

## Leseprobe



Peter Dyckhoff

### **Herr sprich nur ein Wort ...**

Kraft und Lebensmut aus der Bibel

192 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden

**ISBN 9783746254456**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2019

PETER DYCKHOFF

# Herr, sprich nur ein WORT ...

Kraft und Lebensmut  
aus der Bibel

**benno**

Bibliografische Information der  
Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch  
in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5445-6

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf  
Umschlagabbildung: © Galyna Andrushko/Fotolia  
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

## Inhalt

Ein Wort zuvor	9
<b>Mensch unter Menschen sein</b>	
<b>Menschlichkeit und Liebe</b>	15
Schweigen	16
Dazu stehen	18
Hingabe	21
Besser-wissen	24
Barmherzig sein	26
Verstehen	29
An erster Stelle	32
Kostbarkeiten	35
<b>Die Mitte finden</b>	
<b>Freiheit und Toleranz</b>	38
Sich abgeben	39
Erwartungen	41
Beten <i>und</i> arbeiten	43
Entscheide dich	45
Dazu gehörig	47
Vegetarisch leben	49
<b>Was wirklich wichtig ist</b>	
<b>Wahre Werte</b>	52
Beziehungen nutzen	53
Vom Wahren nehmen	56
Erbe annehmen	58
Ruhe suchen	60
Körper und Geist	63

Maß halten	66
Zeit zum Reden, Zeit zum Schweigen	68

### **Wer bin ich?**

<b>Persönlichkeit</b>	70
Liebe deckt zu	71
Freundschaft	73
Abschalten	76
Loslassen	79
Vom Ego zum Du	82
Gewinnen statt verlieren	85

### **In guten wie in schlechten Zeiten**

<b>Partnerschaft und Ehe</b>	86
Gemeinsam den Weg gehen ...	87
Verbunden sein	89
Füreinander da sein	91
Sich nicht verlieren	93
Zuhören können	95
Halte mich nicht fest	98

### **Vom Ich zum Du**

<b>Kommunikation</b>	102
Aus-gehen	103
Eindrücke ausdrücken	105
Kritik annehmen	107
Ehrlich sein	110
Verständnis üben	113
Gutes reden	115
Aus-sprechen	118

### **Das Leben will gestaltet sein**

<b>Leistung und Hilfeleistung</b>	121
Sichtweise ändern	122
Aufbrechen	125
Sich in Freiheit „gefangen“ fühlen	127
Demütigen	130
Dank ernten	132
Atme Heiligen Geist	134
Anerkennung zulassen	136
Potenziale entdecken	139

### **Wenn Körper und Seele leiden**

<b>Körperliche und psychische Krankheiten</b>	141
Ausgestoßen	142
Tod und Auferstehung	145
Angst überwinden	147
Vertrauen	150
Frei werden	153
Ins Bodenlose fallen	155

### **Näher, mein Gott, zu dir**

<b>Religiosität</b>	158
Wahre Demut	159
Anziehungskraft der Liebe Gottes	161
Einfach beten	163
Fürbittendes Gebet	166
Richte nicht	170
Steter Tropfen	173
Gedanken fließen lassen ...	175

## Die Balance finden

<b>Körper, Geist und Seele</b>	178
Kraft der Gedanken	179
Geheimnis der Vorsehung	182
Süchtig sein	185
Sich finden	187
Ruhe finden	190
 Literatur	 192

## Ein Wort zuvor

Liebe Leserin und lieber Leser!

Sie sollten sich, bevor Sie mit der Lektüre dieses Buches beginnen, ein klares Bild davon machen, was Sie erwartet und worauf Sie sich freuen dürfen. Ich möchte als Autor in diesem Vor-Satz aber auch das ansprechen, was Sie nicht erwartet.

Als katholischer Priester und Gemeindepfarrer habe ich es allzu häufig erlebt und erlebe es ständig wieder, dass es vielen Gläubigen schwerfällt, die Worte aus der Heiligen Schrift, vornehmlich die Worte Jesu selbst, auf ihre gegenwärtige Lebenssituation zu beziehen. Zu den wichtigen Aufgaben eines Geistlichen gehört es, eine Brücke zu schlagen zwischen der Situation, in der sich ein Mensch gerade befindet, und dem Wort Gottes, das der Herr immer neu in unsere Gegenwart spricht.

Dieses Buch möchte dabei ein Begleiter und eventuell auch Türöffner sein, um den Ratsuchenden in neue Räume, das heißt, Denk- und Betrachtungsweisen zu führen, die ihm Lösungen für sein Problem anbieten. Der Leser bekommt den Impuls, sich mit Unterstützung des göttlichen Wortes und der göttlichen Gnade auf einen neuen Weg zu begeben. Wenn man sich in Begleitung des göttlichen Wortes aus der Heiligen Schrift vertrauensvoll neu orientiert, darf man sicher sein, auf seinem weiteren Weg gut beraten und gut geführt zu werden.

Diese Situation habe ich versucht aufzugreifen, indem ich zunächst eine Begebenheit schildere, in der Menschen sich verfangen haben und nach einer Befreiung suchen. Es können aber auch Lebenssituationen sein, in denen Menschen großartig gehandelt haben und durch die Heilige Schrift Bestätigung bekommen. Am Anfang eines jeden geschilderten Erlebnisses steht ein Bibelzitat;

ebenso klingt die Begebenheit mit einem oder mehreren Worten aus der Bibel aus.

Die ausgewählten Worte nehmen nicht für sich in Anspruch, eine konkrete Lösung der angesprochenen Lebenssituation zu sein. Mit Hilfe göttlicher Unterstützung müssen wir – und das jeder für sich – unseren individuellen Weg finden und ihn auch gehen. Die Texte dieses Buches möchten uns in unserem Individuationsprozess zu größerer Klarheit und Entschiedenheit führen, uns die Frage nach dem Sinn des Lebens näher bringen und vor allem bewusst machen, dass die Weltgeschichte seit der Geburt Jesu Christi zur Heilsgeschichte geworden ist.

Wer sich mit diesem Buch beschäftigt, darf nicht erwarten, fertige Lösungen für sein Problem zu finden. Das wäre zu einfach und ist auch kaum vorstellbar, da wir alle in einem Prozess stehen, der uns reif für den „Himmel“ machen möchte. Wenn wir versuchen, uns guten Willens dem Herrn zu nähern, wird uns eine größere Offenbarung seiner Geheimnisse zuteil. Dies kann nicht durch reines Denken geschehen, sondern muss von praktischer Erfahrung begleitet sein. Damit ist gesagt, dass wir manches Mal mit einem uns auferlegten Kreuz eine längere Zeit leben müssen, ohne den Herrn aus unseren Augen und unserem Herzen zu verlieren; auch dürfen wir der Hoffnung auf Gottes Liebe und unsere Erlösung durch ihn nicht verlustig werden.

Durch die Bibelzitate soll zwar eine mögliche Lösung des beschriebenen Problems angedeutet werden, doch in erster Linie soll eine Verbindung zum Schöpfer hergestellt werden, aus der der zu Gott Aufschauende neue Hoffnung und Lebensmut schöpft, durch, mit und in Christus sein Leben zu meistern.

„Herr, sprich nur ein Wort ...“ – der Titel dieses Buches, spiegelt diese Situation wider: Der Mensch richtet sich in jeder Lebenslage betend auf den Herrn aus und ist bereit, mit Geduld, in Hingabe

und mit Gottesliebe den Herrn zu empfangen. In der Heiligen Schrift heißt es: „Als er nach Kafarnaum kam, trat ein Hauptmann an ihn heran und bat ihn: Herr, mein Diener liegt gelähmt zu Hause und hat große Schmerzen. Jesus sagte zu ihm: Ich will kommen und ihn heilen. Und der Hauptmann antwortete: Herr, ich bin es nicht wert, dass du unter mein Dach einkehrst; aber sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund“ (Matthäus 8,5-8).

In der heiligen Messe betet der Priester zur Kommunion gemeinsam mit der Gemeinde: „Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“ Dieses Buch möchte diese Haltung des Gläubigen aufgreifen, dass Gott zu jeder Zeit uns Erlösung und Einsicht schenken kann, wir uns dazu aber bereiten müssen und aus Eigenwillen keine Lösung unserer Lebenssituation erzwingen können.

Bevor ich Priester wurde, machte ich die grundlegende Erfahrung, dass ich durch die Psychologie allein in meinem Leben nicht weiter kam, sondern die Lösung eines Problems allein in Gottes Händen liegt. Diese Haltung möchte auch dieses Buch wiedergeben, indem es auf die geschilderte Lebenssituation Worte aus der Heiligen Schrift anbietet, die den Menschen auf seinem Entwicklungsweg zu Gott weiterführen können. Oft bedarf es einer Wartezeit und größeren Sensibilisierung, bis wir die leise Sprache Gottes verstehen und die Zeichen wahrnehmen, die er uns auf unseren Lebensweg stellt.

Dieses Buch, in dem die Heilige Schrift Antworten auf Fragen des Lebens gibt, möchte Menschen jeden Alters ansprechen. Es ist ein persönliches Buch, das aus eigener Lebenserfahrung geschrieben wurde.

Wie oft haben Sie sich schon gefragt, warum ein Schicksalsschlag gerade Sie trifft? Der Grund vieler Ereignisse im menschlichen

Leben bleibt uns vorerst verschlossen. Wir versuchen, ihren Sinn zu ergründen. Auf der anderen Seite stehen wir betroffen und fragend vor der Wirklichkeit von Leid und Tod. Manchmal geraten wir in Lebenssituationen, die uns an eine Grenze führen – besonders, wenn uns die eigene Vergänglichkeit schmerzhaft bewusst wird. In solchen Situationen haben wir den Wunsch, bleibende geistliche Werte zu erfahren. Diese können letztlich nur in der Wirklichkeit Gottes gründen. Sein Wort, das uns die Bibel überliefert, kann zur tragenden Kraft des Lebens werden.

Die Voraussetzung, um auf diesem geistlichen Weg weiterzukommen, besteht darin, sich erst einmal selbst zu begegnen und die eigene Wirklichkeit aufzudecken. Dazu gehört es, die in jeder Versuchung steckende Leidenschaft nicht zu bekämpfen, sondern diese Kraft anzunehmen, damit sie von der Mitte unseres Christseins her verwandelt werden kann. Diese Erfahrung lehrt uns zu erkennen, was Menschsein bedeutet, und die Wege zu unterscheiden, die zu Gott führen und die von Gott trennen.

Das göttliche Wort, das jeder Geschichte zugeordnet ist, möchte trösten, aufrichten und heilen. Die Not des Einzelnen, die individuell geschildert wird, spiegelt die Nöte vieler Menschen wider. So ist auch das göttliche Wort in der Lage, in den unterschiedlichsten Lebenssituationen Wegweisung zu sein und Heil zu spenden.

Das Wort Gottes, das jedem Menschen individuell zugesprochen wird, möchte

- uns an den eigentlichen Sinn des Lebens heranzuführen
- unseren Glauben vertiefen
- uns die Heilige Schrift näher bringen
- uns auf eigene Füße stellen
- uns dazu bewegen, Unabwendbares anzunehmen
- uns lehren, mit Grenzsituationen besser umzugehen
- in uns den Geist der Unterscheidung schärfen

- bei uns Verständnis für andere Menschen entwickeln
- Lebenshilfe geben

Sollten Sie selbst sich in einer der in diesem Buch geschilderten Situation befinden, so wünsche ich Ihnen, dass Sie eine Erklärung finden, die es Ihnen leichter macht, das eventuelle Kreuz zu tragen, oder dass Ihnen die Lösung eines anstehenden Problems geschenkt wird.

Die Weisheit der Heiligen Schrift möge Sie auf Ihrem Weg weiter begleiten und unterstützen.

*Peter Dyckhoff*



# MENSCH unter Menschen sein

Menschlichkeit und Liebe

*Das ist mein Gebot,  
dass ihr einander liebt,  
so wie ich euch geliebt habe.*

(Johannes 15,12)



# Die MITTE finden

Freiheit und Toleranz

*Die Himmel und  
deine ganze Schöpfung  
sollen dich preisen  
in alle Ewigkeiten!*

(Tobit 8,5)

## Sich abgeben

*Dann holte der Knecht (Abrahams) Sachen aus Silber und Gold  
und Kleider hervor und schenkte sie Rebekka.*

(Genesis 24,53)

„Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie zu mir zum Gespräch ins Seniorenheim gekommen sind. Mich quält schon seit Langem ein Thema, das ich nur bei Ihnen ansprechen kann. Meine Angehörigen wissen, dass der kostbare Schmuck, den mir in den Jahren unserer Ehe mein verstorbener Mann geschenkt hat, und der Schmuck, den ich aus meiner eigenen Familie geerbt habe, sich hier im Haus im Safe befindet. Eigentlich müsste ich mich schämen, denn ich habe weder eine Verteilung im Testament vorgenommen noch je ein Stück bisher verschenkt. Und wenn Sie wissen, wie hoch die Versicherungsprämie für den Schmuck ist, können Sie sich vorstellen, was ich jährlich für die Versicherung zahlen muss.

Seit ich hier im Heim lebe – und das sind schon einige Jahre –, habe ich noch niemals ein Schmuckstück angelegt. Sie dienen einzig und allein der Erinnerung. Und da frage ich mich, ob ich nicht doch diese Werte bereits zu meinen Lebzeiten verteilen soll. Auf der anderen Seite bedeutet der Schmuck für mich erhöhte Sicherheit, denn man kann ja nie wissen ... In besonderer Weise verbindet er mich auch mit meinem Mann, der mir zu bestimmten Anlässen ein wertvolles Schmuckgeschenk machte. Und der alte Schmuck aus meiner eigenen Familie erweckt in mir ein Gefühl der Zugehörigkeit und Familienidentität.

Ich glaube, eine Antwort von Ihnen wird sich erübrigen, denn ich spüre nach diesen meinen Worten selbst, dass ich mich nicht

trennen kann. Wie sehr würden sich jedoch meine Schwiegertöchter und Enkelinnen über manches kostbare Schmuckstück aus der eigenen Familie freuen ...“

Ich hörte der alten Dame aufmerksam zu und stellte fest, dass sie sich trotz ihrer eigenen voreiligen Antwort in einem Zwiespalt befand. So konnte ich ihr – und sie hörte mir wiederum zu – die Sache von meinem Standpunkt aus erklären. Mir ging es nicht in erster Linie um den Schmuck, sondern um das Abgeben und Loslassen als eine Vorbereitung für das Sterben. Jetzt konnte ich auch über die Trennung von dem Schmuck sprechen, der zunächst auf äußere Weise geschieht und dann bestimmt auch tiefere verschlossene Bereiche des Seelischen öffnet. Wir kamen darüber in ein sehr langes Gespräch, und ich hatte das Gefühl, dass es der alten Dame gut tat.

Bevor meine Versetzung anstand, besuchte ich sie noch einige Male. Da sie nicht mehr von dem Schmuck sprach, vermied ich es, sie darauf anzusprechen, um nicht den Eindruck von Erwartung oder gar Zwang zu erwecken.

*Nicht auf äußeren Schmuck sollt ihr Wert legen, auf Haartracht, Goldschmuck und prächtige Kleider, sondern was im Herzen verborgen ist, das sei euer unvergänglicher Schmuck: ein sanftes und ruhiges Wesen. Das ist wertvoll in Gottes Augen.*

(1. Petrusbrief 3,3–4)

*Die Schönheit des Himmels ist der Glanz der Sterne, ein strahlender Schmuck in den Höhen des Herrn.*

(Jesus Sirach 43,9)

## Erwartungen

*Ehre deinen Vater und deine Mutter, wie es dir der Herr, dein Gott, geboten hat, damit du lange lebst und es dir gut geht in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt!*

(Deuteronomium 5,16)

„Es geht mir letztlich nicht um materielle Besitztümer – das ist mir vollkommen klar“, sagte ein Vater, der mit seinem Sohn nicht zurechtkam. „Besteht jedoch ein Familienunternehmen schon zweihundert Jahre, so darf ich doch von meinem Sohn annehmen, dass er es eines Tages, wenn ich mich zurückziehe, übernehmen und allein weiterführen wird. Solange ich denken kann, gab es in meinem Leben keine andere Wahl, als in die Fußstapfen meines Vaters zu treten. In diese Vorausbestimmung bin ich bereits hineingeboren. Niemals gab es mit meinen Eltern Diskussionen über meine Berufswahl.“

Und wenn ich an die Gebote denke, so hat doch das vierte Gebot eine Aussage, die verpflichtet. Meine Frau und ich führten mit Andreas viele Gespräche, in denen wir versuchten, ihm die Vorteile meiner Aufgaben als selbstständiger Unternehmer vor Augen zu führen und schmackhaft zu machen. Er versteht, was wir sagen und bejaht es auch, doch habe ich immer den Eindruck, er ist mit seinem Herzen und mit seinen Gedanken ganz woanders. Was mag nur in dem Jungen vorgehen? Ich spüre förmlich, dass er uns nicht wehtun möchte, auf der anderen Seite jedoch muss sich bei ihm etwas entwickeln, das wohl ganz und gar nicht unseren Vorstellungen entspricht. Es muss doch einen Weg geben, dem zuvorzukommen und einen jungen Menschen in die ‚richtige‘ Richtung zu führen und anzuleiten.

Nach seinem Abitur begann Andreas – auf meinen eindringlichen Wunsch – mit dem Studium der Betriebswirtschaft. So wie ich hörte, wurde er aber auch ständig in theologischen Vorlesungen und Seminaren gesehen. Als ich ihn darauf ansprach, sagte er, ein geistlicher Beruf entspreche ihm doch wohl mehr als der eines Unternehmers. Geahnt haben wir es seit Langem, doch Andreas hat es nie so deutlich ausgesprochen wie jetzt. Und dann ging er in unserem Gespräch, das ruhig, sachlich und doch liebevoll verlief, noch einen Schritt weiter. Er schien zu spüren, dass jetzt der rechte Augenblick für ihn gekommen war. Ich hörte nicht seinen Verstand, sondern seine Seele sprechen, als er sagte: „Ich möchte – erst einmal für zwei Jahre – in ein Trappistenkloster nach Frankreich gehen.“

Andreas ging seinen Weg, doch hielt er die Einsamkeit in diesem Kloster nicht aus, und er wurde krank. Es kam noch erschwerend hinzu, dass er nicht fließend Französisch sprach und somit niemanden hatte, dem er sein Herz ausschütten konnte. Sein innerer Ruf, Priester zu werden, setzte sich später wieder durch. Mit seelischer Unterstützung seiner Mutter – sein Vater war inzwischen gestorben – konnte Andreas das Theologiestudium abschließen und wurde zum Priester geweiht.

*Zur Freiheit hat uns Christus befreit.*

(Galaterbrief 5,1a)

*Aus der Bedrängnis rief ich zum Herrn,  
der Herr antwortete und schuf mir Weite.*

(Psalm 118,5)

## Beten und Arbeiten

*Hütet euch vor den falschen Propheten; sie kommen zu euch in Schafskleidern, im Inneren aber sind sie reißende Wölfe.*

(Matthäus 7,15)

„Unser Sohn Sven ist nicht wiederzuerkennen. Und früher war er derjenige in unserer Familie, den wir alle am meisten schätzten. Heute ist er nicht mehr zugänglich für das, was wir sagen; und dabei meinen wir es nach wie vor gut mit ihm. Sein sonderbares Verhalten und seine abgehobene Einstellung dem Leben und der Realität gegenüber begannen nach dem Abitur, als Sven nicht wusste, ob und was er studieren sollte.

Er muss damals bestimmten Leuten aufgefallen sein, die ihn dann in ihren Bannkreis zogen. Von da an ließ er sich von uns überhaupt nichts mehr sagen und stellte sich gegen alles, was uns und unserer Familie wichtig war und ist. Manche Werte tritt er sogar mit Füßen, denn er fühlt sich zu Höherem berufen. Sein Zimmer, die saubere Wäsche und viele Mahlzeiten nimmt er jedoch wie selbstverständlich in Anspruch – tut allerdings nichts dafür. Wenn wir ihn darauf ansprechen, antwortet er, durch seine stundenlangen Meditationen genug für unser Seelenheil zu tun. Es ist unmöglich, mit ihm vernünftig zu reden. Svens Verhalten und seine Äußerungen machen uns große Angst. In seinem Denken und Sprechen benutzt er vorgefertigte Schemata und Ausdrücke, die nicht die seinen sind. Er ist ganz im Bannkreis dieser fanatisch-sektiererischen Gruppe gefangen.“

Man erzählte vom Altvater Johannes Kolobos, dass er einmal zu einem älteren Bruder sagte: „Ich will ohne Sorgen sein, so wie die Engel sorglos sind, und nicht arbeiten, sondern unaufhörlich Gott

# Vom ICH zum DU

## Kommunikation

*Ich bin mit dir,  
niemand wird dir  
etwas antun.*

(Apostelgeschichte 18,10)

## Aus-gehen

*Stirbt der Vater, ist es, als wäre er nicht tot, denn er hat einen, der ihm ähnlich ist, zurückgelassen.*

(Jesus Sirach 30,4)

Als Kind habe ich meinen Vater sehr vermisst, denn er kam erst aus der russischen Gefangenschaft zurück, als ich schon sieben Jahre alt war. Es dauerte dann einige Zeit, bis wir uns immer mehr anfreundeten. Vater muss gespürt haben, wie sehr ich ihn als Jugendlicher in meinen kritischen Jahren brauchte. Gerade in dieser Zeit fühlte ich mich stark von ihm angezogen, andererseits aber auch wieder abgestoßen. Doch freute ich mich riesig und fühlte mich angehoben, wenn er mich fragte, ob ich mit ihm allein eine Wanderung unternehmen möchte. Wir gingen schnellen Schrittes nebeneinander her und keiner von uns sprach. Es war mir besonders angenehm, dass wir uns beim Gehen nicht ständig in die Augen sahen.

Dann begann Vater, mit seiner ruhigen und lieben Stimme mir den Unterschied zwischen Mann und Frau zu erklären. In der Schule wurde damals noch kein Sexualunterricht angeboten. Ich hatte zwar einiges von Mitschülern gehört, es aber wohl nicht richtig verstanden, weil ich in vielem noch zu jung und unerfahren war. Doch jetzt war es Vater an meiner Seite, der mich einführte in die Geschlechtlichkeit des Menschen und in das Geheimnis neuen Lebens. Manchmal, wenn es um mich selbst ging, machten mich seine Worte verlegen und ich war froh, im Gehen die Natur um mich herum zu erleben und den Blick nach vorn gerichtet zu haben.

Wenn es später in meinem Berufsleben um kritische Themen ging, versuchte ich immer, das Gespräch mit einem Spaziergang zu

verbinden. Ein mir gut bekannter Priester, der gern kocht, nimmt den Gesprächspartner mit in seine Küche. Während er dann die Mahlzeit bereitet und beim gemeinsamen Essen unterhalten sie sich. Mir liegt so etwas nicht – ganz abgesehen davon, dass unter diesen Umständen jegliche Kochkunst bei mir versagen würde.

Regelmäßig – fast alle drei Monate – rief mich mein Bischof Dr. Josef Homeyer zu einem persönlichen Gespräch. Wie freute ich mich, als er beim ersten Mal fragte, ob wir in dieser Stunde spazieren gehen könnten. Im Gehen und Fortschreiten Anstehendes zu besprechen, vermittelte mir Freiheit und stärkte mein Selbstbewusstsein. Erleichtert und gelöst, mit neuen Schwerpunkten und Zielen vor Augen, verabschiedete ich mich von ihm, als wir wieder am Bischofshaus in Hildesheim angekommen waren.

Vater und der Bischof waren wichtige Personen in meinem Leben. Während der Spaziergänge kamen wir uns innerlich am nächsten. Und beide verstanden es, im Gehen ein Fundament in mir zu festigen. Wenn es eben möglich ist, das heißt, mein Besuch ist einverstanden und das Wetter lässt es zu, unternehmen wir einen Spaziergang, um dann anschließend unter vier Augen noch einmal zu Hause alles zusammenzufassen. Es ist jedes Mal ein Geschenk für mich, wenn ich auf dieser Grundlage den Segen oder gar das Sakrament der Versöhnung spenden darf.

*Höre, mein Sohn, auf die Mahnung des Vaters.*

(Sprichwörter 1,8a)

*Wer den Vater ehrt, sühnt Sünden. Wer den Vater ehrt, wird Freude haben an den Kindern und am Tag seines Gebets wird er erhört. Wer den Vater ehrt, wird lange leben. In Tat und Wort ehre deinen Vater, damit sein Segen über dich kommt.*

(Jesus Sirach 3,3-5-6a.8)

## Eindrücke ausdrücken

*Versehentliche Fehler, wer nimmt sie wahr?*

*Sprich mich frei von verborgenen Sünden!*

(Psalm 19,13)

Als junger Mensch fiel es mir äußerst schwer, über bestimmte Lebensfragen und Situationen mit anderen zu sprechen und mir bei ihnen Rat zu holen. Ich habe darunter gelitten, da ich vieles verdrängte, das dann zu einer immer größer werdenden Last wurde. Bestimmte persönliche Dinge konnte ich einfach meinen Eltern nicht anvertrauen, und in der Beichte fiel es mir oft noch schwerer, etwas darüber zu sagen. Vom Kopf her war es mir klar, wie befreiend es ist, Eindrücke sich lösen zu lassen, indem ich sie ausspreche. Das Wort „Lossprechung“ hat einen guten Klang und verspricht Erlösung von allem Unguten und Schattenhaften. Obwohl ich die inneren und auch gnadenhaften Zusammenhänge längst begriffen hatte, brachte ich es kaum fertig, mich zu öffnen. Die Introvertiertheit führte so weit, dass ich unter den heftigsten Kopfschmerzen litt. Ein Vetter von mir war Apotheker, und von ihm bekam ich ein Pulver, das sich bereits mein Vater von ihm zusammenstellen ließ. Ich schloss mich für Stunden in einen dunklen Raum ein, und wenn ich Glück hatte, wirkte dieses Mittel.

Erst Jahrzehnte später, nachdem ich eine wunderbare Gebetsweise erlernt hatte, das Ruhegebet, das in ein lebendiges Schweigen vor Gott führt, begannen sich ganz von selbst die inneren Verkrampfungen allmählich zu lösen. Der zum Teil blockierte Weg wurde mehr und mehr von Hindernissen befreit, sodass sich sogar die Zunge löste und ich bisher Unaussprechliches auszusprechen begann. Damit verband sich die wunderbare Erlösung

von meinen Kopfschmerzen, und ich spürte, dass jemand dieses schwere Kreuz von meinen Schultern genommen hatte. Aus Liebe zum Ruhegebet, das mir nicht nur eine größere innere Freiheit schenkte, sondern auch die Gabe des freien Redens und vor allem einen tieferen Glauben und einen lebendigen Zugang zur heiligen Eucharistie, entschloss ich mich, neben meinen allgemeinen priesterlichen Aufgaben auch das Ruhegebet zu verbreiten. Ich bin sicher: Nicht alle Schmerzen werden durch das Praktizieren des Ruhegebetes aufgehoben, doch dürfen wir erwarten, dass sich sowohl körperliche als auch seelische Verkrampfungen lösen und die damit verbundenen Schmerzen aufhören.

Inzwischen durfte ich vielen Menschen auf ihrem geistlichen Weg diese Hilfe anbieten und oftmals eine wunderbare Wandlung bei ihnen erleben. Das Hineinwachsen in einen tieferen Glauben, der lebenswahrhaftig bezeugt wurde, bedeutet für mich das größte Geschenk.

Ein wunderbares Wort des Weisheitslehrers Jesus Sirach begleitet mich schon seit Langem und möchte allen, die das Leben vielleicht sprachlos gemacht hat, Rat geben:

*Doch harre aus bei einem frommen Mann, von dem du weißt,  
dass er die Gebote hält und in seiner Seele deiner Seele entspricht  
und mit dir leidet, wenn du strauchelst!*

*Der Anfang jeden Werkes ist das Wort und vor jedem Tun steht der Rat.*

*Eine Spur der Veränderung zeigt das Herz.*

(Jesus Sirach 37,12.16–17)

*Tod und Leben stehen in der Macht der Zunge;  
wer sie liebt, genießt ihre Frucht.*

(Sprichwörter 18,21)

## Kritik annehmen

*Der Tor zeigt sogleich seinen Ärger,  
klug ist, wer Schimpfworte einsteckt.*

*Wer Wahrheit spricht, sagt aus, was recht ist,  
der falsche Zeuge aber betrügt.*

*Mancher Leute Gerede verletzt wie Schwertstiche,  
die Zunge der Weisen bringt Heilung.*

(Sprichwörter 12,16–18)

„Soweit ich zurückdenken kann, hat mir Kritik immer recht weh getan. Später habe ich viel über mich nachgedacht und mit anderen Menschen darüber gesprochen, um herauszufinden, warum Kritik mich so verwundbar macht und verletzt. Eine Antwort auf diese Frage und einen Weg, um besser mit Kritik umgehen zu können, habe ich bisher nicht gefunden. Mein Beruf, aber auch mein Privatleben, werden immer wieder durch Bewertungen und Beurteilungen bestimmt. Meine Frau und meine Kinder wissen um diesen Schwachpunkt bei mir, und trotzdem oder gerade deshalb schlagen sie bei Auseinandersetzungen gern in diese Kerbe. Konstruktive Kritik in unserem Unternehmen bejahe und unterstütze ich selbstverständlich, um Veränderungsprozesse und Fortschritte zu erzielen. Wenn jedoch kritische Töne über meine Person laut werden, werde ich unsicher und fühle mich gekränkt. Die Folge ist, dass ich sofort eine ablehnende Haltung einnehme, mich zurückziehe und nicht mehr bereit bin, kooperativ zu arbeiten. Gezielt gegen mich gerichtete Bemerkungen treffen mich wie eine Anklage und wirken sich äußerst belastend aus. Ich benötige Stunden, wenn nicht gar Tage, sie zu verarbeiten und loszuwerden.“