehr zu erweitern.

Dass grösste Problem besteht aber darin, dass wir unsere Karten ständig revidieren müssen. Die Welt ändert sich laufend. Auch der Punkt, von dem aus wir die Welt betrachten verändert sich ständig. Grössere Umstellungen sind daher von Nöten, und diese sind oft schmerzlich. Aus Angst vor diesen Schmerzen ignorieren wir dann neue Informationen oder verleugnen sie gar als falsch oder häretisch. Vielleicht ziehen wir sogar gegen diese Informationen zu Felde und bekämpfen sie. Oft brauchen Menschen dann mehr Energie für die Verteidigung einer überlebten Weltsicht, als sie benötigen würden, um alte Einstellungen zu revidieren.

Übertragung: die überholte Karte

Übertragung ist jene Gruppe von Reaktionsweisen, die in der Kindheit entwickelt wurden (dort oft völlig angemessen waren), die aber auf unangebrachte Weise auf die Umgebung des Erwachsenen übertragen wird.

Die Realität wird gemieden, wenn sie schmerzhaft ist. Wir können unsere Landkarten nur dann revidieren, wenn wir die Disziplin aufbringen, diesen Schmerz zu überwinden. Um diese Disziplin zu besitzen, müssen wir eine starke Bindung an die Wahrheit haben. Das bedeutet, dass uns die Wahrheit immer wichtiger sein muss, als unsere Bequemlichkeit. Umgekehrt müssen wir unser eigenes Unbehagen als relativ unwichtig betrachten, ja es im Dienste des Strebens nach Wahrheit sogar willkommen heissen. Geistige und seelische Gesundheit ist ein fortdauernder Prozess der Bindung an die Realität um jeden Preis.

Offenheit für Herausforderungen

Was bedeutet ein Leben völliger Bindung an die Wahrheit?

1. Zuerst ist es ein Leben ständiger, niemals endender, strenger Selbstprüfung. Wir kennen die Welt nur durch unsere Beziehung zu ihr. Um die Welt zu kennen, müssen wir daher nicht nur sie untersuchen, sondern gleichzeitig auch uns, die Untersuchenden. Menschen, die sich selber nie untersuchen mögen kompetent sein, aber sie sind niemals weise. Ein an der Weisheit orientiertes Leben muss aus Kontemplation und Handeln bestehen.

Weil die Prüfung der Innenwelt viel schmerzhafter als die Untersuchung der Aussenwelt ist, leisten viele Menschen diese notwendige Selbstprüfung nicht.

2. Ein Leben völliger Hingabe an die Wahrheit bedeutet auch ein Leben der Bereitschaft, sich persönlich herausfordern zu lassen. Wir können uns nur dadurch vergewissern, dass unsere Landkarte der Realität entspricht, wenn wir unsere Karte der Kritik anderer Kartenhersteller aussetzen. Sonst leben wir in einem geschlossenen System. Die Heilung des Geistes ist erst dann vollständig, wenn Offenheit für Herausforderungen zu einem Lebensstil geworden ist.

3. Ein Leben völliger Verpflichtung der Wahrheit gegenüber bedeutet ein Leben totaler Aufrichtigkeit. Unsere Karten müssen *wirklich* für die Überprüfung durch andere offen stehen. Diese Ehrlichkeit ist nicht schmerzlos. Die Lügen sind der Versuch, legitime Schmerzen zu umgehen. Sie erzeugen daher seelische Krankheit, denn eine entscheidende Wurzel seelischer Erkrankungen ist stets ein ineinander greifendes System von Lügen, die uns gesagt wurden und die wir selbst geäussert haben.

Zurückhalten der Wahrheit

Weil es weniger anfechtbar *erscheint*, ist das Zurückhalten wichtiger Information (weisse Lügen) die häufigste Form der Lüge, und da es schwer zu entdecken und anzugehen ist, ist diese Form der Lüge oft verderblicher als das direkte Aussprechen von Unwahrheiten (schwarze Lügen).

Dennoch gibt es Situationen, in denen eine totale Offenheit unangebracht wäre. Welche Regeln sollte man beachten, wenn man sich der Wahrheit verpflichtet fühlt?

1. Sagen sie nie die Unwahrheit.

2. Denken sie daran, dass das Zurückhalten einer Wahrheit immer eine potentielle Lüge ist und in jedem Falle eine bedeutsame moralische Entscheidung erfordert.

3. Die Entscheidung, die Wahrheit zurückzuhalten, sollte nie auf persönlichen Bedürfnissen beruhen.

4. Die Entscheidung, die Wahrheit zurückzuhalten, muss immer von den Bedürfnissen jener bestimmt sein, denen diese Wahrheit vorenthalten wird.

5. Die Einschätzung der Bedürfnisse der anderen muss durch Liebe geleitet sein.

6. Hauptfaktor für diese Einschätzung ist die Fähigkeit dieser Person, wie sie die Wahrheit für ihr eigenes Wachstum nutzen kann.

All das ist eine Bürde der Selbstdisziplin, die sich aber lohnt. Denn Menschen, die nicht lügen sind frei. Sie werden nicht von der Notwendigkeit belastet, etwas zu verbergen. Je ehrlicher man ist, desto einfacher ist es, weiterhin ehrlich zu sein. Durch ihre Offenheit leben Menschen, die sich der Wahrheit verpflichtet haben, im Offenen, und weil sie ihren Mut üben, im Offenen zu leben, werden sie frei von Furcht.

Ausgewogenheit

Die Disziplin muss aber auch selber diszipliniert werden. Die Art der Disziplin, die dazu erforderlich ist, nenne ich Ausgewogenheit. Ausgewogenheit gibt uns Flexibilität.

Zorn z.B. ist eine manchmal notwendige Emotion, damit wir uns wehren. Manchmal ist er aber auch nicht hilfreich. Es ist also notwendig, dass die höheren Zentren unseres Gehirns (Urteilkraft) in der Lage sind, die niedrigeren Zentren (Emotion) zu regulieren und zu mässigen. Um unseren Zorn angemessen und kompetent zu handhaben, brauchen wir ein ausgefeiltes, flexibles Reaktionssystem.

Reife geistig-seelische Gesundheit erfordert also eine ausserordentliche Fähigkeit, immer neu ein empfindliches Gleichgewicht zwischen miteinander konkurrierenden Bedürfnissen, Pflichten, Verantwortungen etc. herzustellen.

Das Wesentliche an der Disziplin der Ausgewogenheit ist, etwas „aufgeben“ zu können. Bei wichtigen Dingen ist Aufgeben eine der schmerzlichsten Erfahrungen, die der Menschen machen kann. Wenn wir uns den Persönlichkeitsmerkmalen zuwenden, etablierten Verhaltensmuster, Ideologien, ja sogar ganzen Lebensstilen. Dies sind die schwierigeren Formen des Aufgebens, die erforderlich sind, wenn die Lebensreise weiterführen soll.

Die Gesundheit der Depression

Das Gefühl, das mit dem Aufgeben von etwas Geliebtem einhergeht, ist Depression. Gesunde Menschen müssen wachsen und das geht einher mit dem Verlust des alten Selbst. Depression ist

daher ein normales Phänomen. Sie wird erst dann ungesund, wenn etwas den Prozess des Aufgebens stört, so dass die Depression verlängert wird. Auch Lebenszykluskrisen (Midlife-Krise) sind solch schmerzhaft Vorgänge, denn beim erfolgreichen Durchlaufen dieser Perioden werden wir lieb gewonnene Begriffe und Handlungsweisen aufgeben müssen.

Verzicht und Wiedergeburt

Eine Unterart des Aufgebens ist das Ausklammern. Es ist die Herstellung eines Gleichgewichtes zwischen dem Bedürfnis nach Stabilität und Bestätigung des Selbst und dem Bedürfnis nach neuem Wissen und neuem Verständnis, indem man zeitweilig das eigene Selbst aufgibt – es sozusagen beiseite stellt, um Raum zu schaffen für die Aufnahme neuen Materials in das Selbst.

Die besten Entscheidungen treffen jene, die bereit sind, bei ihren Entscheidungen am meisten zu leiden, die aber dennoch die Fähigkeit zur Entscheidung behalten. Ein Mass – und vielleicht das beste Mass – für die Grösse eines Menschen ist seine Fähigkeit zu leiden. Die grossen Menschen jedoch sind auch voller Freude.

Wessen Ziel darin besteht, Schmerz zu vermeiden und dem Leid auszuweichen, der sollte keine höhere Ebene des Bewusstseins oder spirituelle Entwicklung anstreben. Erstens sind sie ohne Leiden nicht zu erreichen, und zweitens wird der Betreffende wahrscheinlich zu Diensten gerufen, die schmerzhafter oder zumindest anstrengender für ihn sind, als er es sich vorstellen kann. Wer sich daraufhin die Frage stellt, warum sich dann überhaupt entwickeln, weiss nicht genug über die Freude.

Etwas Letztes zum Thema „Aufgeben“: Man muss etwas erst besitzen, um es aufgeben zu können. Erst muss man sich eine Identität aufbauen, ehe man sie aufgeben kann, erst muss ein Ich entwickelt sein, ehe man es verlieren kann.

Es gibt Leute, die eine Abkürzung zur Heiligkeit nehmen wollen. Oft versuchen sie das durch Imitation der äusseren Gewohnheiten Heiliger. Es geht aber nur, wenn man sich der schmerzlichen Tatsache stellt, dass man am Anfang beginnen und durch die Mitte gehen muss.

Disziplin ist also ein System von Techniken, um konstruktiv mit dem Schmerz des Problemlösens umzugehen. Die Stärke, die Energie und der Wille, diese Techniken zu benutzen, entstammen der Liebe

II Teil: Liebe

Definition der Liebe

Die Liebe ist zu umfassend und zu tief, um jemals in Form von Worten wirklich verstanden zu werden. Dennoch lohnt sich ein Versuch.

Liebe ist der Wille, das eigene Selbst auszu dehnen, um das eigene spirituelle Wachstum oder das eines anderen Menschen zu nähren.

1. Der Zweck des Handelns unterscheidet den liebenden vom nicht liebenden Menschen.
2. Liebe ist auch ein Akt der Selbstentwicklung, selbst wenn der Zweck das Wachstum eines anderen ist.
3. Die Liebe schliesst Selbstliebe und die Liebe zu anderen ein. Wir sind ja unfähig, andere zu lieben, wenn wir uns selbst nicht lieben. Auch können wir keine Kraftquelle sein, wenn wir nicht unsere eigene Kraft nähren.
4. Es bedeutet Anstrengung, die eigenen Grenzen auszudehnen. Unsere Liebe wird nur sichtbar oder real durch das, was wir tun. Liebe ist nicht mühe los.
5. Wille ist mehr als Wunsch. Er ist ein Wunsch, der so stark ist, dass er in Handlung umgesetzt wird. Wollen beinhaltet auch eine Wahl. Wir müssen nicht lieben. Wir entscheiden uns zu lieben.

Ver“lieben“

Eines der verbreitetsten Missverständnisse ist die Annahme, „Verliebtsein“ sei eine Form von Liebe. Verliebtheit ist eine erotische Erscheinung, denn wir verlieben uns nicht in unsere Kinder oder gleichgeschlechtlichen Freunde, auch wenn wir sie sehr lieben mögen. Zudem ist diese Erfahrung immer vorübergehend. Das bedeutet dann aber nicht, dass wir die Person nicht mehr lieben. Das Wesentliche an der Verliebtheit ist ein plötzlicher Zusammenbruch eines Teils der Ich-Grenzen, der es ermöglicht, die eigene Identität mit der eines anderen Menschen zu verschmelzen.

In den ersten Monaten seines Lebens unterscheidet ein Säugling nicht zwischen sich selbst und dem Rest der Welt. Es gibt noch keine Identität und daher noch keinen Unterschied zwischen Ich und Du.

Später erfährt das Kind seinen eigenen Willen als etwas vom Verhalten der Mutter Getrenntes. Ein Gefühl für das „Ich“ beginnt sich zu entwickeln. Gegen Ende des ersten Lebensjahres wissen wir: Das ist mein Arm etc. – ja sogar, das ist mein Standpunkt, das sind meine Gefühle. Wir erkennen damit unsere Grenzen. Der Prozess der Ent-

wicklung von Ich-Grenzen dauert bis ins Erwachsenenalter an. Im Alter von 2-3 findet sich das Kind im Allgemeinen mit den Grenzen der eigenen Macht ab. Gelegentlich wird das Kind aber noch in seiner Phantasiewelt von Allmachtträumen (Welt der Superhelden) geleitet.

Hinter den Ich-Grenzen ist es aber einsam. Daher sehnen wir uns, aus den Mauern der Individualität heraustreten zu können. Die Erfahrung des Verliebtseins, gestattet dieses Heraustreten - zeitweilig. Das plötzliche Aufhören der Einsamkeit, wird von den meisten als ekstatisch erfahren: Wir und der Geliebte Mensch sind eins.

Diese Erfahrung erweckt in uns ein Echo aus der Zeit, als wir in der Säuglingszeit mit unserer Mutter verschmolzen waren. Wir erleben auch ein Gefühl der Allmacht – alles scheint möglich, vereint mit dem Geliebten Menschen. Die Gefühle während des Verliebtseins sind aber ebenso unreal wie die des Zweijährigen.

Allmählich treten aber die Ich-Grenzen wieder an ihren Platz. Er will ins Kino, sie nicht. Sie will ... er nicht. Die Partner „entlieben“ sich wieder. An diesem Punkt beginnen sie entweder, die Beziehung zu lösen, oder sie fangen mit der Arbeit an wirklicher Liebe an. Wirkliche Liebe hat ihre Wurzel nicht in einem Gefühl. Sie tritt oft in einem Zusammenhang auf, bei dem das Gefühl der „Liebe“ fehlt, nämlich dann, wenn wir liebend handeln, obwohl wir keine Liebe empfinden.

Sich zu verlieben ist kein Willensakt – keine bewusste Wahl. Wir können uns in einem unpassenden Moment verlieben, können das Verliebtsein aber nicht frei wählen. Disziplin und Wille können diese Erfahrung kontrollieren aber nicht schaffen.

Sich zu verlieben ist auch keine Ausdehnung der eigenen Grenzen, sondern nur ein vorübergehender, teilweiser Zusammenbruch dieser Grenzen. Die Ausdehnung der Ich-Grenzen erfordert Anstrengung; sich zu verlieben nicht.

Verliebtsein hat auch nicht das Ziel des Wachstums. Wenn überhaupt ein Ziel existiert, dann das, unsere eigene Einsamkeit zu beenden. Meist fühlen wir uns dann überhaupt nicht entwicklungsbedürftig.

Krass ausgedrückt: Verliebtheit ist ein Streich, den unsere Gene unserem ansonsten wachen Geist spielen, um uns in die Falle der Ehe zu locken. Viele von uns hätten in ehrlichem Entsetzen vor dem Realismus der Ehegelübte das Weite gesucht, wenn sie nicht verliebt gewesen wären.

Der Mythos romantischer Liebe

Die Illusion, Verliebtheit werde ewig andauern, wird durch den Mythos der romantischen Liebe gefördert.

Dieser Mythos erzählt uns, dass es für alle den einen idealen Partner gebe, und dass der (in den Sternen) vorausbestimmt sei und uns alle Bedürfnisse stillen werde. Das ist eine entsetzliche Lüge. Wenn sich dann die romantische Liebe verflüchtigt hat, versucht man dennoch sein Leben diesem Mythos anzupassen. Diese Paare preisen dann ihre Einheit, sprechen sogar füreinander und sind letztlich zu eng verheiratet. Das wirkliche Akzeptieren der eigenen Individualität ist aber die einzige Grundlage, auf der eine reife Ehe bestehen und wirkliche Liebe wachsen kann.

Mehr über Ich-Grenzen

Das Missverständnis, Verliebtheit sei eine Art von Liebe, ist gerade deshalb so gefährlich, weil es ein Körnchen Wahrheit enthält.

Die Erfahrung wirklicher Liebe hat ebenfalls mit Ich-Grenzen zu tun, da sie eine Ausdehnung dieser Grenzen beinhaltet. Die Beschränkungen, denen man unterliegt, sind die Ich-Grenzen. Je mehr und je länger wir diese Grenzen ausdehnen, desto mehr lieben wir, desto mehr verschwindet der Unterschied zwischen dem selbst und der Welt. Das führt auch zu einem ekstatischen Gefühl. Es ist aber sanfter und weniger dramatisch, als beim Verliebtsein, dafür aber wesentlich stabiler und letztlich auch befriedigender.

Sexuelle Aktivität und Liebe können zwar gleichzeitig vorkommen, treten aber auch getrennt auf, weil es sich um grundlegend verschiedene Phänomene handelt. Vor allem beim Orgasmus erfahren wir einen mehr oder weniger ausgeprägten Zusammenbruch der Ich-Grenzen – aber nur für Sekunden.

Zur Beschreibung der länger andauernden „Einheit mit dem Universum“, die mit wirklicher Liebe verbunden ist, benutzen wir den Begriff „mystische Vereinigung“. Der Weg zu dieser Vereinigung ist aber nicht jener der Regression, sondern des Erwachsenwerdens. Erst wenn ich Ich-Grenzen besitze kann ich sie aufgeben. Eine Identität muss zuerst hergestellt sein, ehe sie transzendiert werden kann. Das Selbst muss erst gefunden sein, ehe man es verlieren kann. Die zeitweilige Lockerung der Ich-Grenzen, die mit Verliebtheit, Geschlechtsverkehr oder Drogen verbunden ist, mag uns einen kurzen Blick in das Glück schenken. Verliebtheit ist selbst nicht Liebe, wohl aber ein Teil des grossen und geheimnisvollen Plans der Liebe, denn sie gibt uns einen Vorgeschmack.

Dauerhaftes spirituelles Wachstum ist aber nur durch das beständige Üben wirklicher Liebe zu erreichen.

Abhängigkeit

Das zweithäufigste Missverständnis über die Liebe ist die Vorstellung, Abhängigkeit sei Liebe. Wer aber für sein Überleben ein anderes Individuum braucht ist ein Parasit nicht ein Liebender. In Beziehungen dieser Art gibt es keine Freiheit und keine Wahl. Sie ist eine Sache der Notwendigkeit und nicht der Liebe. Liebe ist die freie Ausübung einer Wahl. Zwei Menschen lieben sich nur, wenn sie durchaus fähig sind, ohne einander zu leben, aber dennoch das Zusammenleben *wählen*.

Abhängigkeit bei gesunden Menschen ist pathologisch, aber zu unterscheiden von dem, was man Abhängigkeitsbedürfnisse bezeichnet. Bei den meisten regiert dieser Wunsch nicht das ganze Leben, er ist nicht das vorherrschende Thema. Wenn diese Wünsche aber die Qualität unserer Existenz diktieren, dann haben wir mehr als nur Abhängigkeitsbedürfnisse. Dann sind wir abhängig. Abhängige Menschen sind mit dem Bemühen geliebt zu werden so beschäftigt, dass sie keine Energie mehr haben wirklich zu lieben. Sie sind wie Verhungernde, die nach Nahrung gieren und selbst keine Nahrung haben, um sie anderen zu geben.

Passiv abhängige Menschen wechseln rasch ihre Partner, denn es scheint so, dass es ihnen gleichgültig ist, vom wem sie abhängig sind, solange nur jemand da ist. (Passiv Abhängige befassen sich nur damit, was andere für sie tun können.)

Wenn es ihr Ziel ist, geliebt zu werden, dann werden sie dieses Ziel verfehlen. Man kann nur dann sicher sein, dass man geliebt wird, wenn man ein Mensch ist, der liebenswert ist, und sie können nicht liebenswert sein, wenn ihr Hauptziel im Leben ist, geliebt zu werden, und zwar passiv. Passiv Abhängige tun für den anderen nur etwas, damit die Bindung des anderen an sich zementiert wird. Deshalb tauschen gesunde Paare immer mal wieder starre Rollen (kochen etc.). Dadurch verringert es die gegenseitige Abhängigkeit. Passiv Abhängige verkleinern die eigene Freiheit und die des Partners. Aber eine wirklich gute Ehe kann nur zwischen zwei starken und unabhängigen Menschen bestehen.

Passive Abhängigkeit hat ihre Wurzel in einem Mangel an Liebe während der Kindheit.

Es ist das Schlimmste, das wir uns antun können, wenn wir von anderen Menschen abhängig sind.

Wir würden uns besser auf Heroin verlassen. Denn Heroin lässt uns nie im Stich, solange wir es haben – andere Menschen aber schon.

Tatsächlich sind passiv abhängige Menschen oft drogen- oder alkoholsüchtig. Sie sind Suchtgefährdete Persönlichkeiten.

Abhängigkeit ist also keine Liebe. Sie will eher nehmen als geben. Sie fördert Infantilismus statt Wachstum. Sie will nicht befreien, sondern fangen und einengen. Letztlich werden Beziehungen von ihr nicht gefördert, sondern zerstört.

Besetzung ohne Liebe

Das einzige Ziel wahrer Liebe ist spirituelles Wachstum oder menschliche Entwicklung.

Wenn wir uns selbst lieben, dann müssen wir uns mit allen möglichen Dingen versorgen, die nicht direkt spirituell sind. Auch Heilige müssen schlafen, und sogar Propheten müssen spielen. Hobbys können daher Mittel sein, uns selbst zu lieben. Wenn das Hobby aber zum Selbstzweck wird, dann wird es zum Ersatz für statt zum Mittel zur Selbstentfaltung. Auch Macht und Geld können Mittel zu einem liebevollen Ziel sein.

Dennoch verwenden wir das Wort „Liebe“ hier nicht für Beziehungen zu Objekten. Denn wenn wir mit dem Wort „Liebe“ unsere Beziehung zu allem beschreiben, was uns wichtig ist, was wir besetzen, ohne Rücksicht auf die Qualität dieser Beziehung, dann werden wir nicht zwischen Weisheit und Narrheit, zwischen Gut und Böse unterscheiden können.

Peck zeigt, dass „Liebe“ zum Tier auch nicht der gegebenen Definition von Liebe entspricht. Denn normalerweise „liebt“ man z.B. einen Hund nur so lange, wie er nicht gegen uns protestiert. Beim Menschen zeigt sich Liebe gerade darin, dass sich der andere selbständig entwickeln kann. Wie beim Haustier gibt es auch Männer, die ihre fremdsprachige Frau nur so lange „lieben“, wie sie nicht mit ihr kommunizieren können und so ihren anderen Willen erkennen müssen. Analog gibt es Mütter, die nur die kleinen Babys lieben – das ist aber Mutterinstinkt und nicht Liebe. Liebe ist aber mehr als Instinkt. Sie ist vernünftiges Geben und Verweigern, Argumentieren, Kämpfen, Konfrontieren, Drängen, Ziehen, Trösten ... Vernünftiges Handeln erfordert aber überlegte und manchmal schmerzliche Entscheidungen.

„Selbstaufopferung“

Die Motive hinter unvernünftigem Geben und destruktivem „Nähren“ sind zahlreich, doch solche Verhaltensweisen haben immer ein gemeinsames Grundmerkmal: Unter dem Deckmantel der

„Liebe“ geht der „Gebende“ seinen eigenen Bedürfnissen nach, und zwar ohne Rücksicht auf die spirituellen Bedürfnisse des Empfängers.

Z.B. Ein Pfarrer, der seiner ganzen Familie bis zur Selbstaufgabe dient, sie damit infantilisiert und letztlich nur seinem Selbstbild des liebevollen und mitfühlenden Menschen dient.

Die Frau, die sich immer wieder mit einem Mann einlässt, der sie ständig schlecht behandelt, sucht in ihrem Masochismus die moralische Überlegenheit – letztlich will sie sich für frühere Misshandlungen rächen.

Masochisten nennen ihre Selbstaufopferung gerne „Liebe“. Liebe ist aber nicht Selbstaufopferung.

Wann immer wir meinen, etwas *für* einen anderen Menschen zu tun, leugnen wir in gewisser Weise unsere eigene Verantwortung. Was wir auch tun, wir tun es, weil wir uns dafür entschieden haben, es zu tun, und wir treffen diese Wahl, weil sie die ist, die uns am meisten befriedigt. Was immer wir für jemanden anderen tun, wir tun es, weil es ein Bedürfnis erfüllt, das wir haben.

Jeder der Liebt, kennt die Freude zu lieben. Wenn wir wirklich lieben, so deshalb, weil wir lieben *wollen*. Die Liebe beinhaltet zwar eine Veränderung des Selbst, doch diese Veränderung ist eine Ausdehnung und nicht ein Opfer des Selbst. Echte Liebe füllt das selbst, statt es zu leeren. Liebe ist in gewissen Sinn ebenso selbstsüchtig wie Nicht-Liebe. Nicht Selbstsucht oder Selbstlosigkeit unterscheidet Liebe von Nicht-Liebe, sondern das Ziel der Handlung. Echte Liebe sucht immer das spirituelle Wachstum – Nicht-Liebe hat andere Ziele.

Liebe ist kein Gefühl

Liebe ist eine Handlung, eine Aktivität – kein Gefühl. Zahllose Menschen, die auf ein Gefühl der Liebe hin handeln, tun das oft auf lieblose Art. Andererseits wird ein wirklich liebender Mensch liebend handeln, auch wenn er die betreffende Person vielleicht abstossend findet.

So müssen Partner in einer konstruktiven Beziehung aufeinander eingehen, ganz gleich, was sie gerade empfinden. Denn echte Liebe beinhaltet Verpflichtung. Immer, wenn sich Paare entlieben beginnt daher die Chance für die echte Liebe. Natürlich ist es leichter, mit Besetzung und einem Gefühl von Liebe zu lieben. Echte Liebe existiert aber mit oder ohne Gefühl von Liebe.

Das Schlüsselwort zur Unterscheidung lautet: Wille. Wirkliche Liebe ist vom Willen bestimmt, nicht vom Gefühl. Der Mensch der liebt, tut dies, weil er sich dazu entschieden hat. Er ist die Verpflichtung eingegangen, sich liebevoll zu verhalten.

ten, ob ein Gefühl von Liebe besteht oder nicht. Wenn es besteht, umso besser. Manchmal ist es sogar notwendig, dass ein liebender Mensch es vermeidet, sich in seinem Verhalten an Gefühlen der Liebe zu orientieren. Ich lerne z.B. eine Frau kennen, die mich sehr anzieht und die ich lieben möchte, aber weil ich meine Ehe nicht gefährden möchte, denke ich, ich würde sie gerne lieben, aber ich werde es nicht tun. Meine Liebesgefühle mögen unbegrenzt sein, aber meine Kraft liebevoll zu handeln ist sicher begrenzt. Ich muss daher wählen. Wahre Liebe ist nicht ein Gefühl, das uns überwältigt, sondern eine wohlbedachte Entscheidung, die uns verpflichtet.

Gerne verwechselt man Gefühle der Liebe mit echter Liebe, denn es ist oft leichter in den Gefühlen ein Beweis seiner Liebe zu finden, als in den konkreten Taten. Aber Liebe ist, was Liebe tut. Liebe und Nicht-Liebe sind, ebenso wie Gut und Böse, objektive und nicht rein subjektive Phänomene.

Arbeit der Aufmerksamkeit

Wenn wir unsere Grenzen ausdehnen, dann tun wir das gegen unsere eigene Trägheit oder gegen den Widerstand der Angst. Das eine nennen wir Arbeit, das andere Mut. Liebe ist also eine Form von Arbeit oder eine Form von Mut. Zwar ist nicht jede Form von Arbeit auch Liebe, denn die Liebe sucht das Wachstum, aber Liebe ohne Arbeit gibt es nicht.

Die Hauptform, die die Arbeit der Liebe annimmt, ist die Aufmerksamkeit. Wenn wir einen Menschen lieben, dann schenken wir ihm unsere Aufmerksamkeit, und das ist ein Willensakt – ein Akt der Arbeit gegen die Trägheit unseres Geistes.

Die bei weitem wichtigste Art Aufmerksamkeit zu üben, ist Zuhören. Gut zuzuhören ist eine Übung der Aufmerksamkeit und damit notwendigerweise harte Arbeit. Weil sie das erkennen oder diese Arbeit nicht auf sich nehmen möchten, sind die meisten Menschen keine guten Zuhörer.

Wenn ich einem Lehrer aufmerksam zuhöre, dann zeigt das, dass ich mich liebe und daher bereit bin für mein Wachstum Arbeit zu leisten.

Den Kindern zuhören wozu? Die Bereitschaft zuzuhören ist eine der besten konkreten Beweise der Wertschätzung, die man einem Kind geben kann. Zudem schafft Wert wiederum Wert und Liebe schafft Liebe.

Wirkliches Zuhören, völlige Konzentration auf den anderen ist immer eine Manifestation von Liebe. Ein wesentlicher Bestandteil wirklichen Zuhörens ist die Disziplin des Ausklammerns, das zeitweilige Aufgeben der eigenen Vorurteile, Be-

zugsrahmen und Wünsche, damit man die Welt des Sprechers so weit wie möglich von innen her erleben kann.

Da wirkliches Zuhören tatkräftige Liebe ist, ist es nirgends besser am Platz als in der Ehe. Dennoch hören die meisten Paare einander nie wirklich zu. Wirkliches Zuhören kann aber nur in einer geeigneten Umgebung stattfinden. Wenn Paare nach der Phase des Verliebtheits beginnender einander wirklich zuzuhören, dann wissen wir, dass das Wachstum in der Ehe begonnen hat.

Es stimmt zwar, dass die Fähigkeit zu echtem Zuhören mit der Zeit und Übung allmählich besser wird, doch Zuhören ist niemals ein müheloser Vorgang.

Wirklich dem Bericht über den Tageslauf zuzuhören und die gehörten Probleme von innen her zu verstehen, den Versuch zu machen, konsequent geduldig zu sein und alles andere auszuklammern – alle diese Aufgaben sind häufig langweilig, oft unbequem und immer energiezehrend; sie bedeuten Arbeit. Da Liebe Arbeit ist, ist die Essenz von Nicht-Liebe Faulheit.

Das Verlustrisiko

Der Akt der Liebe – die Ausdehnung des Selbst – erfordert eine Bewegung gegen den Widerstand der Trägheit (Arbeit) oder der Angst (Mut). Wir wenden uns nun dem Mut zu.

Wenn wir uns ausdehnen betreten wir neues Terrain, das verändert uns und ist Angst einflößend. Wir können nur lieben, was in der einen oder anderen Art für uns wichtig ist. Dabei besteht aber immer die Gefahr der Zurückweisung und des Verlustes. Ein volles Leben ist auch immer voller Schmerz. Und der Versuch, legitimes Leiden zu vermeiden ist eine Wurzel emotionaler Erkrankung.

Risiko der Unabhängigkeit

Alles Leben stellt an sich ein Risiko dar, und je liebender wir unser Leben leben, desto mehr Risiken gehen wir ein. Von den vielen Risiken, die wir in einer Lebensspanne eingehen können, ist das grösste das Risiko des Erwachsenwerdens. Erwachsenwerden bedeutet, sich von den Eltern und ihrer Macht zu trennen und den eigenen Weg mutig zu gehen. Viele wagen diesen Schritt nie richtig und bleiben von der Zustimmung oder Missbilligung der Eltern bestimmt. Sie haben nie gewagt, ihr Schicksal wirklich in die eigenen Hände zu nehmen.

Man ist nur dann frei höhere Wege spirituellen Wachstums einzuschlagen, wenn man den Sprung in das Unbekannte totalen Selbstseins, psychi-

scher Unabhängigkeit und einzigartiger Individualität getan hat.

Solange man heiratet, einen bestimmten Beruf ergreift, Kinder bekommt ... um seine Eltern zufrieden zu stellen oder die Erwartungen irgendwelcher anderer Menschen oder der Gesellschaft liebt man nicht wirklich, denn die höchste Form der Liebe ist immer völlig freie Wahlentscheidung und nicht ein Akt der Konformität.

Das Risiko der Verpflichtung

Verpflichtung ist die Grundlage jeder echten liebevollen Beziehung. Sie garantiert nicht das Gelingen, trägt jedoch mehr als jeder andere Faktor zur Sicherung der Beziehung bei. Mit der Verpflichtung ist aber auch ein Risiko verbunden. Das Verpflichtetsein ermöglicht den Übergang vom Verliebtsein zur echten Liebe.

Charaktergestörte neigen dazu, nur oberflächliche Beziehungen einzugehen. Das liegt weniger daran, dass sie Angst vor der Verpflichtung haben, sondern vielmehr daran, dass sie keine Ahnung davon haben, meist weil ihre Eltern ihnen gegenüber keine sinnvollen Verpflichtungen eingegangen sind.

Neurotiker dagegen sind sich meist der Natur von Verpflichtungen bewusst, häufig jedoch von der Angst davor gelähmt. Oft haben sie eine elterliche Verpflichtung erfahren, die dann durch Tod oder Scheidung abgebrochen wurde.

Die geschilderten Verletzungen können nicht durch ein paar oberflächliche Versicherungen geheilt werden.

Eines der Probleme in den erwachsenen Beziehungen von Menschen, die nie eine feste Verpflichtung von Seiten ihrer Eltern erfahren haben, ist das „Ich werde dich verlassen, bevor du mich verlässt“-Syndrom. Es kann sich verschieden zeigen: Frigidität, sich nicht einlassen auf die Kinder etc.

Eltern, die nicht willens sind, das Leid von Veränderung und Wachstum zu riskieren und von ihren Kindern zu lernen, wählen den Weg zur Senilität, und ihre Kinder und die Welt werden sie überholen. Das Lernen von den eigenen Kindern ist die beste Gelegenheit, sich selbst ein sinnvolles Alter zu sichern.

Das Risiko der Konfrontation

Das vermutlich grösste Risiko der Liebe ist das Risiko, Macht mit Demut auszuüben. Das häufigste Beispiel dafür ist der Akt liebevoller Konfrontation. Wann immer wir jemandem Vorhaltungen machen, sagen wir dieser Person im Wesentlichen: „Du bist im Unrecht; ich bin im Recht.“

Menschen in verschiedenen Rollen tun dies routinemässig und beiläufig und verstreuen Kritik nach allen Seiten. Kritiken und Vorwürfe, gewöhnlich impulsiv in Zorn oder Ärger geäussert, vergrössern eher die Verwirrung in der Welt als die Aufklärung.

Dem wirklich liebenden Menschen fällt der Akt der Kritik oder Konfrontation nicht leicht: Ihm ist klar, dass hier ein grosses Potential an Arroganz liegt. Dennoch kann es sein, dass er sich in der Position grösseren Wissens befindet. Dadurch ist er in der Tat verpflichtet, aus liebender Sorge den anderen mit diesem Problem zu konfrontieren. Der liebende Mensch erfährt daher das Dilemma zwischen dem liebevollen Respekt vor dem eigenen Lebensweg des anderen und der Verantwortung, den geliebten Menschen zu führen. Das Dilemma kann nur durch gewissenhafte Selbstprüfung gelöst werden. Diese Selbstprüfung ist die Essenz von Demut.

Die arrogante Art der Kritik erfolgt mit instinktiver und spontaner Sicherheit. Sie ist aber gewöhnlich erfolglos und erzeugt mehr Groll als Reife. Die andere Art erwächst aus der Demut. Sie ist seltener, da sie eine wirkliche Ausdehnung des Selbst erfordert, ist dagegen mit grösserer Wahrscheinlichkeit erfolgreich und niemals destruktiv. Nun gibt es aber Menschen, die ihre arrogante Kritik zwar bremsen können, sich aber hinter der Sicherheit der Demut verstecken und nie wagen, Macht auszuüben. Keine Kritik zu üben, wenn sie zur Förderung von Reife nötig wäre, ist ebenso ein Versagen der Liebe wie gedankenlose Kritik oder Verurteilung. Wenn Eltern ihre Kinder lieben, müssen sie, sparsam und sorgfältig, aber dennoch aktiv, den Kindern von Zeit zu Zeit Vorhaltungen machen, ebenso wie sie ihren Kindern erlauben müssen, umgekehrt sie zu kritisieren. Das gleiche gilt auch für die Ehe. In erfolgreichen Ehen sind die Ehegatten einander die besten Kritiker. Das gilt auch für die Freundschaft.

Gegenseitige liebevolle Konfrontation ist ein bedeutsamer Teil aller erfolgreichen und sinnvollen menschlichen Beziehungen. Ohne sie ist die Beziehung flach.

Es liegt auf der Hand, dass es noch viele andere und oft bessere Arten gibt, den Lauf der Ereignisse zu beeinflussen, als durch Konfrontation: durch Beispiele, Vorschläge, Belohnung, Fragen, Verbieten, Zusammenwirken etc.

Liebende Individuen müssen sich mit der Kunst Macht auszuüben befassen, denn wenn man das Wachstum des anderen fördern will, dann muss man sich mit der wirksamsten Art beschäftigen, die in dem gegebenen Fall angebracht ist. Wenn

wir gehört werden wollen, müssen wir in einer Sprache sprechen, die der Zuhörer verstehen kann. Immer, wenn wir Macht ausüben, versuchen wir den Lauf der Welt, der Menschheit zu beeinflussen, spielen also Gott. Die meisten von uns erkennen das nicht. Wer aber liebt, weiss auch, dass es dazu keine Alternative gibt, ausser Tatenlosigkeit und Ohnmacht. Mit diesem Bewusstsein nimmt der liebende Mensch die Verantwortung für den Versuch auf sich, Gott zu spielen, und zwar nicht achtlos, sondern so, dass der Wille Gottes fehlerlos erfüllt wird. So können es Menschen nur aus der Demut der Liebe heraus wagen, Gott zu sein.

Liebe ist diszipliniert

Echte Liebe ist selbstdiszipliniert und jede wirklich liebende Beziehung ist eine disziplinierte Beziehung.

Leidenschaft ist ein sehr tiefes Gefühl. Die Tatsache, dass ein Gefühl unkontrolliert ist, besagt in keiner Weise etwas darüber, ob es tiefer ist als ein diszipliniertes Gefühl.

Man sollte nicht Sklave seiner Gefühle sein, aber Selbstdisziplin bedeutet auch nicht, seine Gefühle bis zur Nichtexistenz zu unterdrücken.

Der richtige Umgang mit den eigenen Gefühlen liegt eindeutig auf einem komplexen (und daher nicht einfachen) ausgewogenen Mittelweg; er erfordert ständige Urteilskraft und stetige Anpassung. Dabei behandelt der Eigner seine Gefühle (seine Sklaven) mit Respekt, gibt ihnen gute Nahrung, Obdach und Fürsorge, hört ihnen zu und antwortet ihnen, ermutigt sie, aber organisiert sie auch, setzt ihnen Grenzen, trifft Entscheidungen, leitet sie in neue Richtungen und bildet sie, lässt dabei aber niemals einen Zweifel daran, wer Herr ist. Das ist der Weg gesunder Selbstdisziplin.

Auch das Gefühl der Liebe muss diszipliniert werden. So können wir z.B. nicht einfach alle lieben. Wirkliche Liebe können wir nur für einige Menschen aufbringen. Der Versuch, die Grenzen unserer Energie zu überschreiten, bedeutet, mehr anzubieten, als man geben kann, und es gibt einen Punkt, jenseits dessen der Versuch, alle zu lieben, die uns begegnen, betrügerisch und destruktiv wird, und zwar gerade für diejenigen, denen wir helfen möchten. Wir müssen wählen, wen wir wirklich lieben wollen. Diese Wahl ist nicht leicht, sie kann überaus schmerzhaft sein, wie es so oft der Fall ist, wenn man eine gottähnliche Macht übernimmt. Doch sie muss getroffen werden. Es ist z.B. eine Verschwendung von Energie, wenn wir versuchen jemanden zu lieben, der diese

Liebe nicht für sein spirituelles Wachstum nutzen kann. Echte Liebe ist kostbar.

Wenn man von sich sagen kann, man habe wirklich liebende Beziehungen zu Ehepartner und Kinder aufgebaut, dann hat man bereits mehr geschafft, als die meisten Menschen in ihrem ganzen Leben schaffen. Die oberste Verpflichtung eines wirklich liebenden Menschen sind immer seine ehelichen und elterlichen Beziehungen.

Wenn ich durch die Liebe wachse, dann wächst auch meine Freude, wird immer gegenwärtiger und beständiger. Vielleicht bin ich ein Neopuritaner. Aber ich bin auch sehr begierig nach Freude.

Liebe und Getrenntsein

Echte Liebe hält die Unterscheidung zwischen uns selbst und dem anderen immer aufrecht. Der wirklich Liebende nimmt den Geliebten immer als einen Menschen mit völlig getrennter Identität wahr. Es kommt häufig vor, dass diese Getrenntheit weder wahrgenommen noch respektiert wird, und das ist Ursache vieler seelischer Erkrankungen und unnötiger Leiden. In ihrer Extremform nennt man diese Haltung Narzissmus. Narzisstische Individuen sind unfähig, ihre Kinder, Ehepartner oder Freunde als auf einer emotionalen Ebene von ihnen getrennte Wesen wahrzunehmen. Sie betrachten die anderen als Ausdehnung ihrer selbst. Daher fehlt ihnen die Fähigkeit zur Einfühlung. Mangels Empathie reagieren solche Eltern gewöhnlich auf emotionaler Ebene unangemessen auf ihre Kinder und bieten diesen keine Anerkennung oder Bestätigung ihrer Gefühle. Solche Kinder wachsen mit erheblichen Problemen im Umgang von Gefühlen auf.

In der weit verbreiteten, mildereren aber dennoch destruktiven Form eines Narzissmus' berücksichtigen Eltern die Einzigartigkeit ihrer Kinder nicht, sondern betrachten sie als Ausdehnung ihrer selbst, ähnlich wie ihre feinen Kleider, ihren sauber gemähten Rasen etc. als Ding, das ihren Status in der Welt repräsentiert.

Auch in vielen Ehen entstehen Störungen durch die Schwierigkeit, das Getrenntsein von nahe stehenden Personen, nicht voll akzeptieren zu können. Die Ehe ist so etwas wie ein Basislager, von dem aus jeder für sich den Gipfel ersteigen muss. Wenn nun aber der Mann vom Gipfel ins Lager zurückkommt und sich nie für das Lager investiert, dann wird irgendwann seine Frau davonlaufen. Das Bild lässt sich auch auf den Kapitalisten übertragen, der die Gesellschaft vernachlässigt, weil er nur das Individuum im Auge behält. Umgekehrt kann es sein, dass die Frau die Ehe und das Zusammensein überbewertet, so dass

kein individueller Aufstieg zum jeweiligen Gipfel mehr möglich wird. Sie handelt wie die Kommunisten, die der Gemeinschaft ein solches Gewicht zugestehen, dass das Schicksal des Individuums dabei keine Beachtung mehr findet.

Beide, Mann und Frau müssen sowohl den Herd versorgen als auch ihre Bestätigungen draussen suchen. Denn gute Ehen können nicht von Individuen aufgebaut werden, denen das grundlegende Alleinsein Schrecken einjagt und die in der Ehe eine Verschmelzung suchen. Echte Liebe pflegt sogar die Individualität des anderen, denn das letzte Ziel des Lebens ist die spirituelle Reise zum Gipfel, die nur jeder alleine unternehmen kann.

Liebe und Psychotherapie

Weder eine bedingungslos positive Beachtung, noch magische Techniken, Worte oder Handlungen machen die Psychotherapie wirksam und erfolgreich; es sind menschliche Anteilnahme und Kampf. Es ist die Bereitschaft des Therapeuten, sich auszudehnen, damit der Patient wachsen kann – Bereitschaft, unsicheren Boden zu betreten, sich selbst auf einer emotionalen Ebene wirklich in die Beziehung einzubringen, tatsächlich mit sich selbst und dem Patienten zu kämpfen. Kurz gesagt, der wesentliche Bestandteil erfolgreicher, tiefer und sinnvoller Therapie ist die Liebe.

Die Mehrzahl der Patienten beendet ihre Therapie weit unter der Erfüllung ihrer eigentlichen Möglichkeiten. Sie mögen eine kurze oder sogar längere Strecke auf dem Weg spirituellen Wachstums zurückgelegt haben, doch sie wollen nicht die ganze Reise machen. Das ist oder scheint ihnen zu schwierig. Sie sind zufrieden damit, gewöhnliche Männer und Frauen zu sein, und streben nicht danach, Gott ähnlicher zu werden.

Das Geheimnis der Liebe

Selbstdisziplin entwickelt sich auf dem Boden der Liebe. Aber woher kommt die Liebe selbst? Gewiss gibt es Dimensionen der Liebe, die noch nicht diskutiert wurden und überaus schwer zu verstehen sind. Ich glaube nicht, dass Fragen hinsichtlich dieser Aspekte von der Soziobiologie beantwortet werden. Die gewöhnliche Psychologie mit ihrem Wissen um die Ich-Grenzen mag eine kleine Hilfe sein – aber nur eine kleine. Die Menschen, die am Meisten über derartige Dinge wissen, findet man unter religiösen Menschen, die sich dem Mysterium widmen. Ihnen und dem Thema der Religion müssen wir uns zuwenden, wenn wir auch nur die geringste Einsicht in diese Dinge erlangen wollen.

III Teil: Wachstum und Religion

Weltsicht und Religion

Da jedermann irgendein Verständnis der Welt hat, eine Weltsicht, ganz gleich wie beschränkt oder unzutreffend, besitzt jeder eine Religion. Diese nicht allgemein anerkannte Tatsache ist von allergrösster Wichtigkeit: Jeder hat eine Religion. Religion muss sich nicht in rituellen Praktiken oder der Mitgliedschaft in einer Gemeinde ausdrücken. Tatsache ist, dass jeder explizit oder implizit eine Reihe von Ideen und Überzeugungen hinsichtlich der eigentlichen Natur der Welt hat. Therapeuten tun gut daran, diese Weltsicht bei ihren Patienten zu suchen, denn die Weltsicht eines Patienten ist immer ein entscheidender Teil seiner Probleme, und eine Korrektur dieser Sicht ist für seine Heilung nötig. Oft ist die Religion eines Patienten, diesem nur teilweise bewusst. Es kann sogar sein, dass er glaubt eine gewisse Religion zu haben, während er in Wirklichkeit einem ganz anderen Glauben nachlebt. Unsere Weltsicht wird nicht so sehr durch das, was unsere Eltern sagen bestimmt, sondern vielmehr durch die Weltsicht, die sie durch ihr Verhalten für uns schaffen. Unsere erste (und leider oft auch einzige) Vorstellung über die Natur Gottes ist einfach eine Extrapolation der Natur unserer Eltern.

Die Tatsache, dass unsere Religion ursprünglich weitgehend von unserer Kindheits-Erfahrung bestimmt wird, stellt uns vor das Problem: Die Beziehung zwischen Religion und Realität. Um eine Weltsicht zu entwickeln, die realistisch ist – d.h., die der Wirklichkeit des Kosmos und unserer Rolle darin entspricht, so gut wir die Wirklichkeit eben erkennen können –, müssen wir unser Verständnis ständig revidieren und erweitern, um neues Wissen von der grösseren Welt einzuarbeiten. Hier geht es wieder um das Estellen von Landkarten. Viele transzendieren den Einfluss von Elternhaus, Kultur und Kindheits-Erfahrungen nicht. Es muss uns nicht wundern, wenn es Konflikte gibt, da sich meist ganz verschiedene Ansichten über die Natur der Wirklichkeit begeben.

Religion und Wissenschaft

Spirituelles Wachstum ist eine Reise aus dem Mikrokosmos in einen immer grösseren Makrokosmos. Damit wir dem Mikrokosmos entkommen und uns von unseren Übertragungen befreien können, müssen wir *lernen*. Wir müssen unseren Gesichtskreis ständig erweitern.

Kurzfristig ist es bequemer, das nicht zu tun – da zu bleiben, wo man ist und den Schmerz zu ver-

meiden, der mit der Aufgabe lang gehegter Begriffe verbunden ist. Der Weg spirituellen Wachstums geht aber in die andere Richtung.

Dieser Weg beginnt mit der Infragestellung von *allem*. Zuerst von der überlieferten Religion unserer Eltern. Um lebensfähig zu sein, muss unsere Religion eine ganz persönliche sein, geschmiedet durch das Feuer unserer Fragen und Zweifel im Schmelztiegel unserer eigenen Erfahrung. Ich kann nicht mit einem Glauben aus zweiter Hand an einen Gott aus zweiter Hand überleben.

Wissenschaft ist eine Religion. Vereinfacht lautet einer der wichtigsten Lehrsätze: Das Universum ist real und deshalb ein gültiges Untersuchungsobjekt. Es ist sinnvoll – d.h. es folgt gewissen Gesetzen und ist vorhersagbar. Da Menschen schlechte Prüfer sind, müssen sie wissenschaftliche Methoden anwenden. So können nur wiederholbare Erfahrungen zur Beurteilung herangezogen werden (Experiment). Auch müssen andere Menschen unter gleichen Bedingungen, die gleich Erfahrung machen können.

Diese wissenschaftliche Einstellung hilft uns, unsere Erfahrungen im Mikrokosmos in eine persönliche Erfahrung des Makrokosmos umzusetzen. Unser Weg beginnt also damit, dass wir Wissenschaftler werden.

Viele, die so zu denken beginnen, meinen sie hätten nun keine Religion mehr. Dem ist aber nicht so. Sie haben sogar eine tiefe. Sie verehren die Wahrheit. Die skeptische Weltansicht wissenschaftlich orientierter Menschen ist sicher besser als jene, die auf blindem Glauben beruht. Dennoch scheinen viele Wissenschaftler ein grosses Problem mit der Realität Gottes zu haben. Sicher haben sie gute Gründe, den Glauben als Schöpfung des Menschen zu betrachten. Ist der Glaube an Gott eine Krankheit?

Der Fall Kathy

Oft verpassen es die Kirchen, ihren Gläubigen dabei zu helfen, die religiösen Lehren auf vernünftige Weise in Frage zu stellen. Das führt dann oft zu grossen psychischen Problemen. Diese Tatsache verleitet dann oft die Psychiatrie in der Kirche ihren Hauptfeind zu sehen.

Der Fall Marcia

Bei Marcia gewann der Gottesbegriff zunehmend an Einfluss, ohne dass der Therapeut ihre religiösen Begriffe in irgendeiner Weise herausgefordert hätte. In Kathys Fall musste der Therapeut aktiv ihre religiösen Ideen herausfordern, um eine Veränderung zu bewirken.

Das Baby und das Badewasser

Die Fallgeschichten zeigen, dass die Antwort auf die Frage, ob Religion eine Form von Psychopathologie sei, Ja und Nein lautet.

Menschen wünschen sich aber einfache Antworten. Das macht sie anfällig für zwei Irrtümer, wenn sie nach der Realität Gottes fragen. Der erste besteht darin, das Kind mit dem Bade auszuschütten, der zweite in dem, was man den Tunnelblick bezeichnen könnte.

Gewiss gibt es um die Realität Gottes herum eine ganze Menge unerfreulicher Erscheinungen. Heilige Kriege, Inquisition ... Hemmungen, Angst, Wahnsinn. Doch sind das Dinge, die Gott den Menschen angetan hat, oder solche, die der Mensch Gott angetan hat? Ist die menschliche Neigung an Gott zu glauben schuld, oder die Neigung, dogmatisch zu sein? Denn auch Atheisten können sehr dogmatisch sein. Ist der Glaube an Gott den wir los werden müssen, oder ist es der Dogmatismus? Reife Wissenschaftler zeichnen sich durch das Bewusstsein aus, dass Wissenschaft ebenso dem Dogmatismus unterworfen sein kann wie jede andere Religion.

So wie es für unser spirituelles Wachstum wichtig ist, die allgemeinen Annahmen zu hinterfragen, so muss das auch in der Wissenschaft geschehen. Skeptischer Atheismus ist nicht unbedingt die höchste Verständnisebene, die menschliche Wesen erreichen können. Im Gegenteil, es gibt Grund zur Annahme, dass hinter täuschenden Vorstellungen und falschen Begriffen von Gott eine Wirklichkeit liegt, die Gott ist. Aber der Gott der vor der skeptischen Phase steht, mag wenig mit dem gemein haben, der nach der Skepsis steht.

Wissenschaftliche Tunnelsicht

Ein weiterer Grund, warum Wissenschaftler Gefahr laufen, das Kind mit dem Bade auszuschütten, ist der, dass sie das Kind nicht sehen. Viele Wissenschaftler sehen sich die Nachweise für die Realität Gottes einfach nicht an. Sie leiden an selbst auferlegten Scheuklappen.

Einen Grund für diesen Tunnelblick findet man in der wissenschaftlichen Methodologie. Der Gebrauch der Messung hat der Wissenschaft enorme Fortschritte im Verständnis des materiellen Universums ermöglicht. Das hat zur Folge, dass viele Wissenschaftler allen Dingen gegenüber, die unmessbar sind geradezu ablehnen gegenüberstehen. Es ist als wollten sie sagen: „Was wir nicht messen können, können wir nicht wissen; über das, was wir nicht wissen können, brauchen wir und keine Gedanken zu machen.“ Dadurch schliessen

viele Wissenschaftler Gott aus ihren ernsthaften Überlegungen aus.

Wissenschaftler haben auch aus den Naturgesetzen so etwas wie ein Idol gemacht. Das hat zur Folge, dass jedes Geschehen, das mit den gegenwärtig bekannten Naturgesetzen nicht zu erklären ist (Wunder), vom wissenschaftlichen Establishment als nicht real angesehen wird. Die Kirche geht den anderen Weg. Sie bestätigt Wunder, lässt sie aber nicht untersuchen. So wollen die Vertreter der Religion ihre Religion nicht von der Wissenschaft erschüttern lassen, ebenso wie die Wissenschaft sich nicht von der Religion erschüttern lassen wollte. Das zeigt sich am Beispiel der Wunderheilungen.

Wenn die Wahrnehmung erst einmal von der Herrschaft der vorgefassten Meinungen und des persönlichen Interesses gelöst ist, ist sie frei, die Welt an sich so zu erleben, wie sie ist, und die ihr innewohnende Herrlichkeit zu erblicken. Wahrnehmung des Wunderbaren erfordert keinen Glauben und keine Vermutungen. Es handelt sich nur um eine volle und konzentrierte Aufmerksamkeit für die Gegebenheiten des Lebens.

Wir sollten nicht nach der Teilung des Meeres Ausschau halten, sondern sollten in den gewöhnlichen Alltagsereignissen nach dem Wunderbaren suchen und gleichzeitig eine wissenschaftliche Orientierung behalten. Wenn wir dies tun, dann sollten wir immer einen klaren Kopf bewahren. Z.B. bedeutet die Tatsache, dass zwei Ereignisse zeitlich zusammenfallen nicht unbedingt, dass sie auch kausal verbunden sind.

IV Teil: Gnade

Das Wunder der Gesundheit

Das erste Wort, das in der berühmten Hymne (Amazing grace), in Verbindung mit Gnade erscheint, ist „amazing“ – erstaunlich, höchst verwunderlich. Wenn man etwas nicht im normalen Verlauf der Dinge erfolgt, wenn etwas nicht vorhersagbar ist durch das, was wir von den „Naturgesetzen“ wissen, dann erstaunt uns das. Anhand von vielen Beispielen kann gezeigt werden, dass Gnade ein häufiges Phänomen und in gewissem Masse sogar vorhersagbar ist. Doch im Bezugsrahmen der konventionellen Wissenschaften und der „Naturgesetze“, wir sie kennen, bleibt die Realität der Gnade unerklärlich. Sie bleibt wunderbar und erstaunlich.

So weiss man sehr gut weshalb Neurosen ausbrechen. Was man jedoch nicht weiss, ist, warum die

Neurosen nicht schwerer sind. Innerhalb der gewöhnlichen Begriffe der Kausalität weiss man nicht, warum bestimmte Menschen z.B. nicht Selbstmord begehen. Man kann nur sagen, dass es eine Kraft gibt, deren Mechanismus wir nicht ganz verstehen und die bei den meisten Menschen sie seelische Gesundheit auch unter ungünstigsten Bedingungen zu schützen und zu fördern scheint. Das Gleiche gilt bei den körperlichen Erkrankungen. Es ist nicht weiter verwunderlich, dass wir erkranken und sterben; verwunderlich ist, dass wir gewöhnlich nicht sehr häufig erkranken und nicht so schnell sterben. Auch hier können wir sagen: Es gibt eine Kraft, deren Mechanismus die körperliche Gesundheit auch unter ungünstigsten Bedingungen zu schützen und zu fördern scheint.

Man kann sich vorstellen, dass Resistenz gegen seelische Störungen oder körperliche Krankheiten im unbewussten Seelenleben oder in körperlichen Prozessen des Individuums lokalisiert ist. Wenn wir jedoch die „Resistenz“ bei Unfällen betrachten, dann gibt es hier ein Wechselspiel zwischen mehreren Individuen oder zwischen Individuen und unbelebten Gegenständen. Wenn Leute bei Autounfällen völlig unverletzt aus einem vollständig demolierten Fahrzeug entsteigen, dann ist die normale Reaktion ein blankes Erstaunen. Wie erklären wir das? Reiner Zufall? Nichtreligiöse Menschen, sind dann gerade deshalb so erstaunt, weil die Bewahrung in diesen Unfällen nicht zufällig zu sein scheint. Wer solche Unfälle nicht dem reinen Zufall oder einem unerklärlichen Schicksal überlassen will, den dürfte hier auch der Begriff des Instinktes zur Erklärung nicht sonderlich befriedigen. Denn die unbelebte Maschine besitzt ja keinen.

Das Wunder des Unbewussten

95% oder mehr unseres ganzen Bewusstseins stellt das Unbewusste dar. Wenn wir lange und hart genug daran arbeiten, uns selber zu verstehen, werden wir entdecken, dass dieser grosse Teil unseres Geistes, der uns kaum bewusst ist, unvorstellbare Reichtümer enthält.

Eine Möglichkeit, durch die wir von der Existenz dieses grossen, aber verborgenen Bereichs erfahren, ist der Traum. Nur sind die Träume nicht immer leicht zu verstehen, weil das Unbewusste oft Symbole benutzt. Wenn es uns jedoch gelingt, die Traumsprache zu übersetzen, scheint die Botschaft immer dazu bestimmt, unser spirituelles Wachstum zu fördern – als Richtungsanzeiger, wenn wir uns verloren fühlen, und als Wegweiser, wenn wir stecken bleiben.

Ebenso elegant und hilfreich kann das Unbewusste auch im Wachzustand zu uns sprechen, wenn auch in anderer Form. Das ist die Form der „mühsigen Gedanken“ oder auch nur Gedankenfragmente. Wie bei den Träumen zollen wir diesen Gedanken meist keine Aufmerksamkeit und schieben sie beiseite. Aus diesem Grund werden die Patienten in der Psychoanalyse immer wieder aufgefordert, *alles* zu sagen, was ihnen in den Sinn kommt, so albern oder unbedeutend es auf den ersten Blick auch scheinen mag. Freud und seine Anhänger neigten dazu, das Unbewusste als Gefäss des Primitiven, Antisozialen und Bösen in uns zu betrachten. C.G. Jung war es dann, der eine Korrektur dieser Auffassung einleitete, unter anderem prägte er den Ausdruck von der „Weisheit des Unbewussten.“

Doch weshalb befinden sich gewisse Wünsche und Gefühle im Unbewussten, so dass sie seelische Krankheiten hervorrufen können? Weshalb wurden sie verdrängt? Die Antwort lautet, dass das Bewusste sie nicht wollte. Und in diesem Nicht-Wollen, diesem Leugnen liegt das Problem. Das Problem ist nicht, dass Menschen solche Gefühle haben, sondern vielmehr, dass sie ein Bewusstsein haben, welches oft nicht willens ist, sich diesen Gefühlen zu stellen und den Schmerz des Umganges mit ihnen zu ertragen, sondern sie lieber unter den Teppich kehrt.

Eine dritte Art, auf die das Unbewusste in Erscheinung tritt und zu uns spricht, wenn wir es hören wollen, ist unser Verhalten. Ich meine hier Versprecher und andere „Fehler“ im Verhalten oder „Freudsche Fehlleistungen.“

Wenn ein Patient in einer Therapie eine Fehlleistung bringt, ist dieses Vorkommnis immer hilfreich für den therapeutischen Heilungsprozess. Fehlleistungen drücken die verleugneten Gefühle aus, ob negativ oder positiv. Sie bringen die Wahrheit ans Licht. Sie zeigen, wie die Dinge wirklich sind, und nicht, wie wir sie gerne hätten.

Aufgrund zahlreicher Faktoren unterscheidet sich unsere bewusste Selbstvorstellung fast immer mehr oder weniger von der Realität dessen, was wir wirklich sind. Eine grosse und wesentliche Aufgabe bei unserer spirituellen Entwicklung ist das ständige Bemühen, unsere bewusste Selbstvorstellung in immer grössere Übereinstimmung mit der Realität zu bringen. Wenn ein grosser Teil dieser Aufgabe relativ rasch erfüllt wurde, fühlt man sich wie neu geboren.

Das Wunder der Serendipität

(S.: bezeichnet den sog. Glücklichen Zufall, der zu einem Erkenntnisfortschritt führt, also etwa unerwartete und ungeplante Zufallsentdeckungen im Verlauf eines Forschungsvorganges.)

Peck schildert verschiedene Phänomene: Bei zwei Personen tauchen im Traum die selben Bilderfolgen auf; C.G. Jung hört einer Patientin zu, die von einem Käfer im Traum erzählt, zur selben Zeit fliegt ein solcher Käfer gegen das Sprechzimmerfenster; Peck kommt nicht weiter bei seinem Buch, da wird ihm ein Büchlein übergeben, das die Lösung bringt ...

„Gegenwärtig kann ich nur den sehr starken, aber „unwissenschaftlichen“ Eindruck äussern, dass die Häufigkeit solcher statistisch unwahrscheinlichen Ereignisse, die eindeutig nützlich sind, wesentlich grösser ist als die schädlicher Geschehnisse.“

Serendipität kommt bei jedem von uns vor, doch häufig erkennen wir sie nicht; wir finden solche Ereignisse ganz unwichtig und machen sie uns folglich auch nicht voll zunutze.

Definition der Gnade

Die bisher beschriebenen Phänomene haben einiges gemeinsam:

- a) Sie dienen dazu, das menschliche Leben und das spirituelle Wachstum zu nähren.
- b) Der Mechanismus ihres Wirkens ist nur teilweise oder gar nicht verständlich.
- c) Ihr Vorkommen ist universal.
- d) Ihr Ursprung liegt ausserhalb des bewussten Wollens und der bewussten Entscheidungsprozessen.

Die allgemeine Verbreitung dieser Phänomene weist darauf hin, dass sie Manifestationen eines einzigen Phänomens sind: einer mächtigen Kraft. Diese Kraft ist von religiösen Menschen schon immer erkannt worden; sie gaben ihr den Namen Gnade und lobten und priesen sie.

Wir können diese Kraft nicht messen. Dennoch existiert sie. Sollen wir uns der Tunnelsicht bedienen und sie ignorieren, weil sie nicht so leicht in den traditionellen wissenschaftlichen Begriffen des Naturgesetzes unterzubringen sind? Ich glaube aber, dass wir nicht zu einem vollen Verständnis des Kosmos, des Platzes der Menschen in diesem Kosmos und folglich der Natur des Menschen selbst gelangen, ohne das Phänomen der Gnade in unseren begrifflichen Rahmen aufzunehmen.

Das Wunder der Evolution

Spirituelles Wachstum ist die Evolution des Individuums. Die physikalische Evolution ist letztlich ein Wunder, denn sie widerspricht dem 2. Thermodynamischen Hauptsatz, wonach die Energie von Natur aus von einem Zustand grösserer Organisation zu einem Zustand geringerer Organisation fließt. Der Fluss der Evolution läuft gegen die Kraft der Entropie.

Auch der Prozess des spirituellen Wachstums ist anstrengend. Er arbeitet auch gegen den natürlichen Widerstand, gegen eine natürliche Neigung, die Dinge so zu lassen, wie sie waren, an den alten Landkarten und alten Verhaltensweisen zu hängen und den leichtesten Weg zu gehen. Wie im Fall der physikalischen Evolution besteht das Wunder darin, dass der Widerstand überwunden wird. Wir wachsen. Es gibt eine Kraft, die uns auf irgendeine Weise drängt, den schwierigeren Weg zu wählen und aus dem Sumpf und Schlamm herauszukommen, in den wir so oft hineingeboren werden. Wer aber Wachstum erreicht, erfreut sich nicht nur der Früchte dieses Wachstums, sondern gibt es auch an die Welt weiter. Indem wir uns als Individuen weiterentwickeln, entwickelt sich auch die Menschheit.

Was aber ist diese Kraft, die uns als Individuen und als Spezies gegen den Widerstand unserer eigenen Lethargie zum Wachstum drängt? Es ist die Liebe. Liebe ist die Ausdehnung des Selbst, ist der eigentliche Akt der Evolution. Inmitten der Menschheit ist die Liebe die wunderbare Kraft, die dem Naturgesetz der Entropie trotzt.

Das Alpha und das Omega

Es bleibt jedoch noch immer die Frage: Woher kommt die Liebe? Oder: Woher kommt die gesamte Kraft der Evolution? Woher kommt die mächtige Kraft, die ihren Ursprung ausserhalb des menschlichen Bewusstseins hat und die das spirituelle Wachstum fördert?

Die „Wissenschaft“ kann diese Fragen nicht beantworten, weil sie zu grundlegend sind. Wir wissen z.B. auch nicht wirklich, was Elektrizität ist.

Um die Wunder der Gnade und der Evolution zu erklären stellen wir die Hypothese von der Existenz eines Gottes auf, der wünscht, dass wir wachsen – eines Gottes, der uns liebt. Vielen erscheint diese Hypothese zu einfach, zu kindlich. Doch was haben wir anderes? Die Gegebenheiten mit Hilfe des Tunnelblickes zu ignorieren, ist keine Antwort. Wir können keine Antwort erhalten, indem wir die Frage nicht stellen.

Wir können weiter fragen: Auf was hin sollen wir wachsen? Was will Gott von uns? Wo ist der Endpunkt der Evolution?

Wenn wir darüber nachdenken kommen wir zu einem einzigen Schluss: Gott will, dass wir Er werden. Wir wachsen auf die Gottheit hin. Gott ist der Ursprung und das Ziel der Evolution. Das meinen wir, wenn wir sagen, Er sei das Alpha und das Omega, der Anfang und das Ende.

Das ist auch ein erschreckender Gedanke. Denn es ist eine Sache an einen netten, alten Gott zu glauben, der für uns aus seiner Höhe herab sorgt. Eine ganz andere Sache ist es, an einen Gott zu glauben, der eben gerade will, dass wir seine Stellung, seine Macht, Seine Weisheit, seine Identität erreichen. Eigentlich wollen wir Gottes Verantwortung nicht. Wenn Gott unerreichbar ist, dann brauchen wir über unser spirituelles Wachstum keine Sorgen zu machen, brauchen uns nicht um liebendes Handeln zu bemühen; wir können uns entspannen. Wenn Gott im Himmel ist und wir hier unten, dann können wir ihm alle Verantwortung überlassen. Sobald wir aber glauben, dass es dem Menschen möglich ist, Gott zu werden, können wir niemals lange rasten, niemals sagen: „Meine Aufgabe ist erledigt.“ Der Gedanke, dass Gott uns aktiv fördert, damit wir heranwachsen und werden wie er, konfrontiert uns mit unserer eigenen Trägheit.

Entropie und Erbsünde

Da sich dieses Buch mit spirituellem Wachsen befasst, beschäftigt es sich auch mit den Hindernissen für dieses Wachstum.

Letztlich gibt es nur ein Hindernis, und das ist die Trägheit. Trägheit ist das Gegenteil von Liebe. Trägheit ist die Kraft der Entropie, wie sie sich in unser aller Leben manifestiert.

In der Geschichte von der Schlange im Paradies ist entscheidend, das was fehlt. Weshalb haben Adam und Eva nach dem Gespräch mit der Schlange Gott nicht gefragt: „Weshalb sollen wir nicht von der Frucht essen?“ Sie machten sich die Mühe nicht, Gott aufzusuchen und ihn zu fragen. Sie hörten auf die Schlange, doch sie hörten sich nicht Gottes Seite der Geschichte an, ehe sie handelten. Warum dieser Fehlschlag? Es fehlte das Zwischenstadium des Disputes. Dass wir den Disput zwischen Gut und Böse nicht führen, ist die Ursache der Bösen Handlung. Wenn sie über eine mögliche Handlung disputieren, versäumen es menschliche Wesen gewöhnlich, Gottes Standpunkt dazu einzuholen. Dieses Versäumnis ist eine Folge der Trägheit. Es erfordert Arbeit, diesen inneren Disput zu führen. Es erfordert Zeit

und Energie. Wenn wir Gott in uns zuhören, dann stellen wir gewöhnlich fest, dass er uns drängt, den schwierigen Weg einzuschlagen, den Weg der grösseren Anstrengung. Diesen Disput zu führen bedeutet, sich Leid und Kampf zu öffnen.

Die Erbsünde existiert also, es ist unsere Trägheit. Sie ist sehr real und existiert in jedem von uns. Es ist die Kraft der Entropie in uns, die uns nach unten drückt. Eine der wichtigsten Formen, die diese Trägheit annimmt, ist die Furcht. Zwar ist nicht jede Furcht auch Trägheit, aber viel von unserer Furcht ist Angst vor der Veränderung. Es bedeutet z.B. Arbeit die eigenen Landkarten immer wieder zu revidieren. Folglich bekämpfen wir neue Informationen oft. Auch in der Liebe sollten wir uns ausdehnen und neues Land betreten. Auch hier fürchten wir das Neue. Auch Eva und Adam versuchten die Abkürzung zu nehmen um an neues Wissen zu gelangen.

Gott zu befragen, mag uns eine Menge Arbeit kosten. Doch die Moral von der Geschichte ist, dass es getan werden muss.

Psychotherapeuten wissen, dass die Patienten zwar zu ihnen kommen, weil sie eine Veränderung anstreben, dass sie gleichzeitig aber nichts so sehr fürchten wie Veränderung – die Arbeit der Veränderung. Sie ziehen die Aufrechterhaltung des Status quo der ungeheuren Anstrengung vor, die nötig wäre, um aus ihrer speziellen Sackgasse herauszukommen.

Am Anfang des spirituellen Wachstums sind sich die Menschen ihrer eigenen Trägheit meist nicht bewusst und verkleiden sie daher unter allen möglichen Rationalisierungen, die zu durchschauen oder zu bekämpfen der wachstumsbereite Teil des Selbst noch zu schwach ist. Aber Trägheit als das zu erkennen, was sie ist, und sie sich selbst einzugestehen, ist der Beginn ihrer Überwindung.

Wir alle haben ein krankes und ein gesundes Selbst. Ganz gleich, wie neurotisch oder sogar psychotisch wir sein mögen. Es gibt immer einen Teil von uns, und sei er noch so klein, der will, dass wir wachsen, der Veränderung liebt, der sich von Neuem angezogen fühlt und der bereit ist, die Arbeit zu leisten und die Risiken auf sich zu nehmen, die mit spiritueller Entwicklung verbunden sind. Auch das Umgekehrte gilt. Das gesunde Selbst muss daher immer auf der Hut sein vor der Trägheit des kranken Selbst, das noch in uns lauert. In dieser Beziehung sind wir Menschen alle gleich. In jedem von uns ist die Erbsünde der Trägheit, die allgegenwärtige Kraft der Entropie, die uns zurückdrängt in die Kindheit, in den Mutterschoß und in den Sumpf, aus dem wir uns entwickelt haben.

Das Problem des Bösen

Das Problem des Bösen ist vielleicht das grösste aller theologischen Probleme. Trotzdem hat die Psychologie meist so verhalten, als existiere das Böse nicht.

Hinsichtlich der Natur des Bösen bin ich zu vier Schlussfolgerungen gelangt:

1. Das Böse ist real und versucht das Licht auszulöschen, weil es im Lichte selbst offenbart würde. Böse Menschen hassen das Gute, weil es ihnen ihre Schlechtigkeit offenbart. Sie hassen die Liebe, weil sie ihnen ihre Trägheit zeigt. Sie werden das Licht, das Gute und die Liebe zerstören, um dem Schmerz dieser Selbsterkenntnis zu entgehen.
2. Das Böse ist die auf die Spitze getriebene Faulheit und Trägheit. In der Definition ist die Liebe die Antithese zur Trägheit. Wirklich böse Menschen vermeiden es aktiv, sich auszudehnen. Sie tun alles, um ihre Trägheit zu schützen. Da spirituelle Reife ihr krankes Selbst bedroht, versuchen sie mit allen Mitteln, die spirituelle Gesundheit der Menschen in ihrer Umgebung zu zerstören. Das Böse übt Macht aus. Es versucht andere mit Zwang dem eigenen Willen zu unterwerfen, um die Ausdehnung des eigenen Selbst zu vermeiden.
3. Die Existenz des Bösen ist unvermeidlich. In Anbetracht der Kraft der Entropie und der Tatsache, dass die Menschen einen freien Willen besitzen, ist es nicht zu umgehen, dass die Trägheit im Menschen vorkommt. Die Kraft der Liebe und die Entropie stehen miteinander in Konflikt, und ihre Repräsentanten bekämpfen einander. Es ist daher natürlich, dass das Böse das Gute hasst und umgekehrt.
4. Unwissentlich dient das Böse als Leuchtturm, der andere vor den Klippen warnt. Da die meisten von uns mit einem fast instinktiven Abscheu vor der Scheusslichkeit des Bösen begnadet sind, wird unsere eigene Persönlichkeit durch das Bewusstsein seiner Existenz geläutert, wenn wir seine Gegenwart erkennen. Es war das Böse, das Christus ans Kreuz schlug, doch so ermöglichte es uns, ihn auch von weitem wahrzunehmen.

Unsere Beteiligung am Kampf gegen das Böse in der Welt ist eine der Möglichkeiten, durch die wir wachsen.

Die Evolution des Bewusstseins

Wir sind nun an dem Punkt angelangt, an dem wir spirituelles Wachstum als Wachstum oder Evolution des Bewusstseins definieren können.

Die Entwicklung des Bewusstseins ist die Entwicklung bewussten Wissens *gemeinsam mit* unserem Unbewussten, das dieses Wissen bereits

besitzt. Es handelt sich um die Synchronisation von Bewusstsein und Unbewusstem.

Wir haben aber noch nicht geklärt, weshalb das Unbewusste all das Wissen schon besitzt, das wir noch nicht bewusst erworben haben. Hier können wir nur Hypothesen aufstellen. Und wieder kenne ich keine überzeugendere als die Hypothese eines Gottes, der ein Teil von uns ist. Der nächstgelegene Ort, an dem wir nach der Gnade suchen können - ist in uns selbst. Die Überschneidung zwischen Gott und Mensch liegt zumindest teilweise in der Überschneidung zwischen unserem Bewusstsein und unserem Unbewussten. Unser Unbewusstes ist Gott – Gott in uns. Dieses Konzept gleicht der christlichen Lehre vom Heiligen Geist, der in uns wohnt.

C.G. Jung teilte das Unbewusste ein in das oberflächlichere, individuelle „persönliche“ Unbewusste und das tiefere „kollektive“ Unbewusste, das den Menschen gemeinsam ist. Aus meiner Sicht ist das kollektive Unbewusste Gott; das Bewusstsein ist der Mensch als Individuum, und das persönliche Unbewusste ist die Überschneidung zwischen beiden. Als solche muss es zwangsläufig Schauplatz einigen Aufruhrs zwischen dem Willen Gottes und dem Willen des Individuums sein. So enthalten Träume Botschaften von liebender Weisheit aber auch Zeichen von Konflikten. Die meisten Psychotherapeuten siedeln psychische Krankheiten im Unbewussten an. Ich vertrete die entgegengesetzte Ansicht. Ich glaube, dass seelische Defekte Störungen des Bewusstseins sind. Weil sich unser bewusstes Selbst sich unserem Unbewussten widersetzt werden wir krank. Mit anderen Worten: Geistig-seelische Krankheit tritt dann auf, wenn der bewusste Wille des Individuums erheblich vom Willen Gottes abweicht, nämlich dem eigenen unbewussten Willen des Individuums.

Ich habe gesagt, das letzte Ziel spirituellen Wachstums sei, dass das Individuum eins werde mit Gott, Dass es Gott erkenne. Da das Unbewusste in seiner Ganzheit Gott ist, können wir das Ziel spirituellen Wachstums auch definieren als das Erreichen der Gottheit durch das bewusste Selbst. Wenn wir als Erwachsene, die fähig sind unabhängige Entscheide zu treffen, die die Welt beeinflussen, unseren reifen, freien Willen mit dem Willen Gottes identifizieren können, dann hat Gott durch unser bewusstes Ich eine neue und wirksame Lebensform angenommen. Wir sind dann sozusagen Gottes rechte Hand geworden. Und soweit wir dann durch unsere bewussten Entscheidungen fähig sind, die Welt nach seinem Willen zu beeinflussen, wird unser Leben selbst

zu einem Vermittler der Gnade Gottes und schaffen Liebe, wo vorher keine war.

Die Natur der Macht

Es gibt zwei Arten der Macht – politische und spirituelle.

Politische Macht ist die Fähigkeit, andere offen oder verdeckt dazu zu zwingen, dem Willen der Mächtigen zu gehorchen. Sie beruht auf einer Stellung oder auf Geld und nicht auf der Person, die die Stellung innehat oder das Geld besitzt. Diese Macht ist nicht verbunden mit Güte und Weisheit.

Spirituelle Macht wohnt ganz im Individuum. Es ist die Fähigkeit, Entscheidungen mit einem Maximum an Bewusstsein zu treffen. Die meisten Menschen handeln aber mit geringem Verständnis für ihre eigene Motivation und ohne die Folgewirkungen ihrer Entscheidungen zu erkennen.

Nihilisten meinen, dass wir im Meer von Unwissenheit sinnvolle Ziele nicht finden können.

Andere wagen zu hoffen, sie könnten sich selbst aus der Unwissenheit herausarbeiten. Ja, das ist möglich. Doch dieses grössere Bewusstsein erreicht man nicht durch einen einmaligen Erleuchtungsblitz. Es muss erarbeitet werden durch geduldiges Bemühen, alle Dinge zu studieren. Solche Menschen sind bescheidene Schüler, denn dieser Weg, ist ein Weg langsamen Lernens. Doch allmählich bekommen die Dinge einen Sinn. Wir können spirituelle Macht erlangen.

Im Grunde ist diese Macht freudvoll. Denn es befriedigt, zu wissen, was wir tun. Da ist aber noch eine andere Freude. Es ist die Freude der Kommunion mit Gott. Denn wenn wir wissen, was wir tun, dann haben wir teil an der Allwissenheit Gottes. Diese teilhabe macht bescheiden, denn man erkennt, dass die eigene Macht nur eine winzige Äusserung einer viel grösseren Macht ist. Wenn man sagen kann: „Dein Wille geschehe,“ dann bringt das einen Verlust des Selbst, und dieser Verlust bringt eine ruhige Ekstase mit sich. Denn im Bewusstsein der engen Verbindung mit Gott, erleben diese Menschen eine Aufhebung der Einsamkeit.

Es ist leicht, mit nur wenig Wissen zu handeln. Je mehr wir aber wissen, desto komplexer werden die Entscheidungen. Das kann uns lähmen. Spirituelle Macht ist also nicht nur Bewusstsein; sie ist auch die Fähigkeit, mit immer grösserem Bewusstsein noch immer Entscheidungen zu treffen. So bedeutet es an der Allwissenheit Gottes teilzuhaben, auch an seiner Qual teilzuhaben, die durch seine Allwissenheit bei Entscheidungen entsteht.

Die Macht führt auch zur Einsamkeit. Man ist ganz alleine verantwortlich. Ein schmerzliches Thema des Evangeliums ist die ständige Frustration Christi darüber, dass er niemanden fand, der ihn verstehen konnte. Dieses Alleinsein ist eine solche Bürde, dass es einfach unerträglich wäre, wenn nicht im gleichen Verhältnis wie unser Abstand zu den Menschen unsere Nähe zu Gott wachsen würde. In dieser Gottesnähe liegt aber genügend Freude, um uns zu stützen.

Gnade und geistig-seelische Krankheit: Der Mythos des Orest

Bisher wurden verschiedene Aussagen gemacht:

- Neurose ist immer ein Ersatz für legitimes Leiden.
- Seelische Gesundheit ist Bindung an die Wahrheit um jeden Preis.
- Geistig-seelische Krankheit tritt auf, wenn der bewusste Wille des Individuums erheblich vom Willen Gottes abweicht.

Nun sollen diese Aussagen zusammengeführt werden.

Viele Aspekte der realen Welt sind leidvoll. Indem wir gewisse Tatsachen aus unserem Bewusstsein drängen, versuchen wir diese Aspekte zu ignorieren. Mit diesen Abwehrmechanismen beschränken wir unser Bewusstsein. Das kann so weit führen, dass unser Weltverständnis fast keinen Bezug zu Realität mehr hat. Weil unser Verhalten aber auf unserem Verständnis beruht, wird auch unser Verhalten unrealistisch. Dadurch verliert man die Berührung zur Wirklichkeit, und man wird für krank gehalten. Doch schon lange bevor unsere Mitmenschen uns für krank halten, weist uns unser Unbewusstes auf unsere zunehmende Fehlanpassung hin, mit schlechten Träumen, Angstanfällen, Depressionen und anderen Symptomen. Das Unbewusste versucht und herauszuhelfen und unserem Bewusstsein zu vermitteln, dass etwas nicht stimmt. Mit anderen Worten, die schmerzhaften und unerwünschten Symptome geistig-seelischer Krankheit sind Manifestationen der Gnade. Die unangenehmen Symptome einer seelischen Erkrankung dienen dazu, den Menschen zu zeigen, dass sie den falschen Weg eingeschlagen haben, dass ihr Geist nicht wächst und dass sie in ernster Gefahr sind. Symptome und Krankheit sind aber nicht dasselbe. Die Krankheit besteht schon lange vor den Symptomen.

Wie es bei der Gnade häufig der Fall ist, weisen die meisten Menschen diese Gabe zurück und nehmen die Botschaft nicht an. Sie tun dies auf die verschiedensten Arten, doch alle stellen Ver-

suche dar, der Verantwortung für die eigene Krankheit auszuweichen. Sie versuchen die Symptome zu ignorieren, indem sie behaupten, jeder habe ja von Zeit zu Zeit diese kleinen Anfälle. Sie suchen ihnen zu entgehen, indem sie die Stellung wechseln oder nicht mehr Auto fahren, gewisse Aktivitäten meiden etc. oder versuchen sich durch Schmerzmittel, Alkohol etc. von den Symptomen zu befreien. Selbst wenn sie die Symptome noch bejahen, machen sie oft auf subtile Art die Umwelt dafür verantwortlich: die Angehörigen, falsche Freunde, die Firma oder das Schicksal.

Nur die wenigen Menschen, die die Verantwortung für ihre Symptome akzeptieren, die erkennen, dass sie Ausdruck einer Störung in ihrer eigenen Seele sind, nehmen die Botschaft ihres Unbewussten an und akzeptieren die Gnade. Sie akzeptieren die eigene Unzulänglichkeit und den Schmerz der Arbeit, die zur Heilung notwendig ist. Dafür werden sie aber reich belohnt. Von ihnen sprach Christus: „Selig die Armen im Geiste“. Das Beschriebene wird nun am Mythos von Orest und den Furien illustriert.

Der Prozess der Bewusstwerdung ist nicht leicht. Daher brechen die meisten Patienten eine Therapie ab, sobald sie erkennen, dass sie gezwungen werden, die volle Verantwortung für ihren Zustand und seine Heilung zu übernehmen. Lieber bleiben sie krank und geben den Göttern die Schuld, als dass sie gesund werden und nie wieder anderen die Schuld geben können. Häufig wehrt sich der Patient wie ein trotziges Kind auf dem ganzen Weg bis zur Anerkennung seiner vollen Verantwortung für sich selbst.

Diejenigen, die sich ihrer seelischen Krankheit gestellt haben, die die volle Verantwortung dafür übernommen und in sich selbst die notwendigen Veränderungen zu ihrer Überwindung vorgenommen haben, sind nicht nur geheilt und frei von den Flüchen der Kindheit und ihrer Vorfahren, sondern stellen auch fest, dass sie in einer neuen und anderen Welt leben. Was sie früher als Problem wahrnahmen, nehmen sie jetzt als Chance wahr. Früher verleugnete Gefühle werden zu Quellen von Energie und Führung. Dinge, die früher als Last erschienen, wirken jetzt als gute Gabe, einschliesslich der Symptome, die geheilt wurden. Selbst wenn sie die Therapie ohne Glauben an Gott verlassen, gehen solche Patienten doch im Allgemeinen mit einem sehr realen Gefühl fort, von der Gnade berührt worden zu sein.

Widerstand gegen die Gnade

Beim Abschluss eines erfolgreichen Falles würde ich gerne glaube, ich hätte den Patienten geheilt,

doch ich weiss, dass ich in Wirklichkeit nicht mehr als ein Katalysator war – und dazu noch Glück hatte, da die Menschen sich letztlich selbst heilen.

Warum aber tun das nur so wenige? Der spirituelle Weg steht doch allen offen? Christus sagt: Viele sind berufen, aber nur wenige auserwählt.

Einige Antworten werden in durch die klassischen Lehrmeinungen gegeben:

Heilung basiert auf unterschiedlicher Schwere der Pathologie.

Bei psychotischen Personen geht man davon aus, dass sie in den ersten neun Lebensmonaten von ihren Eltern ausserordentlich schlecht umsorgt wurde. Die daraus resultierenden Folgen können nur äusserst schwer gebessert werden. Eine Heilung ist aber fast unmöglich.

Bei Charakterstörungen nimmt man an, dass die Betroffenen zwischen dem neunten Monat und zweiten Lebensjahr nicht angemessen umsorgt wurde. Die Erkrankung ist weniger schwer als bei den Psychotikern, aber dennoch schwer zu heilen.

Individuen mit Neurosen wurden irgendwann zwischen dem zweiten und dem fünften Lebensjahr schlecht umsorgt. Ihre Erkrankung gilt daher als weniger schwer und daher leichter zu behandeln.

Diese Betrachtungen lassen aber die elterliche Betreuung in der späteren Kindheit ausser Acht. Auch sagt die Schwere der Erkrankung nichts Definitives über den Heilungserfolg aus. Zudem wird der Faktor des eigenen Willens zur Heilung zuwenig berücksichtigt. Peck glaubt, dass dieser Wille, der entscheidende Faktor für Erfolg oder Misserfolg in der Therapie ist. Dieser Wille zum Wachsen ist in seiner Essenz dasselbe Phänomen wie die Liebe, denn wirklich liebende Menschen sind wachsende Menschen. Die Liebe wird zwar von den Eltern genährt. Die elterliche Fürsorge erklärt aber noch nicht alleine diese Fähigkeit. Die Fähigkeit zu lieben wird auch durch die Gnade oder die Liebe Gottes genährt. Diese Liebe wirkt im Unbewussten, durch andere Personen, sowie auf zusätzliche Arten, die wir nicht kennen. Aufgrund der Gnade ist es den Menschen möglich, die Traumata liebloser elterlicher Betreuung zu überwinden.

Weshalb entwickeln sich aber nur einige zu liebevollen Personen? Die Gnade steht doch allen zur Verfügung. Die einzige Antwort, die gegeben werden kann ist die, dass sich einige dafür entscheiden, den Ruf der Gnade nicht zu hören. Der obige Satz von Jesus könnte so umformuliert werden: „Jeder von uns wird zur Gnade und von der

Gnade gerufen, aber nur wenige entscheiden sich dafür, diesen Ruf zu hören.“

Aber warum entscheiden sich nur so wenige für den Ruf der Gnade? Die Antwort wurde schon gegeben: Es ist unsere Trägheit, die Entropie, die Erbsünde, mit der wir alle geschlagen sind. Es ist nur natürlich, dass wir vor der Schwere zurückschrecken, die das spirituelle Wachstum mit sich bringt.

Es ist eine Tatsache, dass psychische Probleme mit bemerkenswerter Häufigkeit dann auftreten, wenn der Betroffene kurz zuvor in eine Position grösserer Macht und Verantwortung befördert worden ist (Beförderungsneurose). Mit dem spirituellen Wachstum ist es ebenso, wie mit dem Berufsleben. Der Ruf der Gnade ist eine Beförderung. Sich der Gnade, der Gegenwart Gottes bewusst zu sein, führt zu einer inneren Ruhe und einem Frieden. Andererseits bringt dieses Bewusstsein aber auch eine enorme Verantwortung. Denn, wenn man die Nähe Gottes erlebt, erfährt man auch die Verpflichtung, Gott zu sein, Vermittler seiner Macht und Liebe zu sein. Der Ruf zur Gnade ist ein Ruf zu einem Leben anstrengender Fürsorge, des Dienens und aller dazu erforderlichen Opfer. Es ist der Ruf, der Menschheit gegenüber wie ein Vater oder wie eine Mutter zu handeln. So ist es kein Wunder, dass Patienten wenig Geschmack an der Macht finden, die echte psychische Gesundheit begleitet. Psychotherapeuten sind vertraut mit der Tatsache, dass die Menschen im allgemeinen Angst vor psychischer Gesundheit haben. So besteht eine wesentliche Aufgabe des Therapeuten auch darin, gesundende Menschen durch eine Mischung von Trost, Beruhigung und Strenge daran zu hindern, von dieser Erfahrung davonzulaufen. Aspekte dieser Angst sind ziemlich legitim und an sich nicht ungesund: Die Angst, dass man die gewonnene Macht missbrauchen könnte. Sind meine Sorgfalt und meine Liebe ausreichend, um mich zu leiten? Diese Befürchtungen sind aber schon Bestandteil der Sorgfalt und Liebe und daher nützlich zur Selbstbeherrschung, die vor dem Machtmissbrauch bewahrt. Daher sollte man sie nicht beiseite schieben. Sie sollten aber auch nicht so gross sein, dass sie uns Hindern die gegebene Macht zu übernehmen.

Für die meisten ist aber nicht diese Angst der zentrale Punkt ihres Widerstandes gegen die Gnade. Die Meisten sind wie Kinder. Sie glauben, dass die Freiheit und Macht des Erwachsenseins ihnen zusteht, finden aber wenig Geschmack an der erwachsenen Verantwortung und Selbstdiszi-

plin. In eine Position zu gelangen, in der wir nur noch uns selber die Schuld geben können, ist eine Furcht erregende Sache. Wenn wir in dieser gehobenen Position nicht Gottes Gegenwart spüren, wären wir entsetzlich allein. Doch die meisten Menschen wollen Frieden, ohne das Alleinsein der Macht, und sie wollen das Selbstvertrauen des Erwachsenseins, ohne erwachsen werden zu müssen.

Es bleibt die Frage: Was unterscheidet die Wenige von den Vielen? Ich kann diese Frage nicht beantworten. Christus selbst sprach von der Unvorhersehbarkeit der Gnade: „Der Wind weht, wo er will.“ So können wir zwar vieles über das Phänomen der Gnade sagen, doch am Ende müssen wir seine geheimnisvolle Natur einfach zur Kenntnis nehmen.

Willkommenheissen der Gnade

Bisher schien in diesem Buch spirituelles Wachstum etwas zu sein, das man erlernen könne. Es ist auch eine Sache der Wahl, ob wir von der Gnade gesegnet werden oder nicht. Im Grunde sage ich damit: Gnade ist verdient. Und ich weiss, dass das wahr ist.

Gleichzeitig weiss ich jedoch, dass das keineswegs so ist, denn die Gnade kommt zu uns. Es kann auch sein, dass wir sie gar nicht suchen, und sie uns doch findet. Auf einer Ebene treffen wir tatsächlich die Wahl, ob wir den Ruf der Gnade beachten oder nicht, doch auf einer anderen Ebene scheint es klar, dass Gott derjenige ist, der die Wahl trifft. Gerade jene, die der Gnade am nächsten sind, sind sich am meisten der geheimnisvollen Natur der Gnade bewusst.

Wie lösen wir dieses Problem? Überhaupt nicht.

Wir können höchstens sagen, dass wir zwar durch unseren Willen die Gnade nicht erreichen können, dass wir aber unseren Willen dazu benutzen können, uns ihrem geheimnisvollen Kommen zu öffnen. Wir können uns selbst zu fruchtbarem Boden machen, zu einem Ort, der die Gnade willkommen heisst.

Das gilt auch für die Liebe: Wenn wir nach der Liebe suchen – wenn wir erwarten, geliebt zu werden –, können wir das nicht erreichen; wir werden fordernd und abhängig statt wirklich liebend. Wenn wir aber uns selbst und andere nähren ohne das vordringliche Ziel, dafür belohnt zu werden, dann sind wir liebenswert geworden, und die Belohnung des Geliebtwerdens findet uns. So ist es auch mit der Liebe Gottes.

Es gibt Menschen die jeden Schritt auf dem spirituellen Weg vorgezeigt erhalten haben möchten. Die spirituelle Reise erfordert aber Mut und Initia-

tive und Unabhängigkeit im Denken und Handeln. Zwar stehen die Worte der Propheten und die Gnade zur Verfügung, doch den Weg muss man alleine zurücklegen. Kein Lehrer kann uns zum Ziel bringen. Es gibt keine Worte und Lehren, die den spirituell Reisenden der Notwendigkeit entheben, seine eigene Methode zu suchen, mit Anstrengung und Angst seinen eigenen Weg durch die einzigartigen Umstände seines Lebens zur Identifikation mit Gott zu finden.

Wissenschaftliche Erkenntnisse der Neuzeit förderten die Ansicht, dass unser Leben bedeutungslos sei. Sobald wir aber einmal die Realität der Gnade spüren, wird unser Verständnis unserer selbst als sinnlos und bedeutungslos erschüttert. Die Tatsache, dass es jenseits unserer selbst und unseres bewussten Willens eine mächtige Kraft gibt, die unser Wachstum fördert, reicht aus, um unsere Vorstellung von der eigenen Bedeutungslosigkeit umzustürzen. Denn die Existenz dieser Kraft – sobald wir sie einmal wahrnehmen – zeigt mit Gewissheit, dass unser Wachstum von grösster Bedeutung für etwas Grösseres als uns selbst ist. Dieses Etwas nennen wir Gott. Die Existenz der Gnade ist ein *prima facie*-Beweis nicht nur für die Realität Gottes, sondern auch dafür, dass Gottes Wille auf das Wachstum des Menschen gerichtet ist. Wir leben unser Leben unter den Augen Gottes, unter seiner Fürsorge.

Durch die Gnade wissen wir, dass wir willkommen sind. Was können wir mehr verlangen?