

Schuldgefühle als Ausweg Ausweg aus der Schuld

Das Gleichnis vom Vater und seinen zwei Söhnen

Das Gleichnis vom Vater und seinen zwei Söhnen

Eines von Jesu Gleichnissen erzählt von einem Vater und seinen zwei unterschiedlichen Söhnen. Es ist allgemein bekannt als das Gleichnis vom verlorenen Sohn. Vielleicht würde uns Jesus heute eher von einem Elternpaar und dessen Sohn und Tochter erzählen. Oder er würde uns von einer Mutter und ihren zwei Kindern berichten. Für die Fragen, denen wir beim Verfolgen des Gleichnisses begegnen, ist das allerdings unwichtig. Sie bleiben so oder so die gleichen.

Wie lerne ich meinen Wünschen Kraft zu verleihen? Woher weiß ich was mir zusteht? Wie finde ich den Mut mich dem Leben auszusetzen, anstatt ihm ängstlich aus dem Weg zu gehen? Wie stehe ich wieder auf, wenn ich restlos am Boden bin? Wie werde ich wieder froh, wenn ich alles verloren habe, was mir wichtig ist, sich Niemand um mich sorgt und kümmert? Wie werde ich mit meiner tiefen Scham fertig wenn ich gescheitert bin? Wie entgehe ich der Verbitterung, die mich und mein Leben zersetzt? Wie lerne ich das Notwendige zu tun? Wie lerne ich mit den Folgen meiner Entscheidungen zu leben, Verantwortung für sie zu übernehmen? Wie kann ich Heimat finden? Wie kann ich mich versöhnen? Und immer wieder die Frage: Wie kann ich frei werden von meinen Schuldgefühlen? Von diesen und anderen Fragen handelt die nachfolgende Geschichte:

*Er hat weiter gesagt: Jemand hatte zwei Söhne.
Und gesagt hat der jüngere von ihnen dem Vater,
gib mir den zufallenden Teil des Vermögens. Da
teilte er unter ihnen die Lebensgrundlage auf.
Und nicht viele Tage danach, als er alles
beisammen hatte, reiste der jüngere Sohn ab in*

ein fernes Land, und dort verschleuderte er sein Vermögen in einem heillosen Lebensstil. Als er aber alles verschwendet hatte, ging eine starke Hungersnot über jenes Land hin, und plötzlich musste er darben. So zog er umher und hängte sich an einen Bürger jenes Landes der schickte ihn auf seine Felder, Schweine zu hüten. Gern hätte er da sich den Bauch vollgeschlagen von den Schoten, von denen die Schweine fraßen, doch niemand gab ihm. Da kam er zu sich; er sprach: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben Brote im Überfluss, ich aber komme hier um vor Hunger. Aufstehen will ich und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor deinem Angesicht; nicht mehr bin ich wert dein Sohn zu heißen. Behandle mich wie einen deiner Tagelöhner. Und er stand auf und ging zu seinem Vater. Noch aber war er weit entfernt, da sah ihn sein Vater, und es griff ihm ans Herz. Er lief, er fiel ihm um den Hals und bedeckte ihn mit Küssen. Gesagt aber hat der Sohn ihm: Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor deinem Angesicht; nicht mehr wert bin ich dein Sohn zu heißen. Gesagt aber hat der Vater zu seinen Knechten: Schnell, bringt eine Tracht her, die beste, und kleidet ihn ein; steckt einen Ring an seine Hand und Sandalen an seine Füße; und bringt das Mastkalb, schlachtet es. Essen wollen wir, fröhlich sein, denn: Dieser mein Sohn war tot und lebt wieder, er war verloren und ist wiedergefunden! Und so fingen sie an fröhlich zu sein.

Es war aber sein älterer Sohn auf dem Feld. Und wie er kam und sich der Wohnung nahte, hörte er

Musik und Tänze. Und er rief einen von den Burschen herbei und erkundigte sich, was das wäre. Der aber hat ihm gesagt: Dein Bruder ist gekommen, da ließ dein Vater das Mastkalb schlachten, weil er ihn gesund wiederhat. Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Da ging sein Vater heraus und sprach ihm zu. Der aber hat dem Vater als Antwort gesagt: Da! So viele Jahre mache ich dir den Knecht, und noch nie habe ich einen Auftrag von dir übertreten. Doch mir – noch nie hast du auch nur ein Böcklein gegeben, dass ich mit meinen Freunden hätte fröhlich sein können. Nun aber der da, dein Sohn, der dir die Lebensgrundlage verschlungen hat mit Dirnen, gekommen ist, hast du ihm das Mastkalb geschlachtet. Er aber hat ihm gesagt: Kind, du – allzeit bei mir bist du, und all das Meine ist dein. Fröhlich sein aber, sich freuen muss man doch, denn dieser, dein Bruder, war tot und lebt, verloren und ist wiedergefunden.

In jeder Situation unseres Lebens gibt es etwas wozu wir berechtigt sind

Kein vernünftiger Vater zahlt seinen Sohn vor der Zeit aus. Kein Sohn ist berechtigt das Vermögen der Eltern als etwas zu betrachten worauf er jederzeit Anspruch hat. Nimmt er sich einfach etwas von dem was den Eltern gehört, so haben die allen Grund ihm diesen Zugriff zu verwehren. Warum beginnt das Gleichnis dann mit einem Vater der ebenso selbstverständlich seinem Sohn gibt, wie der danach verlangt?

Am Anfang der Geschichte besinnt sich ein junger Mann auf das was ihm zufällt. Es wird ihm bewusst, dass es

etwas gibt, wozu er berechtigt ist, was er sich herausnehmen darf, was ihm zusteht. Um dieses berechtigt Zustehende geht es. Tatsächlich gibt es etwas worauf Kinder ein Anrecht haben. Der Vater in dem Gleichnis bekräftigt mit seinem Verhalten das Gefühl seines Sohnes, berechtigt zu sein. Er bestärkt seine Überzeugung, sich von dem was da ist etwas nehmen zu dürfen. Selbstverständlich teilt er die Lebensgrundlage mit ihm. Sie steht ihm zu, wie jedem anderen Mitglied der Familie.

Wir sind berechtigt, uns etwas vom Leben zu wünschen und zu nehmen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten sich an den Schauplätzen ihres Lebens als berechtigt zu empfinden. Das Gefühl, dass es immer etwas gibt was ihnen selbstverständlich zusteht, ist für sie nicht verlässlich vorhanden. So fragen sie sich, was *man* tut, oder ein anderer erwartet. Die Frage, wozu bin ich als Teil des Geschehens in dieser konkreten Situation berechtigt, kommt ihnen gar nicht in den Sinn. Hinter einem reibungslosen Funktionieren verbirgt sich die Angst sich als eine Person zu begreifen, die berechtigt ist, Wünsche an das Leben zu haben, die ihr Leben ausschöpfen darf. Rücksichtnahme überdeckt die Angst sich zu zeigen, erkennbar zu werden, sich zu unterscheiden, dem eigenen Leben Ausdruck zu verleihen.

Wer sich nicht berechtigt fühlt, geht oft über seine Grenzen

Eine Frau war nach dem Tode ihrer Freundin eine Beziehung zu deren Mann eingegangen. Sie selbst hatte einige Zeit zuvor die ungewollte Scheidung von ihrem

Mann hinnehmen müssen. Obwohl sie in ihrer neuen Verbindung glücklich ist, stellt sich zunehmend das Gefühl ein, dass etwas über ihre Kraft geht. Sie fühlt sich immer erschöpfter. Immer wieder denkt sie daran sich zu trennen, da sie das Gefühl hat, ihrem Partner und den Kindern nicht gerecht werden zu können. Die Liebe, die sie für sie empfindet, hält sie bisher zurück. Und doch fühlt sie, dass sie so nicht weiter leben kann.

Im gemeinsamen Sprechen zeigt sich, dass sich diese Frau mit der Bereitschaft aus Rücksicht auf die Kinder, in das Haus der verstorbenen Freundin einzuziehen, völlig überfordert hatte. Um die Kinder nicht noch mehr zu belasten hatte der Vater alles so gelassen wie es war als die Mutter noch lebte. Die Frau liebte ihre Freundin. Sie selbst ist jedoch ein ganz anderer Mensch, mit anderen Bedürfnissen und Vorlieben. Es wird ihr immer klarer, dass sie in dem jetzigen Haus keinen Platz für sich findet. Es ist kein Raum für sie da und den braucht es, um gesund zu bleiben, froh zu werden, gemeinsam ein neues, anderes Zuhause aufbauen zu können. „Bin ich dazu berechtigt? Kann ich das verlangen, obwohl die Kinder durch den Tod der Mutter so sehr in ihrem Erleben erschüttert wurden?“

Diese Frau hatte ihre Lebensgrundlage schon eine ganze Weile in Frage gestellt, anstatt sie auch in diese schwierige Lebenssituation selbstverständlich mit einzubringen. Sie fühlte sich nicht berechtigt das Leben der anderen durch ihre Lebenswirklichkeit auch noch zu belasten. In der Folge ging sie ständig über ihre Grenzen hinweg was sie immer mehr erschöpfte.

Wer sich nicht berechtigt fühlt, leidet häufig unter Schuldgefühlen

Eine andere Frau träumt, dass sie an ihrem Urlaubsort an dem sie gerade eingetroffen ist, interessiert und in einem Gefühl ruhigen Wohlbehagens ihre neue Umgebung erkundet. Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Gerade als sie sich fragt auf welche sie zugehen möchte, kommt ihr Mann dazu. Zu ihrem Erstaunen fragt er sie, was sie eigentlich gemacht habe, dass alle über sie verärgert seien. Als sie nichts darauf sagt, wiederholt ihr Mann seine Frage. Die Frau merkt, wie sich das Wohlgefühl verflüchtet. Ein vertrautes Schuldgefühl dehnt sich immer mehr in ihr aus. Sie sagt ihrem Mann, dass sie sich keiner Schuld bewusst sei, aber in ihrem Inneren hat das bekannte Gefühl etwas falsch gemacht zu haben bereits allen Raum eingenommen. Was auch immer sie ihrem Mann entgegen mag, überzeugend klingt es nicht. Um der unangenehmen Situation zu entkommen, entscheidet sie sich dazu die Leute zu fragen was sie ihnen getan habe. Während sie auf sie zugeht, entziehen sie sich, wenden sich von ihr ab. In ihrem ausweglosen Bemühen geht es ihr immer schlechter. Als sie aufwacht fühlt sie sich niedergeschlagen und ratlos.

In der Nachbesprechung erkennt diese Frau rasch, dass der Traum ein zutreffendes Bild für eine häufige Lebenswirklichkeit ist. Eine Kleinigkeit reicht aus, um ihren Lebensfluss zu unterbrechen. Von einem Moment auf den anderen verwandelt sich das Gefühl dazu berechtigt zu sein, sich die Welt auf ihre Weise zu erschließen, in das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, es den anderen nicht recht gemacht zu haben, ihnen etwas Ungehöriges zugemutet zu haben. An die Stelle selbstverständlicher Teilnahme am Leben tritt das Gefühl schuldhaften Versagens.

Die Menschen auf die sie zugehen wollte, mit denen sie ihre Interessen teilen wollte, werden im Traum zu Personen die sich abwenden, die nicht mehr erreichbar sind. So ist es oft. Die Angst und das Gefühl versagt zu haben, nicht zu genügen, den anderen nicht gerecht zu werden, schiebt sich wie eine Wand zwischen sie und die Welt. Ihre Schuldgefühle drängen sie dazu, sich um die Gunst der anderen zu bemühen. Die reagieren darauf mit Desinteresse. Es entsteht immer mehr das Gefühl, angestrengt hinter etwas herzulaufen, was auf diesem Wege doch nicht zu erreichen ist.

Wer ist wie er ist, hat selten Schuldgefühle

Viele Menschen glauben, dass sie egoistisch und rücksichtslos sind wenn sie ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse benennen. Während sie sehen und respektieren können wozu die anderen durchaus berechtigt sind, verlieren sie das Gefühl für die eigene Berechtigung selbst bei einer geringfügigen Irritation. So haben es die anderen leicht, sich gegen sie durchzusetzen, auch wenn das gar nicht deren Absicht ist. Sie, die soviel Rücksicht nehmen, sind dann oft enttäuscht darüber, dass die anderen sie anscheinend gar nicht wahrnehmen, sie stattdessen immer wieder rücksichtslos übergehen. Wie sollte es anders sein, wenn sie selbst nicht auf dem bestehen was sie geachtet wissen möchten, wenn sie selbst an ihrer Berechtigung mit allem was sie ausmacht zweifeln?

Wer sich selbst und das was er sich wünscht nicht ernst nimmt, wird in seinem Wünschen oft nicht ernst genommen. Stattdessen nimmt er dem anderen die Chance ihm bereitwillig zu geben, was ihm wichtig ist. Nur wenn der andere weiß was mir wichtig ist, kann er

sich auch rücksichtsvoll verhalten. Erst wenn ich ihn bitte mir dieses oder jenes zu gewähren, erhält er die Chance es auch zu tun. Viele glauben, dass der andere doch wissen könne wie etwas für sie ist. Auch die größte Einfühlungsbereitschaft kommt an ihre Grenzen, wenn sich immer auf sie gestützt wird. Wir machen es den Mitmenschen leichter mit uns zu leben, wenn wir uns etwas von ihnen wünschen, sie um das bitten was wir brauchen, um uns gut mit ihnen zu fühlen.

In Kontakt bin ich nur so weit, wie ich mich berechtigt fühle

Wer sich selbst immer wieder übergeht, das zurückhält was ihm wichtig ist, entzieht dem Kontakt immer mehr die Kraft. Etwas steht dazwischen und je mehr sich anhäuft, umso wahrscheinlicher, dass sich einer der Beteiligten aus ihm zurückzieht. Wer sich nicht einbringt, entzieht dem Kontakt die Energie von der er lebt. Je mehr wir von uns in einen Kontakt einbringen können, umso wertvoller ist er für uns. Je weniger wir von uns hinein geben, umso unbefriedigender erleben wir ihn. Wer darauf wartet, dass der andere gibt, wozu er selbst nicht bereit ist, kann feststellen, dass er lange und oft vergebens wartet.

Ausweg Schuldgefühl

Manche Menschen weichen in Schuldgefühle aus, wo es darauf ankäme sich wie der Sohn im Gleichnis berechtigt zu fühlen. Anstatt auf die eigene Sicht der Dinge zu vertrauen, fühlen sie sich schuldig sobald ein anderer die seine vertritt. Würde die Frau im Traum ihrem Mann einfach sagen, dass sie die Situation ganz anders erlebt, dass sie sich wohl fühlt und dabei ist ihren Interessen

nachzugehen, dann gäbe es gar kein Problem. Oder es gäbe ein ganz anderes. Was tut ihr Mann in der Zeit in der seine Frau zufrieden dem nachgeht was ihr Freude macht? Die Frau im Beispiel ist sich sicher, dass ihr Mann durchaus bereit wäre sich von ihr überzeugen zu lassen. Er würde sich sogar darüber freuen, wenn sie ungeachtet seiner Zustimmung oder Ablehnung dem nachgeht was ihr Freude bereitet.

Lieber schuldig als unterlegen

Wer bewusst oder unbewusst Angst davor hat in einer Auseinandersetzung zu unterliegen, zieht häufig den Ausweg ins ungeliebte Schuldgefühl vor. So lange er sich schuldig fühlt, besteht immer noch die Hoffnung, dass, wenn er es besser macht, die Situation auch besser wird. Erst wenn er das, wozu er sich berechtigt fühlt, auch so benennt, und wenn es sein muss auch einfordert, wird der Tatbestand wichtig, dass wir immer darauf angewiesen sind, dass sich der andere, wie der Vater im Gleichnis, bereitwillig auf das einlässt was uns zusteht. Wir sind darauf angewiesen, dass der andere sich mit uns darüber verständigen möchte, was angemessen und gerecht für alle ist. Ist er das nicht, wird die Situation nicht wirklich gut, auch dann nicht, wenn wir selbst alles geben. Dann bleibt nur noch die Frage, wie der bestmögliche Umgang mit diesem unbefriedigenden Tatbestand gefunden werden kann.

Vor einer verschlossenen Tür zu klagen ist leichter als durch eine offene Tür zu gehen

Viele verschwenden ihre Energie darauf sich immer wieder über das zu beklagen, was zu ändern nicht in ihrer Macht steht. Anstatt sich zu fragen, wie sie selbst

mit dem was sie nicht ändern können, so umgehen können, dass es ihnen trotzdem gut oder wenigstens ein wenig besser geht, verfallen sie in die immer gleichen Klagelieder. So lange sie gesungen werden gibt es noch Hoffnung, dass sie eines Tages erhört werden. Dann wird das Leben endlich die gewünschte Wendung nehmen. Leider erfüllt sich diese Hoffnung nie. Anstatt durch offene Türen zu gehen, verharren diese Menschen klagend und wider alle Zeichen hoffend vor denen die verschlossen sind, sich ihnen nicht öffnen wollen oder können. Wer sich in so einer Situation weiß und gute Gründe hat in ihr zu bleiben, hat trotzdem die Möglichkeit, sich um die bestmögliche Gestaltung zu bemühen. In einem Raum ohne Tür, kann ein geöffnetes Fenster immer noch Sonne und frische Luft hereinlassen.

Der Preis der Freiheit ist Verantwortung

Der seinen Sohn auszahlende Vater verzichtet auf jede Ermahnung. Er verknüpft seine Gabe mit keiner einzigen Bedingung. Damit entlässt er seinen Sohn in die Freiheit zu tun und zu lassen was er selbst für gut und richtig hält. Gleichzeitig ist das der Moment an dem er die Sorge für das Leben seines Kindes ganz in dessen Hände legt. Der Sohn, der in seiner Obhut aufgewachsen ist, ist jetzt frei. Der Preis dieser Freiheit ist die Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben. Er ist frei, mit dem was ihm mitgegeben wurde für sich etwas anzufangen. Ob es viel oder wenig ist erfahren wir nicht. In jedem Fall ist es die Lebensgrundlage mit der es etwas anzufangen gilt.

In dem dieser Vater auf alles verzichtet wozu sich ein Vater aufgrund der bestehenden Verbindung zu seinen Kindern durchaus berechtigt fühlen könnte, erscheint die Freiheit als das was ihm für seine Kinder das Wichtigste ist. Vor allem anderen sollen sie sich *berechtigt* und *frei* fühlen, ihr Leben auf ihre Weise zu führen. Für diesen Vater steht fest, dass wir in der Welt sind um frei zu sein. Mit diesem Gefühl möchte er seine Kinder in ihr eigenes, selbst verantwortetes Leben entlassen. Sicher weiß er dass ein freies Leben Niemandem geschenkt wird. Wir müssen es uns erwerben und werden dabei unweigerlich an unsere Grenzen stoßen.

Es gibt nur die eigene Lebensgrundlage

Was auch immer wir sind und haben es ist die einzige Lebensgrundlage auf die wir unser Leben aufbauen können. Nur mit ihr können wir wirklich etwas anfangen. Allein in ihren Grenzen kann sich unser Leben entfalten. Wer mehr will oder etwas anderes will, wer die Grenzen seiner Möglichkeiten nicht erkennt oder anerkennt wird scheitern oder auf einem unsicheren Boden angestrengt darum bemüht sein Stand zu halten.

Nachdem der Sohn das was ihm zusteht von seinem Vater erhalten hat, geht er auf Reisen. Was auch immer er danach für ein Leben führen mag, es kostet ihn alles was er hat. Sein Lebensstil bringt ihn in eine Situation in der er alle Rechte verloren zu haben scheint. Die Tiere die er versorgt haben mehr zu erwarten als er, der ganz auf die Gnade ihres Besitzers angewiesen ist. Den geht er nichts an. Seine Schweine sind wichtiger, als der Heruntergekommene, der sie hütet. Aus der Position eines Mannes, der sich berechtigt fühlen darf, ist der Sohn in den Abgrund der Rechtlosigkeit gestürzt. Durch

die Art wie er lebt hat er sich leichtfertig oder aus Unwissenheit ins Unglück gebracht. An dem Ort an dem er jetzt ist, ist er ein Anhängsel ohne zugehörig zu sein. Es gibt nichts mehr worauf er ein Anrecht hat. Da er Niemanden in seinem Leben mehr etwas angeht, ist er Niemand mehr. Wie kann es von dort überhaupt weitergehen?

Einsicht und Umkehr sind Wege zum guten Leben

Bevor Jesus das Gleichnis vom Vater und seinen zwei unterschiedlichen Söhnen erzählt, hat er bereits zwei andere Geschichten erzählt, die vom wieder finden des Verlorenen und der damit verbundenen Freude handeln. Einmal ist es ein verlorenes Schaf dem der gute Hirte suchend nachgeht. In der anderen Geschichte sucht eine Frau sehr sorgsam nach dem Geldstück, das sie verloren hat. Zu ihrer Freude findet sie es wieder.

Die Geschichte vom Vater der seinen Sohn verliert ist also die dritte, die Jesus hintereinander zum Thema wiederfinden des Verlorenen erzählt. Im Unterschied zu den anderen Geschichten geht in ihr niemand auf die Suche. Wenn ein Hirte sein Schaf und eine Frau ihr Geldstück sorgsam sucht, warum dann nicht erst Recht ein Vater seinen Sohn?

Vielleicht wusste der Vater nichts vom Leid seines Sohnes. Wahrscheinlicher ist, dass es ihm zugetragen wurde. Trotzdem geht dieser Vater seinem Sohn nicht nach. Er sucht nicht nach ihm. Warum tut er nicht alles, um ihm zu helfen? Tiefer als sein Sohn kann ein Mensch nicht fallen. Es ist alles verloren. Er ist am Ende. Warum hilft er ihm nicht?

Wie in dieser Geschichte fallen auch in unserem Leben Tiefpunkt und Wendepunkt häufig zusammen. Bevor uns andere helfen können, so sagt uns die Geschichte, müssen wir selbst begreifen, dass etwas in unserem Leben so nicht mehr lebbar, an seine Grenze geraten ist. Ohne diese Einsicht und die handelnde Bereitschaft zur Umkehr ist uns nicht zu helfen. Die unterstützenden Taten derer die uns helfen möchten können nicht bewirken, dass wir selbst mit uns und dem Leben einen anderen Umgang finden müssen. Das scheint auch der Vater in diesem Gleichnis zu wissen. Erst wenn sein Sohn die Notwendigkeit zur Umkehr aus sich heraus begreift, erst wenn er bereit ist sie handelnd zu vollziehen, erst dann kann ihn der Vater mit offenen Armen aufnehmen und unterstützen.

In der Einsicht wird uns eine neue Sicht auf die Dinge möglich. Wir erkennen, dass wir weniger Opfer unserer Umstände als unserer bisherigen Sichtweisen geworden sind. Der Blick der uns in der Einsicht möglich wird enthüllt die Irrtümer denen wir aufgesessen sind. Oft ist das ein schmerzlicher Moment in dem die Illusionen die wir uns von uns und dem Leben gemacht haben zerplatzen. So wie gedacht, erhofft und gewünscht ist es nicht. Es ist anders. Diese Einsicht befreit, wenn wir bereit sind unsere Füße auf den Boden der Wirklichkeit aufzusetzen und nach neuen Handlungsmöglichkeiten zu suchen.

Das was uns nie verlässt heißt Gott

Viele Jahre hatte eine Frau ihren Mann gebeten miteinander darauf zu achten, dass die gemeinsame Liebe lebendig und frisch bleibt. Immer wieder gab es etwas was ihrem Mann scheinbar noch wichtiger war als

das geteilte Leben, das seit langem von dem zehren musste was in der Zeit der jungen Liebe galt. Dann kam der Tag an dem seine Frau ihm erklärte, es gäbe in ihrem Leben jemand anderes. Plötzlich änderte sich alles. Was vorher nicht möglich war, war schlagartig kein Problem mehr. Die Zeit die es nie gab, war über Nacht vorhanden. Das wozu ihr Mann nie bereit gewesen war, war ihm jetzt ein Anliegen. Aber da war es zu spät. Die Bereitschaft zur Umkehr reichte nicht mehr aus um seine Frau zurückzuholen. Anders als der Vater im Gleichnis war sie nicht mehr bereit ihren Mann mit offenen Armen wieder aufzunehmen. Sie hatte sich in den Jahren der Verweigerung immer mehr von ihm entfernt. Bevor sie ihn auch äußerlich verließ, hatte sie es innerlich seit längerem getan. Er hatte es gar nicht bemerkt.

Dem Gleichnis folgend bleiben wir auch in den dunkelsten Stunden unseres Lebens, in den Zeiten der Verzweiflung und Verlassenheit Kinder eines Gottes der uns aufnimmt, versorgt, sich über unsere Bereitschaft zur Umkehr freut, auch wenn wir nichts weiter als sie anzubieten haben. Im Unterschied zu den Menschen unseres Lebens, die sich entscheiden können sich von uns zu trennen, bezeichnet Gott das, was sich unter gar keinen Umständen von uns abwenden wird, das alle unsere Gesichter erträgt, das immer darauf wartet uns helfen zu können, uns aufzunehmen, uns beizustehen. Damit wir diesen Beistand erfahren können müssen wir allerdings - dem Gleichnis folgend - ernsthaft bereit sein umzukehren. Hilf dir selbst dann hilft dir Gott.

Gott erfährt wer ihm vertraut

Im Gleichnis von den beiden Söhnen bedeutet Umkehr zunächst nur, dass sich der Sohn erinnert. Er erinnert

sich an sein Leben als berechtigter Sohn im Hause seines Vaters. Aufgrund seiner jetzigen Situation ist er der Überzeugung, die Gunst des Vaters verwirkt zu haben. Trotzdem fasst er den Mut zu ihm zurückzukehren, sich ihm in seinem Elend zu zeigen. Er vertraut darauf, dass der Vater ihn wenn auch nicht als berechtigten Sohn, so doch als Knecht bei sich aufnehmen wird. Dadurch gibt der Sohn zu erkennen, dass er bereit ist die Verantwortung für das, was sein Leben zerstört hat zu übernehmen. Er macht niemandem einen Vorwurf, beklagt sich nicht über die Umstände die ihm übel mitgespielt haben, oder über Eltern die ihm nicht beigebracht haben, wie er sein Leben auf gute Weise leben kann.

Dieser Sohn erinnert sich an das was einmal gut war, an den Menschen der er einmal war, an eine Liebe und Güte die er einmal erfahren hat, an einen Ort an den zurückzukehren er auch jetzt, wo alles verwirkt zu sein scheint, immer noch berechtigt ist. War es am Anfang die Gewissheit, sich berechtigt etwas nehmen zu dürfen, so kommt in der Stunde höchster Not mit der Erinnerung die erleichternde Erkenntnis, dass es einen Ort gibt, an den zurückzukehren unter allen Umständen möglich ist. In seinem größten Elend, am absoluten Tiefpunkt seines zerstörten Lebens wird dem Sohn bewusst, dass es trotz allem eine Heimat gibt, in die zurückzukehren er jederzeit berechtigt ist. Sie ist da, steht ihm offen, wenn er nur den Mut findet in sie zu vertrauen.

Jenseits von Lohn und Strafe

Gibt es ein stärkeres Bild für die Gotteskindschaft als das einer Heimat in der ich meine berechnete Zugehörigkeit

unter keinen Umständen verlieren kann? Was auch immer mir widerfahren ist, wie groß auch immer mein Elend und meine Schuld sein mögen, wenn ich bereit bin umzukehren, Verantwortung zu übernehmen, kann ich jederzeit mit meiner Wiedereinbürgerung rechnen. Mehr noch, ich kann erkennen, dass ich mich heimatlos gefühlt habe ohne es jemals zu sein.

Als verantwortungsbereiter Rückkehrer erhält der Sohn sogar den Ehrenbürgerstatus, was seinen daheim gebliebenen Bruder gegen ihn und den Vater aufbringt. Der bereitet dem Heimkehrer einen festlichen Empfang.

Nur scheinbar widerspricht das Gleichnis an dieser Stelle unserer Lebenswirklichkeit. Wer je in einer Situation war in der alles daneben ging, in der die persönliche Schuld immer mehr zur quälenden Last wurde, in der er die Kraft finden musste sich und anderen schwerwiegendes Versäumnis und Irrtum einzugestehen, in der er unaufhebbare Folgen für sich und andere aushalten und ertragen musste, weiß, was es heißt wirklich umzukehren.

Antony de Mello erzählt von einem der erklärte: „Die drei schwierigsten Dinge für einen Menschen sind nicht körperliche Glanzleistungen oder intellektuelle Meisterstücke, sondern erstens: Hass mit Liebe zu vergelten; zweitens: das Ausgeschlossene mit einzuschließen; drittens: zuzugeben das man unrecht hatte.“ Vielleicht sollten wir der Logik des Gleichnisses folgen und vor allen Dingen Menschen auszeichnen, die die Kraft gefunden haben ihre Irrtümer zu korrigieren, und als falsch erkannte Wege zu verlassen.

Weder belohnt der Vater dieses Gleichnisses seine Söhne, noch bestraft er sie. Vor ihm ist bleiben so gut wie gehen, in geordneten Verhältnissen zu leben, so gut wie an seinen Verfehlungen zu scheitern, wenn dabei nicht die Erinnerung an das Leben in der Heimat und die Kraft zu ihr zurückzukehren verloren gehen. Für diesen Vater gibt es nur einen Kummer, dass seine Kinder ihre Heimat vergessen und damit den Bezug verlieren zu einer Liebe und Freiheit die sie berechtigt und zu der sie jederzeit berechtigt sind zurückzukehren.

Dass es bei der Gotteskindschaft nicht um Wohlverhalten geht, um eine Zuneigung die wir uns verdienen müssen, wird deutlich, als sich der zweite Sohn über die ungerechte Behandlung des Vaters beklagt. Noch nie hatte der ihm ein Fest ausgerichtet wie er es jetzt für seinen Bruder tut. Alles was der Vater ihm antwortet ist, du bist berechtigt dir etwas von dem zu nehmen was da ist. Was Mein ist gehört auch dir, nimm dir davon.

Er könnte hinzufügen:

Hör auf dich zu beklagen, besinn dich auf deine Freiheit. Wenn du bei mir bleibst, dann weil du dich dazu entscheidest, so wie sich dein Bruder entschieden hat mich zu verlassen. Du warst nicht mir gehorsam oder treu als du bei mir bliebst. Entweder hast du dich aus freien Stücken dazu entschieden, dann bist du dir selbst treu geblieben, oder du warst einfach zu feige es deinem Bruder nachzumachen und alles zu riskieren. Du hast alles und traust dich nicht dir noch mehr zu nehmen. Ich verbiete es dir nicht. Genauso wenig ermutige ich dich dazu. Du bist erwachsen, wie auch dein Bruder erwachsen ist. Hör auf dich wie ein kleines Kind zu

verhalten. Tu was du tun möchtest und rechne damit dass du mit den Folgen leben musst. Versteck dich nicht hinter mir. Du lebst nicht um es mir oder einem anderen Recht zu machen, sondern allein um deinetwillen. Meine Liebe soll dich ermutigen, dein Leben ganz und gar zu leben. Sie wird dich immer begleiten so lange du dich an sie erinnerst. Du lebst nicht für mich, auch nicht für die die dir nah sind. Sie leben mit dir zu deiner und ihrer Freude, aber du lebst nicht für sie. Dein Leben wurde dir geschenkt, es ist das Kostbarste das du hast. In deinem Neid siehst du nicht was für dich da ist, wozu auch du jederzeit berechtigt bist. Du willst auf der sicheren Seite sein. Das ist in Ordnung, aber dann übernimm auch die Verantwortung dafür. Hör auf mich anzuklagen. Übernimm die Verantwortung für deine Entscheidungen. Hör auf den braven Jungen zu spielen. Wenn du dich lebendig fühlst dann weißt du, wie schrecklich es ist mitten im Leben tot zu sein. Ich freue mich darüber, dass dein Bruder dem Tod vor dem Tod entronnen ist. Das Fest ist Ausdruck meiner Freude von der mein Herz überfließt. Je lebendiger du dich selbst fühlst, umso mehr wirst du dich darüber freuen können, dass dein Bruder diesem Tod entronnen ist. Findest du keine Freude in deinem Herzen, so kümmere dich um das Tote in dir anstatt mir meine Freude vorzuwerfen und zu neiden. Ich ziehe deinen Bruder dir nicht vor. Mehr als über eure Leistungen, euer Bestreben mir Gutes zu tun, freue ich mich über das Leben das den Tod überwindet. Wenn ihr euch darum bemüht macht ihr mich froh. Das kostet Kraft, dein Bruder hat sie gefunden. Als es für ihn am Schwierigsten war fand er den Mut, sich an sein gutes Leben in der Heimat zu erinnern. Das ist nicht selbstverständlich für mich. Es ist auch nicht selbstverständlich für mich, dass du bei mir geblieben bist. Wie lange brauchst du noch um dich zu trauen

glücklich zu sein, dir alles zu nehmen wozu ich dich berechtige? Hör auf mir und anderen Schuldgefühle zu machen, hör vor allem auf dich selbst schuldig zu fühlen. Wenn du den Wunsch hast dein Leben zu feiern, tu's, und ich werde mich freuen an deiner Lebensfreude.

Was ist zu tun?

- Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, ein Blatt Papier und einen, oder mehrere Stifte. Wählen Sie eine Situation aus in der sie sich schuldig gefühlt haben, obwohl sie keinen Anlass dazu hatten.
- Machen Sie sich bewusst wie Sie waren, als die Situation für Sie *noch in Ordnung* war. Wie haben sie sich gefühlt, was waren Ihre Wünsche, Ihr Anliegen, Ihre Absicht? Wozu fühlten Sie sich, ohne dass Sie darüber nachgedacht haben, selbstverständlich berechtigt? Wenn Sie diese sich wohl und berechtigt fühlende Person zeichnen, welche Farben verwenden Sie? Wie steht, sitzt oder liegt diese Person, von welchem Ort ihres Körpers geht ihre Energie aus? Welche Farbe hat diese Energie? Finden Sie drei zu dieser Person passende Aussagen über sich, drei Sätze die mit ‚Ich bin‘ beginnen.
- Fragen Sie sich, wo dieser Teil von Ihnen besonders unbeschwert lebt, wo er sich berechtigt und frei fühlt? Vielleicht gab es eine Zeit in der er sich frei entfalten konnte, wo die Welt für ihn in Ordnung war? Schreiben Sie es auf.
- Wenden Sie sich nun der Person zu, die immer wieder dazu neigt sich schuldig zu fühlen. Wenn Sie diesen Teil von sich zeichnen, wie schaut er aus? Welche Haltung nimmt er ein? Welche Farben passen zu ihm? Was sind drei zutreffende

Aussagen, die dieser Teil über sich machen kann.

- Fragen Sie sich was es ist, dass diesen Teil von Ihnen dazu veranlasst dem anderen Macht über sich zu geben? Welches Problem löst dieser Teil von Ihnen damit, dass er den anderen mehr Rechte einräumt als sich selbst? Wovor hat er möglicherweise Angst? Was braucht er, um auf diese für ihn nachteilige Lösung verzichten zu können?
- Vielleicht kann die sich berechtigt fühlende Seite der anderen Seite unterstützend beistehen? Wie wäre es, wenn Sie beim nächsten Mal sich an eine Geste, eine Farbe, einen Ich bin-Satz der sich berechtigt fühlenden Seite erinnern würden?
- Vielleicht kommen Sie zu dem Schluss, dass die sich schuldig fühlende Seite gute Gründe hat, auf die Verfolgung ihrer Wünsche zu verzichten. Was hindert die sich berechtigt fühlende Seite daran, das zu akzeptieren und zu achten? Was braucht diese Seite um mit dem Verzicht zufrieden sein zu können?
- Werden Sie sich klar über die Bedürfnisse beider Seiten. Erkennen Sie sie als berechtigt an, auch dann wenn sie sich zunächst schwer vereinbaren lassen. Lassen Sie sie unvereinbar nebeneinander stehen, ohne eine Seite zu bevorzugen oder zu bekämpfen.
- Bedürfnisse als berechtigt anzuerkennen, heißt nicht, dass sie sich auch erfüllen müssen. Lernen

Sie zwischen Ihren berechtigten Wünschen und deren Erfüllung zu unterscheiden. Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse an, auch wenn die anderen sie nicht erfüllen.

- Wenn der andere Ihnen das verweigert was Ihnen zusteht, treten Sie dafür ein. Verweigert er oder sie es Ihnen, so fragen Sie sich, wie Sie damit umgehen möchten? Trennen Sie das Eintreten für Ihre berechtigten Anliegen von deren Erfüllung. Fragen Sie sich, wie sich die Situation für sie kurz- mittel- langfristig gestaltet, wenn Ihre berechtigten Ansprüche nicht eingelöst werden?
- Machen Sie sich bewusst, dass es in Ihrer Verantwortung liegt, einen Umgang mit dem zu finden was sich nicht ändert. Fragen Sie sich, was Ihnen dabei helfen kann. Finden Sie heraus, welche unproduktiven Verhaltensweisen und Gedanken Ihnen derzeit im Wege stehen. Ersetzen Sie sie durch andere, zutreffende, die in der Lage sind Sie zu unterstützen.

*Dipl. Psych. Maria Zwack
Reichsstr. 7
87435 Kempten
Tel. 0831/29409
www.psychotherapie-zwack.de*