

## Vom festen Boden

Wenn Wechsel und Wandel unvermeidlich sind, wenn immer „alles im Fluss“ ist, wenn man „nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen kann“, wenn sogar unser Körper sich beständig erneuert und nichts bleibt, wie es ist: Wo ist dann überhaupt Beständigkeit? Worauf können wir uns verlassen? Wo ist der feste Boden, auf dem wir sicher stehen? Und: Was müssen wir *tun*, um diesen Boden herzustellen und zu bewahren?

Rituale, Gewohnheiten, Immer-das-Gleiche-Tun: Das gibt uns Sicherheit und Verlässlichkeit. Aus der unendlichen Vielfalt von Möglichkeiten: zu denken, zu empfinden, wahrzunehmen und uns zu verhalten – aus der Vielfalt wählen wir gewohnheitsmäßig eine kleine überschaubare Anzahl von Denk- und Verhaltensmöglichkeiten aus. Die Systemtheorie spricht von „Mustern“, mit denen wir die Welt und unser Leben überziehen und regeln, die Hirnphysiologie von „neuronalen Autobahnen“: Gewohnheiten des Denkens, Wahrnehmens, Empfindens und Verhaltens.

Rituale: Angefangen beim morgendlichen Aufstehritual, Kaffee, Zähneputzen, Frühstück; wir gehen einer Tagesstruktur nach, regelmäßigen Aufgaben und Arbeiten, Mahlzeiten, Pflichten, Freizeitaktivitäten. Manchmal durchbrechen wir maßvoll den gewohnten, tröstlich-sicheren, aber oft auch langweilig-ereignislosen Alltagstrott und planen Urlaubserlebnisse, je nach Naturell mit mehr oder weniger Spielraum für Abenteuer: für Un-Erwartetes.

Vor allem im Denken bewegen wir uns vorzugsweise in gewohnten Bahnen. Was wir über den Zustand der Welt, über unsere Arbeit, über unsere BeziehungspartnerInnen, unsere Familie und unser sonstiges soziales Umfeld denken, wie wir anderen begegnen und wie wir uns verhalten: Großenteils sind wir es gewohnt und gehen kein Risiko ein. Die anderen erwarten von uns auch kein Risiko, man weiß allenthalben, wie alle sind und wie sie sich verhalten werden. Alle wissen, „was sich gehört“.

So entsteht Verlässlichkeit.

Aber so entsteht auch Festgefahrenheit, im schlimmsten Falle: Lebenslosigkeit. Nichts ändert sich, alles bis zum Überdruß gewohnt.

Oder auch: Feststecken im Leid.

Dann, wenn das Gewohnte zur Last wird, wenn eine angenehme,

tröstliche Sicherheit und Gewissheit umkippt in Enge, Zwang, Druck – kann es hilfreich sein sich klarzumachen, dass keine Gewissheit und keine Sicherheit unerschütterlich ist. Dass Wechsel und Wandel das Natürliche sind. Dass die vermeintliche Unerschütterlichkeit von Umständen, die einem nicht guttun, in Wirklichkeit abhängig ist von dem, was wir *tun* – und dass wir es in der Hand haben, etwas *anderes* zu tun. Was, zum Beispiel, *tun* wir, um die Zerrüttung mit Angehörigen aufrechtzuerhalten? Was *tun* wir, um den Nachbarschaftsstreit immer wieder zu befeuern? Was *tun* wir, um an unserer Depression festzuhalten, an unseren Kränkungen, an unserer Selbstunsicherheit, oder an unserem Übergewicht? Was *tun* wir, um unsere PartnerInnen oder unsere Kinder zu dem Verhalten einzuladen, das uns zur Weißglut bringt?

Wir haben jederzeit die Freiheit, Gewissheiten und Grundsätze, Prinzipien und Vorstellungen, Handlungsgewohnheiten und Erwartungen in Frage zu stellen. Der Preis ist: Unsicherheit, schwankender Boden. Der Gewinn ist: die Möglichkeit, einen neuen, verträglicheren Boden herzustellen, auf dem wir uns wohler fühlen und besser entfalten können.

Dies alles gilt für das soziale Leben, und oft sind psychotherapeutische Gespräche der Raum, um seine Gewissheiten, seine Lebensumstände und Verhaltensgewohnheiten zu hinterfragen und neu zu ordnen. Was muss ich tun – oder: lassen – , um dem Wandel Raum zu geben?

Aber dies alles gilt auch für Kirche und Glauben. Wenn althergebrachte Rituale, Glaubensgewissheiten und Gewohnheiten sich nicht mehr tröstlich und stärkend anfühlen, sondern hohl und einschränkend und nicht mehr passend für das heutige, in heftigem Wandel befindliche Leben – was können die VertreterInnen von Kirche und Glauben und die Gläubigen – oder Ungläubigen – selber *tun*, um den Boden festgefahrener spiritueller Gewohnheiten zu erschüttern und neu zu gestalten, so, dass die Spiritualität eine neue Fassung bekommen kann, passender zur heutigen Welt?

Gewissheiten, persönliche, gesellschaftliche oder spirituelle, wünschen wir uns als das Unwandelbare, das Haltgebende, die „feste Burg“ in all dem Wandel hienieden. Aber wenn sie an der einen oder anderen Stelle wirken wie ein Korsett, das einem die Luft zum Atmen nimmt - ist frischer Wind angesagt!