

Heilsame Beziehung, Gottesvertrauen und Liebe. Spirituelle Betrachtung

Healing Relationships, Trust in God and Love. A Spiritual Contemplation

John Okoro

Themenschwerpunkt Liebe & Beziehungen

Zusammenfassung

Dieses Exposé ist eine Zusammenfassung und Illustration vieler Aspekte von Lebenssituationen, die ganzheitliche und gesunde Beziehungen verhindern oder einschränken können. Es sind nicht nur die Schmerzen und die Krisen im Leben oder die intensive Stresssituation, die unsere Beziehungen behindern können, sondern auch die ungezwungene Haltung und Oberflächlichkeit bei der Organisation unseres täglichen Lebensstils. Für eine gesunde und ganzheitliche Beziehung benötigen wir mehr Zeit für Stille oder Alleinsein, Zeit für Verbundenheit und Wertschätzung, Zeit für Anregung und Liebe. Diese drei wichtigen Eigenschaften sind religiösen Mystikern zufolge die notwendige Nahrung der Seele, um gesunde Beziehungen zu erfahren. Vor allem sind gesunde Beziehungen der einzige Weg, um im Leben einen qualitativen Lebensstil zu erreichen. 75 Jahre Forschung der Harvard University in den USA bestätigen diese Aussage. Nicht Reichtum, Religion, Arbeitserfahrung, Sexualität usw. sind es, die uns Zufriedenheit im Leben geben, sondern das Teilen und Leben von gesunden Beziehungen.

Abstract

This little exposé is a summary and illustration of many aspects of lifesituations that can prevent or narrow our experiencing wholesome and healthy relationships. It is not only the hurts and crises in life or the intensive stress situations that hamper our relationships but also the nonchalant attitude and superficiality of organizing our day-to-day lifestyle. For a healthy and wholesome relationship we require to have more time for silence or solitude, time for connectedness and appreciation, time for effective excitement and love. These three important qualities are necessary nutrition for the soul according to religious mystics to experience wholesome relationships.

onships. Above all, healthy relationships are the only way in life to achieve a lifestyle with high quality of life. 75 years of research of the Harvard University in the USA confirm this statement. Not wealth, religion, job experience, sexuality and so on give us satisfaction in life but living and sharing healthy relationships.

„Gehe ich vor dir, dann weiß ich nicht, ob ich dich auf den richtigen Weg bringe. Gehst du vor mir, dann weiß ich nicht, ob du mich auf den richtigen Weg bringst. Gehe ich neben dir, werden wir gemeinsam den richtigen Weg finden.“ (Lebensweisheit über Beziehung)

1. Einführung

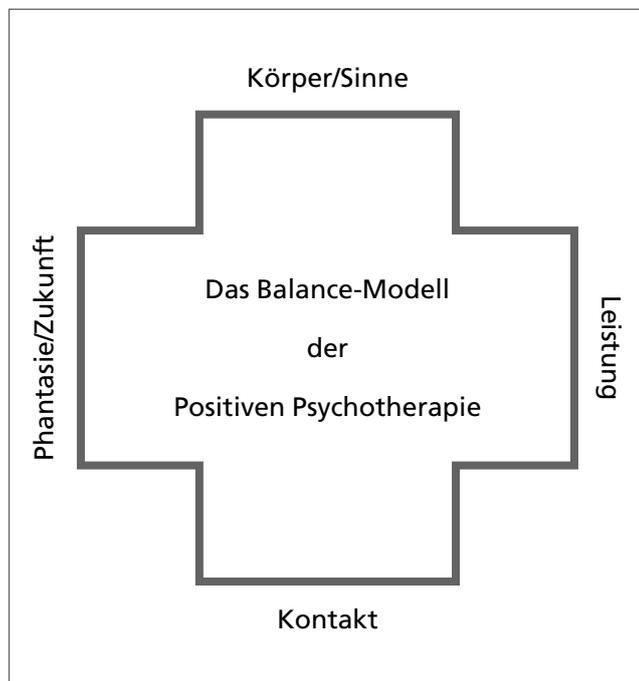
Jeder Mensch oder jedes Lebewesen ist bedürftig. Bedürftig nach Nahrung, nach Bindung, nach Aufmerksamkeit, nach Angenommensein, nach Beheimatung, nach Transzendenz, nach Achtsamkeit, nach Erfolgen, nach Anerkennung, nach Liebe usw. Deshalb sucht der Mensch nach Bindungsmöglichkeiten. Wir beobachten psychologisch und soziologisch, dass diese Bindungs- oder Beziehungserfahrung ein weltweites Phänomen darstellt. Menschen pflegen Beziehung zu sich selbst (Narzissen), zu Gott (Allah), zum Nächsten, zur Natur, zu den Tieren, zur Arbeit, zum Sport, zur Karriere, zum Wissen, zur Musik, zur Kunst, zur Tradition usw.

Eine Gruppe von Wissenschaftlern der Harvard University in den USA, (Medical Report 2017) eine der besten Universitäten der Welt, hat 75 Jahren untersucht, was den Menschen glücklich, zufrieden und gesund macht. Das Ergebnis nach 75 Jahren Untersuchung ist sehr verblüffend. Nicht Arbeit oder Besitz, Sport oder Reisen, gute Ernährung oder Sexualität, Religion oder Fernsehen, iPhone, Facebook, Twitter, Titel, sondern einfach eine gute und heilsame Beziehung.

In ihren Forschungsergebnissen heißt es: „Gute und heilsame Beziehungen machen und geben dem Menschen Lebensqualität und schützen ihm vor manchen Krankheiten“. Sie fanden auch heraus, dass so viele Menschen in einer Beziehung leben, aber trotzdem einsam sind. Sie arbeiten und funktionieren und sind von Menschen umgeben und sind trotzdem einsam. („75-year Harvard Study“ on Relationship, Medical Report 2015)

2. Wer nicht in Balance ist, kann keine heilsame Beziehung führen

Abb. 1: Balance-Modell der Positiven Psychotherapie



Das positive psychotherapeutische Balance-Modell von Prof. Nossrat Peseschkian umfasst vier Bereiche des menschlichen Seins, die in ihrer Gesamtheit eine Lebenswirklichkeit bilden. Mit diesem Modell können wir genau erkennen, wie weit der Mensch, der nach heilsamen Beziehungen strebt, in der Lage ist, die Belastungen und Sorgen des Alltags in den Griff zu bekommen, um überhaupt Eigenschaften in einer heilsamen Beziehung, wie Gelassenheit, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Versöhnungsfähigkeit Güte, Akzeptanz usw., zu erlangen.

Nach unserer Auffassung sind Menschen dann offen für eine heilsame Beziehung, wenn sie von innerer Einengung in diesen 4 Bereichen des Daseins befreit sind. Nämlich von dem Bereich Körper, Leistung, Kontakt und Sinne (Phantasie).

Körper

Menschsein bedeutet zunächst, einen Körper zu haben. Der Körper ist ein sichtbarer Ausdruck von Leben, Veränderung, Krankheit und Tod. Die Körperlichkeit beinhaltet die Grundbedürfnisse des Lebens.

Hier befragen wir den Menschen über seine früheren und jetzigen körperlichen Belastungen, also etwa körperliche Erkrankungen, Suchtthematik, innere Unruhe, Schlafstörungen, Anspannung, Schmerzen, Essgewohnheiten, auch Libido-Problematik und körperliche Gewalttätigkeit.

Es ist eine eindeutige Erkenntnis durch alle Religionen hindurch, dass Menschen, die sich nur mit körperlichen Bedürfnissen beschäftigen oder im Körperlichen behaftet sind, nicht in der Lage sind, heilsame Beziehungen zu führen. Z. B., wenn jemand ein Suchtleiden hat, wird es ihm und ihr schwer, heilsame Beziehungen zu gestalten.

Leistung

Viele moderne Menschen definieren sich zum großen Teil dadurch, was sie für eine Gemeinschaft leisten können. Die Leistungsfähigkeit eines Menschen bestimmt seine ökonomische Situation und seinen sozialen Rang. In diesem Bereich halten wir fest, wie Menschen nach Leistungsverlust mit Belastungen umgehen, die durch finanzielle Engpässe entstanden sind, durch Veränderungen der Wohnsituation und durch Wohnortwechsel, Arbeitsmöglichkeit, Ausbildung, Konflikt mit Arbeitgebern, Hobby, Schulden, Aus- und Fortbildung, Armut, Umgang mit Geld und Konflikte im Bereich der Lebensaufgaben.

Um die Beschäftigungsgrade und Belastungssituation eines Menschen zu erstellen, stellen wir gezielt folgende weitere Fragen:

- Sind Sie mit Ihrem Beruf/Ihrer Berufung zufrieden?
- Wo liegen Ihre Interessensschwerpunkte (körperliche, intellektuelle, künstlerische Tätigkeiten, Verwaltungsaufgaben etc.)?
- Worin engagieren Sie sich mehr: im Beruf oder in der Familie?
- Erleben Sie in ihrer Arbeit Freude oder Frustration?
- Wie oft sind Sie übersiedelt?
- Wie schauen Ihre Ruhezeiten aus?

Die totale Inanspruchnahme durch die Beschaffung des Lebensunterhalts oder von materiellem Besitz erschwert vielen Menschen heilsame Beziehung aufrecht zu erhalten. „Wer viel Zeit und Energie in die Arbeit steckt, kann Schwierigkeiten haben, heilsame Beziehung zu führen.“

Kontakt

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das die Hilfe anderer Menschen benötigt. Seine jeweilige Kultur vermittelt ihm einiges an Lebenserfahrung und Moral. Wenn diese Lebenserfahrung von Generation zu Generation weitergegeben wird, entsteht eine Tradition. Sie wird unbewusst übernommen und selten hinterfragt. Wir leben in der Regel in mehr oder weniger engen Beziehungen zu anderen Menschen. Das soziale Umfeld prägt unsere Persönlichkeit, die umgekehrt darüber entscheidet, welche Kontakte wir wählen. Die sozialen Beziehungen unserer Eltern sind manchmal eine Richtschnur für unsere eigene soziale Entwicklung. Wir sehen genau, wie sich Lebensbegegnungen auf unsere Beziehungen und auf unser Leben auswirken können. Dennoch, wo diese sozialen Bindungen fehlen, kann es sein, dass sich Menschen allein gelassen fühlen. Sie stellen sich die Frage nach dem Sinn des Lebens am häufigsten: „Wer bin ich? Warum bin ich überhaupt auf dieser Welt?“

Andere mögliche Fragen, um die Beziehungssituation zu erkennen, sind z. B.: Wie weit bin ich weltoffen?

Nach Auffassung spirituell Suchender können Belastungen im Beziehungs- und sozialen Erleben ein Hindernis sein, um Beziehungsoffenheit zu entfalten. Außerdem kann der Mensch in seiner Prägung auf Ich-bezogenheit erzogen werden, die ihn lähmt, Liebesfähigkeit zu entwickeln, wie diese Geschichte verdeutlicht:

„Ein Rechtgläubiger kam zum Propheten Elias. Ihn bewegte die Frage nach Licht/Himmel und Dunkelheit/Hölle, wollte er doch seinen Lebensweg danach gestalten. „Wo ist die Hölle/Dunkelheit – wo ist der Himmel/das Licht?“ Mit diesen Worten näherte er sich dem Propheten, doch Elias antwortete nicht. Er nahm den Fragesteller bei der Hand und führte ihn durch dunkle Gassen in einen Palast. Durch ein Eisenportal betraten sie einen großen Saal. Dort drängten sich viele Menschen, arme und reiche, in Lumpen gehüllte, mit Edelsteinen geschmückte. In der Mitte des Saales stand auf offenem Feuer ein großer Topf voll brodelnder Suppe, die im Orient Asch heißt. Der Eintopf verbreitete einen angenehmen Duft im Raum. Um den Topf herum drängten sich hohlwangige und tiefäugige Menschen, von denen jeder versuchte, sich mit Gewalt seine Suppe zu sichern. Der Begleiter des Propheten Elias staunte, denn die Löffel, von denen jeder dieser Menschen einen trug, waren so groß wie sie selbst. Nur ganz hinten hatte der Stiel des Löffels einen hölzernen Griff. Der übrige Löffel, dessen Inhalt einen Menschen hätte sättigen können, war aus Eisen und durch die Suppe glühend heiß. Gierig stocherten die Hungrigen im Eintopf herum. Jeder wollte seinen Teil, doch keiner bekam ihn. Mit Mühe hoben sie ihren schweren Löffel aus der Suppe, da dieser aber zu lang war, bekam ihn auch der Stärkste nicht in den Mund. Allzu Vorwitzige verbrannten sich Arme und Gesicht oder schütteten in ihrem gierigen Eifer die Suppe ihren Nachbarn über die Schultern. Schimpfend gingen sie aufeinander los und schlugen sich mit denselben

Löffeln, mit deren Hilfe sie ihren Hunger hätten stillen können. Der Prophet Elias fasste seinen Begleiter am Arm und sagte: „Das ist die Hölle. Das ist die Dunkelheit.“

Sie verließen den Saal und hörten das höllische Geschrei bald nicht mehr. Nach langer Wanderung durch finstere Gänge traten sie in einen weiteren Saal ein. Auch hier saßen viele Menschen. In der Mitte des Raumes brodelte wieder ein Kessel mit Suppe. Jeder der Anwesenden hatte einen jener riesigen Löffel in der Hand, die Elias und sein Begleiter schon in der Hölle gesehen hatten. Aber die Menschen waren hier wohlgenährt und man hörte in dem Saal nur ein leises, zufriedenes Summen und das Geräusch der eintauchenden Löffel. Jeweils zwei Menschen hatten sich zusammengetan. Einer tauchte den Löffel ein und fütterte den anderen. Wurde einem der Löffel zu schwer, halfen zwei andere mit ihrem Esswerkzeug, so dass jeder doch in Ruhe essen konnte. War der eine gesättigt, kam der nächste an die Reihe. Der Prophet Elias sagte zu seinem Begleiter: „Das ist der Himmel. Das ist das Licht“.¹⁾

Phantasie

Wo Menschen miteinander leben, entstehen unterschiedliche Prägungen, die unsere Lebensträume, unseren Lebenssinn, unsere Lebensideologien, unseren Umgang mit der Zukunft und unsere Vergangenheit bestimmen.

Der Bereich der Phantasie hat mit der Frage zu tun: Was kommt nach einem Abschied von dieser Welt? Was nützt mir ein spiritueller Weg? Welche Sehnsüchte, welche Werte und welche Philosophie vertreten die Menschen, wenn sie mit Abschiednehmen konfrontiert sind?

In unterschiedlichem Alter werden Menschen mit verschiedenen Vorstellungen, Glaubensrichtungen und mystischem Gedankengut konfrontiert.

Was kommt nach dem Tod? Lebt der Mensch weiter? Kommt er wieder zurück? Ist das Scheiden endgültig? Ist ein Wiedersehen möglich? Ist Strafe oder Belohnung zu erwarten? Dazu kommen viele Fragen über die Gestaltung der Zukunft. Besteht überhaupt noch Hoffnung für eine Lösung meiner zukünftigen Probleme? Erhört Gott meine Gebete überhaupt? Welche Werte können mir helfen, um den Himmel oder das Paradies zu erreichen? Wie viel Zeit verwenden wir, um Beziehungen zu pflegen? Halten wir uns selbst für optimistisch oder pessimistisch?

Womit beschäftigen wir uns in unseren Gedanken:

- Mit dem Körper (Essen, Sexualität, Schlaf, Krankheit, Sport, Körperpflege)?
- Mit dem Beruf (Erfolge, Misserfolge, Pfarrei, Termine, Schulden etc.)
- Mit dem Kontakt zu anderen Menschen, mit der Zukunft (Wunschvorstellungen, Utopien, Weltanschauung, Religion)?

- Hängen wir gerne der Vergangenheit nach?
- Was macht uns Angst?

In diesem Bereich der Phantasie können sich viele Menschen täuschen. Pseudospiritualität ist mitunter schwierig zu erkennen. Besondere Vorsicht ist angebracht, wenn sich jemand selbst als spirituelles Wesen definiert, sich als „erwacht“ und „befreit“ beschreibt und dies in manieristisch exhibitionierter Seligkeit zur Schau trägt.

Allerdings, ein spiritueller Mensch übernimmt dagegen immer eine tiefe Verantwortung für sich selbst, für die Natur, für die Umwelt und das Leben, da sich seine Beziehung zur Alltagsrealität zutiefst gewandelt hat. Diese wird nicht abgewertet, erhält aber auch nicht einen so hohen oder gar ausschließlichen Wert wie in der westlichen Kultur. Spirituelles Leben verwirklicht sich immer in Bescheidenheit bis hin zur Demut, Friedfertigkeit und Güte. Spirituelle Entwicklung kultiviert ganzheitliche Echtheit und Klarheit auch im zwischenmenschlichen Bereich.

Veränderungen im spirituellen Leben müssen vom Du beginnen, wie dieses Beispiel verdeutlicht:

- „Willst du das Land in Ordnung bringen, musst du erst die Provinzen in Ordnung bringen.
- Willst du die Provinzen in Ordnung bringen, musst du erst die Städte in Ordnung bringen.
- Willst du die Stadt in Ordnung bringen, musst du erst die Familien in Ordnung bringen.
- Willst du die Familien in Ordnung bringen, musst du die eigene Familie in Ordnung bringen.
- Willst du die eigene Familie in Ordnung bringen, musst du dich selbst in Ordnung bringen.“²⁾

Folgende Betrachtungen können uns helfen, ein Gleichgewicht im Leben zu steuern. Es ist wie ein „soziales Atom“. Wenn wir spüren, dass wir in allen Bereichen genügend Aufmerksamkeit schenken, dann sind wir schon auf dem Weg, heilsame Beziehung zu gestalten.

3. Paradoxie der Beziehung und heilsame Beziehung

Am Beispiel der Begegnung und Beziehung von Jesus mit der Frau aus Samaria Joh. 4. 1-42 möchte ich verdeutlichen, wie paradox Beziehungen sein können und wie durch vorurteilslose Achtsamkeit und Zuwendung eine heilsame Beziehung entstehen kann.

Eine der schwierigsten Erfahrungen der Menschheit ist, mit Feinden in Beziehung zu treten. Menschen zu begegnen, die man nicht mag, mit denen ins Gespräch zu kommen, die einen verletzt haben. Es gibt allerdings in der Menschheitsgeschichte Menschen, die es gewagt haben, diese Brücke des Hasses zu überwinden, um Freundschaft mit ihren Feinden zu schließen. Ich denke

unwillkürlich an Nelson Mandela, Martin Luther King, Ghandi, Anwar Sadat, Rabin usw.

Jesus zeigte uns durch sein Beispiel, wie wir mit Menschen umgehen können, die uns ausgrenzen, enttäuschen, kränken oder misshandeln oder ablehnen. In seiner Zeit war es verboten, dass ein Mann eine Frau um etwas bittet. Oder dass ein jüdischer Mann mit einer Frau aus Samaria in Kontakt kommt. Wie ist es überhaupt möglich, dass Jesus solche undenk바aren Begegnungen und Beziehungen gewagt und durchgeführt hat.

In dieser Geschichte des Johannes-Evangeliums ging Jesus in seiner Begegnung und Beziehung mit dieser Frau in folgender Weise vor:

Erstens: Er analysiert die Frau nicht und ist auch nicht auf Distanz gegangen, sondern suchte als erstes die Verbundenheit mit ihr zu erlangen und ihr Vertrauen zu gewinnen. Mit der Äußerung, „Gib mir zu trinken“, Joh. 4. 7, eröffnete Jesus das Gespräch. Die Frau selbst war überrascht, weil Jesus die Schranken des Rassismus und der Volkszugehörigkeit übersprungen hatte. Jesus blieb am Anfang des Gesprächs bei dem Thema Wasser. Dadurch entwickelte sich eine Vertrauensbasis. Die Frau fühlte sich von Jesus angenommen, er hatte ihr Anliegen in den Mittelpunkt gestellt.

Diese Art der Gesprächsführung wird bei allen Therapierichtungen als „conditio sine qua non“ angesehen. Der Mensch wird in seiner Andersartigkeit akzeptiert. Der Mensch steht im Mittelpunkt und nicht sein Problem.

Jesus bietet der Frau dadurch Orientierungshilfe an, d. h., Hinweise auf mögliche Chancen der Entwicklung für die Zukunft. Z. B. meinte Jesus: „Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht und wer es ist, der zu dir sagt gib mir zu trinken, dann hättest du ihn gebeten und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben: Weiters sagte er: „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben, vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.“ Joh. 4. 10-11.

Es ist bemerkenswert, dass Jesus bei allen seinen Heilungsepisoden und Begegnungen Orientierungshilfen angeboten hat. Aussagen von Jesus wie: „Dein Sohn lebt! Dein Glaube hat dir geholfen!“ oder: „Deine Sünden sind dir vergeben!“ usw. sind als Orientierungshilfen und Hoffnungshinweise zu sehen. Jede heilsame Beziehung gedeiht nur durch Orientierungshilfe und Hoffnungszeichen. (vgl.: Ein Heilungswunder in Galiläa, Joh. 4, 43-54; Die Auferweckung der Tochter des Jairus, Lk 8, 40-56; Die Heilung eines Gelähmten am Sabbat in Jerusalem, Joh. 5, 1-18 usw.)

Zweitens: Jesus hat im Gespräch den Grundkonflikt dieser Frau berührt, nämlich den Konflikt in der Ehe. „Geh, ruf deinen Mann und komm wieder her!“ Joh. 4. 16. Die Frau antwortete: „Ich habe keinen Mann“. Jesus sagte zu ihr: „Du hast richtig gesagt, ich habe keinen Mann, denn fünf Männer hast du gehabt und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann. Damit hast du die Wahrheit gesagt.“ Joh. 4. 17.

Der Grundkonflikt dieser Frau liegt in ihren Beziehungen zu Männern. Therapeutisch gesehen hat Jesus ihre Vergangenheit berührt. Diese Bewusstmachung der Vergangenheit ist analytisch von großer Bedeutung. Es ermöglicht die dauernde Genesung von der Neurose. Es ist auch ein unschätzbare Dienst am Kranken, wenn die verborgenen und vergessenen Liebesregungen aktuell und manifest gemacht werden, denn jeder Mensch öffnet sich, wenn er oder sie das Gefühl hat, verstanden zu werden. Beziehungen florieren, wenn Menschen das Gefühl spüren, verstanden zu werden.

Weiters erweckte die Berührung der Vergangenheit dieser Frau durch Jesus sicherlich gewisse unbewusste Erinnerungen an ihren Beziehungskonflikt. Ihre Antwort zeigt, dass sie zu dieser Erfahrung stand und das ermöglichte Jesus, ihre Lebenssituation aufzuarbeiten und zugleich eine Verstärkung der wichtigen Eigenschaften und Ressourcen in ihrem Leben zu initiieren.

Drittens: Jesus ermutigte die Frau durch die Verstärkung einiger Eigenschaften, Lebensphilosophien, Fähigkeiten und Glaubenshaltungen in ihrem Leben ihr zu helfen, eine innere Befreiung zu ermöglichen. Die Konversation zwischen Jesus und ihr bezeugt diese Haltung: Die Frau sagte zu ihm: „Herr, ich sehe, dass du ein Prophet bist. Unsere Väter haben auf diesem Berg Gott angebetet, ihr aber sagt: In Jerusalem sei die Stätte, wo man ihn anbeten muss.“ Jesus sprach zu ihr: „Glaube mir Frau, die Stunde kommt, zu der ihr weder auf diesem Berg noch in Jerusalem den Vater anbeten werdet. Ihr betet an, was ihr nicht kennt, wir beten an, was wir kennen, denn das Heil kommt von den Juden. Aber die Stunde kommt und sie ist schon da, zu der die wahren Beter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit, denn so will der Vater angebetet werden. Gott ist Geist und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten“. Joh. 4.19.-24.

Die innere Befreiung von ihren Konflikten wurde augenscheinlich, als die Frau ihre ängstliche und leidende Rolle verlassen hat und die Rolle als Verkünderin der frohen Botschaft übernahm. Ihre Aussage bestätigt diese Sinneswandlung: „Kommt her, seht da ist ein Mann, der mir alles gesagt hat, was ich getan habe. Viele Samariter aus jenem Ort kamen zum Glauben an Jesus auf das Wort der Frau hin, die bezeugt hatte: Er hat alles gesagt, was ich getan habe. Als die Samariter zu ihm kamen, baten sie ihn, bei ihnen zu bleiben und er blieb dort zwei Tage.“ Joh. 4.29.-30.

Die Heilung der Frau und die Erfolgsstory Jesus wurden ersichtlich, da die Frau nicht mehr passiv blieb und ihre Beziehungskonflikte verdrängte und verleugnete, sondern alle Menschen in ihrer Umgebung am therapeutischen Erfolg teilhaben ließ. Jesus hat die Erwartungen und Hoffnungen dieser Frau durch positive Äußerungen verstärkt. Alles in ihr wurde neu belebt, ihre alten, engen Denkmuster wurden erweitert. Sie spürte innerlich eine Umwandlung, eine Selbstsicherheit, eine Dimension des Angenommenseins und vor allem eine Aufwertung ihrer Fähigkeiten. Ihre Bemerkung bestätigt diese neue Wirklichkeit: „Ich weiß, dass der Messias kommt, das ist

der Gesalbte (Christus): Wenn er kommt, wird er alles verkünden. Da sagte Jesus zu ihr: Ich bin es, ich der mit dir spricht.“ Joh. 4.25-26.

Aus dieser Begegnung mit der Frau aus Samaria können wir folgendes festhalten, was wir benötigen, um eine heilsame Beziehung zu gestalten. Heilsame und gute Beziehung heißt nicht, dass man nicht manchmal Auseinandersetzungen hat, sondern gute und heilsame Beziehung hat folgende Merkmale, die man selbst gestalten kann:

- Gespräche führen
- Menschen dort abholen, wo sie sich jetzt befinden
- Verständnis zeigen
- Niemals Menschen verurteilen
- Orientierungshilfe und Hoffnung schenken
- Positive Ermutigung
- Respekt und Achtung
- Empathie
- Bedingungslose Akzeptanz
- Keine Erwartungshaltung
- Vor allem: Liebe leben

4. Beziehung und Liebesfähigkeit

In der christlichen und jüdischen Tradition hat die Liebe drei Dimensionen, die wir öfters vergessen. Liebe dich selbst, liebe deinen Nächsten und liebe Gott.

4.1. Liebe dich Selbst

„Liebe dich selbst“, bedeutet eigentlich nicht Egoismus, sondern dein Leben, das Gott dir Tag für Tag schenkt, zu akzeptieren. Niemals etwas zu tun, was dir und deinem Selbstbild weh tut oder es erniedrigt. Liebe dich selbst hat mit Wertschätzung deiner Fähigkeiten zu tun. Wenn du dich liebst, musst du auch lernen, deine Grenzen zu ziehen. Das gibt dir die Möglichkeit, deine Eigenart zu leben. Wer sich liebt, versucht sein Leben mit positiven Vorstellungen und Einstellungen zu begleiten. In diesem Punkt scheitern viele. Menschen, die sich nicht lieben, lehnen alles in ihrem Leben ab. Sie leiden ab und zu an Minderwertigkeitskomplexen und sind unzufrieden. Wer sich selbst liebt, spürt, dass „die Liebe stärker ist, als alles, was sonst im Menschen lebt. Sie ist ebenso unsichtbar wie ausdrucksvoll, ebenso schwebend wie bindend, ebenso zart wie machtvoll. Sie ist sanft wie der Sommerwind und dennoch stark wie ein Sturm. Die Liebe allein ordnet die Welt zu einem uns wohlbekanntem Zuhause und dennoch trägt sie uns über das Weltall hinweg in den Horizont der Ewigkeit. Einzig ist die Liebe imstande, die Erde mit dem Himmel zu verbinden, den Geist mit dem Körper, die Seele mit dem Fleisch, die Sinnlichkeit mit der, wie man so sagt, die Sittlichkeit“ (Drewermann: Das Markus-Evangelium Zweiter Teil. 1994. S. 719),

Sich selbst zu lieben, hat mit Offenheit zu tun, mit Achtsamkeit und mit innerer Freiheit. Man spürt bei diesen Menschen eine gewisse Unbekümmertheit. Sie erkennen ihre Fehler und sind bereit für alles zu danken, was sie erhalten haben.

4.2. Liebe deinen Nächsten

Wer sich wirklich liebt, kann und muss seinen Nächsten lieben. Er achtet seinen Nächsten, spricht offen mit ihm, ohne Vorbehalte, zieht seine Grenzen, erkennt, wenn Distanz wichtig ist und wenn Nähe notwendig ist. Er überfordert und unterfordert den Nächsten nicht. Nächstenliebe hat mit Augenmaß zu tun. Man stellt keine Erwartung, sondern liebt den Menschen und seine Person, wie er oder sie ist. Diese Liebe ist geduldig, eifert nicht, kontrolliert nicht und ist selbstlos. Vgl. 1 Kor. 13. Wer seinen Nächsten liebt, nimmt die Gegensätzlichkeit des Anderen wahr und akzeptiert sie.

Der Nächste oder das Du kann nur wachsen und gedeihen, wenn seine Einzigartigkeit und Einmaligkeit anerkannt und respektiert wird. Viele Beziehungen scheitern, wenn wir einander verändern wollen.

Die Liebe schlägt nur im geduligen Aushalten Wurzeln. Nur in der Nächstenliebe können wir das Glück unseres Lebens erfahren. Nur in der Nächstenliebe spüren wir wahrhaftig, was Leben bedeutet.

In diesem Zusammenhang beschreibt Alexander Dobler (2002, In Jorge Bucay: Geschichten zum Nachdenken, S. 81-82) die Liebe und zwischenmenschliche Beziehung folgendermaßen:

- „Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen.
- Ich will, dass du deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen.
- Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten.
- Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden.
- Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken.
- Ich will, dass du mich siehst, ohne mich in dir zu sehen.
- Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben.
- Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen.
- Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten.
- Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig.
- Ich will, dass du mich nährst, doch nicht als Eindringling.
- Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt, dass du all das akzeptierst, versuch es nicht zu ändern.
- Ich will, dass du weißt, dass du heute auf mich zählen kannst ... Bedingungslos“.

4.3. Gottes Liebe

Wer sich selbst liebt und seinen Nächsten, kann auch Gott lieben. Gottes Liebe ist nur im Vertrauen begründet. Liebe ist erkennbar im Vertrauen. Wer Liebe kennt, weiß, dass Gott ihm die Kraft schenkt, den Weg der Liebe zu gehen. Er weiß, dass Gottes Liebe ihm die Kraft gibt, zu verzeihen, zu versöhnen und zu danken. Nur durch die Liebe können wir spüren, was Ewigkeit und Himmel bedeutet.

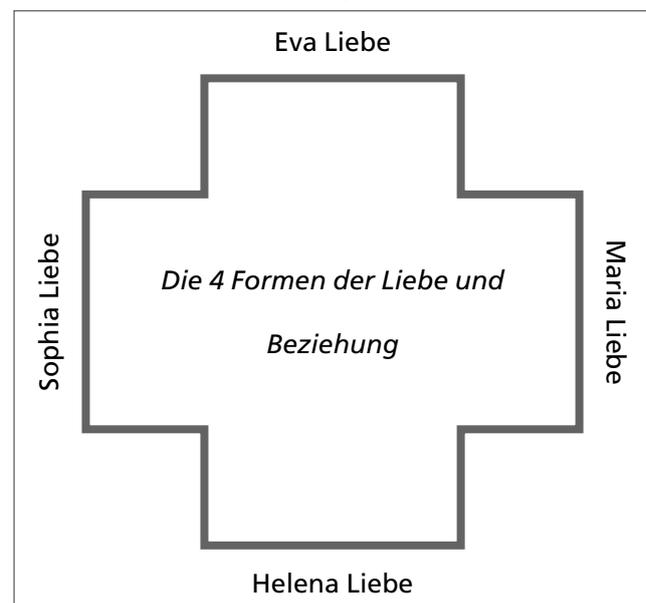
Besonders wo Liebe ist, dort ist Leben und kann Beziehung leben. Wo Liebe ist, ist Hoffnung vorhanden. Wo Liebe ist, geschehen Wunder. Wo Liebe Wurzeln geschlagen hat, atmen wir wieder auf. Wo Liebe ist, wächst das Vertrauen. Wo Liebe ist, hat der Tod keine Chance. Wo Liebe ist, wird der Glaube gestärkt. Wo Liebe ist, blüht alles.

Vertrauen ist nur möglich, wenn Menschen die Liebe erfahren oder den Weg der Liebe mitgestaltet haben. Menschen, die in ihrer Entwicklung und Prägung nur Ablehnung, Missbrauch, Hass, Bitterkeit, Unterdrückung, Ausbeutung, Manipulation, dauerhafte Enttäuschung und Kränkung usw. erlebt haben, werden es schwer haben, Vertrauen zu entwickeln oder aufzubauen.

5. Wer eine Beziehung eingehen will, muss geerdet sein

Das positive psychotherapeutische Balance-Modell von Nossrat Peseschkian bietet uns die Möglichkeit, sich die vier Formen der Liebe und Beziehung nach C. G. Jung darzustellen und zu analysieren. Hier wird die Verschmelzung von „Anima und Animus“ als psychische Liebeskraft vorgestellt.

Abb. 2: 4 Formen der Liebe und Beziehungen



Eva Liebe ist als Kosten-Nutzen-Liebe zu bezeichnen. Nach der Geschichte der Bibel, hat Eva durch ihre Klugheit und Kühnheit Adam einen Weisheitsdienst geleistet. Liebe gewinnt eine Kraft nur durch Leistung. Gen.3 1-13.

Maria Liebe als eine Liebe, die man festhalten will, die man besitzen will und nicht mehr bereit ist, loszulassen. Wer liebt ist fixiert, ist gefangen. Nach der biblischen Darstellung von Maria und dem Engel Gabriel. „Siehe, ich bin die Sklavin Gottes. Es soll geschehen, wie du mir gesagt hast“ Luk.1 36-37.

Helena Liebe ist eine Liebe, die Eroberungscharakter hat. Diese Liebe will den Anderen bestimmen, beeinflussen und mit verschiedenen Arten von Liebeskünstern überwältigen. Die griechische Geschichte von der schönen Helena und ihren Verehrern stellt ein solches Liebesverhaltensmuster dar. (Siehe: Erich Bethe, Helena 3. In Paulys Realen Enzyklopädie des Klassischen Altertums, Wissenschaft Band VII 2).

Sophia Liebe ist als Sapientia, Weisheits- oder göttliche Liebe bekannt. Paulus meinte im Korinther-Brief, dass diese Liebe, „gütig ist, langmütig ist, ereifert sich nicht, prahlt nicht, bläht sich nicht auf, handelt nicht ungebührlich, sucht nicht ihren Vorteil, lässt das Böse nicht nach, freut sich nicht über das Unrecht, erträgt alles, hofft alles, glaubt alles. Diese Art von Liebe hört niemals auf.“ 1 Korinther 13 1-13.

6. Schlussbemerkung

Zusammenfassend ist der ganze Katalog ein Hinweis auf so viele Lebenssituationen, die uns behindern können, wenn wir einseitige Lebensgestaltung haben. Es sind nicht immer nur die Lebensbelastungen und inneren Schmerzen, die uns hindern, heilsame Beziehungserfahrungen zu führen, sondern auch die Oberflächlichkeit des Alltags und die Unachtsamkeit der Lebensführung, die das Leben schal machen. Um heilsame Beziehung zu lieben und zu gestalten, brauchen wir Zeiten der Stille, Zeiten des Staunens und Zeiten der Achtsamkeit. Diese drei Eigenschaften sind die Nahrung für die Seele, wie es viele mystische Gelehrte verschiedener Religionen bezeichnen.

Literatur

- BETHE, E. (1912). Helena 3. In Paulys Realen Encyclopädie der Klassischen Wissenschaft, Band VII, 2. Stuttgart.
- BÜHLMANN, B. (2002). Publik Forum Nr. 4.
- DREWERMANN, E. (1994). Das Markus Evangelium, Zweiter Teil. Sothurn.
- EHMER, M. (2017). Gaia Portrait einer Göttin. Hamburg.

KÜNG, H. (1996). Weltethos. Piper Verlag.

OKORO, J. (2009). Die Sonne geht an keinem Dorf vorüber. Styria Verlag.

OKORO, J. (2014). Beitrag von John Okoro. In SCHAFFELHOFER, GERDA (Hrsg.). Gebete für Papst Franziskus, Styria Verlag.

PESESCHKIAN, N. (1979). Der Kaufmann und der Papagei. Fischer TB.

PESESCHKIAN, N. (2008). Glaube an Gott und binde dein Kamel fest. Kreuz Verlag.

PSYCHOLOGIE HEUTE. Juni 1999, Heft 6.

REZA, A. (2005). Kein Gott außer Gott. Piper Verlag.

WALDINGER, R. (2015). Harvard Study of Adult Development, Lessons from the longest Study on Happiness. Bosten.

YEHUDI, M. (1986). Vom Wert des Schweigens. Rede in der Saint James Church, Piccadilly, London, vom 1. Mittwoch in der Fastenzeit 1977.

Autor

Mag. Dr. John Okoro

Psychologe, Theologe und Psychotherapeut. Johannes Ekemezie Okoro ist emeritierter Bischof der Altkatholischen Kirche Österreichs und ist im Institut für Sozialdienste in Feldkirch (A) tätig, gleichzeitig ist er Dozent für Psychodynamische und Transkulturelle Psychotherapie in Wiesbaden. Spezielle Themenschwerpunkte von Herrn Okoro sind u. a. „Sexualität im Alter“, „Überforderung pflegender Angehöriger zu Hause“, „Transkulturelle Psychotherapie“, „Suizidprävention“, Spiritualität und Religion, Sterben und Tod, Transkulturelle Therapie und Mediation sowie existenzielle Fragen des Lebens.



An der Minderach 8
A-6858 Schwarzach
Telefon: +43 (0)664 54 93 147
joh.edith@vol.at

¹⁾ N. Peseschkian: Der Kaufmann und der Papagei, S. 141

²⁾ Vgl. J. Okoro, Die Sonne geht an keinem Dorf vorüber, S. 102.