

Der Erlöser vom Genezareth

Jesus, der Mann, der vor fast zweitausend Jahren hingerichtet wurde, war er der Sohn Gottes, war er der Messias und was hat er uns zu lehren versucht?

Erinnern wir uns an einige Worte von ihm so wie sie in den Evangelien übermittelt sind.

Das Himmelreich ist innen in euch! Welches Himmelreich? Der Himmel mit Wölkchen und Engelchen und Lautenschlag? Und Langeweile in alle Ewigkeit?

Der Vater und ich sind eins! Welcher Vater? Gottvater, uralte Rauschebart, Allmacht und Allwissenheit? Mit Schuld und Strafe und ewigem Feuer?

Und dann: *Gott ist Liebe! Wenn ein Kind um Brot bittet, wer würde ihm dann einen Stein geben?* Das wäre zweifellos nicht die Liebe, von der er dauernd redet.

Er hat ja ganz sicher Recht. Was wir uns alle wünschen, ist das Empfangen von Liebe. Wie ein kleines Kind, das von der Liebe der Eltern vollkommen abhängig ist. Aber von den anderen kommt keine Liebe, die sind alle nur furchtbar böse. Sie tragen Unfrieden in unser Herz, sie mischen sich in unsere Angelegenheiten und zerstören unsere Sehnsucht nach Liebe. Sie intrigieren, sie prozessieren, rauben und morden und führen Kriege. Dagegen müssen wir uns zur Wehr setzen, damit wir nicht überwältigt werden. Da müssen wir dagegen halten! So wird aus dem Himmelreich in uns die ganze reale Hölle, die wir täglich erleben.

Was hilft es dir, wenn du die ganze Welt gewinnst, doch an deiner Seele Schaden leidest? Seht die Vögel des Himmels: sie säen nicht, sie ernten nicht und ihr himmlischer Vater erhält sie doch. Kümmert euch um das Heil eurer Seele und alles Weitere wird euch dazugegeben werden.

Wenn ich also heute arbeitslos bin und nicht weiß wie es weitergehen soll, dann muss ich die Bedürfnisse meines Leibes zurückstellen und mich nur noch um meine ewige Seligkeit kümmern? Wenn ich heute krank bin und meine Schmerzen mich zerfressen, dann muss ich glauben und fleißig beten, damit ich wenigstens im anderen Leben glücklich bin? Ist das nicht die Botschaft, die uns die christlichen Kirchen seit zweitausend Jahren verklickern? (Was sie aber nicht daran gehindert hat, selbst im Materiellen heftigst vorzusorgen und Reichtümer anzuhäufen, ganz anders als die Vögel des Himmels.)

Nicht die Gesunden bedürfen des Arztes, sondern die Kranken! Jesus hat eindeutig Stellung bezogen zur Krankheit und er hat Kranke in großer Zahl geheilt. Damit ging er als Heiler und Lehrer in die Geschichte ein, als König der Juden wurde er allerdings gekreuzigt.

Die erste Heilung muss schwierig gewesen sein, bei den nachfolgenden Heilungen haben ihm seine „Patienten“ schon geglaubt, dass er es kann. *Dein Glaube hat dir geholfen! Der Glaube kann Berge versetzen!* Doch der Glaube schwirrt nicht irgendwo im Universum umher, er ist im Herzen der Menschen, wenn er da ist. *Nicht ich habe dich geheilt, sondern dein Glaube hat dir geholfen! Ich kann nichts ohne den Vater. Ich und der Vater sind eins.*

Das genau ist die Weggabel, an der wir uns verirren können. Der Glaube, dass Jesus der Sohn Gottes und der verheißene Messias ist, hat wohl noch keinen Menschen geheilt. **Vielmehr heilt dich der Glaube in deiner Seele, dass du geheilt bist.** Das ist das Jesuswort.

Von diesem Glauben hat Jesus gesprochen und seine einzigen zwei Gebote befassten sich mit der Liebe: *Du sollst Gott, den Herrn lieben – und du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.* Das ist die Frohe Botschaft dieses Jesus: Gott und sein Himmelreich sind in dir ebenso wie in deinem Mitmenschen. Also liebe Gott in dir, auch wenn er tief in deinem Unbewussten verborgen sein mag, und liebe ihn in der tiefsten Seele deines Nächsten, auch wenn der von der Existenz Gottes in sich womöglich gar nichts weiß. Er ist das selbe ICH wie du.

War Jesus der Sohn Gottes? Wenn Gott in uns ist, dann war er ganz ohne Frage der Sohn Gottes, so wie wir alle Söhne Gottes sind. Besser Kinder Gottes, um nicht sexistisch zu sein und womöglich allein dem Mann göttliche Eigenschaft zuzuschreiben.

War Jesus der verheißene Messias? Ob die Propheten des Alten Testaments genau ihn als den Messias des erwählten Volkes Gottes verkündet haben, ist mir ehrlich gestanden egal. Die ganze Beweisführung der Apostel und Evangelisten beginnend bei der Behauptung, er sei der Sohn Davids – was er gar nicht gewesen sein kann, weil seine Mutter nicht dem Hause Davids entstammt – ist nur argumentativer Denksport für die Juden vor zweitausend Jahren. Die ganze Apostelgeschichte ist darauf ausgerichtet, man müsse glauben, er sei der Messias, auf den die Juden gewartet haben. Zwar sind hier auch viele Heilungen überliefert, doch der Rest besteht aus der Forderung, an Jesus als den Messias und seine Auferstehung von den Toten zu glauben. **Der Frohen Botschaft von der Erlösung** oder wie wir sie finden können wird in der Apostelgeschichte kein Platz eingeräumt.

Ist das jetzt eine religiöse Abhandlung? Was heißt denn eigentlich Erlösung vom Bösen?

Jeder von uns und ich glaube ohne Ausnahme kennt den Zustand, wenn das Himmelreich in uns offen steht und das ist gewiss kein religiöser Zustand. Es ist die Ekstase des Verliebtseins. Wiewohl nicht von übertrieben langer Dauer ist die **Verliebtheit eine Vision der ewigen Seligkeit**, die uns Gott von Zeit zu Zeit schenkt. Nicht ohne den Auftrag, aus der Verliebtheit Liebe zu machen. Aber Verliebtsein ist der Himmel auf Erden! Dieser Gefühlszustand ist in unserem Herzen und erfüllt unser ganzes Sein.

Jeder von uns im unterschiedlichen Ausmaß kennt auch die Hölle auf Erden, wenn ich vor Wut zerspringen könnte, weil mir irgendein lieber Mitmensch etwas angetan hat. Jemand hat dir mit dem Auto den Vorrang genommen. Du ärgerst dich und hast auch schon ein kleines Stück Hölle in dir erzeugt. Wenn der Zorn verraucht ist oder das mögliche Missverständnis aufgeklärt, dann endet auch der Gefühlszustand Hölle. In diesem Zusammenhang darf auf die Klugheit unserer deutschen Muttersprache hingewiesen werden, wenn wir sagen: Ich ärgere mich! Also – wer ärgert hier wen?

Nicht nur der Himmel ist also in uns, auch die Hölle kann in uns sein, wenn wir sie zulassen. Kinder spielen „Himmel und Hölle“ mit einem gefalteten Papier, wahlweise rot und blau eingefärbt, das man in der einen oder anderen Weise mit zwei Fingern öffnen kann. Die Kinder haben es wörtlich in der Hand, ob sie auf Himmel oder Hölle weisen. So einfach!

Wenn Jesus vom inneren Himmelreich redet, dann redet er in Wahrheit von **Psychohygiene: Positive Gefühle versetzen uns in den Himmel und negative Gefühle versetzen uns in die Hölle. Negative Langzeitgefühle machen uns sogar körperlich krank**, auch das hat Jesus gewusst. Solange wir unsere negativen Emotionen nähren, in ihnen wühlen oder in ihnen baden, solange wird uns dieser Gefühlszustand **Hölle in uns** nicht verlassen. Für eine Auffrischungsimpfung in Sachen Wut gibt es in der Außenwelt täglich ausreichend Anlässe in Gestalt von Menschen, die uns ärgern, die anders handeln als es uns für richtig erscheint. Die werden dann zu Schuldigen erklärt, warum es uns nicht gut geht. In Wahrheit ist aber nur unsere **Aufmerksamkeit auf negative Emotionen fokussiert**, weil das unseren Ärger zu rechtfertigen scheint. Wie berechtigt er immer sein mag, leiden werden wir in unserer selbst erbauten Hölle immer selber.

Worauf also richte ich meine Aufmerksamkeit?

Wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein! Dinge, die uns wichtig sind, finden ganz von selbst unsere Aufmerksamkeit, wir sind mit dem Herzen dabei. Sind es positive Dinge, dann wird sich unser Herz freuen. Die Wahrnehmung schöner Dinge lässt uns glücklich sein. Befasst sich unser Gehirn gar mit Liebe, dann hat unser Herz den Himmel gefunden.

Damit allerdings Liebe in dir sein kann, muss erst **Friede in dir** sein. Unfriede ist nämlich ein negatives Gefühl. Heute sagt man psychotherapeutisch: Gehe in deinen Alpha-Zustand, das ist der Ruhezustand unseres Gehirns mit Frequenzen zwischen 7 und 14 Hertz. Es gibt eine Reihe von meditativen Techniken, um in diesen Zustand zu kommen. Noch einfacher ist es, wenn *zwei oder drei* Menschen bei Nordic-Walking den rhythmischen Gleichschritt finden.

Alle Gleichnisse Jesu zum Himmel zielen darauf ab, dass zuerst die negativen Emotionen in uns beseitigt sein müssen, ehe Friede und Liebe das Himmelreich in der Seele öffnen. *Wer seinem Bruder zürnt, wird nicht in den Himmel kommen* ist daher keine Drohung mit der Hölle sondern vielmehr eine Diagnose: Mit **Zorn im Herzen** kannst du nicht glücklich sein, kannst du den Himmel in dir nicht wahrnehmen! *Die Freunde lieben und die Feinde hassen, tun das nicht auch die Heiden?* Soll wohl heißen, liebe deine Feinde, damit du das Himmelreich in dir hast und nicht die Hölle! Aus dem gleichen Grund sollst du auch *siebenmal siebzimal vergeben*, weil es dir dann gut geht. *Mein ist die Rache, spricht der Herr!* Wenn du sie selber üben musst, bist du nur unglücklich dabei. Ein geglückter Racheakt macht nicht wirklich glücklich, schon gar nicht auf Dauer.

Glücklichsein ist keine Kunst, wenn man es gerade ist. Für den Unglücklichen aber besteht die Kunst darin, wieder glücklich zu werden. Dazu muss er vom „Bösen erlöst werden“, muss er sich von seinen bösen (negativen, verneinenden) Emotionen lösen und seine Wahrnehmung dorthin richten, wo Liebe und Friede in ihm selber sind. Leichter gesagt als getan!

Negative Gefühle können viele Ursachen haben. Der ungerechte Vorgesetzte oder der gereizte Arbeitskollege können ebenso eine Quelle des Ärgers sein wie unbewusste Erinnerungen an längst vergangene Verletzungen unserer Seele. Unterteilen wir sie einfach in störende Gefühle von außen und von innen.

Ganz außer Zweifel beeinflussen uns Emotionen, die von anderen Menschen kommen. Erst in letzter Zeit wurde von der Wissenschaft die Existenz so genannter **Spiegelneuronen** entdeckt, Nerven, die uns ganz präzise mitteilen wie es einem anderen Menschen geht. Dabei wissen wir schon längst aus Erfahrung, dass Gefühle - insbesondere aber negative Gefühle - sehr ansteckend sind. Es färbt auf uns ab, wenn wir uns länger in der Nähe eines übellaunigen Menschen aufhalten. Wir werden selber reizbar. Doch das ist seines und nicht unseres! Ein kleines Stück Bewusstheit kann uns schon weiterhelfen: *Gebt dem Kaiser was des Kaisers und Gott was Gottes ist!* Olaf Jacobsen hat dafür eine ganz einfache Formel für eine neue Einstellung gefunden: **Ich stehe dir für deine negativen Gefühle nicht zur Verfügung!** Es ist weder notwendig, noch gesund, noch liebevoll, den Ärger anderer mitzutragen.

Damit ist aber nicht gemeint, dass wir für die Schmerzen und das Leid unserer Mitmenschen blind und taub werden sollen. Wir dürfen uns nur nicht davon anstecken lassen und zuletzt in falschem Mitleid mitschwingen.

Weit umfangreicher ist das Feld der negativen Gefühle, die von innen kommen. So ist die **Neurose** eine alte Verletzung unserer Seele, die nur noch in unserem Erinnerungsspeicher Bestand hat. Im Jetzt hat sie keine Bedeutung mehr, außer dass sie sich als Störung ständig in unser Leben einmischt. Ein Beispiel dafür ist der sexuelle Missbrauch von Kindern, dem ich mit meinem Buch „Die Liebe einer missbrauchten Frau“ schon sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet habe. Dabei geht es hier nur um eine einfache, ehrliche Differenzierung: Was war damals und was ist jetzt? Was damals nützlich gewesen sein mag an Gefühlen, das wird sich heute als Störung der Seele und des Zusammenlebens auswirken.

Der Katalog der negativen Emotionen hat vor allem in den christlichen Kirchen im Laufe der Jahrhunderte viel an Würdigung erfahren. Wegen ihrer **Verteufelung als Sünde** wurde aber der wahre Sinn eher verdeckt als erhellt. So löst der Befehl „Du sollst nicht neidisch sein!“ (mit Donnerstimme von einer Kanzel verkündet) einen Reflex aus: Ich bin nicht neidisch, war

es nie! Jesus hat es gut verstanden, die psychologische **Bedeutung des Neides** darzustellen. Da suchte der Herr eines Weinberges Arbeiter für die Ernte und vereinbarte mit ihnen einen Tageslohn von einem Denar. Alle zwei Stunden holte er neue Arbeiter nach, die letzten erst zwei Stunden vor Tagesablauf. Als er zuletzt allen, die bei ihm gearbeitet hatten, einen Denar auszahlte, murrten die, die von Früh weg bei ihm waren ob dieser Ungerechtigkeit. Wiewohl sie erhielten, was vereinbart war, freuten sie sich nicht darüber sondern waren neidisch auf jene, die weniger arbeiten mussten. So etwas kann nicht glücklich machen! Sichtbar ist die Aufmerksamkeit auf den falschen Inhalt gerichtet.

Ebenso hat der **Geizige** Sorge, dass ihm sein Geld abhanden kommt, und der **Eitle** fürchtet um seine geschönte Fassade, damit nur ja niemand Negatives über ihn denke. Wenn etwas von außen Kommendes seine Eitelkeit stört, gerät er aus der Fassung so wie der **Hochmütige**, dessen anmaßende Überlegenheit dann in sich zusammen fällt. Und vollends deutlich wird die Hölle im Herzen, wenn sich jemand anstatt der Liebe auf den **Hass** verlegt. Hier tritt ein Umstand besonders in Erscheinung, der allen negativen Gefühlen gemeinsam ist: negative Emotionen sind offensiv. Wenn du schon meine Liebe nicht nehmen willst, meinen Hass musst du nehmen! spricht die **Eifersucht**. Negative Emotionen veranlassen uns, gegen die Auslöser aktiv vorzugehen, die scheinbaren Täter zu bekämpfen. Wir Menschen glauben gerne, wenn der Feind vernichtet wäre, könnten wir wieder glücklich sein.

Doch der Feind sitzt in uns selber. So lange wir nicht zufrieden sind, sind wir auch nicht glücklich. **Unzufriedenheit** entsteht oft aus einem ungedeckten Bedürfnis, dessen Erfüllung wir von außen erwarten. Wenn jemand ganz mit sich im Reinen ist, ist er nicht unzufrieden, bzw. er kann die Erfüllung gelassen erwarten.

Jesus hat die Goldene Regel gefunden. **Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.** Wenn negative Gefühle in andere Menschen hineingetragen werden, dann wird die Zahl derer, die sich rächen wollen und offensiv gegen andere vorgehen, immer größer. Das hat somit eine gesamtgesellschaftliche Dimension. Es gibt Völker, die in Frieden und Freude miteinander leben und es gibt solche, in denen Misstrauen und Feindseligkeit die vorherrschenden Gefühle sind.

Gott ist in uns. Wenn wir mit unseren negativen Gefühlen assoziiert sind, nehmen wir ihn nicht wahr und sind in unserer seelischen Hölle. Ob ich eins bin mit mir und mit Gott in mir oder uneins, das ist immer meine ureigene Entscheidung und ich habe es in der Hand wie die Kinder mit dem Himmel-Hölle-Spiel, welchen Gefühlen ich meine Aufmerksamkeit schenke. *Niemand kann zwei Herren dienen.* **Erlösung wie von Jesus verheißen ist also nichts anderes als die Empfehlung, erst unsere negativen Gefühle zu erkennen und uns dann von ihnen zu lösen. Sie haben keine Realität, wenn wir ihnen keine zuweisen. Jetzt können wir begreifen, dass negative Emotionen nur dann Macht über uns haben, wenn wir das selber glauben. Der Glaube, dass wir nicht von ihnen gezwungen werden, macht uns gesund.** Jesus war der Mann, der den Menschen nicht nur am See Genezareth auf die einfachste Weise zeigte wie sie sich selbst erlösen können. **Das sind die wahren Inhalte der Frohen Botschaft, die uns heute leider meist nur entstellt erreicht. Gott ist Liebe und üble Gefühle sind nur Gespenster, die wir vertreiben sollten, um in den Himmel zu kommen!** Brauchten wir wirklich zweitausend Jahre und unzählige Kriege, um das zu begreifen? Die Erkenntnisse und Empfehlungen Jesu weisen ihn als den ersten Psychologen der Welt aus und als den Erlöser von unserer Negativität. Denn der Himmel ist heute hier, wenn wir ihn nur wollen.

© by Dr. Ferd. Steiner 2009

PS: Wenn Ihnen die dauernde Erwähnung Gottes in dieser Arbeit nicht gefallen sollte, weil Sie nicht an ihn glauben, dann lassen Sie ihn einfach weg. Das Ergebnis ist dasselbe.