



© StevanZZ / Shutterstock.com

Den Frieden Gottes erfahren

Was uns dabei hilft

Krieg hinterlässt tiefe Spuren an Orten, Landschaften und Menschen. Er sah zu, wie tschechische Freischärler vier deutsche Männer standrechtlich auf der Straße erschossen. Sein Vater musste sie mit anderen begraben. Durch eine wilde Vertreibung verlor er seine Heimat. Dann kam der Hunger.

Sie erlebte als 12-Jährige den Einmarsch der Roten Armee in Ostpreußen mit – wo sie zum ersten Mal auf die deutsche Bevölkerung stieß. Kriechend rettete sie sich aus einem Kessel, während deutsche Soldaten einen Ausbruch wagten. Gemeinsam mit ihrer Großfamilie sollte sie erschossen werden, wurde aber in letzter Minute gerettet. Sie wurde emotional so eiskalt, dass sie auf gefrorenen Leichen sitzen und essen konnte. Sie bekam mit, wie Frauen sexuell missbraucht wurden. Sie wurde selbst missbraucht. Weil sich ihre Familie weigerte, die polnische Staatsbürgerschaft anzunehmen, wurde sie in einen Todeszug verfrachtet. Man ließ die Ausreisewilligen systematisch verhungern. Endlich in Kerndeutschland angekommen, war sie ein Mensch vierter Klasse. Ein Schloss in Mecklenburg, wo sie untergebracht waren, wurde von den Einheimischen angezündet, um das „lästige Pack“ wieder loszuwerden.

Diese beiden Kriegskinder waren meine Eltern. Und ich bin ein Kriegsenkel. Als ich begann, mich von ihnen abzunabeln, stürzte sich die Angst auf mich, ihre Angst. Die inneren Spannungen meiner Eltern legten sich auf meine Seele. Sie begannen mich wie ein Spuk zu hetzen. Damals sah ich nur einen Ausweg: Jesus.

Als ich begann, mich von meinen Eltern abzunabeln, stürzte sich die Angst auf mich, ihre Angst.

DER WEG ZUM INNEREN FRIEDEN – EIN GANZHEITLICHER PROZESS

Ein adventistischer Pastor, der sich für die charismatische Gemeindeerneuerung geöffnet hatte, wurde mein erster Seelsorger. In seiner Nähe spürte ich so etwas wie „himmlische“ Freude und Frieden. Er segnete mich und brachte mich auf den Weg. Ich dachte, dass ich nun umgehend von meinen Problemen frei werden würde. Erst allmählich dämmerte es mir, dass seelische Heilung wohl nur durch einen längeren Prozess zu haben ist. Dabei spielen positive Beziehungserfahrungen, wachsende Selbstwirksamkeit, Psychotherapie, Aneignung von psychosozialen Wissen, spirituelle/geistliche Fertigkeiten und zunehmender Kontakt mit dem eigenen inneren Wesenskern (Selbst) eine Rolle. Zeit heilt Wunden, aber es gehört mehr dazu. Inneren Frieden finden, ist ein ganzheitlicher Prozess.

Während ich am Theologischen Seminar Friedensau studierte, wurde mir deutlich, dass ich zwar an Gottes Liebe vom Kopf her glauben, aber sie nicht in meinem Herzen fühlen konnte. Damals riet mir ein Dozent, mir doch Menschen zu suchen, die Liebe ausstrahlen würden und mir dann selbst zu sagen, dass Gott so ist. Ein Glücksfall war mein erster Mentor – der leider viel zu früh verstorbene Pastor Wolfgang Richter – den ich so als provisorisches „Gottesbild“ verinnerlichen konnte. Gebetserfahrungen kamen dazu. Gemeindeglieder behandelten mich mit Wertschätzung.

PRÄGENDE LEBENS-ERFAHRUNGEN

Nach einem Jahr Dienst als Pastor wurde ich als Bausoldat in die Nationale Volksarmee der DDR einberufen. Die Umstände führten dazu, dass ich ganz stark meiner Angst als Gefühl begegnete. In diesen schwierigen achtzehn Monaten in der „Kernzone“ der Diktatur war ich aber mit meiner Angst nicht allein. Es gab Weggefährten und Freunde.

Im Zusammenhang mit der friedlichen Revolution ergab sich für mich die Gelegenheit, in den USA eine Ausbildung zum Psychologen zu machen. Damals war das Land gesellschaftlich noch nicht so gespalten wie heute. Ich lernte ein völlig neues Lebensgefühl kennen. Im englischsprachigen Umfeld erlebte ich eine leichte Wesensveränderung – hin zu mehr Unbeschwertheit und Experimentierfreude. Etwas von meinem Kindheits-Selbst kehrte zu mir zurück. Viele Stunden verbrachte ich damit, mich in andere Menschen einzufühlen. So funktioniert auch Selbsteinfühlung, hörte ich von einem Paartherapeuten.

Zurück in Deutschland blies mir der Wind des Lebens ins Gesicht. Um mit den Herausforderungen besser umgehen zu können, absolvierte ich eine Psychotherapie und übte neue Lebensfertigkeiten ein. Eine Entdeckung war für mich das Vergebungseminar des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e. V. Folgende Vergebungübung wurde für mich ein notwendiges Alltags-Ritual: Ich stelle mir eine Bootsanlegestelle an einem langsam fließenden Fluss vor. Daneben wachsen Bäume, die den Blick rechts und links von der Bootsanlegestelle versperren.

In meiner Vorstellung setze ich einen Menschen, der mich verletzt hat (und meine enttäuschten Erwartungen an ihn) auf ein flaches Boot und lasse das Boot auf dem sanft strömenden Fluss aus meinem Blickfeld treiben. Diese Übung kann man beliebig oft wiederholen, bis die Kränkung nicht mehr das Bewusstsein ausfüllt.



Der Mensch war dafür geschaffen worden, um glücklich zu sein, und Gott möchte jedem Einzelnen himmlischen Frieden schenken.

(Ellen White, *Bilder vom Reiche Gottes*, S. 236)

Der Herr hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.

(4 Mose 6,26)



Andreas Erben

verheiratet mit Uta Anke Erben, einer Heilpraktikerin und Osteopathin. Er hat zwei erwachsene Söhne, die beide in der Werbebranche tätig sind. Er lebt und arbeitet als

Ein adventistischer Arzt erzählte mir bei einer kurzen Zugfahrt – wir beide hatten in letzter Minute außer Atem den Bahnhof erreicht – dass er gelegentlich beim Einatmen „Herr“ und beim Ausatmen „Erbarme dich“ in Gedanken beten würde. Das probierte ich aus und merkte, dass es mir guttut. Ich kann beim Ausatmen in meiner Vorstellung alles Belastende und Störende aus mir herausströmen lassen. Beim Einatmen kann ich symbolisch Lebenskraft von Gott in mir aufnehmen. Ich nutze häufig die griechische Originalform *Kyrie eleison* (κύριε ἐλέησον). Auch abgewandelte Formen sind möglich: „Jesus, erbarme dich“ oder kurz und bündig „Jesus – Erbarmen!“. Die Vergebungübung und das Jesusgebet wurden Lebensbegleiter für mich. Mit ihrer Hilfe lernte ich, Spannungszustände möglichst schnell abzubauen.

AM „WASSER DER RUHE“ ANKOMMEN

Bevor meine Eltern starben, gelang es mir, ihr Leben zu würdigen. Gemeinsam mit einem meiner Söhne stellte ich für meine Mutter ein Erinnerungsbuch zusammen, in dem ihre prägenden Kriegs- und Nachkriegserlebnisse für die Nachwelt aufbewahrt werden. Mit meinem Vater fuhr ich wenige Monate vor seinem Tod in seine sudetendeutsche Heimatstadt und besuchte mit ihm Erinnerungsorte aus seiner Kindheit. Im Gegenzug machten meine Eltern mit mir reinen Tisch. Als sie starben, war alles Nötige ausgesprochen und geklärt. Interessanterweise begann sich in der Zeit danach bei mir ein neues Selbstgefühl einzustellen. Ich konnte in bisher nicht gekannter Weise etwas von meinem inneren Wesenskern spüren.

Heute stellen sich bei mir relativ häufig wie von selbst Momente tiefen inneren Friedens ein – oft im Garten in Verbindung mit wachsendem oder abnehmendem Licht. Ich weiß, dass solche Augenblicke kostbar sind und genieße sie. Ich versuche, sie so lange wie möglich auszudehnen. Solche Erfahrungen kennt auch die Bibel. Im 23. Psalm wird beschrieben, dass Gott uns „an Wasser der Ruhe“ (Jerusalem Bibel) bringt. Der Rabbiner Abraham Heschel erzählt in seinem Buch über den Sabbat, dass diese Zustände des Glücks, der Stille, des Friedens und der Harmonie für die Menschen der Bibel *menucha* hießen.¹ Es ist schön, an diesen „Wässern“ anzukommen. Ich blicke auf meinen Weg dahin zurück und danke Gott, dass ich nicht vorschnell aufgab, als ich nach diesem Frieden suchte. Er führte mich. ●

¹ Vgl. Abraham Heschel, *Der Sabbat – Seine Bedeutung für den heutigen Menschen*, Jüdische Verlagsanstalt Berlin 2001, S. 21