



„Was ich von der Messe habe?“



Sich selber wandeln lassen

„Wenn du vor jemandem oder vor irgendetwas schrecklich große, ja lähmende Angst hast, dann gibt es nur einen einzigen Weg, davon frei zu werden: auf die Angst zugehen, sich ihr stellen – erst dann wandelt sie sich, und du wirst frei.“

Das war der Kernsatz meiner Therapieausbildung. Das überzeugte mich, ganz ohne griffige Erklärung. Ich fragte auch niemals: Warum?

Erst viele Jahre später, bei Exerzitien kurz vor Weihnachten, platzte diese Frage aus mir heraus. Der kluge Benediktiner, der die Vorträge hielt, wich ihr nicht aus, aber er antwortete auch nicht so zettelkastenschnell wie gewohnt. Und mit jedem Satz seiner wie suchenden Antwort erfasste mich die Wahrheit darin: Im Tiefsten hängt die „Umwandlung von Angst“ mit dem Geheimnis der Wandlung in der Messe, der Wandlung von Brot und Wein zusammen. DIE Wandlung! Brot und Wein werden zu Fleisch und Blut Christi.

Jesus selbst stellte sich der Urangst, die allen Ängsten zugrunde liegt:

Angst vorm Sterben, Auflösung. Vor dem totalen Ende. Furcht vor Gesichtsvverlust. Vor dem freien, ungebremsten Fall ins Nichts.

Jesus lief nicht weg. Er hielt es aus: Angst, Verrat, Schande und Schmerz, Verlassenheit. Und er wurde aufgeweckt aus aller Angst und Todeslähmung.

Wiederum waren es Exerzitien, die mich später lehrten, dass wir Gläubige eingeladen sind, in jeder (auch der grauesten Alltags-) Messe uns selbst wandeln zu lassen. Alles, wirklich alles mitzubringen, besonders das, was der Wandlung bedarf. Und es IHM zu geben. Ihm all das zur Wandlung zu überlassen. Wie das erleichtert: eine Last abzugeben, an jemanden, der sie besser, weil kompetenter trägt! Auch das ganz Alltägliche: Die Bedenken vor einem Arbeitstag. Die Müdigkeit danach. Sogar die tägliche, fast lächerliche Erschöpfung durch die beklemmende Sommerhitze.

Irgendwie, ich weiß auch nicht wie, gehe ich immer gestärkt, getröstet, erfrischt aus einer Heiligen Messe zurück in den Alltag. Man kommt an,

müde und oft niedergeschlagen – und geht, aufrecht und mit fast federndem Schritt. Schade nur, dass meine Dankbarkeit dann so schnell wieder untergeht im Heer der Sorgen und Nörgelgedanken.

Ganz ohne Exerzitien, nur durch häufiges Teilnehmen verstehe ich schließlich, dass die Messe wesentlich auch dem Erleben von Gemeinschaft der Gläubigen gilt. Wenn der Pastor extra einen großen Regenbogen aus Papier mit ins Altenheim bringt, damit auch dort alle miterleben können, dass der Bund Gottes mit uns Menschen jeden von uns angeht! Ob wir gesund und jung, oder matt, teilnahmslos, krank, vielleicht verwelkend sind: Wir sitzen alle in EINEM Boot.

In diesem Boot teilen wir Brot und Wein. Wir als Gemeinde erleben Stärkung, Dankbarkeit, auch Trost. Und es geht weiter – irgendwie.

*Dr. Katja Heering (63),
Psychotherapeutin, Oberbrügge*