

Johannes 8, 31 und 32

„Wenn ihr bleiben werdet an meinem Wort, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger und werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“

Uns sind diese Worte vertraut. Es sind Worte, die Jesus zu uns gesprochen hat. Er macht uns hier eine große Verheißung: Wir dürfen frei werden von allem, was uns belastet.

Wir wissen, wenn wir Jesus vertrauen, unser Leben in seine Hände legen, mit ihm leben, unser ganzes Leben von ihm bestimmen lassen, dann dürfen wir seine Hilfe und Zuwendung erfahren. Und wir erfahren auch, dass er uns frei macht, frei von Bindungen, frei von Dunkelheiten, die unser Leben verfinstern, frei von mancher Sucht, frei von bösen Gedanken. Jesus will uns frei machen und er macht uns tatsächlich frei.

Wie wunderbar ist das doch. Wir glauben an Jesus und sind frei. Ja, aber, ist das wirklich so einfach? Unsere Erfahrung ist doch eine ganz andere. Ich denke, jeder von uns wird es immer wieder erleben, dass da Vorgänge in uns ablaufen, die uns in irgendeiner Weise fesseln. Tun wir nicht manchmal Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen? Sind wir in bestimmten Situationen nicht voller Ängste, Hemmungen und Komplexe? Uns lähmt die Angst, vor anderen Menschen unseren Glauben frei und offen zu bezeugen. Wie viele Menschen – auch Christen – leiden an Minderwertigkeitskomplexen. Wie schnell passiert es, dass in einem schlimme, dunkle Gedanken hochkommen und immer mächtiger werden. Sie überwältigen einen und bestimmen schließlich das ganze Denken. Wie sehr leiden wir unter bestimmten Gefühlen, die wir nicht im Griff haben?

Jeder von uns wird sicherlich an irgendeiner Stelle seine persönlichen seelischen Probleme haben. Natürlich haben wir das Jesus im Gebet vorgelegt, haben ihn um seine Hilfe gebeten, haben ihn gebeten, uns von dieser oder jener Bindung frei zu machen – und sind doch nicht frei geworden. Der christliche Glaube ist kein automatischer Vorgang – so nach dem Motto: einer kommt zum Glauben, er ist erlöst und nun ist alles in Ordnung, alle Probleme sind weg. So ist es nicht. Der Mensch ist ein viel zu kompliziertes Wesen. In uns laufen Vorgänge ab, die wir uns nicht erklären können.

Gott hat den Menschen als „lebendige Seele“ geschaffen. Von der Schöpfung her ist der Mensch eine Einheit von Leib, Seele und Geist. Der menschliche Geist ist jener Bereich, der uns befähigt, mit der übernatürlichen Welt, das heißt für uns mit Gott in Verbindung zu treten. Sündigen wir, dann wird diese Verbindung getrübt. Wer keine Vergebung erfährt, der verliert die Verbindung zu Gott. Nun ist Jesus gekommen, um uns Vergebung unserer Sünden zu bringen und damit die Verbindung zu Gott zu ermöglichen. Wenn wir uns Jesus anvertrauen, dann reinigt er uns von aller Sünde und macht uns zu Kindern Gottes.

Vergebung der Sünde spielt sich im geistlichen Bereich ab. Was aber ist mit unserer Seele? Die Wurzeln mancher Probleme liegen nicht im geistlichen Bereich. Manchmal sind sie seelisch begründet. Bei der Vergebung geht es darum, dass wir im geistlichen Bereich eine neue Beziehung zu Gott erlangen. Darüber hinaus dürfen wir im seelischen Bereich Heilung von tiefen seelischen Erschütterungen und Heilung des seelischen Schmerzes erfahren.

Was läuft nun in unserer Seele ab? Mit unserem Bewusstsein nehmen wir alles auf, was um uns herum geschieht. Tag für Tag sammeln wir neue Erfahrungen. Damit unser Bewusstsein nicht übervoll mit all den Eindrücken und Erlebnissen wird, sinkt nach und nach alles ins Unterbewusstsein. Je länger ein Ereignis zurückliegt, desto mehr wird die Erinnerung daran

verblassen. Das ist gut und normal so, denn wir könnten es nicht verkraften, wenn uns all die Dinge bewusst wären, die wir seit unserer Kindheit erlebt haben. Nun kommt es aber im Leben eines jeden Menschen vor, dass man etwas erlebt, z.B. Unglücksfälle oder der Tod eines Angehörigen, das man einfach nicht verkraften kann. Oder von anderen Menschen werden uns durch lieblose Worte und Handlungsweisen seelische Schmerzen zugefügt, innere Verletzungen beigebracht, die uns schwer zu schaffen machen. Was tun wir da? Anstelle die schrecklichen Erlebnisse zu verarbeiten, verdrängen wir sie. Wir wollen sie vergessen, wir schieben sie beiseite.

Vieles, was wir nicht verkraften können, verdrängen wir. Es wird ausgelagert ins Unbewusste. Wir haben's scheinbar vergessen. Wir erinnern uns scheinbar nicht mehr daran. Aber tatsächlich ist es da im Unbewussten. Und dort entwickelt es ein Eigenleben. Die Erlebnisse, die wir verdrängt haben, die uns nicht mehr bewusst sind, beginnen sich in unserem Innersten von neuem zu regen. Sie beunruhigen uns von innen heraus. Dann tun wir Dinge, die wir selbst nicht verstehen. Wir legen ein bestimmtes Verhalten an den Tag, das uns fremd ist. Geschehnisse, die viele Jahre zurückliegen, bereiten uns manchmal bis in die Gegenwart hinein enorme Schwierigkeiten.

Wie verdrängte Erlebnisse sich später auswirken, schildert Arline Westmeier in dem Buch „Die verletzte Seele heilen“ an einem persönlichen Beispiel:

Was passiert, wenn verdrängte Erlebnisse aus der Vergangenheit mit den dazugehörigen Gefühlen durch ähnliche Begebenheiten in der Gegenwart wieder aufwachen, erlebte ich selbst einmal, als ich die Krankenpflegeschule besuchte. Wir hatten dort fünf Lehrschwestern, die uns in allem unterwiesen, was wir für den Schwesternberuf brauchten: Betten machen, Injektionen geben, Verbände anlegen und vieles andere mehr. Immer wenn Frau Tiffany mich bei der Arbeit beaufsichtigte, kam ich mir vor, als hätte ich zwei linke Hände und als wären alle meine Finger in Daumen verwandelt. Nichts konnte ich in ihrer Gegenwart richtig machen. Wenn eine der anderen Lehrschwestern mich beaufsichtigte, gelang mir wirklich alles gut, denn ich hatte schon einige Zeit als Pflegehelferin im Krankenhaus gearbeitet und konnte deshalb vieles schon. Warum alles schief ging, wenn Frau Tiffany in der Nähe war, war mir selbst unerklärlich.

Eines Tages nahm sie mich beiseite und fragte mich, warum ich mich so eigenartig verhielte, wenn sie mich beobachte. Ich hatte solche Angst vor ihr, dass ich kaum antworten konnte. Mit leiser Stimme versicherte ich ihr, dass überhaupt nichts verkehrt sei, dass alles vollkommen in Ordnung sei. Ich wagte nicht, ihr zu sagen, dass es mich schon in Angst versetzte, wenn sie mir zu nahe kam.

Später, als ich Psychologie studierte und die Sache aus psychologischer Sicht beurteilen konnte, wurde mir der Zusammenhang klar. Frau Tiffanys Gesicht ähnelte sehr stark einer Lehrerin aus meinem dritten Schuljahr, die mich verängstigt hatte. Einige Male hatte sie mich zu Unrecht bestraft. So ließ sie mich zweimal eine halbe Stunde lang auf dem Podium vor der Klasse stehen zur Strafe für eine Sache, die ich gar nicht getan hatte. Ich hatte solche Angst vor ihr, dass ich nicht mehr normal laut zu ihr sprechen konnte. Meine Stimme war nur noch ein Flüstern.

Zwölf Jahre später, ging alles schief, was ich unter der Aufsicht von Frau Tiffany machte, wenngleich das nicht an ihr lag. Als sie versuchte, herauszufinden, was nicht stimmte, merkte ich, wie meine Stimme immer leiser wurde, bis ich nur noch flüsterte. Ich konnte ihr nur versichern, dass alles vollkommen in Ordnung war – in der Hoffnung, dass sie mich dann in Ruhe lassen und weggehen würde.

Jene Vorkommnisse aus meinem dritten Schuljahr hatte ich vollkommen vergessen. Trotzdem ließ mich die unbewusste Erinnerung in einer Weise handeln, die ich mir selbst nicht erklären konnte. Die Erinnerung war nicht tot. Sie war sehr lebendig.

Kein Mensch wächst ohne schreckliche Ereignisse auf, die ihn schwer belasten. Die Folgen von verdrängten seelischen Verletzungen sind u.a. Minderwertigkeitskomplexe, seelischer Schmerz, Ängste vor Menschen, Bindungen. All das Unangenehme, das wir verdrängt haben, wirkt in uns weiter, setzt uns zu, macht uns zu schaffen, hält uns gefangen. Es hat sich wie eine Fessel um unsere Seele gelegt und hindert uns an einem befreiten Leben.

Mit dem Wort: „Die Wahrheit wird euch frei machen“ zeigt uns Jesus einen Weg, wie wir von seelischen Verletzungen geheilt und inneren Bindungen frei werden können. Jesus sagt hier: „Wenn ihr bleiben werdet an meinem Wort, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger und werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ Es geht hier um den Gehorsam gegenüber dem, was Jesus uns gesagt hat. Wenn wir unser Leben in Jesus gründen, sein Wort für uns Richtschnur und Maßstab ist, ihm vertrauen und nachfolgen, dann sind wir seine Jünger. Als seine Jünger sind wir in der Lage, die Wahrheit zu erkennen. Jesus schenkt uns die Fähigkeit dazu.

Das heißt, wir können auch die Wahrheit erkennen, die uns vielleicht im Moment noch verborgen ist. Dazu gehört auch das Verborgene, das in unserem Innersten schlummert und uns nicht mehr bewusst ist. Dazu gehören die Vorgänge, die in uns ablaufen und die wir uns nicht so richtig erklären können. Dazu gehören die Wunden, die uns von Menschen geschlagen wurden, aber nie richtig verheilt sind. Im Hören auf das Wort Gottes, im Verharren im Gebet mit Jesus dürfen wir die Wahrheit erkennen. Jesus selber will alles aufdecken, was uns belastet. Er will ans Licht bringen, was noch im Dunkeln verborgen ist. Wenn es dann offen vor uns liegt, dürfen wir es zu Jesus ans Kreuz bringen. Er wird es von uns wegnehmen und uns davon frei machen.

Sicher, Manches ist so tief in uns verborgen, dass es uns überhaupt nicht bewusst ist. Woher sollen wir wissen, was uns in unseren Innersten noch belastet, wenn wir uns nicht mehr daran erinnern? Wie sollen wir es da Jesus bringen? Nun, auch hier dürfen wir wissen, dass Jesus die Wahrheit aufdecken wird. Im Gebet dürfen wir unser Leben vor ihm ausbreiten und ihn bitten, alles aufzudecken, was uns noch belastet. Wir dürfen Jesus bitten, uns die Augen zu öffnen, damit wir erkennen, was noch bereinigt werden muss. „Herr Jesus, ich möchte, dass mein Leben in Ordnung kommt. Aber vieles ist noch in mir, das mir zu schaffen macht. Es gibt Dinge, von denen ich nichts mehr weiß, die mich aber belasten und mein Leben lähmen. Bitte, decke du alles auf, was noch in meinem Unbewussten wirkt. Bringe du alles ans Licht, damit ich es zu dir ans Kreuz bringen, an dich abgeben kann.“

Wer so betet, der wird erfahren, dass Jesus tatsächlich alles aufdecken wird. Zwar nicht alles auf einmal, aber nach und nach immer neue Einzelheiten. Mitunter ist das ein langer Prozess über viele Monate, vielleicht auch über Jahre hinweg.

Wenn wir die Wahrheit erkannt haben, dann heißt es für uns, dass wir sie auch aussprechen. Wir dürfen vor Jesus unser Herz ausschütten. Das ist etwas Wunderbares, dieses „Herzausschütten“. Das ist etwas Befreiendes. Das löst Bindungen. Wo Wahrheit ausgesprochen wird, da macht uns dieses Aussprechen der Wahrheit frei. Im Gebet vor Jesus dürfen wir uns alles von der Seele reden. Wir dürfen vor ihm weinen, wir dürfen vor ihm klagen, wir dürfen unsere Not – auch unsere seelische Not – zu ihm schreien. Solch ein Gebet wirkt befreiend. Es wird eine Last von unserer Seele genommen.

Wir dürfen uns nicht einreden, es sei alles in Ordnung, wenn man spürt, dass etwas nicht stimmt. Sondern vor Jesus müssen wir alles aussprechen, wie es wirklich in uns aussieht. Nur die seelische Not, die ausgesprochen wird, kann Jesus von uns nehmen.

Sprich vor Jesus aus, wie du dich fühlst. Sag ihm alles, was dich quält, bring ihm deine Schmerzen, bring ihm deine Klagen. Wenn du keine Freude in dir hast, dann sag es ihm. Wenn dir in deinem Leben alles dunkel und trostlos scheint, dann sprich es vor ihm aus. Wenn Menschen dich verletzt haben, dann nenne ihm diese Menschen und sage ihm die Schmerzen, die sie dir zugefügt haben. Wenn dich böse Gedanken quälen, dann sprich diese Gedanken aus. Wenn du mit deinen Gefühlen nicht zurechtkommst, dann klage es ihm.

Manche Wunden sitzen so tief, dass sie nicht so ohne weiteres zu heilen sind. Manche schrecklichen Erlebnisse, die wir verdrängt haben und die Jesus uns nun wieder ins Bewusstsein ruft, werden nicht so einfach zu verarbeiten sein. Da hilft manchmal auch das Aussprechen nicht weiter. Hilfreich ist hier, dass wir die Situation noch einmal in der Erinnerung durchleben, dass wir noch einmal fühlen, was wir damals gefühlt haben. Sicherlich wird dies erneut schmerzhaft sein. Aber wenn der Schmerz noch einmal durchlebt wird, dann wird auch der Weg offen, auf dem dieser Schmerz verarbeitet werden kann. Natürlich kann auch dies nur im Gebet vor Jesus geschehen. Wenn dann der Schmerz verarbeitet ist, dann wird er nicht mehr verdrängt, dann dürfen wir ihn Jesus bringen. Er wird ihn wegnehmen.

Alles was uns belastet, uns quält, uns zu schaffen macht, dürfen wir zu Jesus ans Kreuz bringen. Am Kreuz von Golgatha hat er alles auf sich genommen, hat er es dort ausgetilgt, hat er dort ein Ende damit gemacht. „Fürwahr, er trug unsre Krankheit, und lud auf sich unsre Schmerzen.“ So heißt es über Jesus in der Bibel. Das ist die große Wahrheit, die uns geschenkt ist. Jesus hat alles auf sich genommen, was uns quält und hat es am Kreuz ausgetilgt.

Am Kreuz von Golgatha hat Jesus unser altes Leben mit in den Tod genommen, unser altes Leben ist gekreuzigt, gestorben und begraben. All das Alte, was uns belastet, unsere Schuld, unsere Sünde ist erledigt, geht uns nichts mehr an, das gehört zum alten Menschen, dieser ist tot. Durch die Auferstehung hat Jesus uns neues Leben geschenkt, hat er uns zu einem neuen Menschen geboren. Dieser neue Mensch, hat nun nichts mehr mit all dem Alten zu tun, das uns so sehr zu schaffen macht. Als neuer Mensch dürfen wir mit Jesus leben, dürfen wir in ihm Frieden haben, dürfen wir wirklich frei sein.

Wilfried Wendler
Mai 1999