„Wie soll ich meine Seele halten?“

Wege ins Innere
mit
Sokrates, Jesus, Hildegard & Paracelsus

SOKRATES

Im Umgang mit seinen Schülern war Sokrates davon überzeugt, dass sich die Wahrheit aus einem Menschen herausarbeiten, gleichsam „herausschöpfen“ lasse, dass sie ihm nicht von außen „hineingesagt“ werden müsse.

Darum soll der Weise von Athen seinen Schülern, die von ihm lernen wollten, zugerufen haben: „Sprich, damit ich dich sehe!“ –
„Tu‘ deinen Mund auf und zeig mir, wer du bist!“

Erst dann, wenn du sagen kannst, was dich hergeführt hat, kann ich dir helfen zu sagen, was nur du sagen und im Sagen entdecken und verändern kannst.

Das Instrument dieses Hebammendienstes ist das (endlich) gesprochene Wort, zu dem der Hilfesuchende ermutigt wird.

Nach dem Credo der Psychotherapie ist es möglich, in einem ruhig verlaufenden Gespräch einem Menschen zu zeigen, dass er das, was er sucht, in sich trägt und dort finden kann. Lediglich durch seine eigene Ungeübtheit in der Freiheit des Denkens und des bisher verlaufenden Lebens hatte sich bis jetzt noch nicht entfalten können, was im Menschen darauf wartet, hebammengleich ans Licht zu kommen. Diese Überzeugung ist für jede Art von Behandlung essenziell.

„Zuerst heile durch das Wort, erst dann durch das Pharmakon, und erst danach durch das Messer“ – so lautet das Ethos in der Tradition des Asklepios.

Genau genommen ist es aber nicht das Wort, das heilt, sondern der Klang hinter den Worten und zwischen den Zeilen.
Dort artikuliert sich das, was wir „Seele“ nennen.
Wenn Freud das Wort als das chirurgische Messer des Therapeuten bezeichnet, dann meint er damit ja nicht in erster Linie das diagnostische Deute-wort des Arztes oder des Therapeuten, sondern ein endlich ausgesprochenes Wort, das dem Patienten vielleicht jahrelang unaussprechbar wie ein Knödel im Hals steckte…

Psychotherapie und Seelsorge sind Wege in die persönliche Freiheit, mit eigener Stimme für sich zu sprechen, das Wort zu ergreifen und zum Klingen zu bringen. Was bisher andere für mich gesagt und in meinem Namen verhandelt haben mögen:
Jetzt ist meine Zeit gekommen, selbst die Stimme zu erheben!
„Mündigkeit“ bedeutet letztlich nichts anderes als
selbst den Mund auftun zu können und
das eigene Leben für andere vernehmbar zur Sprache zu bringen.

In Peter Handkes Erzählung “Langsame Heimkehr” heißt es von “Sorger”, der Hauptfigur: Er “setzte sich wieder an den Tisch und fing, statt im Spiel die Schachfigur zu ziehen, zu reden an. Selber immer noch wie unsichtbar, blickt er in die Gesichter der anderen hinein, als sei er von ihnen schon getrennt, nicht durch einen Zeitsprung, sondern durch einen ganz allmählich ihn (mit dem Reden) entrückenden Zeitfall, den er, indem er sprach und erzählte, als gleichbleibend linde Berührung spürte;

so sich bedächtig frei sprechend, dachte er mittendrin:
‘Was ich je für mich gedacht habe, ist nichts: ich bin nur, was mir gelungen ist, euch zu sagen.’”[1]

Die drei Siebe des Sokrates

Zu Sokrates kommt ein Mann und sagt:
„Höre, ich muss dir etwas Wichtiges über deinen Freund erzählen!“
„Warte ein wenig“, unterbricht ihn der Weise,
„hast du schon das, was du mir erzählen willst,
durch die drei Siebe hindurchgehen lassen?“
„Welche drei Siebe?“ fragt dieser.
„So höre:
Das erste Sieb ist das der Wahrheit.
Hast du dich von der Wahrheit der Sache vergewissert?“
"„Nein, ich habe es von anderen gehört“, erwidert der Mann.
„Nun denn, das zweite Sieb ist das der Güte.
Ist die Ursache dafür, dass du diese Nachricht weitergeben willst,
einem gütigen Motiv deines Herzens entsprungen?“
Der Mann schweigt.
„Das dritte Sieb schließlich ist das der Nützlichkeit.
Glaubst du, dass diese Nachricht
meinem Freund oder mir von Nutzen sein wird?“
Der Mann dreht sich wortlos um und geht …

JESUS

[1] (Handke, 1979, S. 139-140)

„Sprich ein Wort, und mein Bursche wird gesund“, bittet der Hauptmann von Kafarnaum Jesus in der Hoffnung auf „fernmündliche“ Heilung seines Dieners.[2] Er erachtet sich nicht für würdig, den Heilenden in sein Haus zu bitten, aber sein Vertrauen in ihn, dass schon ein seinem Diener zugedachter heilender Gedanke bewirken könne, was er sich wünscht, ist das Überraschende an dieser Geschichte. Weil Gedanken wirkende Kräfte sind, können sie auch bewirken, was sie bedeuten.

Wenn das Gewünschte das Gesagte und das Gesagte das Gemeinte ist, kann das Gewünschte heilende und helfende Wirkung zeigen.

Wenn hingegen bei dem, was wir sagen, schon die Worte nicht stimmen, dann kann das Gesagte nicht das Gemeinte und das Gemeinte nicht das Gedachte sein. Die Folge ist ein Verwirrspiel, das uns völlig durcheinander bringt.

„Wenn die Worte nicht stimmen, dann ist das Gesagte nicht das Gemeinte. Wenn das, was gesagt wird, nicht stimmt, dann stimmen die Werke nicht. Gedeihen die Werke nicht, so verderben Sitten und Künste. Darum achte man darauf, dass die Worte stimmen.
Das ist das Wichtigste von allem.“
(Konfuzius *551 v. Chr., + 479 vor Chr.)

Das biblische Bild vom guten Hirten (Joh 10,1-10) erzählt, wie der Hirte die Herde für eine Zeit verlässt, um einem einzigen „Schaf“ nachzugehen. Dabei wird die Herde vom Hirten so lange allein gelassen, bis er das Verlorene gefunden hat, weil es von sich aus niemals die Kraft gefunden hätte, zur Gruppe zurückzufinden.
Das Suchen, das unermüdliche Nachgehen, das Rufen nach dem Verlorenen ist das „therapeutische Programm“ des Jesus aus Nazareth.

[2] Vgl. Lk 7,7 in der Übersetzung von Fridolin Stier: (Stier, 1989, S. 143)

Das eigentlich Rettende dabei liegt im Klang der Stimme, im Einander-Kennen, im „Um-einander-wissen“, im Wiedererkennen des vertrauten Klanges beim Wiederfinden: „Die Schafe folgen ihm“, heißt es, „denn sie kennen seine Stimme. Einem Fremden werden sie nicht folgen, sondern sie werden vor ihm fliehen, weil sie die Stimme des Fremden nicht kennen.“ (Joh 10, 4-5)

Ein paar Kapitel später im Evangelium des Johannes findet sich eine der zärtlichsten Erzählungen des Zweiten Testamentes: Maria aus Magdala kommt in der Morgendämmerung zum Grab, um den Leichnam Jesu zu beweinen, kann diesen aber in der Grabkammer nicht finden.
Stattdessen begegnen ihr zwei Engel.
“Und die sagen zu ihr: Frau, was weinst du? Sagt sie zu ihnen: Meinen Herrn haben sie weggeholt, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben. Sie sprach das und wandte sich zurück – da schaut sie: Jesus steht da. Sie wusste aber nicht, dass es Jesus war. Sagt Jesus zu ihr: Frau, was weinst du? Wen suchst du? Da sie wähnt, es sei der Gärtner, sagt sie zu ihm: Herr, wenn du ihn weggetragen hast, sprich zu mir, wo du ihn hingelegt hast, damit ich selber ihn weghole. Sagt Jesus zu ihr: Maria! Die wendet sich um, und sagt hebräisch zu ihm: Rabbuni!”[3]
(Joh 20, 13-16 in der Übersetzung von Fridolin Stier)

Es ist der Klang der Stimme, der uns finden lässt, was wir mit der Leidenschaft des Herzens suchen. Beim Namen gerufen zu werden, mit Kosenamen angesprochen zu sein öffnet die Augen und das Herz noch mehr.

HILDEGARD

Wir müssen auf unsere Seele hören,
wenn wir gesund werden wollen.

[3] Joh 20, 13-16 in der Übersetzung von Fridolin Stier

Letztendlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und im Herzen
seiner Mitmenschen begegnet
ist er auf der Flucht.

Solange er nicht zulässt,
dass seine Mitmenschen
an seinem Innersten teilhaben
gibt es keine Geborgenheit.

Solange er sich fürchtet
durchschaut zu werden,
kann er weder sich selbst
noch andere erkennen.
Er wird allein sein.

Hildegard von Bingen (1098 † 1179)*

Hildegard sagt sinngemäß:
Die Seele ist „symphonisch“, auf Zusammenklang ausgerichtet,
ein „Instrument der Harmonie“, des Ausgleichs,
des Gleichgewichts, der Balance.
Therapie in ihrem Sinn bedeutet
„die Suche nach Stimmigkeit und innerer Balance“.

PARACELSUS

„Der Mensch ist des Menschen beste Medizin,
das beste Maß ist die Liebe.“

Paracelsus spottet über seine Zeitgenossen,
die abwechselnd
nach Antwerpen, Venedig, Frankfurt und Brüssel ‚rennen‘,
weil sie jeweils davon überzeugt sind,
dort liege das Heil der Welt.

Es ist nach Paracelsus nicht nötig,
von Schwaben nach ‚Allakutn‘, - das heutige Kalkutta -, zu wandern,
es ist nicht nötig,
den Wein von Candia zu trinken;
er sagt:
wir brauchen keine Sehnsucht
nach den fremden und fernen Gegenden zu haben,
wie es im 16. Jahrhundert zur Mode geworden ist.
Das Märchen von Kalkutta
und der Wein von Candia
schenken uns nicht mehr Freuden,
als wir sie in unserem vertrauten Umkreis zu entdecken vermögen.
Wenn das Herz im Menschen erwacht, regiert in ihm die Liebe.
Er erkennt dann, dass Gott auch seine Wohnung,
seinen Lebensraum voller Freude erschuf.

LIEBES-LIED

Wie soll ich meine Seele halten, dass
sie nicht an deine rührt? Wie soll ich sie
hinheben über dich zu andern Dingen?

Ach gerne möcht ich sie bei irgendwas
Verlorenem im Dunkel unterbringen
an einer fremden stillen Stelle, die
nicht weiterschwingt, wenn deine Tiefen schwingen.
Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten *eine* Stimme zieht.
Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied.

(Rainer Maria Rilke, Die Gedichte, Insel Verlag 1995, Seite 428)

Arnold Mettnitzer