



Dienstag, 13. Dezember 2022, 14:00 Uhr  
~13 Minuten Lesezeit

# Das Lebenselixier der Seele

In einer Zeit, in der wir zu Vorsicht und zum Gegeneinander erzogen werden sollen, ist es wichtig, Vertrauen neu zu wagen.

von Jürgen Fliege  
Foto: Song\_about\_summer/Shutterstock.com

*Jeder, der in den letzten fast drei Jahren etwas auf sich hielt, zählte sich zum „Team Vorsicht“. Dabei hatte die*

*Nachsicht mit den Mitmenschen oft das Nachsehen. Familien entzweiten sich über das Thema Corona, alte Menschen starben aus „hygienischen“ Gründen einsam und unbegleitet, wir nahmen einander fast nur noch als potenzielle Virenschleudern wahr. Diese Entwicklung war und ist fatal, denn Vertrauen ist das Bindemittel jeder Gesellschaft. Ohne sie sind wir verängstigte Einzelkämpfer in Isolationszellen. Wir können das Verlorene aber wieder aufbauen. Pfarrer Jürgen Fliege regt in seinem Vortrag dazu an, diesen Weg, der in die Irre geführt hat, rückwärts zu gehen. Bauen wir zuerst wieder Vertrauen in uns selbst auf. Aus dieser Keimzelle wächst dann das Vertrauen zu unseren Mitmenschen und – in einem höheren Sinn – das Vertrauen, dass wir auf unserer Lebensbahn geführt und gehalten sind.*

**Heute vor vielen Jahren hat ein junger russischer Offizier mit** einem ukrainischen Mann, der am Boden lag irgendwo in der sumpfigen Weite des Donbas seine komplette Winterausrüstung, einen schweren Militärmantel und die Hälfte einer dichten Filzdecke, geteilt. Die Propaganda nahm keine Notiz davon. Und Recherchieren schien keiner Seite angebracht. Die Nachrichten jedenfalls berichteten nicht darüber. Sie berichten lieber und ausführlich, wie der eine dem anderen den Kopf einschlägt, wie Kain dem Abel. Das alte, uralte Lied, von dem wir immer noch nicht genug haben. Abend für Abend ziehen wir uns solche Scheißgeschichten in unsere Herzen und Seelen und füttern den Wolf in uns. Warum der Fremde den Mantel geteilt hat? Aus welchen Motiven? Wir wissen es nicht.

Aber was wir wissen ist – und auch nicht erst seit diesem Vorfall –, was Liebe ist, was Brüderlichkeit ist, was Heiligsein ausmacht und auch ausrichten kann. Wir wissen seit alters her, dass die Wunder dieser Welt, diese Auferstehungen des Heils, immer nur aus Wunden wachsen. Das genau ist es doch, wenn wir von Selbstheilungskräften reden, die die Technokraten nie verstehen werden. Und wir wissen, dass Eskalationen aller Art – also Auge um Auge, Zahn um Zahn, Bomber um Bomber, Gas um Gas, Panzer um Panzer, durch ein tapferes gegen den Stromschwimmen und neues Vertrauen – beendet werden können.

Wo fangen wir an? Bei uns, wo sonst! Bei unseren geschlagenen Wunden! Fürchtet euch jetzt nicht, sie noch einmal hervor zu klauben oder zu zeigen, zu erzählen, wie sie noch schmerzen, sie zu berühren, zärtlich, vorsichtig. Wunden werden nicht durch die Zeit geheilt. Das könnte den Herren und Damen der Welt so passen! Da müsste man ja nichts tun. Das Gras wächst ja von selbst. Aber Wunden heilen von innen heraus, vom Herzen her, vom Anschauen und vom vorsichtigen Erzählen, von den Tränen, die dann fließen – dieses Himmelswasser in der Wüste.

***Die größte Wunde, die man uns und aller Welt geschlagen hat in den letzten bald drei Jahren, das war das orchestrierte Flächenbombardement gegen jede Art von vertrauensseliger Menschlichkeit!***

Gegen jede Art von Zutrauen und Vertrauen untereinander. Vertrauen in unsere Gemeinschaft? Am Boden liegt es und in tausend Stücken ist es zersprungen. Ruinen nur noch, wohin du auch schaust. Vertrauen in unsere Ärzte, in unsere Lehrer, in unsere maskierten Schulen, manipulierten Medien, unsere am Ende gepamperte Wissenschaft! Alles liegt am Boden! Wie nach einem alles zerstörenden Wirbelsturm. Ja sogar in unsere Lebenspartnerschaften sprangen die Fenster auf und der Sturm nahm alles heilig Vertraute mit. Zerbombt, pulverisiert in oft nur

einer einzigen Nacht. Und dann, am Ende der Zerstörungskette stehen wir selbst. Verstört, gestört, zerstört, jeder auf andere Weise.

Unser Selbstvertrauen ist angegriffen, dieses Vertrauen in uns, in unsere Köpfe, in unsere Hände, in unsere Beziehungen, in unsere Erfahrungen. Die uralte Erfahrung, dass unsere eigenen Kräfte, unsere Selbstheilungskräfte es am Ende doch richten werden. So wie sie es immer getan haben. Es ist angeknackst oder schon am Boden. Wo immer wir zu trinken wagen: vergiftete Quellen überall. Woraus sollen wir also noch trinken?

Mit ihrer rücksichtslosen Kampagne rüttelten sie an den Wurzeln unseres Selbstvertrauens. Unser Urvertrauen. Unseres Vertrauens in unser individuelles, einmaliges Leben. Vertrauen ins Leben, wie Albert Schweitzer sagt. Sie legten die Axt des allgemeinen Misstrauens an und fällten uns wie alte Donar-Eichen eines überholten Aberglaubens. Und überall ließen sie die Alten unter uns, von aller Welt und Gott verlassen, am Wegrand liegen. Die Toten im Graben! Es sah aus wie bei einer überstürzten Flucht.

Und die Bilanz? Das Vertrauen, diese Bindekraft unserer Seelen, dieser Beweis dafür, dass wir überhaupt Seele haben und Seele sind, dieser Kitt der ersten Tage in unserem Menschenleben, dieser Kitt in jeder Partnerschaft und der Kitt in den letzten Jahren und Tagen unseres Lebens – er ist erst einmal verschwunden.

Das, ihr lieben Schwestern und Brüder, ist unsere Wunde! Es war nicht nur ein Angriff auf alle, die so viel verloren haben in diesen Jahren: in Wirtschaft und Wissenschaft, in Handel und Wandel, in Schule und Uni, in Krankenhäusern und Pflegestationen, überall! Es war viel mehr: ein Angriff auf unsere Seelen!

Und das sollten wir uns jetzt, in diesen etwas weniger turbulenten Zeiten, bevor der nächste Sturm kommt, anschauen. Wir müssen es uns anschauen, wenn es gut werden soll. Das ist unsere Wunde.

Und wenn wir die nun sehen, betrauern und beweinen – erst dann können wir hoffen, dass daraus ein Wunder und eine Auferstehung wird, dass uns neue Kräfte des Vertrauens von irgendwoher zufließen.

Schaut, wir waren und sind so mutig, uns einmal selbst vorsichtig anzuschauen, mitgenommen wie wir sind, abgekämpft, verkrampft, verletzt, und da und dort sogar vertrieben und gefangen. Und wir vertrauten doch der Botschaft unserer Wunden. Das ist der eigentliche Humus für eine neue Welt.

***Vertrauen ist das Lebenselixier der Seele! Es gibt kein anderes! Sicherheit hat die Augen immer auf – Tag und Nacht. Vertrauen schließt sie am Abend. Es wird Zeit, dass dieses Vertrauen wieder in Fluss kommt.***

Das Entsetzen über diesen weltweiten Kriegszug gegen unser Urvertrauen hat uns auf die Straßen getrieben. Daraus wurde sogar die Keimzelle einer neuen Partei. Die Basis ist im Grunde eine Selbsthilfegruppe. Nicht mehr, aber vor allen Dingen nicht weniger. Denn wer die Geschichte der modernen Medizin kennt, weiß, dass es keinen größeren Erfolg in der Therapie vieler ernster und chronischer Erkrankungen gibt als die Gründung von Selbsthilfegruppen. Damit man in trostlosen Zeiten überhaupt bei Trost bleibt. Dabei muss noch nicht einmal eine fertige Lösung für das Problem aufgetischt werden.

Und jetzt? Wie geht es weiter in einer Zeit, in der die Bomben nicht nur gegen Ungeimpfte und Querdenker fliegen, gegen uns Bekloppte, Covidioten, Rechte und Schwurbler, sondern auch gegen sogenannte Salonpazifisten und Putinverstehher – und mit welchen Namen man uns sonst noch bespuckt. Wo sollen wir anfangen, das Vertrauen, erschöpft wie wir sind, wieder mühsam aufzubauen? Wo sollen wir anfangen, die Welt neu zu machen? Die Antwort Jesu ist klar: bei uns! Wo sonst? Beim Nächstliegenden! Und bei unserer

Liebe zu uns und unserem Leben.

Die Resilienz, die Stärkung unseres Selbstvertrauens, ist die wichtigste Medizin. Und dazu müssen wir uns selbst in den Blick nehmen. Wer wir sind, wo wir sind, ohne jede Fremdbestimmung, ohne die Erwartung anderer erfüllen zu müssen. Wir müssen wieder zu uns kommen und nicht zu anderen. Wir müssen dahin gehen, wo wir ungeschützt und vertraut sind und unsere Wunden betrachten können. Wir müssen in uns nachhause kommen. Loslassen von allen Fremdheitsgefühlen, aller Sorge, allen Ängsten. Loslassen, zu sich kommen, verweilen, nur atmen... In die Stille kommen. Dann spürbar langsamer werden. Auch wenn die Bomben fliegen. Verweilen. Vertrauen aufbauen in langsame Wachstumsprozesse.

***Die Wiederentdeckung der Langsamkeit ist das universale Löschpulver bei allen Konflikten. Zu sich kommen, atmen, verweilen! Das ist das erste und wichtigste. Willkommen in der Stille unserem Zuhause.***

Die Zeit um Weihnachten ist ein gutes Setting, diese Erfahrung zu machen. Weihnachten ist bei uns immer eine Art Seelenweg rückwärts in die Kindheit, in die Erinnerung, in seliges Vertrauen, in unsere Familie, unsere Wurzeln. Nutzt diese Zeit! Und nutzt den Advent, der traditionell nicht die Zeit des Sich-Vollfressens und der Amazon-Prime-Glotzens ist, sondern eine Zeit des Fastens. Wir sollen leer werden zum Fest, damit wir wieder etwas aufnehmen können. Nutzt diesen Advent und fastet bei der Nachrichtenaufnahme! Stoppt den Konsum von Wutschwingungen! Füttert damit nicht den Wolf in euch! Fastet mit den Nachrichten, die überall hin ausrichten wollen, nur nicht zu uns selbst. Newsfasten ist das neue vegan.

Wer bin ich? Wer oder was trägt mich? Wer oder was ist mit mir? Wer glaubt an mich? Fragt euch das und tastet euch weiter vor ins Innere: Weihnachten treffen viele von euch eure Mutter, die euch

geboren hat. Die Seele war aber schon vor der Zeugung da. Wer unter den Lebenden und Toten hat mich lieb? Wer stärkt mich und tritt hervor, wenn es mir dreckig geht? Welcher Vater, welche Mutter, welcher Oma, welcher Opa, welcher Engel, welcher Heilige? Die sind wichtig. Mit denen ist jede Seele verbunden. Nur weil ihr sie nicht sehen könnt, weil sie hinter euch stehen, sind sie doch nicht unwichtig oder inexistent. Sie stehen hinter euch, und wenn es hart auf hart kommt, tretet ihr einen Schritt beiseite und sagt kurz: „Bitte übernehmen!“ In christliche Sprache heißt das: „Herr, nun selbst den Wagen lenk!“ Das ist ein Choral-Vers aus meinem alten Gesangbuch.

Und sich dann langsam in sich selbst umschauen. Was ist mein wirkliches Zuhause, meine Begabung? Ein Zuhause ist ja nicht nur eine erste und letzte Zuflucht. Es ist auch der Ort der Begabung, wo wir dem Woher und Wozu des Lebens auf die Spur kommen. Denn wie will ich in der Welt eine Aufgabe übernehmen, wenn ich nicht meine Gabe, mein Geschick und mein Geschicksein kenne? Es gibt ja nicht nur ein Woher, wenn man zu sich nach Hause kommt. Es gibt von dort aus auch den Drang, wieder in die Welt zu gehen, nach dem Ziel und dem Sinn des Lebens zu fragen.

Und dann kommt der große, vertrauensvolle Schritt ins Du, in die Partnerschaft, in das Vertrauen zu einem anderen Wesen. Mutter, Vater, Geschwister, Partner, Tiere, Pflanzen... Aber der ist nicht so schwer wie der erste Schritt ins Selbstvertrauen. Vertrauen ist gut, aber Selbstvertrauen ist besser. Zum Schritt ins Vertrauen musst du nur lang genug in einer wärmenden und sorgenden Umgebung verweilen, dann öffnest du dich wie jedes Korn. Es geht nicht anders. Geduld besiegt Gewalt, Wasser höhlt Stein!

Die Weisheit wächst in uns mit jeder Gedulderfahrung. Wir Menschen sind doch diejenigen Lebewesen auf der Erde, die besonders auf die Geduld anderer angewiesen sind. In der Kindheit sind wir lange Nesthocker, als Senioren wieder lange Zeit von

Helfern abhängig. All dies erfordert unbegrenztes Vertrauen! Ohne Vertraute sind wir tot. Oder ein Gespenst. Wir ver-wesen bei lebendigem Leibe und verlieren unser Wesen, weil wir uns nicht trauen zu vertrauen.

***Partnerschaft, Liebschaft, Elternschaft – jede tiefe Verbindung mit was auch immer – sind die großen Übungsfelder für ein darauf aufbauendes gesellschaftliches Engagement. Du und ich sind doch die Keimzelle für alle Trosterfahrung, die uns bei Trost hält, wenn andere uns verrücken wollen, aus unserer Mitte heraus.***

Dass nun aber ausgerechnet Trost und Konflikt, Liebe und Distanz in einer einzigen Begegnung verborgen liegen sollen – wo will man das anderswo lernen als in einer Partnerschaft? Wir erfahren mit den Jahren doch, dass nach dem ersten Sturm der Hormone jeder Konflikt im Außen auf einen Konflikt im bis jetzt verdeckt und versteckt gehaltenen Inneren verweist. Dieser Konflikt will jetzt angeschaut werden – ohne zu richten, ohne zu urteilen. Mit der gesammelten Erfahrung, mit der Weisheit, dass alles ans Licht muss und mit dem Vertrauen, dass alles gut wird, weil die Wahrheit uns frei macht.

Das wird für all die Paare und miteinander verbundenen Menschen, die sich in den letzten Jahren verloren haben, eine große Aufgabe sein, die sie auch stellvertretend für uns alle erledigen. Das Muster aller Konflikte ist doch immer gleich: Hinter den Splittern im Auge und Herzen des Anderen verbirgt sich das eigene verbohrt dicke Brett vor Kopf und Herz! Was verbirgt sich also hinter der harten, abweisenden Schale des Nächsten? Was für ein empfindsames lebendiges Seelchen fürchtet sich da vor der Welt und kommt nicht zur Ruhe? Welche elementaren Botschaften halten auch „schwarze Schafe“ für uns bereit? Welches Licht versteckt sich in der Dunkelheit unseres Nächsten?

Politisch gewendet, muss ich mich doch fragen: In welche Wunden wurde in den Pandemie Jahren der Finger gelegt, dass auf einmal der Übervater Staat, der Vertrauen gegen Sicherheit einzutauschen versprach, so erfolgreich war? Er gaukelte Sicherheit vor und nahm unser Vertrauen dafür in Zahlung! Warum gelang ihm das? Weil alte Missbrauchswunden in uns noch schwären? Weil wir in einer Zeit der Gottesferne eine übersteigerte Angst vor dem Tod haben, die uns nie loslässt?

Das immer wieder neu erarbeitete Vertrauen in unsere Liebe und Partnerschaft stellt auch das Fundament dar für jedes weitere liebevolle Engagement in Demokratie und Gesellschaft. Wo wollen wir denn lernen, mit der Härte, dem Unverständnis und den Prügelattacken des politischen Gegners umzugehen, wenn nicht im engsten privaten Kreis? Zuhause schnitzt man sich das Werkzeug für draußen. Jede gute Ehe, jede gute Beziehung ist also im Grunde eine Art Repair-Café. Wir werfen unsere Beziehung nicht einfach weg und bestellen bei der Kontaktbörse in elf Minuten eine neue. Orte, wo Konflikte repariert werden können, das brauchen wir. Denn je länger uns etwas begleitet und von uns gepflegt wird, desto größer die Liebe und das Vertrauen.

Wer sich das noch nicht traut, der gehe zu unseren ältesten Geschwistern auf dieser Erde: den Pflanzen und speziell den Bäumen. Die haben Erfahrung darin, geduldig zu sein und an einem Ort zu bleiben. Die wissen, wie man sein eigenes Habitat baut. Sie fallen niemandem ins Wort, halten still und hören zu. Sie sprechen zu uns durch den Wind in den Weiden und die vielen Narben auf ihrer alten Rinde. Sie erzählen, wie schmerzvoll Liebe ist: Je tiefer die Narbe, desto größer die Liebe.

Ja, die größten und tiefsten Wunden der Natur sind gerade jene, die von uns geschlagen wurden. Auch diese Wunden sind nur unser Spiegel. Ein Leben im Vertrauen auf die Natur bringt Veränderungen unseres Verhaltens mit sich. Vegane Ernährung ist mehr als nur eine

Mode. Sie ist Ausdruck dafür, dass man verstanden hat. Wir müssen jene dünne Schicht aus Humus und Atmosphäre, die uns schützt und ernährt, als etwas Heiliges achten. Sie sollte dem Markt ebenso wenig zur Verfügung stehen wie dein Kind oder deine Mutter.

Aber das alles braucht auch immer mal einen Schub von außen, eine Extrasonne. Und die liefert ein Fest, eine Feier! Geburt, Taufen, Hochzeit, Geburtstage, Jubiläen, Beerdigungen – wir brauchen diese Feste, um fester zusammenzustehen und uns unserer Wurzeln zu erinnern. Beim Fest wird erzählt, und der Wein lockert nicht nur die Zunge. Wir brauchen das: die Geschichten, das Tanzen, den Reigen, das Außer-sich-Sein, das Schweben. Das Überwinden der Mauern, das Überspringen der Gräben, das Übertönen des Fremdheitsgefühls. Feste sind das Salz unserer Gemeinschaft. Und solche Gemeinschaften sind das Salz der neuen Erde.

Ich meine vor allem Gemeinschaften, die überschaubar sind für den Einzelnen. 125 Leute zählt eine Gemeinschaft der Amish People in den Vereinigten Staaten, die gegen das imperialistische Amerika mit Pferd und Wagen antreten. Und Buddha und Jesus lehrten uns beide, dass für uns keine neuen Führer, keine neuen Durchsagen von oben kommen werden. Die neue Führung der Menschheit ist der liebende und tröstende Geist, der in diesen Gemeinschaften steckt und überall ausprobiert wird in der Welt. Die Zeit ist reif für ein neues Miteinander von Natur und Mensch sowie der Menschen untereinander. E.F. Schumacher und Leopold Kohr erzählten uns vom menschlichen Maß – auch bekannt unter dem Motto „small is beautiful“. Sie zeigten, dass übersichtliche Situationen glücklich machen und zu stärkenden Erfahrungen verhelfen.

***Die Welt der Zukunft wird wohl ein mehr oder minder lockerer Zusammenschluss regionaler Gemeinschaften sein. Dies wird das „Neue Normale“ sein, Globalisierung eher die Ausnahme.***

Schritt für Schritt, mit neuem Selbstvertrauen und immer wieder repariertem Vertrauen in die anderen, erfüllt von der Erfahrung, getragen zu werden, nähern wir uns mit aufrechtem Gang nun dem Großen. Das Teil nähert sich dem Ganzen und erkennt, dass es aus demselben Material und Geist ist. Und das Ganze, das ich hier meine, umfasst mehr als den Menschen. Das Ganze ist die Erde, der Kosmos, mehr und anders zugleich als alles, was wir kennen.

Und das Teil erkennt seine Abhängigkeit, verneigt sich angesichts seiner Beschränktheit und stimmt ihr in Liebe zu.

Mehr ist nicht nötig. Aber auf keinen Fall weniger.

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).

---



**Jürgen Fliege**, Jahrgang 1947, ist ein emeritierter Pfarrer der evangelischen Kirche. Von 1994 bis 2005 moderierte er im Nachmittagsprogramm der ARD die Talkshow „Fliege“, unter anderem mit Themen rund um Spiritualität und Alternativmedizin. Er war Herausgeber des Monatsmagazins „Fliege – die Zeitschrift“ und veröffentlichte über 20 Bücher zu Themen der Religion und Lebenshilfe. 1995 begründete er mit Johannes C. Weiss die „Stiftung Fliege“, die in Not geratene Menschen unterstützt. Seit 2020 tritt Jürgen Fliege auch auf Demonstrationen gegen die Coronamaßnahmen auf. 2021 wurde er Mitglied der Partei „Die Basis“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>))** lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.