katharinawerk

ökumenische gemeinschaft mit interreligiöser ausrichtung

katharina aktuell

Mai 2010

Heilung für Mensch und Erde

Liebe Leserinnen und Leser

Als Jesus Menschen heilte, sagte er oft: «Dein Glaube hat dir geholfen.» Was trägt uns heute in unserer Sehnsucht nach Heilung? Was lässt uns hoffen für unseren Planeten Erde? Diesen Fragen gehen wir im Folgenden nach.

Gemeinschaftsleiterin

Wer kennt nicht die Sehnsucht, ganz und heil zu sein? Sie meldet sich in Zeiten von Krankheit, Not und Erschütterung, aber auch, wenn unser Leben bestens geordnet erscheint. Tief in uns gibt es eine Idee, wie unser Leben noch sein könnte. Doch wie? Frei von Not und Schmerzen, von Unruhe, Gewalt, Unrecht, Tod? Sicher gehören Gerechtigkeit und Frieden dazu, tragfähige Beziehungen, sinnvolle Beschäftigung, befriedigende Ernährung, gute Behausung und Gesundheit. Doch dafür gibt es keine Garantie. Die täglichen Nachrichten künden vom Gegenteil. Sie konfrontieren uns mit permanenter ökonomischer, ökologischer und gesellschaftlich-globaler Unsicherheit. Und nicht zuletzt mit dem Tod.

Ruf des Lebens

Löst gerade die Unwägbarkeit und Endlichkeit des Lebens unsere Sehnsucht nach dem Heilsein aus? Signale unseres Körpers zeigen: etwas ist aus dem Gleichgewicht geraten und sucht nach Beachtung. Schmerzen und Fieber zwingen uns ins Bett, eine Magenverstimmung setzt das offenbar nötige Selbstreinigungsprogramm in Gang, der verspannte Rücken, ein verstauchter Fuss, ein aufgeschlagenes Knie fordern Entlastung, Entschleunigung und die Rückkehr zu mehr Achtsamkeit.

Längst wissen wir: hinter dem Anruf des Körpers steht meist auch ein Ruf der Seele. Etwas will neu werden und anders Raum bekommen. Unsere Seelenkraft und unser Immunsystem wollen erstarken. Sie durchlaufen einen Entwicklungsprozess. Der schmerzhafte Durchbruch der ersten Zähne und viele Krankheiten der Kindheit sind notwendige Stationen im Aufbau unseres Organismus mit unserer einzigartigen Persönlichkeit.

Tiefgreifende Erkrankungen oder ein schwerer Unfall bilden markante Wendepunkte. Jetzt bleibt ungewiss, ob und wie wir körperlich gesund werden. Spätestens jetzt begegnet uns die Frage, die den Menschen über alle Krankheit hinaus beschäftigt: Was macht mich in meiner Ganzheit aus? Worin gründet und wohin mündet mein irdisches Dasein? Wem oder was vertraue ich mich an?

Einheit von Leib und Seele

Heil und Heilung stehen im Mittelpunkt jeder Religion. In den indigenen schamanischen Traditionen gehören körperliche und seelische Heilung unauflöslich zusammen. Der Medizinmann und die weise Frau erleben sich in tiefer Resonanz mit den Kräften des Kosmos. In der Erfahrung der Einheit allen Seins entfalten sie ihr ganzheitliches Wissen, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Alte Heiltraditionen haben sich auch im tibetischen Buddhismus, im Ayurveda und Yoga des Hinduismus und in der Chinesischen Medizin über Jahrtausende hinweg

**Spür tief
in den Geweben
die heilige Ursubstanz
und das zerstückelte
Leben ist allerwegen
ganz.**

Werner Bergengruen

bewahrt und finden in unserer westlichen Kultur wachsenden Zuspruch.

Die Kräuterkunde der Klöster, zahlreiche Hausmittel und die visionär inspirierte Medizin der Hildegard von Bingen verweisen uns auf vergleichbare Traditionen im Christentum. Die urchristliche Praxis der Geistheilung ist noch immer lebendig. Von Jesus selbst werden in der Bibel zahlreiche Heilungstaten berichtet. In seiner Nachfolge ist auch uns die Gabe der Heilung zugesprochen:«Heilt Kranke, weckt Tote auf, macht Aussätzige rein, treibt Dämonen aus.» (Mt 10, 8)

Kraft des Glaubens

Die vergleichsweise bescheiden wirkenden geistigen HeilerInnen unserer Tage geraten allerdings schnell in Misskredit. So mancher «Heilsapostel» hat sich als Scharlatan erwiesen. Welche der vielen alternativen Heilmethoden sind vertrauenswürdig? Wie funktioniert Heilung überhaupt? Aktuelle Studien belegen die Macht unseres Denkens und Glaubens. Dank Placebo-Effekt können Tabletten aus reinem Zucker genauso schmerzfrei machen wie Aspirin.

Jesus sagte nach einer Heilung oft:«Dein Glaube hat Dir geholfen». Diese Kraft wird religionsübergreifend in vielen Untersuchungen bestätigt. Neben bewährten Heilmitteln und fortschrittlichsten Behandlungsmethoden wirkt vor allem die Beziehung, die natürliche Autorität von Ärzten und Therapeuten und das Mass des Vertrauens und Glaubens derjenigen, die Heilung suchen.

Zahlreiche Bücher verweisen auf das Potenzial positiven Denkens. Etwas simpel wirkt dort manches Rezept, kraft unserer Gedanken zu Glück und Erfüllung zu gelangen. Die Änderung tief verinnerlichter Programme klappt nicht immer so einfach, eben so wenig die Lösung tief sitzender Traumata, die oft die Ursache komplexer Krankheitsprozesse sind. Dort erfordert Heilung einen umfassenden Prozess an Leib und Seele, der kraftvolle Unterstützung erfährt, wenn Menschen beten und glaubend vertrauen können. Im Buch«Spirituelles Heilen und Schulmedizin» belegt Jakob Bösch, «dass innere und äussere Versöhnung, Glaube und praktizierte Religiosität durch die Forschung als stärkste Schutzfaktoren gegen Krankheiten aller Art identifiziert wurden». Nicht jede Krankheit kann geheilt werden, doch in und mit uns kann überhaupt nur das geschehen, was wir zuinnerst für möglich und sinnvoll halten.

Heilung übersteigt uns als Einzelne

«Mein Weg zum Urvertrauen» heisst ein Buch von Beatrice Anderegg. Über tiefe Krankheitserfahrungen lernte sie, sich als ein Instrument der göttlichen Heilkraft zu begreifen. Ergänzend zur Schulmedizin engagiert sie sich ehrenamtlich als Heilerin:«Einmal mehr wurde mir bewusst, dass nicht ich, dieser oder jener heilt, sondern Gott durch uns alle wirkt und uns miteinander verweben will zu einem einzigen heilenden Ganzen.»

In allem Heilwerden geht es um die Entfaltung unseres Bewusstseins und die wachsende Erfahrung unserer Ganzheit. Diese umschliesst unsere transzendente Dimension jenseits von Raum und Zeit ebenso wie die materielle Dimension unseres Körpers im Lebensraum der Erde. «Es macht den Wert und das Glück des Lebens aus, in etwas Grösserem aufzugehen als man selbst ist», meinte Teilhard de Chardin und war überzeugt, dass darin die einzige Chance für das Überleben von Menschheit und Erde liegt.

Sibylle Ratsch, ktw

Buchtipp:
Pierre Teilhard de Chardin, Sinn und Ziel der Evolution, Ausgewählte Texte, bearbeitet und herausgegeben von Peter Gotthard Bieri, Shaker Media Aachen 2010, ISBN 978-3-86858-521-6

Sehnsucht unter der Alltagshaut

Zuweilen wie Flammen jagt es durch unseren Leib als wäre er verwoben noch mit der Gestirne Anbeginn Wie langsam leuchten wir in Klarheit auf …

Nelly Sachs

«Wenn ich nicht meine Finger in seine Wunden legen darf, glaube ich nicht…» Wer so fragt, zeigt ein hohes Mass an Unsicherheit. Staunend erkennt dann Thomas, dass sein Jesus auch sein Christus ist, der uns zum Heil-Land werden will. Den Finger in die Wunden legen dürfen ist das eigentliche Wunder des Christentums. Der Christus lässt es zu, dass wir an Wunden rühren, denn er hat sie in einem beispiellosen Akt der Verwandlung aufgehoben in das Wunder des Neubeginns.

Hier beginnt das Geheimnis der Auferstehung. Thomas rührt an die Wunden, aber sie schmerzen nicht, sondern offenbaren den Auferstandenen. «Mein Herr und mein Gott!» Mehr bringt Thomas nicht zustande als ein stammelndes Gebet. Der Verwundete ist Gott selbst. Doch seine Wunden sind nicht das Letzte auf seinem Weg. ER lebt. Und auch mir ist zugesagt ein Leben in Fülle trotz aller Verwundungen.

Schmerzen und Leidenschaft

Ein Brief des russischen Künstlers Jawlensky an seine Gefährtin Emmy Scheyer aus dem Jahr 1936 macht mich betroffen: «Ich arbeite für mich, nur für mich und meinen Gott. Die Ellbogen schmerzen dabei sehr. Oft bin ich ohnmächtig vor Schmerz. Aber meine Arbeit ist mein Gebet, ein leidenschaftliches durch Farben gesprochenes Gebet. Ich leide, ich muss viel arbeiten und ich tue das. Gott weiss, wie lange ich den Pinsel noch halten kann. Ach Gott! Ich arbeite mit Ekstase und mit Tränen in den Augen, und ich arbeite so lange, bis die Dunkelheit kommt. Dann bin ich erschöpft, und ich sitze unbeweglich, halb ohnmächtig und mit schrecklichen Schmerzen in den Händen, o Gott, o Gott. Ich sitze und die Dunkelheit umhüllt mich, und die schwarzen Gedanken kriechen zu mir. Licht! Licht!»

Jawlensky litt, als er älter wurde, an einer furchtbaren Krankheit: Seine Arme, besonders die Ellbogen und die Handgelenke wurden allmählich von einer Lähmung befallen. Jeden Morgen liess er sich von seiner Frau beide Hände mit einem Gürtel zusammen binden und den Pinsel dazwischen stecken. So malte er – obwohl gefesselt wegen und durch seine Krankheit – hunderte von Bildern: Antlitze (als Christusbilder) reduziert auf ein paar wesentliche Striche. Jawlensky hat diese Bilder «Meditationen» genannt. Wie ist es möglich, mit einer solchen «Verwundung» so zu malen?

Heil-Land

Das Heilsame im Glauben an den auferstandenen Christus bedeutet auch für mich eine lebenslange Frage- und Suchbewegung zwischen Schmerz und Sehnsucht. Ich fühle mich im Fragment des Gegenwärtigen dazu ermutigt, engagiert-gelassen «endlich zu leben» – und dabei keine Scheu zu haben, Finger in Wunden zu legen und unter der Alltagshaut die Sehnsucht nach Liebe und Ganz-Sein aufzuspüren. Meine grösste Hoffnung ist, dass die Gebrochenheit des Lebens mich als Menschen nicht ungültig macht. Dass Christus es ist, der den Raum meines Heils endgültig offen hält.

Henri Nouwen fasst das so zusammen: «Eines scheint mir jedenfalls klar: Jeder einzelne Tag sollte ein gut gelebter Tag sein. Habe ich heute Frieden gestiftet? Habe ich jemanden zum Lächeln gebracht? Habe ich heilende Worte gesagt? Habe ich auf Verärgerung und Ressentiments verzichtet? Habe ich vergeben? Habe ich Liebe geübt? Das sind die eigentlichen Fragen! Ich muss darauf vertrauen, dass das bisschen Liebe, das ich jetzt aussäe, hier in dieser Welt und im kommenden Leben viele Früchte bringen wird.»

Ich wünsche mir ein öffnendes, zuhörendes und aufmerksames Christentum, in dem wir dem Thomas in uns mehr Raum geben. «Wie langsam leuchten wir in Klarheit auf» schreibt Nelly Sachs. Wie langsam, wie schön.

Norbert Lepping, ktw

Ich falle nicht – ich gehe

Zwischen
Hoffnung und Angst
zwischen
Leben und Tod
ich
suche nach dem Pfad
der Ruhe
angezogen
vom Licht der Zukunft
Sicherheit
ist Sehnsucht
der Abgrund offen
was ist
wenn ich hineinfalle?

Ich falle nicht
Ich gehe

Gabi Weinz

Mitten in der Osterwoche 2008 ereignet sich der Einbruch in mein Leben: Krebs – von heute auf morgen alles anders. In den folgenden beiden Jahren durchlebe ich viele Höhen und Tiefen. Nach einem ersten schweren und erfolgreichen Jahr geschehen weitere Einbrüche, die belastende Eingriffe nötig machen und mich aktuell sehr fordern. Auferstehung, Licht, das Durchleben der Wandlung von Leiden – Sterben – neuem Leben – all dies bekommt angesichts einer solchen Erkrankung ein Gesicht, rückt näher. Es wird zur Chance, gelebt zu werden.

Heilwerden in der Krankheit

Dazu kann ich schreiben, was ich erfahren habe. In den Nächten ist das Dunkel – nicht nur aussen – am grössten. Panik, Todesangst kann sich ausbreiten. Bereits in den ersten Nächten nach meiner Diagnose habe ich die Erfahrung machen können, dass ich nicht im Dunkel stecken bleiben muss. In meiner grossen Not legte ich mir selbst meine Hände auf den Knoten in der Brust und begann um Wandlung zu bitten: «Christus, öffne mein Herz, meine Sinne, öffne jede meiner Zellen für dich! Öffne auch die Zellen, die bösartig sind, und erfülle sie mit dir, mit deiner Liebe! Wandle meine Zellen in dich. Wandle sie in Liebe.»

Wandlung

Ich erlebe meinen Weg mit dem Krebs als Wandlungsweg, dessen Ziel Christus ist. Dankbar bin ich für meine langjährige spirituelle Praxis, aus deren reicher Erfahrung ich leben und immer wieder neue Formen für meine aktuelle Situation finden kann. Sie hat mir den Zugang eröffnet zu dem heiligen und unzerstörbaren Ort in mir, wo ich den «Ich-bin-da» erlebe.

Erleben von Dunkel – ich finde ins Licht. Das ist kostbar. Im Laufe der Zeit habe ich entdeckt, was ich selbst beitragen kann, diese Erfahrung zu stärken. Jeden Morgen ist es neue Arbeit, nach einer Zeit der Stille und des Mich-Bereitens zu diesem neuen Tag mein «JA» zu sagen und ihn sehr bewusst aus den Händen Christi anzunehmen – mit allem, was er mir schenken und auch zumuten wird. Es gibt auch Kämpfe und Wirren um dieses «JA», Ängste, in einen dunklen Abgrund zu fallen und einfach darin zu verschwinden.

Ich falle nicht – ich gehe

Diese Formulierung am Schluss eines meiner Texte aus dieser Zeit ist für mich zum Leitwort geworden, mich jeweils neu für das Weitergehen zu entscheiden und so aus der sich anbietenden Opferrolle herauszufinden in eine aktive Position, die mir auch im Gefangensein der Krankheit Würde schenkt. Ich empfinde mich gerade dann dem leidenden Christus besonders nah. Seine Würde auf dem Weg in seinen Tod kommt aus dieser Quelle: er hat sein JA im Ringen mit seinem Vater sprechen können. Ich falle nicht – ich gehe.

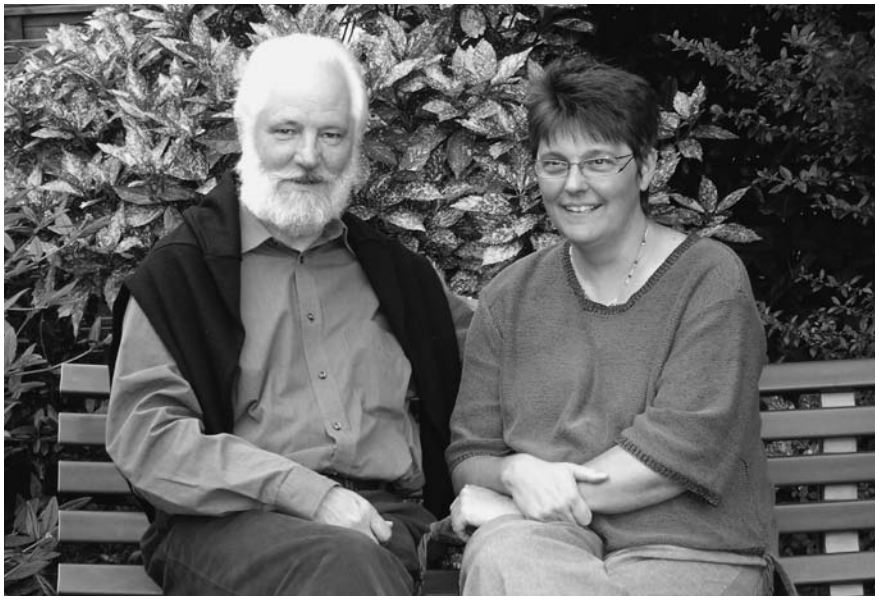
Licht und Leben

Die Botschaft der Auferstehung hat sich durch meinen Weg mit dem Krebs neu ereignet. Ich spüre die Kostbarkeit des Lebens in seinen vielen Facetten, habe grosse Freude am Pulsieren des Lebens um mich herum und entdecke das Leuchten des Lebens im Finstern – in mir und auch in anderen Menschen. Ich spüre, wie das Osterlicht das Dunkel vertreibt, erhellt, wandelt. Im Laufe meiner Erkrankung habe ich begonnen zu malen und entdecke, wie sich Licht und Kraft in meinen Bildern manifestieren und mir zur Kraftquelle werden.

In all diesen Erfahrungen nehme ich ein Heilwerden in mir wahr. Vieles fokussiert sich in meinem Leben, verleiht mir eine Art Leichtigkeit und Weite, die ich bisher nicht kannte – auch wenn der Alltag immer wieder neue Herausforderungen für mich bedeutet. Ich bin sehr dankbar für die innere Kraft, die ich als göttliches LEBEN in mir erlebe.

Gabi Weinz, ktw

Noch nicht



Hans-Jakob und Gabi Weinz, kath. Theologe und Theologin, seit 1986 Mitglieder des ktw

In den Jahren meiner Zugehörigkeit zur geistlichen Bewegung der charismatischen Erneuerung haben wir in unserer Gebetsgruppe oft mit unseren Kranken gebetet, wir haben ihnen die Hände aufgelegt und Gott um Heilung angerufen. Uns mit den Kranken in den heilenden Raum Gottes, in sein Auferstehungslicht stellen zu dürfen, hat uns tief berührt, und wir haben es als grosses Geschenk erlebt.

Manchmal hat mich damals aber auch irritiert, dass einige unter uns dachten, wenn man nur fest genug glaubt und intensiv genug betet, dann müsste doch das Wunder geschehen, so, als ob wir Gott bestimmen könnten.

Vor zwei Jahren erkrankte Gabi, meine Frau an Krebs. Seitdem der «Geselle Krebs» sich in unserem Leben, in unserer Beziehung, in unserer Familie breit macht, mit uns am Frühstückstisch sitzt und beim Abendessen, bete ich für Gabi und hülle sie ein in den Segen Gottes, wissend, dass viele Menschen um uns herum dies ebenfalls tun.

Aber nie konnte ich um Heilung beten im Sinne von: «Mach es weg! Lass es wieder sein wie vorher!» Ich konnte es nicht, weil ich mich all den Kranken und ihren Angehörigen verbunden fühlte, die nicht so getragen und medizinisch versorgt sind wie wir, ich dachte an die Menschen, die elend sterben müssen. Sind wir hier in eine neue Form der Solidarität gerufen?

Ich konnte es auch nicht, weil ich spürte, ER ist längst bei mir und bei Gabi. Unser Leben ist zwar auch weiterhin anstrengend, mühsam, zermürbend, aber ER ist da bei mir, bei uns. ER trägt uns im Dunkel, wir fallen nicht ins Bodenlose, und ich konnte «sehen», wie SEINE Gegenwart Gabi mit einer inneren Glut und Kraft füllte, wie ich es zuvor noch nicht erlebt hatte.

Wo das Licht der Auferstehung in unserem Leben mit der Krankheit durchscheint, erkenne ich Gabi und auch mich selbst neu in unserer Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit, und ich kann sie als zu uns, zu mir gehörend annehmen: Ja, so sind wir, erdenschwere, sterbliche Geschöpfe! – Staub bist Du! Aber zugleich sind wir eingehüllt in den Lebensatem Gottes; «Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes!» (Röm 8) – das war unsere Hochzeitslesung!

Ich weiss, Auferstehung ist schon geschehen, mein Ostern ist schon da, aber ich kann mich nicht selbst aus dem Grab erheben. Ich ahne das Licht in meinem Dunkel, aber das Dunkel löst sich noch nicht auf in Licht: Noch nicht! Noch nicht – das bin ich! Im Noch-nicht ist meine Hoffnung verborgen geborgen.

Mein Noch-nicht ist nicht mehr nur leidvoller Ort meiner Begrenzung, sondern ist mir geschenkt als Raum, in dem sich meine Sehnsucht aufschwingen kann. Mein Noch-nicht wird mir zum Gefäss meines Verlangens: schmerzlich beglückender Hunger. Und die Dunkelheit ist mir nicht mehr nur Dunkel (vgl. Ps 139), sondern sie wird mir zum Raum, in dem sich das Licht entfaltet, Schoss des Morgen: Maranatha – Komm, Herr Jesus!

Hans-Jakob Weinz, ktw

Heilendes Licht aus Kaduna

Imam Ashafa und Pastor Wuye im Dokumentarfilm «Der Imam und der Pastor» DVD 40 Minuten, FLT-Films. (EZEF Stuttgart, www.ezef.de)

Seit den 70er-Jahren bis heute gibt es blutige Auseinandersetzungen in Nordnigeria. Die Wurzeln der ethnisch-religiösen Konflikte reichen in die Kolonialzeit zurück. Unzählige Massengräber zeugen davon. Verzweiflung und Schmerz sind in Hass umgeschlagen. So auch bei den früheren Jungmilizionären Imam Muhammad Ashafa, der die Ermordung naher Angehöriger durch christliche Milizen erlebte, und Pastor James Wuye, der eine Hand verlor, als Muslime versuchten, ihn zu töten.

Nach langen inneren Kämpfen haben sie sich versöhnt und ein Interreligiöses Mediations-Zentrum für Versöhnung zwischen den ethnischen und religiösen Gruppen gegründet. Sie sagen: «Wir können nicht anders». Bei Imam Ashafa begann es während einer Predigt über Vergebung und Versöhnung im Islam. Auch Pastor James wurde durch eine Predigt zuinnerst getroffen: «Tu, was du tun musst. Wenn ihr aber zusammen leben wollt, dann musst du vergeben, so wie Jesus.» Über lange Zeit erfuhren beide immer wieder Ängste und Rachegefühle. Heute aber sind sie Freunde, deren Freundschaft in die Welt hinausstrahlt. Pastor James meinte: «Wir sind wie ein Ehepaar, das sich nicht scheiden lassen darf.» Ihre Glaubwürdigkeit liegt darin, dass sie Probleme nicht beschönigen, sondern sie gemeinsam anpacken und am eigenen Beispiel zeigen: aus Feindschaft und Hass können Freundschaft und Liebe werden.

Heidi Rudolf, ktw

Vom Glück, ein Königskind zu sein

Die Salbung zum König, zur Königin ist Teil der christlichen Taufe. Im Ritual der katholischen Kirche wird jedem Täufling mit Chrisam königliche Würde in Ewigkeit verliehen. Viel zu selten wird uns diese unzerstörbare Auszeichnung in unserem Leben bewusst. «Würde» – erstes aller Menschenrechte – ist so leicht zu übergehen, zu verstellen und auch zu verletzen.

Wie glücklich es macht, wieder an sie herangeführt und erinnert zu werden, konnte ich bei einer Ausstellung beobachten. 24 Könige und Königinnen waren dort versammelt: manche von ihnen blickten stolz auf uns herunter, einige knieten vor uns, wieder andere hockten lässig auf ihrem Thron. Zugegeben – es handelte sich «nur» um kleine Bronze-Skulpturen des Künstlers Götz Sambale. Doch ihre Faszination in der Ausstellung «königreich» bleibt mir unvergesslich.

Mit grosser Leichtigkeit zauberten sie ein Lächeln in die Gesichter, so kindlich rührend und glücklich wirkten sie in ihren selbstvergessenen Posen. Nicht selten ging die königliche Körperhaltung auf die Besucher über: indem sie die eine oder andere Haltung nachstellten oder sich unmerklich beim Betrachten aufrichteten. Als würden sie selber gekrönt von einer dieser strahlend goldenen Kronen. Eine schöne Erinnerung, mich und andere als das zu entdecken, was wir von Gott her längst sind: Königskinder!

Lisa Wortberg-Lepping, ktw

Heilung durch Musik

«Auf Gottes Eingebung hin begann der Mensch zu singen und sah sich eingeladen, an die lieblichen Gesänge des himmlischen Vaterlandes zu denken …» so schreibt Hildegard von Bingen und stellt damit das Singen und Musizieren in den Zusammenhang unserer tiefsten Verbindung mit dem Urgrund allen Seins, den wir «Gott» oder «unser himmlisches Vaterland» nennen.

Gott war der erste Sänger, singend schuf er die Welt. Glaub mir, dass er sie singend heut noch in Händen hält.

Hermann Claudius

Wir wachsen musikalisch auf

Dass Musik zu unseren ersten und tiefsten Erfahrungen gehört, beschreibt auch die moderne Forschung: «Der Fetus erlebt Rhythmus und Tempo, unterschiedliche Dynamik, also die Kraft der Töne», schreibt der Professor für Musiktherapie Decker-Voigt, und weiter: «In den letzten Monaten der Schwangerschaft erlebt das Kind die Sing- und die Sprechstimme der Mutter; die gesamte hörbare Kommunikation vollzieht sich auf einer elementar musikalischen Ebene: Zwischen Mutter und Kind und allen sozialen Partnern des Säuglings wird die gesamte Bandbreite der primären Gefühlsentwicklung wie Zorn, Ekel, Freude, Angst, stimmlich ausgedrückt – und stimmlich beantwortet. Die Sprache unserer Eltern verstehen wir nicht, aber wir verstehen die Musik darin und damit die Stimmungen, die sich in der Sprache artikulieren: Wir wachsen musikalisch auf.»

Rhythmus und Klang als Heilungsritual

Immer schon halfen Rhythmus und Klang in Liedern, in Tänzen oder auch nur im Sing-Sang zum Trösten und Beruhigen. Wer kennt nicht das «Heile, heile Segen, drei Tage Regen, drei Tage Sonnenschein. Morgen wird's schon besser sein», mit dem Eltern und Grosseltern weinende Kinder trösteten? Die heilsame Wirkung der Musik erzählt auch die Geschichte von Saul und David, der mit seinem Harfenspiel die düstere Stimmung des Königs aufhellen konnte. In vielen Kulturen gab und gibt es Heilungsrituale, die zu erstaunlichen Heilungserfolgen führen können.

Medium der Therapie

Die Musiktherapie arbeitet mit Instrumenten und Stimme: Ein Krebs-Patient wird z.B. eingeladen, zum Thema «Mein Krebs» zu improvisieren. Er drückt mit den ihm zur Verfügung stehenden Instrumenten (vertraute oder häufiger ganz unbekannte aus anderen Kulturkreisen) seinen Krebs musikalisch aus: Die Angst vor ihm, die Hoffnung auf Heilung und Rückkehr in ein normales, aber auch ganz anderes, bewussteres Leben. Damit kann der Patient seinen Krebs aktiv gestalten und bleibt ihm nicht passiv ausgesetzt.

Musik für die Seele

Keine andere menschliche Ausdrucksform ist so tiefgehend in Freude und in Schmerz wie die Musik. Spontan wähle ich die Musik, die ich brauche, um eintauchen zu können in diesen Klang, der mich ein wenig dem himmlischen Vaterland näher bringt, wenn ich in tiefer Trauer bin oder in grösster Freude. Mir hat in einer tiefen Trauerphase das Brahms-Requiem sehr geholfen. Meine Lebensfreude höre ich widergespiegelt in Mozarttönen oder auch in schwungvollen Volksliedern. Und wenn ich einmal im Sterben liege, will ich Bachmusik um mich haben. In ihr spüre ich das, was wir ausdrücken im «Meine Seele erhebt den Herrn». Vielleicht klingt durch jede reine Musik etwas von dem himmlischen Vaterland und hilft uns, heiler und glücklicher zu werden.

Katharina Burgdörfer, ktw

Heilung für die Welt

Heilung ist zu jeder Zeit möglich.

Thich Nhat Han

Was kränkt, macht krank. Dies zeigt sich bei Millionen von Kranken. In der neueren biomedizinischen Forschung werden die Zusammenhänge zwischen erlittener Ungerechtigkeit und psychosomatischer Erkrankung belegt. «Wir sind als Menschen auf kooperatives Miteinander angelegt», so die These des Freiburger Neurobiologen und Psychiaters Joachim Bauer. Unser Gehirn sendet Botenstoffe wie Oxydozin, Dopamin u.a., die Wohlbefinden ermöglichen und steigern, wenn wir uns in positiver Weise akzeptiert oder gar geliebt wissen. «Soziale Isolation oder Ausgrenzung dagegen, wenn sie über längere Zeit anhält, führt zu Apathie und zum Zusammenbruch jeglicher Motivation.»

Ebenso empfindlich reagiert unser Gesamtorganismus auf negative Impulse aus der Umwelt. Stress, der durch Ablehnung, Verunsicherung, Angst und Wut aufgebaut wird, fördert Depressionen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen u.a. Die meiste seelische Energie wird aufgesogen durch innere Zwiegespräche mit «Feinden», die uns verletzt haben: Da bin ich nicht gesehen, gewürdigt, bedankt worden, habe ich Unrecht erlitten durch massive Kränkungen, Zurücksetzung, Beleidigungen oder Ausgrenzung.

Was für Einzelne gilt, gilt auch für Völker und Nationen

Seit Jahrtausenden bekriegen sie sich, und jeder Krieg hinterlässt tiefe Wunden. Unzählige Menschen wurden und werden aus ihrer Heimat vertrieben, erleiden Hunger und Not, Erniedrigung, Gewalt und Ausgrenzung. Am extremsten war in dieser Hinsicht die Behandlung der jüdischen MitbürgerInnen durch die Nazionalsozialisten. Wenn ein Mensch zur Nummer degradiert wird, wird ihm vermittelt: Du bist kein Mensch, kein Individuum. Du hast keinen Anspruch auf Achtung und Respekt.

Kriegswunden wirken weiter

Wo geraten die Gefühle hin, die von Opfern und Tätern in Kriegen gefühlt werden? Die unsäglichen Ängste der Soldaten in den Gefechten, der Frauen und Kinder im Bombenhagel, der Opfer von Terroranschlägen, der Häftlinge in Hungerlagern und Folterzellen? In der therapeutischen Arbeit wird immer deutlicher, dass Kriegswunden über Generationen hinweg weiterwirken. Selbst in unserer Wohlstandsgesellschaft nehmen Gefühle der Entwurzelung, Heimatlosigkeit, Sinn- und Wertlosigkeit eher zu und es scheint, als werde Krieg mit anderen Mitteln fortgesetzt: Krieg auf den Strassen, um Arbeitsplätze, in der Bekämpfung (!) von Krankheiten. Letztere gleicht z.B. bei der Tumorbehandlung einem regelrechten Feldzug. Wie schnell wird dabei übersehen, dass Krankheiten uns etwas Wichtiges zu sagen haben.

Feindbilder in uns

Der Kampf gegen das Böse in der Menschheit wird, wie besonders in der seit Jahren andauernden hilflosen Al Qaida-Bekämpfung mit einem völlig antiquierten Menschenbild geführt. Hier die Guten, dort die Bösen als die Feinde des Guten.

Das Wesen des Feindbildes besteht darin, sich selbst als besser einzustufen und den anderen gering zu achten: Der Mittelständler schaut auf den Arbeiter hinab, der Europäer auf den Afrikaner, der Mann auf die Frau, die Jungen auf die Alten usw. Diese Aufzählung macht vielleicht schon deutlich, dass wir die Feindbilder in uns haben und dass wir alle sie haben, selbst wenn wir bemüht sind, sie zu überwinden. Sie stecken tief im kollektiven Bewusstsein und tauchen oft ganz subtil auf.

Wie fühlt sich das an, wenn mir jemand die Vorfahrt nimmt, mich beleidigt, das mir wertvolle Vaterunser verächtlich macht? Mit Gewalt das Gute erzwingen zu wollen, erscheint immer deutlicher als der falsche Ansatz. Wenn die These stimmt: «Der Mensch ist auf Kooperation angelegt und wünscht sich nichts dringender, als den Mitmenschen Freude zu machen», dann braucht es Schritte, dieses Miteinander einzuüben und zu pflegen, damit der Organismus heil werden kann.

HOFFNUNG BRAUCHT NEUE WEGE

4.–6.Februar 2011:
Einstiegs-und Kennenlernwochenende zur dreijährigen ökumenischen Weiterbildung «Kirche und Spiritualität» mit Beatrix Jessberger, Regula Tanner, Hildegard Schmittfull, Lisa Wortberg-Lepping und Norbert Lepping.

Kontakt:
Fernblick – Haus der Versöhnung,
CH-9053 Teufen bei St.Gallen,
Telefon +41 (0)71 335 09 19,
info@fernblick.ch

Ich wünschte mir, dass die Deklaration der Menschenrechte in den Lehrplan jeder Schule auf der ganzen Erde aufgenommen würde.

Robert Muller, ehemaliger Vizepräsident der UNO

Schritte zur Heilung

In der Psychotherapie bestehen diese Schritte in der konkreten Begegnung, in Bestätigung und Ermutigung, damit die Konfrontation mit dem unheilvollen Erleben aus der eigenen Geschichte möglich wird. Die gefühlsmässige Wiederbegegnung mit dem, was einst krank machte, ist unerlässlich zur Heilung – allerdings nun eingebettet in den Rahmen von Sicherheit, Wertschätzung und Liebe. Diese Heilung beinhaltet eine grosse psychische Arbeit und erfasst Körper, Geist und Seele. Sie ermöglicht den Opfern, nicht wieder selbst zu TäterInnen zu werden – oder – falls dies schon geschehen ist, diesen Teufelskreis zu erkennen und zu durchbrechen.

Entsprechende Heilungsprozesse braucht auch die Menschheit als Ganzes. Das wird immer bewusster. So entstand 1816 am Ende der napoleonischen Kriege der Pazifismus und 1871 nach dem deutsch-französischen Krieg das Rote Kreuz. Beide Bewegungen übten starken Einfluss auf die europäische Politik aus. Durch die Charta der Vereinten Nationen vom 26. Juni 1945 wurden die UNO als ein zwischenstaatlicher Zusammenschluss von 192 Staaten und der Internationale Gerichtshof in Den Haag errichtet. Die wichtigsten Aufgaben dieser Organisationen sind die Sicherung des Weltfriedens, die Einhaltung des Völkerrechts und die Förderung der internationalen Zusammenarbeit. Dazu kam – ausgelöst durch den Balkankrieg 1998 – der Internationale Strafgerichtshof, der ermöglicht, über Völker- und Staatengrenzen hinweg Recht zu sprechen und Verstösse gegen die Menschenrechte aufzudecken und zu verfolgen.

Bewusstseinswandel ist möglich

Möglich wurden diese Institutionen durch eine Veränderung der Einstellung vieler Einzelner. Weltweit erheben sich Menschen, tun sich zusammen, riskieren ihr Leben, um Ungerechtigkeit und Willkür von Herrschenden aufzuzeigen und anzuprangern. Alle diese Bewegungen bis hin zu den Netzwerken im Internet sind ein notwendiges Vehikel für Veränderungen. Ohne sie wären bis heute sexueller Missbrauch, Beschneidung von Mädchen, Ausbeutung von ArbeiterInnen, Zerstörung von Lebensräumen, Vernichtung von Ressourcen ungebremst weiter gegangen.

Für Frieden, Heilung und Versöhnung setzten auch die Religionen wichtige Impulse, z.B. mit der 1970 gegründeten «Weltkonferenz der Religionen für den Frieden» (WCRP) und der durch Hans Küng veröffentlichten «Erklärung zum Weltethos» des Parlamentes der Weltreligionen von 1993. Anerkannte spirituelle Lehrer und Lehrerinnen haben immer wieder neu darauf hingewiesen, dass jede Bewusstseinsveränderung ihren Anfang im Herzen der Menschen nimmt. Frère Roger setzte mit seiner Gemeinschaft in Taizé eine grosse Bewegung für Frieden und Versöhnung in Gang. Eindrücklich wirken das internationale Engagement der ökumenischen Gemeinschaft Sant'Egidio und die von Thich Nhat Han in Plum Village gestalteten Retraiten mit Menschen verfeindeter Völker. Auch die Internationalen Peace Camps des Katharina-Werks führen alljährlich junge Menschen aus Kriegs- und Krisengebieten zusammen. Nur was aufgedeckt wird, kann vom heilenden Licht erreicht werden und in ihm heil werden (vgl. Eph.5, 8ff). In den Herzen der Menschen entspringt die Kraft zur Heilung von Menschheit und Erde.

Katharina Burgdörfer, ktw

Beim internationalen Peace-Camp im Fernblick in Teufen.

Heilung im Judentum

Der Ewige ist unser Arzt

Meine Seele verlangt nach Deinem Heil.

Psalm 19,81

Die Hand von Miriam – die beschützende Hand oder Hand Gottes – wird am Eingang des Hauses angebracht oder als Schmuck getragen. Sie bringt Schutz, Energie, Glück und Gesundheit.

«Heile uns, Ewiger, dann werden wir geheilt, hilf uns, so ist uns geholfen! Und bringe vollkommene Heilung allen unseren Leiden. Denn Du, Ewiger, unser König, bist ein treuer und erbarmungsvoller Arzt. Gepriesen seist Du, Ewiger, der die Kranken seines Volkes Israel heilt.» Diese Bitte wird dreimal täglich im Gottesdienst gesprochen. Gott ist im Judentum der Heiler. Nur er allein. Trotzdem müssen wir uns helfen, behandeln lassen. Aber der Arzt ist nur ein Werkzeug des Ewigen. Leben retten und erhalten ist oberstes Gebot im Judentum. Im Talmud heisst es: «Wer ein Leben rettet, rettet eine ganze Welt.» Dieses Gebot setzt sogar die Schabbatruhe ausser Kraft. Um einem Kranken oder Verletzten zu helfen, darf man auch am Schabbat telefonieren, Auto fahren, ihn behandeln und operieren. Beides, das Gebet und die medizinische Versorgung durch einen Arzt gehören zur Heilung.

Kranke besuchen

Das ist eine Pflicht der Nächstenliebe. Denn Gott selbst hat den kranken Abraham am dritten Tag nach seiner Beschneidung besucht (1 Moses 18,1). Auch nichtjüdische Kranke soll man besuchen: «… und man besuche die Kranken aus den Völkern mitsamt den Kranken Israels» (Bably Gittin 61a). Kranke sollen nicht alleine gelassen werden. Deshalb hat praktisch jede Gemeinde einen Bikkur Cholim, einen Krankenbesuchsverein. Die Mitglieder übernehmen auch Besorgungen und bringen Essen, wenn es keine Familienmitglieder gibt, die dies tun.

Es wird mit den Kranken und für die Kranken gebetet. Als Heilgebete gelten die Psalmen 6, 30, 41, 88 und 103. Manche lassen für sich ein spezielles Heilgebet oder den Birkat Hakohanim, Priestersegen, von einem als besonders spirituell bekannten Rabbiner schreiben. In der Synagoge spricht auf Wunsch der Rabbiner Heilgebete für Kranke, im Nachmittagsgebet nach dem Hauptgebet, der Amida, und am Schabbatmorgen nach der Toravorlesung. Wir wünschen den Kranken «Refua Schelema»: seelische und körperliche Genesung.

Talismane

Ein Anhänger oder Ring mit den Anfangsbuchstaben des «Schma Israel», Höre Israel, dem Davidstern oder der Hand Miriams sollen ebenfalls bei einer Heilung unterstützend wirken. Heilung bedeutet immer ein Heilsein als Ganzes, also physische und psychische Gesundheit. Grundlage für Meditationen, die zu innerer Harmonie führen und Mut machen sollen, bilden Gebetstexte, Torasprüche oder Zitate aus kabbalistischen Schriften, zum Teil begleitet von sanften Bewegungen. Allgemein wird versucht, alle Aufregung und Stress von Kranken fernzuhalten, sie zu ermuntern und aufzuheitern. Wenn möglich, werden physisch und/oder psychisch Kranke zu Hause gepflegt.

Vervollkommnung

Das Gebot von Heilen und Retten schliesst die Tiere mit ein. Sie sind Geschöpfe des Ewigen und wir für sie verantwortlich. Wir müssen sie füttern, bevor wir uns zu Tisch setzen, und gut behandeln. Gerät ein Tier in Todesgefahr, dann müssen wir es retten, auch wenn es das Tier eines Feindes ist. Die Tora ruft uns zur Bewahrung und Vervollkommnung der ganzen Schöpfung auf. Und der Überlieferung nach wird sie die Menschen überleben, wenn wir nicht achtsam mit ihr umgehen. Denn sie ist zuerst erschaffen worden und habe sich für ihre Erschaffung beim Ewigen bedankt.

Gott hat die Welt nicht vollkommen erschaffen, sondern die Vervollkommnung uns Menschen aufgetragen. In dieser Zeit des Klimawandels, der Egomanie und Gewaltbereitschaft ist Tikkun Olam ein sozialer, ökologischer, gesellschaftlicher und spiritueller Auftrag. Er versteht sich als jüdische Form von sozialer Gerechtigkeit. Wir sind aufgerufen, durch Wohltätigkeit, Hilfe in Not und etwas Lehren aus dieser Welt einen besseren, vollständigeren Ort zu machen. Ebenfalls müssen wir uns für Ökologie, soziale Gerechtigkeit und Frieden zwischen allen Religionen und Menschen einsetzen.

Tanja Esther Kröni,
Judaistin, jüdische Theologin

Das Jerusalem-Ritual

Heilung für Frieden

Am Anfang des Projektes «Jerusalem, offene Stadt zum Erlernen des Friedens in der Welt» stand eine schwere Erkrankung und ihre Heilung. In solchen Zeiten können offenbar in Menschen Dinge entstehen, die weit über sie hinausgehen. Pia Gyger war frisch operiert, als sie Ende 2002 einen inspirierten Text empfing (siehe Randspalte). Seither setzt sie zusammen mit Niklaus Brantschen alle Kraft für die Leitung und Entfaltung des Projektes ein, das in der Trägerschaft des Lassalle-Institutes zahlreiche prominente Kooperationspartner auf internationaler Ebene gefunden hat . Neben der politischen Lobby- und Vernetzungsarbeit in Jerusalem, der Schweiz und an der UNO spielt die spirituelle Feldbildung eine zentrale Rolle.

Dazu erhielt Pia Gyger die Inspiration für ein Heilungsritual. Inzwischen ist es in zehn Sprachen übersetzt und wird in vielen Regionen der Erde begangen. So entsteht weltweit ein Feld, das die Stadt Jerusalem wertschätzend und heilend umfängt.

Vielen Menschen ist es ein Herzensanliegen, etwas zum Geburtsprozess der Friedensstadt beizutragen. Und: die fünf Schritte des Rituals haben sich als universell einsetzbar, heilend und ordnend erwiesen. Sie lassen sich auf Länder ebenso wie auf Gruppen und Individuen übertragen. Dies sind die fünf Grundschritte:

1. «Die Vergangenheit ehren»
Die ganze menschliche Kultur, Forschung und Erkenntnis, aber auch das Leben jedes Einzelnen baut auf dem auf, was andere vor uns gelebt, geleistet, gefeiert und durchlitten haben. Indem wir die Vergangenheit ehren, öffnen wir einen Raum der Dankbarkeit. Was schwer und leidvoll war, erhält einen ehrenden Platz als Teil meines Lebens.

2. «Das Licht im Dunkel ansprechen»
Wo immer Menschen auf dem Weg sind, gibt es auch Unversöhntes, Unerlöstes, Schuld und Leid. Die Osterbotschaft verheisst, dass in allem Dunkel, in uns und aussen, das Licht der Auferstehung verborgen ist. Indem wir es ansprechen, stärken wir es.

3. «Die Seherinnen und Propheten rufen»
Die Propheten des Ersten Testaments haben mit ihren Visionen von Jerusalem als Friedensstadt eine Lichtspur in die Zukunft gelegt. Viele Menschen kennen in ihrem Leben solche «Seherinnen und Propheten»: eine Person, die mich in meinem Wesen erkannt, die in meinem Leben Weichen gestellt hat, Vorbilder, die mich geprägt haben. Indem wir ihre Namen nennen und uns mit ihnen verbinden, verbinden wir uns auch mit ihrer Kraft.

4. «Die neue Art des Übergangs erbitten»
Wir leben in einer Zeit grosser Übergänge. Alte Strukturen, insbesondere die der Macht, tragen nicht mehr, Neues will geboren werden. Übergänge waren und sind oft mit Zerstörung oder Abwertung dessen verbunden, was vorher war. Die neue Art des Übergangs entehrt nicht, sie schneidet sich weder vom Vorhergehenden ab, noch klammert sie sich daran. Der Übergang geschieht mit «spielerischer Leichtigkeit».

5. «Jerusalem als Stadt des Friedens begrüssen»
Im letzten Schritt geht es darum, die Zukunft in die Gegenwart hineinzuholen. In einer anderen Zeitdimension, im «ewigen Jetzt», ist alles Potenzial zur Entfaltung angelegt. Indem wir ihm mit unserer Vorstellungskraft, unseren Worten und Gedanken Kraft geben, wirken wir schöpferisch mit an der Gestaltung der Zukunft: «Freue dich, Jerusalem, denn JETZT bist du die Stadt, die die Völker empfängt, wie die Propheten es schauten. – Freue dich, Jerusalem, im ewigen JETZT.» Die Verheissung gilt für uns alle!

Maria-Christina Eggers, ktw

Jerusalem, du bist der Ort, in dem sich die alte und die neue Macht bekämpfen; du bist der Ort der sichtbaren Manifestation der unerlösten Übergänge. Wer Deine Geschichte versteht, versteht die Grundmuster der Menschheit.
Jerusalem freue dich, in dir soll die Menschheit Frieden erlernen.

Auszug aus einem inspirierten Text von Pia Gyger

Abrahams Nachkommen

Meine Seele preist die Grösse des Herrn und mein Geist jubelt über Gott meinen Retter … Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht … und denkt an sein Erbarmen, das er unsern Vätern verheissen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

Luk 1,46 ff

1997 haben Juden und Palästinenser in Basel eine Deklaration erarbeitet (siehe Auszug unten). Ist sie nicht noch immer hochaktuell? Die beiden Hauptinitianten Edward Badeen und Peter Liatowitsch wurden 2002 im Basler Rathaus mit dem Haviva-Reik-Friedenspreis ausgezeichnet. Ebenfalls im Basler Rathaus feierte im Oktober 2009 das «Zelt Abrahams» seine Eröffnung als partnerschaftliches Netzwerk von Muslimen, Christen und Juden in der Nordwestschweiz. Die Idee: im näheren Kennenlernen durch Begegnung, Glaubensgespräche und gemeinsame Projekte wächst neues Bewusstsein, Vertrauen und Verständigung. So arbeiten Abrahams Nachkommen gemeinsam an den Grundlagen für Heilung und Frieden.

Wir, palästinensische und jüdische Familien der Region Basel und ihre Angehörigen und Freunde, die uns auf diesem Weg unterstützen (…), unterwerfen uns den Grundsätzen, dass

1. Juden und Palästinenser je einen gleichwertigen Anspruch haben auf eigene nationale Heimstätten als zwei benachbarte souveräne, unabhängige Staaten Israel und Palästina in sicheren Grenzen und dass sie sich gegenseitig in dieser Zielsetzung unterstützen; (…)

3. kein Mensch seine Heimat mehr verlieren darf, weil ein anderer dort seine Heimat sucht, dass die Eigenständigkeit keines der beiden Völker durch die Zuwanderung des anderen beeinträchtigt werden soll und dass für jene, die im Verlauf des Konflikts Land und/oder Heimat verloren haben, gerechte Lösungen zu finden sind, die in der Rückgabe des Landes oder in einer vollen Entschädigung der ehemaligen Eigentümer bestehen können; (…)

5. wir jede Art von Gewalt als Mittel der Konfliktlösung zwischen unseren Völkern ablehnen und dass wir uns gemeinsam darum bemühen wollen, die Ursachen der Gewalt zu erkennen und ihre Entstehung zu verhindern;

6. wir die einseitige Schaffung von Fakten, die den eingeschlagenen Friedensprozess und die Durchsetzung der vorliegenden Prinzipien gefährden, namentlich die Landnahme und Verschiebung der demografischen Verhältnisse in arabischen Wohn- und Landwirtschaftsgebieten, als eine Form der Gewalt ablehnen; (…)

8. die jüdischen Siedlungen im Westjordanland und im Gazastreifen völkerrechtswidrig entstanden sind und ein Hindernis auf dem Weg zur Verständigung und zu einem dauerhaften Frieden darstellen, dass sie deshalb schrittweise zu räumen und ihre Bewohner voll zu entschädigen sind;

9. eine dem heiligen Ort und seiner Geschichte angemessene Lösung für ein ungeteiltes Jerusalem als zwei Hauptstädte zweier souveräner Staaten gefunden werden muss;

10. wir einen regelmässigen, intensiven Dialog zwischen Palästinensern und Juden auf der ganzen Welt anregen im Bestreben, gemeinsam Geschichte und Schicksal des anderen kennen zu lernen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu pflegen und Auswege aus der gegenwärtigen Hilflosigkeit zu finden; (…)

Die Projektleitung vom «Zelt Abraham», v.l.n.r.: Muhammad Michael Hanel (muslimisch), Anat Weill (jüdisch), Nico Rubeli (christlich).

Zusammengestellt von Heidi Rudolf, ktw

Brennpunkt Bosnien

Fadila Memisevic, Leiterin der bosnischen Sektion der Gesellschaft für bedrohte Völker in Sarajevo, engagiert sich seit Kriegsbeginn für die Opfer im Bosnienkrieg für Gerechtigkeit – und seit Kriegsende für einen gemeinsamen Neuanfang der traumatisierten Bevölkerung.

Religion ist eine Kerze. Man kann das Haus damit erleuchten oder niederbrennen.

Imam Muhammad Ashafa

«Heilung» im Umfeld des Genozids an den bosnischen Muslimen in Srebrenica ist ein grosses Wort. Aber sie zeigt sich: vor allem im Glauben und im «Zusammen»-Lebenswillen der Opfer mit den Tätern. Die überlebenden Frauen und Mütter von Srebrenica sind einfache, aber gläubige Frauen. Die meisten fühlen keinen Hass, lassen sich nicht von Racheimpulsen leiten, sondern sagen: «Das Urteil liegt allein bei Gott.» Sie wollen ihr Leid mit Würde tragen.

Heilung braucht Versöhnung

Versöhnung ist ein langer Weg, wenn Menschen täglich mit dem Schrecklichen, dem Alleinsein, der Zukunftslosigkeit leben müssen. Die RückkehrerInnen können nicht einfach vergessen, vielleicht irgendwann einmal wirklich verzeihen und damit heiler werden. Ein wichtiger Beitrag dazu ist das erneute Zusammenleben in Srebrenica über die ethnischen Grenzen hinweg. Es stärkt sie, dass sie zusammen arbeiten können, dass sie Hilfe von denselben Hilfswerken bekommen und dass langsam wieder junge Menschen in die Region zurückkehren. Die neuen Lebensimpulse gehen mehrheitlich von den Muslimen aus. Sie versuchen, alte Fäden wieder aufzunehmen, auch wenn es nie mehr sein wird wie zuvor.

Gott gibt mir die Kraft

Hatice Mehmedovic, Leiterin der Organisation «Frauen und Mütter von Srebrenica», appeliert «an die Menschen, keinen Hass zu verbreiten und niemanden nach Nation, Hautfarbe oder Religion zu beurteilen, denn kein Kind wird aus Hass geboren, sondern aus Liebe. Jedes Kind ist das Schönste der Welt und jede Mutter ist die Schönste der Welt. Und ich wünsche keiner Mutter, egal, welcher Religion sie angehört, dass sie so leben muss wie die Mütter von Srebrenica, wie ich: alleine, ohne ihre Liebsten. Gott gibt mir die Kraft dazu. Am 13. November 2007 haben sie mir mitgeteilt, dass sie Überreste eines meiner Söhne gefunden haben. Ich weiss nicht von welchem. Von meinem Mann haben sie drei Knochen in drei verschiedenen Massengräbern gefunden. So lebe ich hier und heute von meinen Erinnerungen, mit den Namen meiner Söhne, eingeritzt in zwei Bäume – und vor allem lebe ich für die Suche nach den Verschwundenen, und für die Hilfe für Frauen, die zurückkehren.»

Suche nach einem «normalen Leben»

Die jungen Rückkehrer wünschen sich ein normales Leben. Wer Arbeit hat, arbeitet mit den Menschen der andern Ethnien zusammen. Viele kehren an ihren Ort zurück, auch wenn sie vielleicht in einem Dorf mit ehemals 25 Familien heute allein sind. Das Leben soll weitergehen, auch wenn sie sich manchmal wie «Schafe unter den Wölfen» fühlen.

Licht am Ende des Tunnels

Fadila Memisevic, Leiterin der Gesellschaft für bedrohte Völker (Sarajevo), sagt nach rund zehn Jahren intensiver Versöhnungsarbeit: «Manchmal fahren meine Gefühle Achterbahn, sie gehen rauf und runter. Wir sind alle Traumatisierte. Doch: die Opfer und Überlebenden geben mir Kraft weiter zu machen. Und vor allem: Ich sehe vor meinem inneren Auge immer wieder ein Licht, ein Licht am Ende des Tunnels. Ich sehe Licht und ein künftiges neues Leben. Und wenn einzelne Täter sagen können: ‹Ich schäme mich, verzeih mir.› Dann gibt mir das riesige Kräfte … Wir wollen doch eine Brücke sein zwischen Orient und Okzident: Das wäre ein grosser Beitrag zum Heilungsprozess unserer Seelen! Wir glauben ja alle an den einen Gott!».

Heidi Rudolf, ktw

«Wenn ich fliege, fühle ich mich Gott immer sehr nahe und ich ‹sehe ihn›, wie er uns nahe ist. Wenn das Flugzeug aus den Wolken in den Sonnenhimmel steigt, wird die Sonne vor meinen Augen purpurrot, sie kommt auf mich zu, wie ‹die Aura Gottes›».

Fadila Memisevic

Heilung für Mensch und Erde

Interreligiöse Begegnungswochen

HERZLICH WILLKOMMEN

Täglich geöffnet von 14.00 bis 18.00 Uhr ist ab 11. Juni wieder die interreligiöse Ausstellung im Katharina-Werk Basel. Unter dem Thema «Heilung für Mensch und Erde» stellen Aleviten, Buddhisten, Christen, Hindus, Juden und Muslime ihre Traditionen und Rituale vor. Bis einschliesslich 28. Juni gibt es ausserdem ein vielfältiges Begleitprogramm. Nähere Informationen können auf der Homepage oder im Sekretariat des Katharina-Werks abgerufen werden. Eine Anmeldung ist nur zu den Seminaren und zum tibetischen und indischen Abendessen erforderlich.

Telefon 0041-(0)61-307 23 23.

Krankheit, Schmerz und Leid gehören zu den Grunderfahrungen des Menschen, ebenso wie die tiefe Sehnsucht nach Unversehrtheit, Ganz- und Heilsein. Die Weisheit und Praxis aller Religionen verdichtet sich in dieser Grundspannung. Uraltes Wissen, über Jahrtausende gepflegte Traditionen und Rituale sprechen den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist an. Was davon ist dem heutigen Menschen noch vertraut?

In welchem Verhältnis steht spirituelles Heilen *zu den Fortschritten der modernen Medizin, die die Chance auf Heilung vieler Krankheiten um ein vielfaches erhöht hat? Was ist heilsam für uns und die Zukunft unseres Planeten Erde?*

Vernissage am 13. Juni um 14.30 Uhr

PD. Dr. Jakob Bösch, Experte für die Verbindung von Spirituellem Heilen und Schulmedizin, hält den Einstiegsvortrag. Ihm folgt ein Podium mit dem Hindumönch Krishna Premarupa Das, der christlichen Heilerin Beatrice Anderegg (Initiantin der Heilungsgottesdienste in der Offenen Kirche Elisabethen), der Muslima Mirsada Voser und dem alvetischen Gelehrten Zeynel Arslan Dede. Dieser wird auch alevitische Versöhnungs- und Heilungslieder singen.

Heilige Quellen im Alevitentum

Eine Reise in Bild und Ton wird am 22. Juni um 19.00 Uhr zu heiligen Orten der Aleviten möglich. Der Abend schliesst mit einer Heilungs- und Versöhnungsfeier aus dem alevitischen Semah-Tanz mit Zeynel Arslan Dede und einer Tanzgruppe aus dem alevitischen Zentrum Weil a. Rhein.

Alevitischer Semah-Tanz

TZI-Seminar und Tara-Meditation

Erfahrungen und Begegnungen mit Mitwirkenden aus 6 Religionen ermöglicht das TZI-Seminar «Heilungspotentiale entdecken – Spurensuche im interreligiösen Dialog» unter Leitung von Sibylle Ratsch und Heidi Rudolf (11.–13. Juni). Am 19. Juni gestaltet die tibetische Buddhistin Ngawang Drolkar (Silvia Engel, siehe Foto) von 14.00 bis 18.00 Uhr einen Kurs mit Vortrag, praktischen Übungen und Ritualen: «Heilung durch Tara-Meditation». Anschliessend gibt es ein tibetisches Abendessen.

Heilung im Hinduismus

Eine Eröffnungspuja, Einführungen in Yoga, Ayurveda und das Erleben von Ritualen, Mantras und Meditation werden am 26. Juni von 13.30 bis 18.00 Uhr unter dem Thema «Die altindische Wissenschaft des langen Lebens» möglich. Für 18.30 Uhr kann man sich zum indischvegetarischen Essen mit geweihten Speisen anmelden.

Chinesische Medizin und was noch?

Neben einem Gesprächsabend, offenem Singen, Zen-Meditation und einem Gebet für die Welt wird an mehreren Tagen angeboten, einen Termin zum Kennenlernen der Traditionellen Chinesischen Medizin bei dem TCM-Therapeuten und katholischen Theologen Gottlieb Schmid-Fäh zu reservieren.

Wunder gibt es immer wieder

Heute ist einer der Tage, wo ich vorwiegend die eigene Endlichkeit, Begrenztheit und Verletzlichkeit erlebe. Ich fühle mich kränklich ohne es wirklich zu sein. Ich spüre die Minderungen des Alters und gehöre doch zu den jungen Alten. Ich finde in mir eine eher trockene, spröde Beziehung zu Gott vor. Und im Blick habe ich eher das, was mir nicht so gelingt oder auch nicht gelungen ist. Nicht nur die persönliche Begrenztheit trifft. Aktuelle Nachrichten bringen mich mitten in das unendliche Leiden aller sexuellen Missbrauchsopfer, der Täter und auch der betroffenen Institutionen (z.B. der katholischen Kirche), in denen dies «passieren» konnte. Eben: Dies ist einer jener Tage, in denen vorwiegend Unheilserfahrungen im Erleben sind und nicht die leisen heilenden Wunder mitten in unserem alltäglichen Einerlei.

Für das Glück erschaffen

In einem bibeltheologischen Wörterbuch fand ich einen eindrücklichen Hinweis: «Gott hat den Menschen für das Glück erschaffen» mit Bezug auf Genesis Kap 2. Demgemäss setzte Gott den Menschen ins Paradies, damit er sich an allem Geschaffenen von innerstem Herzen erfreue. In der «Bibel in gerechter Sprache» heisst es, dass Gott dem Menschenwesen aus Erde und Acker Lebensatem einhauchte: «Da wurde der Mensch atmendes Leben.» Der eingehauchte Atem ist göttlich und Ausdruck unserer Existenz. In jedem Atemzug manifestiert sich diese Wirklichkeit und ermöglicht gleichzeitig tiefste göttliche Seins- und Heilserfahrung.

Wir sind aus Erde und Acker gemacht und somit in die Gesetzmässigkeit unserer Werdewelt eingebunden. Diese Erfahrungen gehören zu uns: Heil und Unheil, Krankheit und Gesundheit, Schuld und tiefster innerer Frieden; Glück und Erschrecken über das, was an Abgründen menschlichen Versagens möglich ist. Jede Religion versucht, diesen Grunderfahrungen Sinn, Hoffnung und Perspektiven von Heil und Erlösung zu geben.

Jesus, das Heil, ruft das Heil-Sein

Lukas berichtet: Jesus geht zu Beginn seines öffentlichen Auftretens «erfüllt von der Kraft des Geistes» in seiner Heimatstadt Nazareth «wie immer» in die Synagoge und liest folgenden Text aus dem Buch des Propheten Jesaja (Lk 4,14): «Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung bringe und den Blinden das Augenlicht, damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze und ein Gnadenjahr ausrufe» (Jes 61,1).

Atemberaubend verdichtend sagt Jesus: «Heute hat sich dies Schriftwort erfüllt!» In Erwartung des Messias bündelt sich die Sehnsucht des jüdischen Volkes nach Heil und Heilung, nach Erlösung und existenziellem Sein-Können. Jesus, das Licht der Welt erleuchtet die Augen und Herzen derer, die auf unterschiedlichste Weise blind sind. Jesus, der Gesalbte lässt sich salben, erneuert die Sünderin und spricht sie frei, und sie lebt nun frei. Jesus Christus, die Auferstehung und das Leben, erweckt den Lazarus in ein neues Leben. Die göttliche Ganzheit heilt zur Ganzheit: physisch, psychisch und geistig. Jesus heilt mit seiner Seinsqualität: er begegnet, er berührt, er wendet sich dem potenziellen Heil in jedem Menschen zu und lässt es werden.

Wenn ich mich von dieser Botschaft, von seiner Geistkraft des Lebendigen berühren lasse, öffnen sich all meine Sinne für das Heil und die Heilung, die bereits da sind: in mir und auch in unserer Welt. Das ist eine gute Botschaft. Auch im tröstenden Wissen, dass wir die heilende Kraft in einem tönernen Gefäss durch unser Leben tragen und Jesus selbst unser «Glück» selig preist, damit auch wir es tun.

Renate Put, ktw

Es dürstet die Welt –
Quelle in euch.
Es schreit die Welt –
die Stille in euch.
Es weint die Welt –
das einzig Heilende
in euch.

Die Antwort der Engel,
Gitta Mallasz

Spiritueller Impuls für den Alltag

Im wohltuenden Innehalten die Mitte in sich entdecken die immer schon auf uns wartet als göttliche Kraft

Pierre Stutz

Einstellungen und Gedanken haben Wirkung auf unseren gesamten Organismus. Daher ist es nicht unerheblich, ob wir in einer negativen Haltung uns selbst und anderen gegenüber verharren, oder ob wir uns öffnen für heilsame und heilende Kräfte. Folgende einfache Übung kann uns dazu verhelfen:

Ich nehme mir Zeit, sammle mich im Atem und nehme meinen Körper wahr. Wenn ich zur Ruhe gekommen bin, stelle ich mir vor: ich sitze oder stehe in der Sonne und spüre ihre wärmenden Strahlen. Ich spüre sie auf der Haut und öffne meine Poren. Sacht und behutsam durchtanzen die Lichtstrahlen meinen Körper. Ich beginne in der Körpermitte und lasse das Licht nach und nach in alle Räume meines Körpers fliessen. Ich lasse zu, dass das Licht alle meine Organe und meine Zellen durchdringt – warm und liebevoll.

In dem Licht, das meinen Leib durchdringt, erfahre ich ein liebevolles Ja zu mir, so wie ich bin. Dazu gehören auch meine dunklen und schmerzenden Bereiche, die ich dem Licht zur Wandlung und Heilung hinhalten darf. Ich bleibe in diesem Licht, solange es mir wohltut, dann beende ich die Übung, indem ich mehrmals kräftig ein- und ausatme und mich allmählich wieder auf die Aussenwelt einstelle. Ich darf darauf vertrauen, dass auch für mich gilt, was Paulus im 2. Korintherbrief schreibt: «Gott hat einen hellen Schein in uns hinein gegeben.» (2 Kor 4, 4)

Katharina Burgdörfer und Angelika Sylla

Maria-Christina Eggers, Pia Gyger, Aufstieg ins Licht. Der Kreuzweg als Weg meiner Verwandlung. Kösel 2009

In 14 Stationen führt dieses Buch auf einen geheimnisvollen Weg der Verwandlung: Leiden kehrt sich in neue Lebendigkeit. Inspiriert von den Stationen des «Kreuzwegs» erleben wir unsere Leidens- und Hoffnungsgeschichten als Aufstieg ins Licht.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Katharina-Werk
Holeestr. 123, CH-4015 Basel
Telefon: 0041-(0)61-307-23-23
www.katharina-werk.org

Redaktionsausschuss:
Sibylle Ratsch (Leitung, s.ratsch@katharina-werk.org), Katharina Burgdörfer, Norbert Lepping, Heidi Rudolf, Hans-Jakob Weinz, Lisa Wortberg-Lepping

Fotos:
Privat; Presse; designpics (S.1), flickr.com (S.3 und 15), Dietrich Brucker (S. 2 und 16)

Layout und Druck:
Cavelti AG, Druck und Media, CH-9201 Gossau

Spendenkonten:
CHF: Postcheckkonto Katharina-Werk Basel, PC 40-714142-2
EUR: Katharina-Werk Deutschland e.V.
Bank für Sozialwirtschaft, Karlsruhe
BLZ 66020500, Konto: Nr. 1708503