

## **#bittelebe – von der Sehnsucht nach Glück und Leben**

### **Das Leben ist nicht immer schön**

Fastenpredigt von Sepp Gröfler am 18. März 2018

„Bitte lebe!“ – diese Aufforderung an Lebensmüde war der Impuls und das Grundthema für die heurigen Fastenpredigten. „Bitte lebe!“ - und ich habe das Thema - „Das Leben ist nicht immer schön!“, zugeteilt bekommen. Na serwas! „Es ist eine große Ehre hier predigen zu dürfen“, ging es mir als erstes durch den Kopf, als mich Walter Juen vor Monaten gefragt hat, ob ich das übernehmen kann, dachte ich mir noch, „das ist ja noch lange hin“, da kann ich mich ja gründlich vorbereiten und während mir das alles so durch den Kopf ging, hatte ich schon „ja“ gesagt und nun stehe ich hier und zittere – „Das Leben ist nicht immer schön!“

Während ich zittere, machen Sie mich heute aber zu einem „angesehenen Menschen“, weil sie jetzt dasitzen und mir ihre Aufmerksamkeit schenken. Mit all dem Wohlwollen, dass sie mir zu Teil werden lassen. Dabei könnte jede und jeder von Ihnen hier stehen und würde das selbe Ansehen verdienen! Daher möchte ich sie vor dem Beginn meiner Fastenpredigt einladen, sich gegenseitig mit „Ansehen“ zu beschenken. Schauen sie einmal ihre Nachbarin, mit all dem ihnen zur Verfügung stehenden Wohlwollen an. In der Haltung „Du bist gut, so wie du bist“ und „Schön, dass es dich gibt“. Vielleicht machen Sie das mit Ihrer Nachbarin, ihrem Nachbarn zu Linken, genauso wie zur Rechten. Vielen Dank fürs Mitmachen! Das Leben ist schön!

Nun bin ich nicht der große Intellektuelle, der ein Thema von allen Seiten beleuchten kann, dabei Bezüge zu großen VordenkerInnen herstellt und die Ausführungen mit deren Zitaten gewitzt würzt, daher wird es, wenn Sie es mir zugestehen, ein sehr persönlicher Blick auf das Thema. Von meiner Persönlichkeit komme ich eher aus der melancholischen, depressiven Ecke, auch wenn man mir das nicht ansieht, bzw. selten anmerkt. Gehen Sie mit mir 57 Jahre zurück ins Krankenhaus Zell am See. Da kommt der kleine Sepp an einem Sonntag zur Welt, als jüngstes von vier Kindern von drei verschiedenen Vätern, das erste Wunschkind seiner Mutter. Ein sonniges Kerlchen, das erwünscht ist, er wird in wirtschaftliche Sicherheit hinein-

geboren, die Eltern haben ein Gasthaus von den väterlichen Großeltern übernommen, alles freut sich auf den kleinen „Buam“ und hätschelt und tätschelt ihn. Das Wirtshaus läuft gut. 150 bis 200 „á la Carte“ Essen gehen zu Mittag in der Hochsaison aus der Küche und der Bub ist herzlich und brav. „Das Leben ist schön!“

Die Mutter erzählte mir, dass ich immer sehr brav war, kaum geweint habe und wenn man mich fürs Mittagsschläfchen ins Gitterbett legte und später wieder abholte, strahlte ich immer jede und jeden an. Es war selten meine Mutter die mich holen konnte, denn es war damals wirklich viel los im Geschäft, sie musste den Laden schaukeln und Köche, Kellnerinnen, Küchenhelferinnen unterstützten sie dabei. Mein Heimathaus war ein 300 Jahre altes Gebäude mit dicken Steinmauern und das Zimmer in dem ich schlafen gelegt wurde befand sich zwei Stockwerke höher als die Gaststuben und die Küche, wo sich der Alltag abspielte. Auf der Suche nach den Wurzeln meiner Melancholie kommt in mir immer wieder das Bild auf, wie der kleine Sepp im Bett liegt und irgendwann zwischen 11:00 Uhr vormittags und drei Uhr nachmittags erwacht, hungrig und mit vollen Windeln nach der Mama schreit, aber nicht gehört wurde. Er schreit solange, bis er wieder erschöpft einschläft und wenn er dann geholt wird, lacht er glücklich und erleichtert, da man ihn „doch nicht“ vergessen hatte. Es ist zwar nur eine Vermutung, aber eine sehr naheliegende. Mit jedem, vor Weinen erschöpften Einschlafen ist ein Loch im „Gefäß des Urvertrauens“ vom kleinen Sepp entstanden. Es waren wahrscheinlich viele und aus diesen Löchern wird Zeit seines Lebens immer wieder sein Selbstwert, sein Vertrauen, seine Sicherheit „auslaufen“ und es kostet ihn immer neue Kraft, das „Gefäß des Urvertrauens“ wieder zu füllen. Manchmal wird ihm das kaum gelingen und er wird an Punkte seines Lebens kommen, die düster bis dunkelschwarz werden. „Das Leben ist nicht immer schön!“

Viele von uns haben ebenfalls schon in ihrer frühen Kindheit ein paar solcher Steine in ihren „Rucksack des Lebens“ geladen bekommen. Sie schleppen diese zeitlebens mit sich oder bauen diese Steine irgendwie in ihren Lebensentwurf ein und entwickeln daraus ein Talent. Wahrscheinlich wurde in dieser Kindheit auch schon mein späterer Berufsweg angelegt. Konditor, Kellner, Nachtwächter, Sozialpädagoge, Leiter der Telefonseelsorge. Viele Werkzeuge, die mir heute zu Gute kommen, habe ich schon damals entwickeln müssen. Die Qualitäten, welche ich daraus geschöpft habe, sind ein sicheres Gespür für Menschen und Atmosphären, ich bin sehr zuverlässig, kann mich auf unterschiedlichste Menschen einlassen, sie zum Lachen bringen und sie dafür gewinnen, wohlwollend auf mich zu schauen. „Das Leben ist schön!“

Welche Talente blühen in Ihnen und woraus sind sie erblüht? Aus der Fülle oder aus einem Mangel?

Wenn sich die kleine kindliche Seele nicht unterkriegen lässt und eine entsprechende Widerstandskraft aufbaut, spricht man von „Resilienz“, von der „Widerstandskraft der Seele“. Jede und jeder von uns hat eine „Widerstandskraft der Seele“, manche mehr, manche weniger. Sie wird genährt und gestärkt durch Optimismus („...der einzige Mist auf dem nichts wächst, ist der Pessimist“), dann von der „Akzeptanz von dem was ist“ (Karl Valentin drückt das sehr einfach mit dem Satz aus „Ich freue mich, wenn es regnet, wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem“). Sie wächst auch aus einer Lösungsorientierung heraus, („...wie kann ich das Beste aus der Situation machen“), ... die Widerstandskraft unserer Seele wird größer, wenn man beginnt, die Opferrolle zu verlassen. Aus einem „muss“, wird ein „ich entscheide mich für“, so wie bei einer Anruferin, die um zwei Uhr nachts angerufen hat und nach minutenlangen Weinen zu erzählen begann, dass sie gerade von ihrem Mann verprügelt wurde. Während des Gesprächs ging die Tür auf und der Mann betrat den Raum. Ich wollte ihr Polizei und die Rettung schicken, aber sie lehnte ab. Sie meinte: „...es genügt, dass er weiß, dass ich nicht mehr schweige, er jetzt weiß, dass ich aufhöre Ausreden zu erfinden für den Bluterguss und aufhöre die blauen Flecken zuzuschminken. „Ich werde nicht mehr Opfer sein!“, wurde ihr in diesem Gespräch erstmals bewusst.

Die Resilienz wächst auch, wenn man bereit ist Verantwortung für eine „notwendige“ Veränderung zu übernehmen. Ein besonderes Zeugnis dafür, legte ein Kollege aus dem Sozialbereich ab. Ich stellte die Telefonseelsorge in jener sozialen Einrichtung vor, in der er arbeitete und am Ende stand er auf und berichtete vor versammeltem Team von seinen Tiefpunkten im Leben und wie er damals bei uns anrief, was die Gespräche bewirkt hatten, wie er langsam wieder die Verantwortung für sich übernehmen konnte, Ziele und Pläne für die Zukunft entwickelte – dieses offene Wort vor seinen KollegInnen, erzeugte Gänsehaut pur bei mir und war für mich auch Vorbild für meine offenen Worte heute.

Was die Widerstandskraft der Seele noch stärkt sind Menschen, die dich wirklich sehen und schätzen wie Du bist, die Dir etwas zutrauen und Dich bestärken können. Ein einziger Mensch reicht manchmal aus, um Deinem Leben eine entscheidende Wende zu geben. Vielleicht gibt es auch in Ihrem Leben solche Menschen, die wohlwollend auf sie geschaut haben und immer wieder das gesehen haben was gelingt. Wenn du den Blick auf das richtest, was gelingt, wird das Gelingende wachsen, richtet sich der Blick immer auf deine Mankos, werden diese wachsen.

Wer war ein solcher Mensch für Sie? Noch wichtiger, für wen können/möchten Sie so ein Mensch sein?

An einer Veranstaltung der Reihe „Wortwechsel“ vor zwei Jahren nahm eine afghanische Flüchtlingsfrau teil. Auf meine Frage, was für sie momentan der größte Wunsch sei, meinte sie: „... jemand anderem helfen zu können!“ - sie wünschte sich nicht, mehr Sicherheit oder Geld, auch nicht das Bleiberecht, sondern „wieder einmal jemand anderem helfen zu können!“ – das war in dieser Lebensphase ihr größter Wunsch! Für unser seelisches Gleichgewicht ist es mindestens so wichtig jemand unterstützen zu können, wie sich selber Unterstützung zu holen. „Laß die falln in irgendan Arm und mach d´Arm auf, wenn irgendwer fällt“, singt Konstantin Wecker in seinem Lied „Inwendig warm“. Seien Sie zu beidem bereit!

Wie ging das weiter mit dem kleinen Sepp? Behütet aber mit viel Freiraum erlebte er seine Kindheit. Gute LehrerInnen, Menschen die ihn mochten, spannende Einzelbegegnungen mit KünstlerInnen und LebenskünstlerInnen, Touristen und deren Kinder, der Stammtisch, Vereinsleben im Schachklub und in einer Basketballmannschaft, ... viel Spiel und wenig Ehrgeiz prägten eine unbeschwertere Zeit. In der Pubertät entdeckte der inzwischen nicht mehr ganz so kleine Sepp das andere Geschlecht, die Liebe blühte auf und ... Pickel. Liebeskummer plagte ihn, der nirgendwo ernst genommen wurde, die Verlassenheits-Gefühle der ersten Lebensjahre holten ihn wieder ein und die Löcher aus seinem „Topf des Urvertrauens“ ließen sich immer schwerer stopfen. Die Lebensenergie floss dahin, eine Verdrossenheit breitete sich aus und die Wolken um ihn her-um wurden dunkelschwarz, Suizidgefahr entwickelte sich sehr real. „Das Leben ist nicht immer schön!“ Gerettet hat ihn damals eine gute Portion Humor und Selbstironie, das Gefühl trotz allem „dazuzugehören“, ein guter Freund und eine, schlussendlich doch, erhörte Liebe!

Drei junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren haben sich in Vorarlberg 2016 das Leben genommen. Das schmerzt mich immer besonders, weil ich ihnen so gewünscht hätte, dass sie erleben, wie man Krisen hinter sich lassen und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen kann. Diese Erkenntnis blieb ihnen verwehrt. Wie können wir es schaffen, dass für diese jungen Menschen immer noch ein kleiner Faden als Verbindung da ist, der hält und der signalisiert „Du bist mir wichtig, Du gehörst dazu, Du wirst es schaffen“? Wie kommen sie von dem Gefühl „sich das Leben nehmen zu wollen“ zum Gefühl „sich das Leben nehmen zu wollen“, wieder zupacken zu können!

Es gelingt zum Glück immer wieder! Einen dieser Menschen kenne ich persönlich. Er saß als junger Autobesitzer schon in seinem Wagen, hatte Abgas in den Innenraum geleitet und entschloss sich aber dazu noch einmal auszusteigen und die Telefonseelsorge anzurufen. Dieser Kontakt genügte, um weitere Telefonate und vor allem einen Briefwechsel (heute geht das mit Mail oder Chat noch einfacher) aufzunehmen, der ihn wieder Mut fassen ließ, sich das Leben zu nehmen. Heute ist er

glücklich verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet zufrieden im Gesundheitsbereich. „Das Leben ist schön!“

Der kleine Sepp ist inzwischen groß geworden, weitgehend frei von Pickel, findet er nun seine große Liebe, Margarethe, sie bekommen schon sehr bald drei wunderbare Kinder. Beruflich etabliert er sich und gemeinsam wird an einer tauglichen Existenz gewerkt. Nach dem das Größte geschafft war, gab es wieder mehr Zeit, sich mit sich selber zu beschäftigen. Für jemand wie ihn, mit wie beschrieben „angeknabberten Wurzeln“, kann das schon sehr anstrengend werden, weil der Halt fehlt. Vor allem, wenn man wie er, das meiste mit sich selber ausmachen möchte. Es kam wieder das Gefühl auf, „mich braucht es nicht, ich bin überflüssig“. Aus falsch verstandener Rücksicht, wollte er andere nicht mit diesen Gefühlen belasten und wurschtelte so lange dahin, bis er sich völlig verrannt hatte. Seine depressiven Phasen nahmen wieder bedrohlich zu, ohne dass es jemand groß bemerkt hätte. Man(n!) will ja niemand belasten! Für alle, aber besonders für die Männer sei gesagt, „seien Sie nicht zu stolz und muten sie sich anderen zu!“

Seine Zuverlässigkeit war in dieser Zeit ein Überlebenselexier. Solange er Termine hatte, war er sozusagen in Sicherheit. „Wenn man etwas zusagt, dann hält man das auch ein“. Selbst wenn der dunkelste Nebel aufzog, funktionierte der Sepp unter riesiger Kraftanstrengung. Neben den beruflichen Aufgaben war das Theaterspielen eine Aufgabe, die seinen Kalender füllte und ihn mit Verpflichtungen eindeckte. Wenn ich in der Telefonseelsorge Menschen frage, „wieso es so schwer fällt sich seinen Nächsten anzuvertrauen“, dann bekomme ich manchmal die Antwort. „Ich will nicht, dass meine Frau/mein Mann, wenn die Krise bewältigt wurde, sich immer wieder um mich sorgt. Man befürchtet, kleine Rückschritte könnten gleich wieder eine große Lawine auslösen. So ähnliche Gedanken kenne ich auch und die sind schwer zu bändigen. Achten sie bei Zeiten darauf, eine Gesprächsbasis mit ihren Liebsten zu schaffen die trägt, wenn der Wind einmal rauer wird!“

Die Arbeit in der Telefonseelsorge war dann ein wichtiger Wendepunkt. Sie brachte nachhaltige Stabilisierung für den Sepp. Es gab ein Team von vielen verständnisvollen, spannenden und reflektierten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und KollegInnen, denen eine gemeinsame Entwicklung wichtig war. Das setzt eine offene und vertrauensvolle Umgebung voraus. Dann gab es die Gespräche am Telefon und die waren in beide Richtungen heilsam. Du gibst etwas von Dir und bekommst unendlich viel zurück vom Gegenüber. Zum Beispiel, wenn ein 8-jähriges Mädchen anruft, weil ihre Freundin unentwegt weint und sie nicht mehr weiß, wie man sie trösten kann. Sie weint, weil sich ihre Eltern scheiden lassen und weil sie meint, an der Scheidung der Eltern schuld zu sein. Als ich dann die Betroffene schluchzend an den Hörer bekam, brauchte diese „nur“ zwei einfache, aber wichtige Botschaften, die

für den Moment eine große Entlastung brachten. „Du bist nicht schuld an der Trennung deiner Eltern und du darfst deine Mama und deinen Papa gleich gern haben“. Schon etwas gefasst, und nur mehr leicht schluchzend, meinte sie, „Ja, gell, danke!“ In diesem Moment spürst du in dir, wie sich der Samen des gegenseitigen Verstehens öffnet und heilsam zu blühen beginnt. Oder jene Frau, die öfters auf der Brücke stand, knapp davor mit einem Sprung in die Tiefe endlich alles hinter sich zu lassen. Über die Gespräche mit uns kam sie wieder zu sich und „überlebte“. Inzwischen leitet sie Selbsthilfegruppen und gibt mit ihren Erfahrungen anderen Halt. „Das Leben ist schön!“

Teilen Sie Ihre Talente mit anderen!(?)

Antoine Saint-Exupéry schreibt in einem seiner Bücher „Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsse im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“ 57 Jahre bin ich inzwischen gewachsen und gereift, für einen der meinte jung sterben zu müssen gar nicht so schlecht. Deutlich wurde dieses Reifen auch als Amateurschauspieler. Im Laufe der Zeit durfte ich auf der Bühne immer öfter Charakterrollen verkörpern. Letzten Sommer war es die Rolle des Franz Jägerstätter hier vor der Basilika. In diesen Rollen durfte ich immer wieder ein Stück in den Fußstapfen einer Figur, einer realen Person gehen. Diese Fußstapfen hinterlassen deutliche Spuren in dir. Die Figuren stellen dir ihre Fragen, die für dich und für dein aktuelles Leben existentielle Bedeutung haben können.

Das Reifen hat aber auch auf anderen Wegen stattgefunden – in der VN häufen sich Todesanzeigen von Menschen mit ähnlichen Geburtsjahren wie meine, Freunde und Mitarbeiterinnen sind von schweren Krankheiten betroffen, die Krankenkasse schickt mir jedes Jahr eine Mitteilung, welche Mehrkosten ich in dem Jahr verursacht habe. 2015 habe ich meine Schwester verloren, gestorben an Lungenkrebs, das Jahr darauf meine Mutter im 92. Lebensjahr. „Das Leben ist nicht immer schön!“ Die Trauer wollte beide Male nicht wirklich fließen und wartet zum Teil immer noch darauf sich zu zeigen, aber in mir drinnen setzte trotzdem ein Prozess ein, der über die Sprache zu seinem Ausdruck fand. Ein Gedicht ist zur Trauer über den Verlust von Mutter und Schwester gelungen:

Mein erster Atemzug  
weckt den Puls  
meines Herzens  
und er lenkt meine Suche  
nach dem Du

Mein letzter Atemzug  
 weckt den Flügelschlag  
 meines Engels  
 und er beginnt sein  
 Kreisen über allen die  
 mir lieb gewonnen sind.

Ich habe ein Buch, in dem ich sehr persönliche Gedichte, Gedanken und Texte festhalte. So halte ich Kontakt zu meinem Innersten und schreibe mir so manchen Kummer von der Seele, oder konserviere die Höhepunkte meines Seins.

Wie bringen Sie die Themen, welche sie beschäftigen ans Licht?

Aktuell beschäftigen mich schwere Erkrankungen von guten Freunden, deren Ausgang ungewiss ist und damit verbunden die Frage, wie deren Leiden aushalten ohne zu beschwichtigen, zu verträsten, oder in belastendes Lamentieren zu verfallen? Eine intensive Übung, sehr real und hart! Du kannst nichts tun, sitzt da und spürst sehr deutlich - „Das Leben ist nicht immer schön!“

Für manche erscheint das Leben oft so ausweglos und es plagen sie bedrohlich Suizidgedanken. Die wenigsten wollen sterben, können aber „so“ nicht mehr weiterleben. 34 Männer und acht Frauen haben sich 2016 in Vorarlberg das Leben genommen. 2011 war Ludwig Hirsch einer jener Menschen, der ebenfalls diesen Schritt gesetzt hat. Als starker Raucher war er von der Diagnose einer Raucherdemenz, „H.C. Strache spitze die Ohren“, betroffen, die als unheilbar eingestuft wurde. Er wollte dem bitteren Ende zuvorkommen und sprang aus einem der oberen Stockwerke des Wilhelminenspitals in Wien und verstarb. Ironie des Schicksals ist, dass er ein Lied geschrieben hat, welches für mich eine der wichtigsten Botschaften für das Gelingen zwischenmenschlichen Lebens bedeutet und sehr lebensbejahend ist. Rebekka Bakken, eine Kollegin von ihm hat es in ihr Konzertprogramm aufgenommen und interpretiert es unvergleichlich schön. Der Refrain daraus geht so: „Schau, da fliegt was hin und her, zwischen uns zwei hin und her, schau da fliegt ein Lächeln hin und her und der Schnee draußen schmilzt.“

Achten wir darauf, dass es uns immer wieder gelingt, mit dem Lächeln, das wir uns schenken, den Schnee zum Schmelzen zu bringen! Es sind die kleinen Dinge, die das Leben schön machen, beschenken wir uns damit und das „Leben ist schön“! Vielen Dank!

Sepp Gröfler, seit 18 Jahren Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg.  
 Kontakt: office@beff.at