

Wahrheit macht frei Wieviel lasse ich raus?

von Bodo Klose

1. Wie geht's Dir?

Wer kennt das nicht? Das Sätzchen: „Wie geht's?“ Zum Einen als Frage, zum Anderen als Begrüßungsformel. Ich habe den Eindruck, dass die Frage „Wie geht's“ auch bei uns im deutschen Sprachraum mehr und mehr als Begrüßungsformel wie im englischen oder französischen Sprachgebrauch Einzug hält. „Ca va?“ – „Ca va. Et toi, ca va?“ – „Ca va.“ Und auf das „How do you do?“ im Englischen wird oft gar nicht geantwortet, sondern einfach gegengefragt: „How do you do?“ und fertig ist das Begrüßungszeremoniell. Wie eben im Anspiel gesehen.

Oder sollte ich sagen: die Begrüßungsfloskel? Vielleicht interessiert es mich gar nicht wirklich, wie es dem Anderen geht. Aber die Frage signalisiert ein gewisses Interesse am Anderen. Was aber, wenn der Andere tatsächlich erzählen will, wie es ihm oder ihr geht? Dann hat man eventuell ein Problem. Eine „asiatische“ Version habe ich tatsächlich erlebt. Wir saßen in einem Restaurant, in das wir sehr gerne gehen, und die Dame des Hauses, frisch gebackene Mutter, fragt uns freundlich strahlend: „Wie geht's?“ Und meine Frau Silvi antwortet ehrlich: „Ach, die vergangenen Monate waren recht turbulent. Zuerst wurde mir ein zum Glück gutartiger Hirntumor herausoperiert. Und dann ist noch unsere Wohnung abgefackelt.“ Und die Dame antwortet noch immer freundlich strahlend: „Sehl schön. Sehl schön!“ – Sie hat die Antwort rein sprachlich einfach nicht verstanden. Oder sie hatte den Kopf vielleicht auch voll mit anderen Dingen: ihr Baby, das Restaurant, der Schlafmangel, die Sorge, ob genügend Gäste kommen, und was sonst noch... – diese Dinge kennen wir ja. Die Situation war so grotesk – wir haben es ihr nicht übel genommen, sondern heute eine nette Geschichte zu erzählen. Die Familie ist wirklich sehr freundlich, und das Essen schmeckt uns immer noch sehr.

Worauf möchte ich hinaus? Ich finde, man sollte Sprache möglichst bewusst anwenden und sich nicht hinter Floskeln verstecken. Die Frage „Wie geht's?“ oder „Wie geht es dir?“ ist gefährlich, weil sie eigentlich eine recht persönliche Frage ist, die man in der Regel nicht in einem Satz beantworten kann. Und für drei bis vier Sätze – oder gar für das Herauskippen und Aufsammeln einer ganzen Schublade hat der Andere gar keine Zeit – oder kein wirkliches Interesse. Okay, man stellt sich in der Regel darauf ein, legt sich eine Antwort zurecht, die man vielleicht bewusst oder unbewusst sogar auswendig lernt: „Es geht ganz gut, so la-la, viel Arbeit halt, wenig Ruhe, aber insgesamt ganz gut...“ – aber ist das die Wahrheit?

Die Frage „Wie geht es Dir?“ ist eine echte Chance-Frage, wenn sie im richtigen Zeitrahmen von der richtigen Person gestellt wird. Ich erinnere mich, als ich einmal – damals war ich 18 – auf meinem 80erle in der Fußgängerzone saß. Ich beobachtete die Mädchen, die ungeschminkt in die Drogerie Balle reingingen und voll aufgeschminkt – auch nicht wirklicher hübscher – aus der Drogerie wieder rauskamen. Da kam mir Pater Fred Ritzhaupt entgegen, mit Trainingsanzug und Rennrad, den ich aus Zeiten der KSJ, der Katholischen Studierenden Jugend her kannte. Wir plauderten ein bisschen. Und dann fragte er mich: „Bodo, wie geht es dir?“ Ich sagte ihm: „Ja prima – Fußball, Abi, Mädchen, 80erle...“ – Fred: „Jetzt hast du mir lauter Dinge gesagt, die du machst, aber nicht, wie es dir geht. Wie geht es

dir?“ – „Ach, wie ich schon gesagt habe – Abi, Fußball, Mädchen...“ Ich konnte ihm keine Antwort geben, ich wusste nicht, wie es mir ging. Meine Gefühle waren mit Aktivitäten verdeckt. In diesem Moment spürte ich nur ein tiefes Loch in mir. P. Fred lud mich darauf in einen Jugendgebetskreis ein, den er mit ein paar Jugendlichen neu gegründet hatte. Irgendwann ging ich auch tatsächlich mal hin und war ganz fasziniert, dass sich dort das aufgebrochene Loch in mir wieder füllte – das war es, was ich gesucht hatte! Angefangen hatte es mit dieser wertvollen Frage „Wie geht es dir?“ Und damals konnte ich noch keine Antwort darauf geben. Das musste ich erst noch lernen.

„Wie geht es dir?“ ist eine wichtige/wertvolle Frage – wenn sie im richtigen Rahmen der richtigen Person gestellt wird. Über meine persönlichsten Dinge spreche ich nur mit ein paar wenigen ausgewählten Menschen. In meinem Hauskreis, in dem wir etwa 10 Leute sind, erzähle ich vieles, aber nicht die persönlichsten Dinge – dafür wäre der Rahmen zu weit.

2. Die Wahrheit sagen

Die Wahrheit in mir will raus: wie ein Hund, der mit dem Schwanz wedelnd ein dringendes Bedürfnis hat, aus dem Auto will. Sie will raus! Das Dunkel in mir will ans Licht. Wie auch das Licht in mir ans Licht möchte: etwas Tolles möchte ich gerne weitererzählen. So ist es auch mit meinen finsternen Seiten. Und es ist gut, wenn sie ans Licht kommen können. Was ist, wenn das Dunkel nicht ans Licht kommt. Dann frisst in meinem Innern vor sich hin. Um damit klar zu kommen, verdränge ich es, arrangier mich damit. Aber damit mache ich meinen inneren Zustand – gerade auch auf Dauer – nur schlimmer. Es ist ein Hauptprinzip der Psycho-Therapie wie der Seelsorger, dass das unbewusste Dunkel in mir bewusst wird und ans Licht kommt, und dadurch auch bereits einen großen Teil seines Stachels verliert. Wahrheit macht frei – so die Erfahrung aus der Psycho-Therapie.

Wahrheit macht frei – Wieviel lasse ich heraus? Es ist unsere Freiheit, wie viel wir erzählen. Oft ist es so, dass wir die Wahrheit stückchenweise – häppchenweise – herauslassen, manchmal muss man sie uns aus der Nase ziehen. Es gab einmal einen Sketch von Dieter Hallervorden, in dem ein Butler seinem Herrn am Telefon berichtet, dass die Kuh Elsa tot ist. Das interessiert den Grafen eigentlich recht wenig, und sie wollen schon wieder auflegen, als der Graf dann doch noch mal nachfragt, woran denn die Kuh Elsa gestorben ist. Und der Butler rückt häppchenweise mit der Wahrheit heraus: Das Dach der Scheune hat gebrannt. Warum? Weil die danebenliegende Villa des Grafen auch gebrannt hat. Warum das? Weil der Sohn des Grafen sich beide Arme gebrochen hat, als er den Leuchter mit den brennenden Kerzen fallen liess. Warum denn Kerzen? Weil sie es der Frau Gräfin doch ein bisschen nett machen wollten zur Beerdigung...

Ist es bei uns nicht ähnlich: Ich erzähle ein bisschen, offenbare die Oberfläche, aber die eigentliche tiefere Wahrheit bleibt verborgen. Weil dem so ist, funktioniert Psychotherapie wie Seelsorge i.d.R. nicht auf einen Schlag, sondern als Prozess. Mit der Zeit erzähle ich immer ein bisschen mehr, lasse mehr raus. Und wenn die Dinge so verdrängt sind oder so weit zurückliegen, dass ich mich gar nicht mehr daran erinnern kann, dann geschieht in mir ein Prozess der Wiedererinnerung, des Bewusstwerdens des Un- bzw. Unterbewussten.

Diese Woche moderierte ich eine Radio-Sendung auf Radio Horeb mit Raimund von der Thannen. Er war früher einmal verheiratet und leitender Angestellter in einem kirchlich sozialen Haus. Was aber keiner wusste – oder wissen durfte – er war der Spielsucht verfallen. Wo immer er eine Spielbank oder ein Wettbüro sah, musste er rein und zocken. Das durfte aber niemand wissen, und es merkte auch keiner, nicht einmal seine Familie. Er führt ein absolutes Doppelleben. Mit der Zeit verlor er sein ganzes Geld, und um an mehr Geld heranzukommen, machte Schulden. Und um die wachsenden Schulden abbezahlen zu können, veruntreute er Gelder. Die Schulden trieben ihn immer tiefer in den bösen,

teuflischen Strudel, sodass er eines Tages den einzigen Weg nur noch darin sah, sich vor einen Zug zu schmeißen. Aber irgendwie schaffte er es nicht und bevor es ihm vielleicht doch gelungen wäre, wurde er von Polizisten entdeckt und in Gewahrsam genommen. Ich sehe das als Bewahrung Gottes in seinem Leben, um ihm eine Chance für einen Neuanfang zu geben: Der Lokomotiv-Führer eines vorbeifahrenden Zugs hatte ihn gesehen und die Polizei informiert. Er kam dann in eine psychotherapeutische Klinik, in der er sich der Wahrheit seiner Sucht stellen musste. Und als dann alles in der Zeitung stand, war es einerseits schlimm und ein Skandal. Seine Familie fiel aus allen Wolken, mit seiner Frau kam es zur Trennung, und auch im Nachhinein blieb sie getrennt. Für Raimund von der Thannen aber war diese Bekanntmachung eine riesige Befreiung. Nun war alles am Licht. Das Doppelleben war aufgefliegen. Aber den Weg aus der Sucht hatte er noch vor sich, und zudem stellte sich noch heraus, dass er an Krebs erkrankt war und operiert werden musste. In dieser Zeit traf ihn ein Spruch von Bruder Klaus von der Flü wie ein Blitz: „Wohlan in Gottes Namen! Wie hat mich der Teufel so recht schlimm behandelt, doch will's vielleicht Gott so haben.“ Er hatte in seiner Sucht echt den Teufel erlebt und wollte nun zusammen mit Gott alles wieder in Ordnung bringen. Für ihn war es so, dass Gott nicht das alles geschickt hatte, aber er hatte es zugelassen – warum auch immer. Nach der Therapie wurde der Krebs erfolgreich operiert, dann saß Raimund von der Thannen eine mehrmonatige Haftstrafe ab, die für ihn auch wie eine Therapie war. Seine Gefängniszelle wurde für ihn wie eine Mönchszelle in einem Kloster. Und dann machte er sich mit Erlaubnis des Gerichts auf als eine Art Eigentherapie eine sechswöchige Pilgerwanderung von Vorarlberg bis nach Lourdes – mit den Stationen der Ranft von Nikolaus von der Flü in der Schweiz sowie Taizé in Frankreich. Und auch diese Pilgerreise und die Erfahrungen von Gottes Nähe gerade auch in den unterwegs erlebten Nöten brachten weitere Heilung mit sich. Heute lebt Richard von der Thannen als Laienbruder Raimund in einem Benediktiner-Kloster, im Winter gemeinsam mit anderen Brüdern, und im Sommer in einer Einsiedelei.

Ein Bibelwort wird mir dazu wichtig:

„Wenn ihr in meinem Wort bleibt, seid ihr wahrlich meine Jünger. Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ (Joh 8, 31-32)

Dies sagt Jesus zu denen, die bereits zum Glauben gekommen sind. Bei manchen Christen hat man den Eindruck, dass man die Wahrheit auf einen Schlag bekommt und danach alles klar und paletti ist. Aber Jesus sagt hier etwas anderes: Wenn wir in seinem Wort bleiben, d.h. in ihm, dem lebendigen Wort selbst, in der lebendigen Beziehung mit ihm und in seinem Liebesgebot, dann werden wir als Folge die Wahrheit erkennen. Die Wahrheit Gottes, die Wahrheit über uns selbst und die Wahrheit über den Anderen. Und das ist ein Prozess, der unser Leben lang – oder darüber hinaus – andauert. Wir sind also nicht von vorne herein frei, sondern aufgerufen und eingeladen, in der Wahrheit zu wachsen und immer freier zu werden, nicht wahr?

3. Jemand die Wahrheit sagen

Es geht oft nicht nur um die eigene Wahrheit, sondern oft auch um die des Anderen. Ich sehe etwas an dem Anderen, was ich nicht gut oder schlimm finde. Aber sage ich ihm oder ihr? Und wie sage ich es?

Wenn ich dem Anderen die Wahrheit sage, dann gehe ich ein Risiko ein: nicht nur, dass mein Gegenüber dies verneint und ablehnt, sondern auch dass damit unsere Beziehung gefährdet ist. Es gibt einen weisen Spruch von Ignatius von Loyola:

„Alles, was du sagst, muss wahr sein. Aber nicht alles, was wahr ist, musst du auch sagen.“

Ein sehr weiser Spruch, wenn es um einen diplomatischen Umgang mit dem Anderen geht und z.B. darum, ihn nicht zu verletzen. Denn das Potenzial, den anderen zu verletzen, wenn ich ihm die Wahrheit sage, ist hoch. Wahrheit will ans Licht. Das gilt auch für den, der eine Wahrheit beim Anderen erkannt zu haben meint. Er oder sie muss sie einfach aussprechen, dann fühlt er sich besser, freier – endlich ist es raus! Aber wie geht es in dem Moment dem Anderen? Konnte er gerade die Wahrheit überhaupt verkraften? Hier geschehen viele Verletzungen, wenn Leute Anderen den Marsch blasen, damit es ihnen selbst hinterher besser geht. Wahrheit braucht Liebe, um nicht zu verletzen.

Aber hat der Andere nicht auch einen Gewinn dadurch, dass er die Wahrheit erfährt? Eine andere These lautet:

„Die Wahrheit nützt dem, der sie hört, aber schadet dem, der sie sagt.“

Ich gehe also ein großes Risiko ein, wenn ich jemanden die Wahrheit sage, nämlich dass ich nachher der Dumme bin. Und das ist oft auch so. Aber sollte ich deshalb besser die Klappe halten? Wird nicht eine Beziehung gerade dadurch vertieft, dass man ehrlich miteinander sein kann, dass man solche Situationen der „Offenlegung“ gemeinsam durchsteht und überwindet, wenn Verletzungen passieren, einander vergibt, gemeinsam Konflikte bewältigt und Probleme löst. Viele scheuen sich vor solchen Konfliktsituationen, und viele reden dann – weil sie irgendwie doch darüber reden müssen! – nicht mit dem Betroffenen selbst, sondern hinter seinem Rücken mit anderen, und verbreiten dadurch oft Gerüchte und üble Nachrede. Eine Spielregel beim Ravensburger Verlag hieß einmal: „Sprich über andere nur das, was du auch mit ihnen direkt besprechen würdest.“ – ein guter Ansatz.

Die Offenlegung einer Wahrheit kann zu einer „Offenbarung“ werden, wenn dieser Vorgang im richtigen Rahmen geschieht. Es braucht dafür eine gewisse Beziehungsbasis. Ich muss wissen, dass der Andere mich mag und grundsätzlich akzeptiert, damit ich die Wahrheit annehmen kann und nicht gleich in eine komplette Krise stürze. Oft ist das auch mit Schmerzen verbunden, eine persönliche Wahrheit gesagt zu bekommen, tut oft weh, und ist verletzend. Auf der Basis einer bestehenden Beziehung ist ein anschließendes Wieder-Aufeinanderzugehen leichter möglich, als wenn sich die Beteiligten kaum kennen, oder das Ganze flüchtig daher gesagt wird.

Interessant finde ich an dieser Stelle, dass wir mit dem Begriff „jemanden die Wahrheit sagen“ automatisch einen negativen Sachverhalt meinen. Aber ist es denn wirklich so, dass wir dem Anderen nur eine unangenehme, unliebsame Wahrheit sagen können?

4. Die Wahrheit sagen!

Was ist denn die Wahrheit über uns selbst? Die eigentliche, die grundsätzliche Wahrheit? Das ist die, dass der Mensch von Gott geschaffen worden ist, weil er ihn als sein Gegenüber liebt. Gott, der gute Vater, liebt einen jeden von uns. Nichts kann uns von seiner Liebe trennen (vgl. Röm 8, 37-39). Auch keine Sünde, keine Schuld unsererseits. Die hat Gottes Sohn, Jesus, auf sich genommen. Der Vater hat ihn für unsere Schuld hingegeben, dann aber auch wieder auferstehen lassen. Und heute steht uns Jesus durch seinen Heiligen Geist bei, er befreit uns immer wieder neu und er ist der Herr. Diese Wahrheit ist größer als „meine kleine Wahrheit“ – und insofern stimmt es absolut, wenn Jesus von sich selbst sagt:

„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“. (Joh 14,6)

Und es tut uns gerade gut, wenn wir selbst nicht das Zentrum der Geschichte sein müssen – das ist Jesus. Und wir dürfen unser Leben von ihm her neu anschauen und annehmen. Wir feiern heute am Palmsonntag den Einzug Jesu als König in Jerusalem. Er wusste bereits,

dass die Leute, die ihn jetzt feierten, ihn ein paar Tage später ans Kreuz bringen würden. Der Palmsonntag ist der Einstieg in die Karwoche und die Oster-Feiertage. Ich wünsche Ihnen und Euch, dass Sie die Tage auch ganz persönlich erleben, dass in Ihrem Leben mehr und mehr – oder auch einmal ganz neu und entscheidend – das Licht ins Dunkel kommt und Sie eine persönliche Auferstehung in Ihrem Leben erleben. Jesus hat sie möglich gemacht. Das ist die Wahrheit, die wir an Ostern feiern. Das ist die Wahrheit, die wir das ganze Jahr über feiern! Das ist die Wahrheit. Wie gut ist es, sie zu hören!

Wir wollen abschließend ein Lied singen, in dem wir das Ganze noch einmal vor Gott bringen:

Wir schauen der Wahrheit ins Auge
stellen uns in Dein Licht
Wir halten dort aus durch Gnade
Denn Du verdammt uns nicht
Du kennst unsre toten Winkel
siehst unsern blinden Fleck
berührst unsre wunden Punkte
nimmst unsre Ängste weg
Jesus Dein Licht scheint
voll Gnade und Wahrheit
Jesus Dein Licht scheint
in unsre Dunkelheit
Jesus durchdring uns
mit Gnade und Wahrheit
Jesus komm bring uns
ins Licht

(T & M: Albert Frey, © 2001 D&D Medien GmbH)

Anschließendes Kreuzverhör

Frage:

Wie steht es mit Wahrheiten, die keiner wissen will? Tabus wie Gewalttaten in der Familie, sexuelle Gewalt an Kindern? Das müsste auf den Tisch, aber oft sind alle zu feige.

Antwort:

Es gibt neben der Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs mit einem Therapeuten oder Seelsorger hervorragende Organisationen, an die man sich wenden kann, um Hilfe zu bekommen. Im Bereich Gewalt in der Familie sind das oft Frauen, die dieses Leid selbst erfahren haben und nun anderen darin helfen, eine solche Situation zu überstehen. Raimund von der Thannen hat z.B. Hilfe bei den Anonymen Spielern bekommen. Solche Themen sollen auch jeden Fall auf den Tisch, auch stärker offen angesprochen werden. Aber wenn es persönliche Situationen und Schicksale geht, sollte der persönliche Schutzraum – wie ich ihn angesprochen habe – gewahrt bleiben.

Frage:

Gibt es nicht mehrere Wahrheiten, wo es doch nur eine Wahrheit gibt?

Antwort:

Das hängt von der jeweiligen Definition ab. Es gibt einerseits viele Wahrheiten: deine Wahrheit, meine Wahrheit – also die ganz persönliche Wahrheit. Insofern gibt es so viele

Wahrheiten, wie es Menschen gibt. Oder so viele Wahrheiten, wie es Weltanschauungen gibt. Andererseits gibt es eine allgemeingültige Wahrheit, die für alle Menschen gilt. Was diese allerdings konkret ist, darüber sind sich die verschiedenen Anschauungen freilich nicht einig. Jesus konkretisiert die Wahrheit in seiner Person – ein hoher Anspruch. Aber das ist die Wahrheit, die ich für mein Leben angenommen habe.

Frage:

Ich sehe manche Aspekte des Glaubens anders als die meisten anderen „Auszeitler“ hier. Wenn mich dann nach dem Gottesdienst jemand danach fragt, wie soll ich das „rauslassen“?

Antwort:

Hier geht es wohl weniger um den wahren inneren Zustand, sondern mehr um meine Ansicht von der Wahrheit, letztlich um meine Meinung. Hier empfehle ich – wie z.B. auch beim Äußern einer Kritik – mit Ich-Botschaften zu arbeiten. Sag nicht, dass es so ist, sondern: „Ich habe den Eindruck, dass...“ – „Mir stellt es sich so dar, dass...“ Das lässt dem Gegenüber die Freiheit, das Gesagte anzunehmen oder nicht. Diese Methode schließt ein, dass meine Sicht der Wahrheit nicht von vornherein die richtige ist, sondern ein Teil einer größeren Wahrheit. Der Andere kann sich einklinken, oder dies auch bleiben lassen.

Frage:

Was, wenn jemand lieber weiterträumen will, statt die Wahrheit zu hören?

Antwort:

Da würde ich nachfragen: Träumt die Person gut oder schlecht? Wird sie von Alpträumen verfolgt? Oder geht es mehr darum, dass die Person auf ihrer eigenen Wolke schwebt, ihrem eigenen Traum nachjagt, ohne die anderen zu sehen? Wenn ich diesen Eindruck habe, würde ich die Person – wenn ich Zugang zu ihr habe und sich der richtige Rahmen ergibt – darauf ansprechen und ihr meinen Eindruck mitteilen. Wenn die Person das nicht hören will, dann ist das ihre Freiheit. Wenn sie keinen Einfluss auf meine Umgebung hat, dann ist das Thema für mich gegessen. Wenn sie aber Einfluss auf meine Umgebung hat, dann suche ich weiter das Gespräch, evtl. auch unter Einbindung von Dritten, z.B. wenn der Leitung unserer Gemeinschaft, wenn es um Dinge der Gemeinschaft geht.

Frage:

Wie erkennt jemand, der keinen Zugang zur Bibel und Gott hat, was die Wahrheit ist?

Antwort:

Fred Ritzhaupt hat einmal gesagt, dass er überzeugt davon ist, dass jemand, wenn er sich ehrlich und aufrichtig mit der Wahrheit beschäftigt, zu Jesus findet. Ich würde sagen, dass, wenn man ehrlich das Leben, die Schöpfung, das eigentliche Wesen des Menschen betrachtet, dass man dann auf Gott kommt. Dies ist dann für die einen eine universelle Energie oder schöpferische Intelligenz, die über dem einzelnen Menschen steht, für die anderen eine persönliche Liebe oder noch konkreter: eine liebende Person.

Ich möchte die Frage – auch als passendes Schlusswort – mit einem Liedtext aus der neuen CD „Für den König“ von Albert Frey beantworten:

“Ich bin nicht Richter über den Glauben
Mit steht kein Urteil über dich zu
Ich seh die Splitter in deinen Augen
doch meine Balken siehst vielleicht du
Vom nahen Osten kommt nicht nur Schrecken
Der arme Süden ist doch auch reich
Ich schätze Weisheit aus allen Völkern
Wir sind verschieden und doch so gleich

Die Sonne scheint über uns alle
Der Regen lässt keinen aus

Ich wünsche nur jedem, den Retter zu kennen
und Gott nicht nur Herr, sondern Vater zu nennen
Wer glaubt, dass er steht, sehe, dass er nicht falle
Vergebung und Gnade brauchen wir alle“

(T & M: Albert Frey, ©2006 Gerth Medien)