

## **Was frommt dem Begleiter?**

Wie man spirituell für sich sorgen kann

Monika Müller M.A.

### **„Angst essen Seele auf“**

An der Garderobe traf ich nach einem Vortrag A., der mir aus Kursen bekannt und als sehr engagierter Teilnehmer aufgefallen war. Er teilte mir mit, dass er wegen eines drohenden Burnout eine Auszeit genommen habe und berichtete von seiner mehrjährigen Arbeit im Hospiz. Dann fiel dieser Satz, ein Filmtitel von Fassbinder, mit dem er mir deutlich machte, dass er sich in der Fürsorge um die anderen und angesichts der dauernden Todespräsenz selber abhandeln gekommen sei: „Ich bekam keine Luft mehr. Und dann war am Schluss da, wo einmal meine Seele war, nur noch ein Loch ohne Widerhall“.

Ein Patient erzählte mir in einem langen Gespräch an seinem Bett immerzu von seiner Seele, wie es ihr ginge, wie wichtig sie ihm sei, dass er nur mit ihr seine Krankheit durchstehe. Auf meine Frage, was er denn mit Seele genau meine, sagte er fast vorwurfsvoll: „Sie kennen das Wort nicht? Das ist der Ort, zu dem nur mein Schöpfer und ich Zutritt haben“.

Beide Seelengespräche haben mich nachdenklich gemacht. Beiden war ‚die Seele‘ zentral wichtig als Born der Kraft und als Platz des Atemholens, als Wohnstätte des Lebenshauchs, als ein Wort für die eigene Spiritualität. Wie ist dafür zu sorgen?

### **Sorge tragen für das Seelische**

Sorge, (sich) sorgen kommt umgangssprachlich nicht nur von Kummer, Qual und Unruhe, sondern bedeutet gleichzeitig auch das Bemühen um dessen Abhilfe. Das germanische Ursprungswort, sergeti, heißt auch ‚behüten, verwahren, unversehrt erhalten‘. Damit bekommt der Ausdruck „sich um die eigene Seele sorgen“ einen anderen Klang als die zuweilen selbstbezogene Be-Sorgnis, die in Helferkreisen recht beliebten sein kann. Dabei steht im Vordergrund, sich erst einmal - und vielleicht sogar vordringlich - um das eigene Wohlergehen zu kümmern, indem man sich in Atmosphäre, Stimmung und Ritual verliert. Ein Großteil der Wachsamkeit konzentriert sich dann darauf, keinesfalls zu kurz zu kommen.

‚Sorge tragen‘ dagegen meint: Auftrag zur Verantwortung.

Dabei geht es einmal um den Auftrag, das herauszubilden oder zu bewahren, was als Membran im Kontakt mit sterbenden und trauernden Menschen ins Schwingen kommt, wenn sie etwas über ihre Seele, ihr Innerstes, über diesen Wohn-Ort von Zweifel, Sinn, Hoffnung mitteilen wollen. Ohne eine solche Membran wird man als Gegenüber alle die Winzigkeiten und Beiläufigkeiten überhören, mit denen Spiritualität ins Wort gebracht wird. Ein Weg zu dieser Membranentwicklung ist das Ringen um eine eigene Welt - Anschauung.

### **Welt anschauen**

Es gilt der Auftrag, die Welt anzuschauen, wie sie ist, statt sie zu betrachten, wie sie sein sollte. Es kommt darauf an, ihre Abläufe zu beobachten, ihre Zusammenhänge (für) wahr zu nehmen, ihre Nichtigkeiten, ihre Eitelkeiten, ihr Streben und Wollen, das Entstehen von Leiden möglichst bewertungsfrei anzuschauen. Welt anschauen heißt, nicht auf der Erscheinungsebene stehen zu bleiben, sich nicht mit den geschauten Bildern zu verwechseln, Paradoxien zulassen, das Vorübergehende vom Bleibenden zu unterscheiden und unter allen einen gemeinsamen Grund zu erkennen. Sich immer wieder in diese Beobachtung zu begeben, ist wirkliche und wesentliche spirituelle Übung. Es ist nicht nötig, sich in ständigem Sitzen oder Mantra-Wiederholungen, sich in Yoga oder (Gebets)Praktiken zu vervollkommen. Der (für) wahr nehmende Blick ohne eine esoterische Vernebelung auf die Welt mag darauf verzichten lassen, das Leid abschaffen zu wollen, auf die Bewältigung von Ängsten und Krisen zu drängen. Der (für) wahr nehmende Blick hilft, sich in Rücksichtnahme und Absichtslosigkeit zu üben.

### **Wankpunkt statt Standpunkt**

Vielfach wird gedacht, dass ein fester Standpunkt Voraussetzung für die Begegnung mit leidenden Menschen und das Aushalten in dieser Arbeit ist. Ein Standpunkt aber droht ein für allemal eingenommen zu werden und zu Erstarrung zu führen.

Für die eigene Spiritualität zu sorgen, bedeutet zu wagen, „wankend“ zu sein; wankend im Sinne von offen bleiben, hellichtig und hellhörig, beweglich mit zu schwingen. Meinungen anderer, Denkweisen fremder Anschauungen erweisen sich dann nicht als Bedrohung, sondern schärfen, klären, ergänzen und vertiefen die Standpunkte des Begleitenden. Wer die Wahrheit nicht besitzt oder gar gepachtet hat, wer diese gehende statt stehende Haltung trägt und auf dem Weg bleibt, ist bereiter zum Dialogischen, das von Überzeugenwollen und Missionieren absehen kann. Nur Gehen lässt vorankommen, lässt Blickwechsel auf sich verändernde Begebenheiten, Wachstum und Reifen zu.

## **Lebensübung**

Die den Menschen formende lebenslange Übung, Sorge zu tragen für die eigene und fremde Seele ist kein Spaziergang, sondern Mühe. Für diese Kultur ist der Einsatz hoch, das Ergebnis wird nicht mal eben erreicht. Es hat mit Entschiedenheit, Strenge, vielleicht auch mit Schwere zu tun, natürlich auch mit Pausen, Umwegen, Vergessen, Scheitern. Es ist auch eine Einsicht durch Welt - Anschauung, dass Leben, Arbeit und Alltag ihre Tribute fordern. *„Mag ein Mensch auch noch so streben, mag er noch so einsichtig sein, oh Arjuna, die ungestümen Sinne reißen seinen Geist gewaltsam fort.“ (Bhagavadgita II, 60)*

Wahrscheinlich entsteht der Burnout nicht durch ein Zuviel an Arbeit und Alltag, sondern durch ein Zuviel an entseelter Arbeit und entseeltem Alltag. Und es wird auch gerade das spirituelle Sorge sein, sich vertrauend **nicht** zu sorgen.

*„Sorgt Euch nicht um Euer Leben, was ihr essen, trinken, noch um euren Leib, womit ihr euch kleiden sollt.... Wer von euch aber kann – mag er sich noch so sorgen – seiner Lebenszeit nur eine Elle zulegen? ...Lernt von den Lilien des Feldes: wie sie wachsen. Sie mühen sich nicht...“ (Matt 6,25-28)*