

Elisabeth Lukas
Worte als »Begleiter«

Das vorliegende »Meditationsbändchen«, das dem ideellen Erbe von Viktor E. Frankl entstammt, möge den Leserinnen und Lesern ein treuer Begleiter sein.

Wann sehnt man sich nach einem Begleiter?

- Wenn man allein und des Alleinseins überdrüssig ist.
- Wenn man der Richtung des eingeschlagenen Lebensweges unsicher ist.
- Wenn man mühsam und beladen dahingeht, mit kurzem Atem und stolpernden Beinen.

Im ersten Fall braucht die Seele einen verständnisvollen Freund, dem sie sich mitteilen kann, der sie akzeptiert und ein wenig streichelt.

Im zweiten Fall sucht der menschliche Geist im Gedankenaustausch kreative Impulse, Neuorientierung und Ermutigung.

Im dritten Fall benötigt der ruhebedürftige Mensch eine stützende Führung zum nächsten – vielleicht letzten – Rastplatz.

Manchmal ist der Begleiter alles in einem: guter Freund, herausforderndes Gegenüber und helfende Kraft.

Leider sind derartige Begleiter, zumal seit dem Schrumpfen der Großfamilien, bei uns rar geworden. Zugenommen aber hat die Zunft der professionellen Begleiter, die ihre Dienste in einer Kombination von sozialem Gespür und Spe-

zialistentum – meistens honorarpflichtig, aber auch ehrenamtlich – anbietet. Sie ist wichtig geworden in einer Zeit und Gesellschaft des kriselnden Wohlstandes bei zunehmender Technisierung in allen Bereichen und bei apokalyptischen Wolken am nicht allzu fernen Horizont.

Doch nicht jedermann ist imstande, professionelle Begleiter in Anspruch zu nehmen, wenn er sie benötigen würde. Dazu kommt, dass die atemberaubende Geschwindigkeit der globalen Entwicklungen die privaten wie beruflichen Beziehungen gleichermaßen brüchig macht. Wer verfügt heute noch über die Muße und innere Ruhe, jemanden zu besuchen, ihn anzuhören, ihn ernst zu nehmen, sich in ihn einzufühlen, ihn zu verstehen, ihn zu trösten und schlichtweg eine kleine Weile einfach für ihn da

zu sein? Dergleichen ist Luxus geworden.

Als Ergebnis leben viele »unbegleitete« Menschen in unserer Kultur. Sie haben Kollegen, Freunde, Verwandte, aber alle hasten ihren eigenen Zielen nach. Dank moderner Geräte und medialer Netzwerke erfüllen die meisten Menschen trotzdem ihr tägliches Plansoll recht gut. Doch dann kommen die einsamen Stunden, in denen sie merken, dass etwas fehlt. Dem Ich fehlt ein Du, welches das Ich sich erst so richtig als Ich spüren lässt.

Freilich, davon bin ich überzeugt: *Ein* DU ist gewiss immer um uns, auf den Schwingen des Gebetes blitzschnell erreichbar. Bloß sind unsere diesbezüglichen Schwingen oft eingezogen, verklebt, bewegungsunwillig. Was löst sie uns?

In dieser Situation können Worte heilsam sein. Auch gelesene Worte, wie mir in meinen mehr als dreißig Praxisjahren als Psychotherapeutin und Klinische Psychologin wiederholt bestätigt worden ist. Es müssen nicht viele Worte sein, im Gegenteil: *Weniges* dringt tiefer ins Gemüt ein als Überflutendes. Aber es müssen Worte sein, die von Wesentlichem künden. Worte, die haften bleiben, weil sie einen essenziellen Aspekt aufleuchten lassen, der stellvertretend für die Zuwendung eines menschlichen Begleiters mit dem Lesenden mitgeht und ihn bei Bedarf daran erinnert, dass er in den allumfassenden und unfassbaren Sinn der Welt persönlich hineingeworfen, hineingeschaffen und hineingeliebt ist, und wäre er scheinbar am hoffnungslosesten Punkt seines Lebens angelangt.

Sollte es geglückt sein, im vorliegenden
Bändchen einige solcher »heilsamen
Worte« zu sammeln, würde es mich
aufrichtig freuen.

Elisabeth Lukas

Die Geschichte der Menschheit
begann nicht mit dem Tag,
als Tiere sich anschickten,
Gegenstände als Werkzeuge
zu benutzen,
sondern sie begann an dem Tag,
als der Geist sich anschickte,
einen gut genug entwickelten
tierischen Körper
zu seinem Werkzeug zu machen.

Unzählige Berichte von Ratsuchenden
haben mich gelehrt,
dass es hauptsächlich
zwei »Raubtiere« sind,
die uns die so dringend benötigte
Geistes-Gegenwart
rauben,
und zwar
der Hader mit der Vergangenheit
und
die Angst vor der Zukunft.

16

Wirklich frei ist,
wer sich löst
vom Getriebenwerden
durch Ängste oder Begierden.
Frei ist,
wer auf emotionaler Ebene
nichts wünscht und nichts fürchtet,
sondern sich hingibt
einem natürlichen gefühlsmäßigen
Mitschwingen am Lebensvollzug,
wie er nun einmal ist.

Wer loslässt,
hat stets die Hände frei
für Neues und Schönes.

17

Lieben ist ein Verdienst –
Geliebtwerden ist Gnade.

Solange Kinder
sich wertgeschätzt wissen,
sind sie von einer
Aura der Unanfechtbarkeit
umhüllt.

Wer Frieden ernten will,
muss Wertschätzung säen.

Es knospet unter den Blättern –
das nennt man Herbst (Hilde Domin).
Es knospet unter den grauen Haaren –
das nennt man Alter.



98

Im Augenblick des Todes
wird es irrelevant,
ob ein Weg einst steil oder bequem,
sanft oder steinig gewesen ist.
Aber wo er hingeführt hat,
dort hat sich ein Mensch verewigt.



99