



Herz-Übungen

„Der Herzenskompass“ – wie hört sich das an? Nach Rosamunde Pilcher? Oder eher nach einer möglichen technischen Lösung für emotionale Angelegenheiten?

Jörg Berger, Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut aus Heidelberg, und Andreas Rosenwink, Ingenieur, Theologe und Geistlicher Begleiter aus Bammental bei Heidelberg, haben keine Angst vor großen Begriffen und weitreichenden Versprechen. Die stehen gleich am Anfang des Buches. Ja, und dann?

Iris Völlnagel hat nachgefragt.

Was hat euch bewogen, dieses Buch zu schreiben?

Jörg Berger: Manchmal begleite ich Menschen, denen fehlt ein Sinn im Leben. Ihnen fehlt der Zugang zu einer Liebe, ohne die unsere Persönlichkeit eine ewige Baustelle bleibt. Selbst wenn wir in der Therapie Probleme lösen und Symptome lindern, ohne ich: Es wird nicht lange gutgehen. Man kann Spiritualität nicht ausklammern, ohne dass es auch therapeutisch unbefriedigend wird. Umgekehrt lerne ich sehr fromme Menschen kennen und erschrecke, wie wenig ihr Glaube ihre Gefühlswelt und ihre Beziehungen geprägt hat. Doch ich muss gar nicht auf andere schauen: Spirituell schwach aufgestellte Lebensbereiche

und einen folgenlosen Glauben finde ich auch bei mir selbst. Mit dem „Herzenskompass“ wollen wir die Tiefenschichten unseres Lebens neu zu Gott hin öffnen.

Der Untertitel des Buches „Dein Weg zu Liebe, Freiheit und Vertrauen“ klingt ein bisschen nach Kochrezept: Man nehme ... Anders gefragt: Lassen sich Liebe, Freiheit und Vertrauen wirklich mit Hilfe eines Buchs lernen?

Andreas Rosenwink: Liebe, Freiheit und Vertrauen kann man nicht durchs Lesen eines Buchs lernen. Sie wachsen langsam in stärkenden Erfahrungen und guten Beziehungen. Wir möchten durch das Buch Leser auf einen geistlichen Übungsweg einladen. Sie werden

angeleitet sich für geistliche Erfahrungen zu öffnen und sie als persönliche Berührungen Gottes wahrzunehmen. In den Erfahrungen, die in geistlichen Übungen gemacht werden, kann sich die Beziehung zu sich selbst, zu Gott und zu den Mitmenschen vertiefen. Durch solche berührenden Erfahrungen wachsen auch Liebe, Freiheit und Vertrauen.

Ihr schreibt den „Herzenskompass“ aus euren theologischen und psychotherapeutischen Erfahrungen. Warum ist es aus eurer Sicht so wichtig, diese beiden Bereiche zu integrieren?

Jörg Berger: Carl Gustav Jung, ein Freudschüler, hat einmal geschrieben, er kennt keinen Patienten über 35, dessen Problem nicht letztlich eines der religiösen Einstellung wäre. Das ist auch meine Erfahrung. Irgendwann landet man bei spirituellen Fragen. Es ist bitter, wenn man Menschen dann damit allein lässt: „Da muss sich jeder seine eigenen Gedanken machen, als Therapeut kann ich hier nichts anbieten.“ Gleichzeitig fühlen sich Menschen auch von ihrer Kirche allein gelassen, wenn es existenziell wird. Sie sagen zum Beispiel: „Was ich in Predigten höre, das hört sich gut an, und ich glaube es auch, aber es hilft mir gerade so wenig.“ Mit dem „Herzenskompass“ versuchen wir eine Brücke zu bauen zwischen den Knackpunkten unseres menschlichen Lebens und der Wirklichkeit Gottes.

Was hat sich bei den Menschen, mit denen ihr arbeitet, verändert, wenn beide Bereiche integriert werden?

Jörg Berger: Wenn meine Patienten einen spirituellen Durchbruch haben, geschieht Erstaunliches: Eine innere Leere, die ein Leben lang gequält hat, füllt sich mit einem Gefühl von Geborgenheit und Freude. Ängstliche Menschen finden zu einer persönlichen Autorität. Wo sie sich vorher unterworfen haben, gewinnen sie einen positiven Einfluss, auch auf schwierige Bezugspersonen. Oder eine Selbstwertfrage erübrigt sich, weil sich das Gefühl einstellt, geliebt zu sein.

Andreas Rosenwink: Ich beobachte bei vielen Menschen, dass sie durch geistliche Begleitung lernen, nach innen zu sehen. So rutscht Glaube vom Kopf ins Herz. Gottesbilder korrigieren oder weiten sich. Menschen werden gegenwärtiger und erfahren sich mit der Zeit mehr verbunden mit Gott.

Besonders gut gefiel mir, dass ihr in dem Buch auch sehr persönlich berichtet, von eigenen Schwächen und von Scheitern. Wie haben das Schreiben und die Beschäftigung mit den Themen euch verändert?

Andreas Rosenwink: Ich beschäftige mich mit den Übungen im Buch schon mehrere Jahre. Seit dem Beginn der Pandemie und auch durch einen Krankheitsfall in der Familie brauchte ich manche der verwendeten Bibeltexte und Übungen ganz neu. Ich habe mich im letzten Jahr öfters bedroht gefühlt. Das ist eines der drei im Buch beschriebenen Grundgefühle. Während dem Schreiben und Aufnehmen der Audios ging ich also selbst meinen Weg mit Gott bzw. Gott mit mir. Meine körperlichen Angstreaktionen sind mir nun noch etwas vertrauter, und ich habe öfters erlebt, wie ich mich darin bei Gott bergen konnte. Ich denke, das hat meinen Glauben vertieft oder mehr gegründet. Ich bin aber auch noch nicht fertig mit dem Thema.

Jörg Berger: Für mich war es auch ein Rollenkonflikt, so ganz persönlich zu schreiben. Manche meiner Patienten brauchen anfangs einen idealisierbaren Therapeuten: einen, der (fast) alles weiß, der mit allem klarkommt und jedem bösen Menschen souverän die Stirn bieten könnte. Diese Idealisierung baut sich erst im Lauf der Therapie ab. Andere haben durch ihre Biografie sehr feine Antennen für Stimmungen entwickelt. Wenn sie einmal ahnen, dass es mir nicht gut geht, versuchen sie, mir eine leichte, heitere Stunde zu verschaffen. Ob ich als Autor mehr preisgebe, als für einen Therapeuten gut ist, werden die nächsten Monate zeigen. Ich empfinde das auch als Wagnis.

Wenn man anfängt sich mit dem „Herzenskompass“ zu beschäftigen, bekommt man den Eindruck, die Übungen zu machen, könnte zeitintensiv werden. Ist das so gedacht?

Andreas Rosenwink: Nein, das war nicht so gedacht. Wir haben beim Schreiben darauf Wert gelegt, dass die Leser die Möglichkeit haben, sich so mit einem Thema und einer geistlichen Übung zu beschäftigen, wie es ihre Lebenssituation gerade zulässt. Natürlich ist es hilfreich, wenn man für so einen „Blick nach innen“ Freiraum hat. Von einer täglichen halben Stunde bist zu einer Reflexion oder Gebetszeit einmal pro Woche ist alles möglich.

Ihr geht mit dem Buch auch neue technische Wege, in dem man sich z. B. einen QR-Code mit den Übungen scannen kann. Wozu? Was wollt ihr damit erreichen?

Jörg Berger: Hinter dem Buch steht noch eine „Herzenskompass“-Internetseite. Von den einzelnen Kapiteln im Buch kann man zu gesprochenen Anleitungen springen, über einen QR-Code oder die Internetadresse. Die Anleitungen helfen, in eine gesammelte, aufmerksame Haltung zu finden. Sie halten die Aufmerksamkeit zum Beispiel in einer biblischen Szene oder in einem geistlichen Tagesrückblick. Ich nutze die gesprochenen Anleitungen gerade selbst gerne für meine Stille Zeit. Das hilft mir besonders, wenn ich innerlich getrieben oder müde bin.

Im zweiten Teil des Buchs werden viele geistliche Übungen vorgestellt. In Gesprächen erlebe ich immer wieder, dass Menschen einerseits das Bedürfnis haben, Gott näher zu kommen und spirituelle Erfahrungen zu machen. Zugleich ist da aber auch die Angst und Befürchtung, es könnte nicht funktionieren. Was sind eure Erfahrungen?

Andreas Rosenwink: Viele Menschen denken, spirituelle Erfahrungen sind et-

was ganz Außergewöhnliches und sehr emotional. Oder sie reduzieren sie auf Momente, in denen man in einer Predigt oder beim Bibellesen interessante Zusammenhänge entdeckt. Mit den Jahren durfte ich immer mehr entdecken, dass Gottes Gegenwart in den gewöhnlichen, alltäglichen Dingen erfahren werden will. Gerade das Kapitel „Gottes Berührungen im Alltag entdecken“ soll helfen, sich gelassen und neugierig auf den Weg zu machen.

Die Übungen des „Herzenskompass“ klingen einfach: Muss man es also einfach nur wollen, Gott zu erleben, dass es „funktioniert“?

Andreas Rosenwink: Es geht in den Übungen nicht darum, dass sie funktionieren. In den Übungen halte ich mich Gott hin, so wie ich bin. Sei es unruhig, müde, zerstreut, angespannt, vielschichtig, oder was auch immer. Die Übung kann mir helfen, etwas ruhiger zu werden und mich Gott auszusetzen. Dass mich dann etwas innerlich berührt, ist unverfügbar. Aber es geschieht. Gottes Gnade kommt überraschend und wohl-tuend, und sei es nur hauchfein. ←



Jörg Berger / Andreas Rosenwink:
Der Herzenskompass. Dein Weg zu
Liebe, Freiheit und Vertrauen,
Francke, Marburg 2020, 207 S.,
€ 14,95 / CHF ca. 18.90

Die Fragen stellte **Iris Völlnagel**. Sie lebt in Leipzig und arbeitet als freie Journalistin für die ARD. Als ausgebildete Individualpsychologische Beraterin (ICL) beschäftigt sie sich darüber hinaus gern mit Fragen rund um die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Glaube.