

Weg mit der Verbitterung

Wie man sich vom „inneren Schweinehund“ verabschiedet. Entscheidend dabei: Es braucht einen Wechsel der Blickrichtung

„Jeder hat sein Päckchen zu tragen“, sagt der Volksmund. Doch wenn dieses Päckchen immer schwerer wird, ist es irgendwann untragbar. Besonders, wenn dieses Paket aus unversöhnlichem Groll besteht. Doch es gibt Auswege aus dem Teufelskreis.

VON JEFFREY MYERS

Die Krähen sind wieder da. Das neue Jahr ist einige Wochen alt, als die großen schwarzen Vögel vermehrt zusammenkommen, um ihre Nester vom vergangenen Jahr für die kommende Brutsaison zu reparieren und aufzustocken. Während die stattlichen, schwarzmetallig gefiederten Vögel als gesellig und treu, erfinderisch und intelligent gelten, können sie auch böse sein, sprich: extrem nachtragend. Forscher haben festgesellt, dass Krähen wohl in der Lage sind, sich einzelne menschliche Gesichter zu merken – und vermeintlichen Feinden gegenüber jahrelang einen Groll zu hegen. Ferner können die sehr nachtragenden Vögel ihren Zorn an nachfolgende Generationen weitergeben.

Auch Menschen besitzen ein hohes Potenzial, wenn es darum geht, nachtragend zu sein. Nicht nur der neue US-Präsident lässt Ressentiments in die Politik der ersten Wochen seiner Amtszeit einfließen. Jeder Mensch kennt die Versuchung, Ressentiments zu hegen und in Ver-



Foto: Good Studio

Lasten, die man sich selbst auferlegt, können unerträglich sein. Viel besser wäre es, mit leichtem Gepäck unterwegs zu sein.

bitterung zu versinken. Doch die Bibel warnt vor solcher zerstörerischer Macht: „Verbitterung bringt den Toren um“ (Hiob 5,2).

Mehr noch: Wer nachtragend ist – und das Wort selbst deutet es ja bereits an –, hat einiges mitzuschleppen. Freilich kommt man

unter dem Gewicht von Ressentiments nur langsam und mühsam voran. Wer aber mit der Vergangenheit aufräumt, der oder die bekommt den Kopf und die Hände frei.

Hilfreich dabei ist nicht nur das ehrliche Anerkennen von und

die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen von Wut und Rache, sondern auch ein Perspektivenwechsel: Man versucht, den vermeintlichen „Feind“ zu verstehen und ihm Mitgefühl und Wertschätzung entgegenzubringen. Und wenn man auf Böses mit Gu-

tem antwortet, beginnt die Verbitterung zu schmelzen. Die Wochen der Passionszeit bieten eine wunderbare Gelegenheit, sich von dem inneren Schweinehund, der sich manchmal als nachtragende Krähe entpuppt, zu verabschieden. Das Gift der aufgestauten Ressentiments zu entsorgen, wird sich als wohltuend für Leib und Seele zeigen. Man übt sich in Vergebung und im Loslassen und freut sich an der neu gewonnenen Freiheit und tiefen Ruhe, die den Blutdruck senken und dem Geist Flügel verleihen. Man entscheidet sich schließlich, von Liebe getragen zu werden statt nachtragend durchs Leben zu gehen.

Wie Raum für Neues entstehen kann

„Weg also mit aller Verbitterung“ (Epheser 4,31), ermahnt der Apostel Paulus. Denn sie macht auf Dauer krank und einsam und bringt uns immer weiter vom Ziel. So mag man sich von allen Ressentiments verabschieden – wohlwissend, dass der Weg Richtung Ostern viel besser mit leichtem Gepäck zu laufen ist. Dabei wird man unterwegs feststellen: Ohne Ressentiments entsteht Raum für Neues, dazu reichlich Platz, der nun mit überschwänglicher Freude und einer unerschütterlichen Hoffnung gefüllt werden kann.

„Das Licht kommt durch die Risse ins Leben“

Der ehemalige Priester Pierre Stutz hat Frieden gefunden. Auch, weil ihm ein Lied von Leonard Cohen zur Inspiration wurde

Scheitern gehört zum Leben – der ehemalige Priester Pierre Stutz hat das auf die ganz harte Tour erfahren. Nach Jahren der Depression findet er Hilfe im Lied „Anthem“ des Sängers und Poeten Leonard Cohen. Jetzt möchte er seine Erfahrungen weitergeben. Mit Pierre Stutz sprach Carsten Griesse.

Laut AOK leiden etwa 10 Millionen Deutsche an Depressionen. „There is a crack in everything – es gibt einen Riss in allem“. Ist diese Liedzeile von Leonard Cohen aus „Anthem“ eine literarische Beschreibung dafür, was viele Menschen erfahren?

Pierre Stutz: Das kann man so sagen. Leonard Cohen hatte ganz tiefe Depressionen. In einem engagierten Leben kann man sehr viel Wunderbares erleben. Zugleich gehören zum Leben auch Risse, Brüche, Verzweiflung. Depressionen sind etwas sehr Komplexes. Sie können eine organische Krankheit sein, mit der man sehr schwer leben kann.

Ich persönlich hatte auch schwere Depressionen. Ich konnte nicht zu mir selber stehen, zu meiner sexuellen Orientierung. Ich wollte als katholischer Priester mein Amt nicht aufgeben und zugleich wollte ich einen Mann lieben. Und das hat mich einfach in die tiefe Nacht geführt.



Foto: Carsten Griesse

Die „Trotzdem-Hoffnung“: Pierre Stutz

Kann der Anspruch, sich selbst zu optimieren, ein Grund für Depressionen oder Niedergeschlagenheit sein?

Ja, es ist ein unglaublicher Druck, den schon Kinder und Jugendliche erleben. Kürzlich wurde bei einem internationalen Zahnärztinnen- und Zahnärztekongress festgestellt, dass immer mehr Kinder nachts mit ihren Zähnen knirschen und kneifen. Und das ist für mich ein alarmierendes Spiegelbild einer Welt, wo alles perfekt sein muss. Immer schneller, immer noch mehr. Und wer da ein bisschen dünnhäutig ist, wer intensiver das Leben im Schönen, aber auch im Schweren wahrnimmt, der fällt dann runter vom Wagen.

Was haben Sie in der seelsorglichen Begleitung von Menschen erfahren?

Ich habe viele Reaktionen auf meine Autobiografie bekommen. Jüngere Menschen zwischen 30 und 40 Jahren haben von dem Druck geschrieben, tolle Eltern und gute Ehepartner zu sein. Gleichzeitig nehmen die beruflichen Anforderungen zu. Bei alledem kommt zu kurz, für sich selbst zu sorgen und dann reagiert die Seele. Sie fängt an, zu rebellieren, zu schreien. Das ist eben einer der Gründe, dass viele Menschen depressive Verstimmungen erleben. Da braucht es einfach einen Bewusstseinswandel.

Wie hat Ihnen das Cohen-Lied „Anthem“ geholfen?

Für mich ist Leonard Cohen ein Inspirator. Als ich mit 38 Jahren in meinem zweijährigen Burnout war, dachte ich, nur mir passiert so etwas. Ich dachte, ich hätte alles falsch gemacht und es sei zu spät, neu anzufangen. Es war für mich so schrecklich, monatelang mit der Frage aufzuwachen: Schaffe ich es heute zur Zahnbürste? Und da habe ich 1992 dieses Lied „Anthem“ von Leonard Cohen zum ersten Mal gehört. Das war für mich so befreiend. Da sehe ich dann auch die Verbindung zu Jesus von Nazareth. Das Kreuz, die

durchkreuzten Lebenspläne, sind nicht das Ende. Das ist ein ganz brutaler Einschnitt im Leben, aber wir können hoffen und vertrauen, dass wir daran wachsen können.

Es geht um einen wohlwollenden Umgang mit dem Scheitern in dem Song?

„There is a crack in everything – es gibt einen Riss in allem“. Das Scheitern gehört zum Leben. Das dürfen wir dann nicht moralisch deuten, sondern es geht darum, wie wir einander ermutigen können. Den Schlüssel gibt Leonard Cohen selbst, wenn er in „Anthem“ singt „forget your perfect offering“ – also: Vergiss deinen Perfektionismus und alles was unter Selbstoptimierung läuft. Es ist unglaublich, was heute alles getan wird, um noch schneller, noch schlanker, noch fitter zu werden. Oder die sogenannte „Langlebigkeit“. Man schluckt teure Pillen, damit man nicht stirbt.

Ich möchte auch gerne lange leben, aber wenn ein unbarmherziger Leistungsdruck entsteht, dann verlieren wir die Beziehung zu uns selbst und zum Göttlichen.

Durch den Riss kommt das Licht herein, singt Cohen. Wie verstehen Sie das?

Aus meiner Sicht kommt es von allen Menschen, die eine „Trotz-

dem-Hoffnung“ haben. Es kommt von Menschen, die sich verbinden und miteinander einüben, dass die schnellen Lösungen gefährlich sind. Man grenzt Menschen aus und sagt, wenn alle mit Migrationshintergrund nicht hier wären, dann würde es uns gut gehen. Das ist ein Verrat an der Menschenwürde. Es ist auch wirtschaftlich völliger Quatsch. Ostern feiern heißt für mich aufstehen. Darum gehe ich mit anderen immer wieder auf die Straße, um zu demonstrieren. Aber ich versuche auch, innerlich zu lernen, dass ich mich für etwas engagiere, dessen Früchte ich vielleicht nicht ernten kann. Dass ich Verunsicherungen aushalte und nicht zu schnell flügelhahn werde, wenn wir nicht gleich die Lösung haben.

Wie können andere Menschen bei Depressionen helfen?

Wir brauchen Unterstützung und Begleitung und die kann vielfältig sein. Eine Selbsthilfegruppe, persönliche Gespräche. Ich bin dankbar, dass heute auch ökumenisch immer mehr geistliche Begleitung angeboten wird. Mir hilft es auch, das Lied „Anthem“ von Leonard Cohen immer wieder zu hören. Da reicht nicht einmal. Das ist für mich auch eine Begleitung. Ich kann mir immer wieder sagen lassen, Scheitern gehört zum Leben.