

BESINNUNG

DER GESUNDE ABSTAND ÜBER DIE SALBUNG IN PSALM 23

HANS-ARVED WILLBERG

ABSTRACT

Achtsamkeit stärkt die Empfindsamkeit. Das ist sehr schön, aber es kann uns auch anfälliger für Irritationen und Verletzungen machen, sofern wir die notwendige andere Seite der Achtsamkeit vernachlässigen: Den wach-samen nüchternen Abstand, von dem der Epheserbrief redet. Wenn der Gute Hirte in Psalm 23 seinen Schafen „das Haupt“ salbt, geht es darum, dass sie sich mit kühlem Kopf und klarem Blick der Wirklichkeit stellen, statt sich von den vielen Störfaktoren des Alltags verrückt machen zu lassen.

„Du salbest mein Haupt mit Öl.“ Psalm 23,5b

Dem Schafzüchter Philipp Keller nach haben die Schafe das dringend nötig (Keller, 1984). Es gibt nämlich kleine Fliegen, so weiß er in seiner originellen Auslegung von Psalm 23 zu berichten, die in die Nasengänge der Schafe kriechen und dort ihre Eier legen, woraus Entzündungen im Kopfraum entstehen können. Die Schafe werden buchstäblich wahnsinnig dadurch, und wenn diese kleinen Quälgeister sie umschwirren, geraten sie in Panik. Wenn die Nasenfliegen auftauchen, reiben die Hirten die Köpfe ihrer Schafe mit einem öligen Mittel ein. Wie leicht kann der Friede durch Kleinigkeiten zunichte gemacht werden, sinniert Keller. Der Gute Hirte muss uns davor durch seine Salbung schützen.

DER ALLTAGSSTRESS

Die kleinen Fliegen im Alltag erzeugen den meisten Stress. Das stellt *Richard Lazarus* fest, einer der führenden Stressforscher. Selten sind es punktuelle größere Stresserfahrungen allein, die einen Menschen fertig machen. Belastender ist normalerweise das Vielerlei des Alltags, in den solche Ereignisse hineinwirken. Besonders zu schaffen machen uns die chronischen Widrigkeiten, die wir einfach nicht loskriegen, die so in unser tägliches Leben eingewoben sind, als gehörten sie einfach dazu (Lazarus, 1999).

Wenn zum Beispiel der Partner stirbt, mag es ein Schock sein und außerordentlich weh tun. Aber wenn dann immerzu das Haus leer bleibt, wenn er an allen Ecken und Enden bei den jahrzehntelang eingespielten Selbstverständlichkeiten fehlt, wenn über lange Zeit niemand mehr zum Reden da ist, wenn Tag für Tag niemand nach dir fragt, wenn die Rheumaschmerzen nicht weggehen wollen, wenn das Geld dauernd knapp ist und so weiter und so fort, dann wird die Trauer erst recht schwer. Wie können wir nachhaltig mit Stress zurechtkommen? Dazu müssen wir vor allem unseren Umgang mit den Alltagsproblemen in den Blick nehmen.

Nicht selten fesselt eine widrige Kleinigkeit die Aufmerksamkeit so sehr, dass alles andere in den Hintergrund tritt. Das leise Summen der Mücke im Schlafzimmer vertreibt die Müdigkeit wie mit einem Zauberstab. Wo ist das Untier? Mit äußerster Konzentration achten wir auf jedes Geräusch, das seinen Aufenthalt verraten könnte. Und dann wirbeln wir wie Akrobaten über Betten und Stühle. Der Blutfleck an der Wand nach atemloser Jagd wird zur Trophäe. Erschöpft sinken wir in die Federn zurück. Endlich Ruhe! Doch summt da nicht schon wieder was? Welche Bedeutung diese winzigen Insekten doch für uns haben können...

Immer wieder sind es die Alltäglichkeiten und darin oft die Kleinigkeiten, an denen wir scheitern. Besonders die Kleinigkeiten im Miteinander, die so leicht zum großen Drama werden lassen, unserer Kleinlichkeiten wegen. Wenn sie so bedeutsam für uns werden, liegt es nicht an ihnen selbst, sondern an unserer eigenen Bewertung. Wir hören Mücken nicht nur summen, sondern auch husten, und machen Elefanten aus ihnen. Wir verzerren die Realität und machen uns und den andern dadurch selbst das Leben schwer.

Der Gesalbte Gottes sah die Menschen, wie sie waren, in ihrer Alltäglichkeit: „Verschmachtet und zerstreut wie die Schafe, die keinen Hirten haben“ (Mt 9,36). Er sah den ganzen Stress in seinem ganzen Ausmaß, er sah das verzweifelte Mühen und die Unfähigkeit, zurecht zu kommen, er sah die Hilflosigkeit und die Hoffnungslosigkeit, die zermürbenden Kleinkriege, die immer neue Übermacht des Unmenschlichen. Als er sie sah, „jammerte es ihn“. Er ließ es sich zu Herzen gehen. Er fühlte zutiefst mit ihnen. „Da sprach er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß“ - diese Ernte dieser Menschen da, „aber wenige sind der Arbeiter.“ Er wird wohl an Samariter gedacht haben. „Darum bittet den Herrn der Ernte, daß er Arbeiter in seine Ernte sende“ (Mt. 9, 36f).

In diesem Sinn ist Seelsorge Erntearbeit. Menschen, die von anderen als Seelsorger wahrgenommen werden und auch selbst diese Begabung in sich spüren, sind wahrscheinlich und hoffentlich überdurchschnittlich sensibel. Das Leid anderer geht ihnen zu Herzen gehen, sie fühlen mit. Aber das hat seinen Preis: Sie

bekommen auch mehr mit. Darum haben sie nicht nur mehr Mitgefühl, sondern sie leiden auch mehr. Wer seine Gefühle so im Griff hat, dass sie ihn nicht weiter stören, kommt oft besser zu recht.

Das gilt auch generell für Menschen, die sich in Achtsamkeit üben. Sie werden intuitiver und empfinden stärker. „Das Gefühl kann viel feinfühler sein als der Verstand scharfsinnig“, hat *Viktor Frankl* gesagt (Frankl, 1995, S.28). Verstand ohne Feingefühl wird zur gefährlichen Dummheit, und je schärfer er ist, desto mehr kann er verletzen. Am meisten verletzt wird dadurch das verständige Feingefühl.

ACHTSAMKEIT ALS NÜCHTERNE SORGFALT

„Tote Fliegen verderben gute Salben“, heißt es im Buch Prediger (Pred 10,1). Wir nennen das auch den „Sand im Getriebe“: Da stimmt irgendetwas nicht mehr. Da hat sich irgendetwas eingeschlichen. Der Friede ist gestört.

Ich fürchte, dass in der Regel große Krisen bis hin zu tiefsten Zerwürfnissen ihren Anfang in einer kleinen toten Fliege haben, die in das Salböl der Eintracht fiel (vgl. Ps 133). Einem Salbenmischer darf so etwas nicht passieren. Der Epheserbrief fordert uns darum auf: „Seht sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise“ (Eph 5,15). Für „sorgfältig“ steht hier *akribos*. Mit anderen Worten: Gebt an dieser Stelle akribisch genau acht! Das ist die notwendige andere Seite der sensiblen Achtsamkeit: Wir brauchen auch die Achtsamkeit des schützenden Abstands, um nicht allzu irritabel und verletzlich zu sein. Dazu salbt uns der Gute Hirte das Haupt.

Salbung ist so salbungsvoll nicht, wie es manchmal scheint. Salbung ist Schutz. Salbung macht nüchtern. Salbung zur Erfüllung mit dem Heiligen Geist ist das Gegenteil von Berausung mit Wein, lesen wir gleich darauf im Epheserbrief. (Eph 5,18). Der Gegensatz der nüchtern sorgfältigen Achtsamkeit ist das „unordentliche Wesen“, wie Luther übersetzt hat (V.18). Im griechischen Text steht hier *asotia*: Das ist die sinnlose Verschwendung von Zeit und Kraft, das Gegenteil von Ordnung, die heillose Unordentlichkeit im Lebensvollzug (Foerster, 1980). In der Tat: Wenn wir die Balance verlieren und uns zu emotionalen Reaktionen verleiten lassen, mit denen wir ändern und uns selbst nur weh tun, darf man das schon als Kraft- und Zeitverschwendung bezeichnen.

Der Gute Hirte wäscht uns nicht den Kopf, wenn wir uns so benehmen, sondern er salbt ihn uns. Salbung ist Segnung. Die Fliegen umschwirren uns, bedrohen uns, machen Angst. Wir sind schwach, wir schaffen es nicht, uns selbst zu wehren. Der Hirte weiß es und kümmert sich um uns. Seine Salbe kühlt uns den Kopf, damit wir nüchtern unseren Weg erkennen. Seine Salbe belebt uns, damit

wir ihn demütig gehen. Wir lernen geistesgegenwärtig mit den Kleinigkeiten des Alltags umzugehen.

Die Schafe brauchen Nasensalbe, aber uns muss der Gute Hirte die Augen salben, damit wir die Realität so sehen, wie sie ist, um damit angemessen umzugehen. Wir lernen, die Erfahrungen anders zu bewerten, auf die wir sensibel reagieren, damit unsere Reaktionen die Liebe zu Gott, den Nächsten und uns selbst nicht stören, sondern ihr den Weg bereiten. Durch den schützenden Abstand der Achtsamkeit können wir zum Beispiel leichter das Verhalten unseres Partners, das wir gewohnheitsmäßig als Kränkung interpretieren würden, als gar nicht wirklich böse gemeint verstehen, sondern durch Stress und Hilflosigkeit bedingt. „Eine Neubewertung dieser Art“, schreibt Richard Lazarus, „macht es möglich, uns in das Problem des anderen einzufühlen und hilft uns, den unglücklichen Ausbruch zu entschuldigen“ (Lazarus, 1999, S.116). Dann müssen wir uns gar nicht mehr so aufregen und können der anderen Person nach der Goldenen Regel genau das geben, was wir uns in dieser Lage selbst wünschen würden.

QUELLENVERZEICHNIS

- Foerster, Werner (1980). [asotia], in: Balz, H., Schneider, G. *Exegetisches Wörterbuch zum Neuen Testament*. Bd. 1. Berlin, Köln et al.: W. Kohlhammer, 504.
- Frankl, V.E. (1995). *Der unbewusste Gott: Psychotherapie und Religion*. 3. Aufl. München: dtv.
- Keller, W.P. (1984). *Psalm 23: Aus der Sicht eines Schafhirten*. 13. Aufl. Asslar: Schulte & Gerth.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. London: Free Association Books.

DER AUTOR

Hans-Arved Willberg, Theologe MA (Biblische Theologie), MTh (Praktische Theologie) und Philosoph MA (Philosophie im Europäischen Kontext), Dr. phil. (Sozial- und Verhaltenswissenschaften); Jhg. 1955, vh., 2 Söhne. Trainer, Dozent und Publizist. Autor von mehr als 30 Monografien. Leiter des Instituts für Seelsorgeausbildung (ISA). Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie; Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut (DIREKT e.V.).

Life Consult
Pforzheimer Str. 186, 76275 Ettlingen
E-Mail: willberg@life-consult.org

www.life-consult.org
www.isa-institut.de
www.willberg-karlsruhe.de