

Von dem, was sich entfalten möchte

Das Gleichnis vom Sämann

Dipl. Psych. Maria Zwack

Die beiden Evangelisten Matthäus und Markus erzählen, dass Jesus eines Tages aus dem Haus ging und sich ans Meer setzte. Da er sich schon einen gewissen Namen gemacht hatte, liefen die Leute von überall her zusammen, um ihn zu sehen. Das ist auch heute noch so, wenn ein Mensch bekannt ist. Nur die Fotografen waren damals noch nicht dabei. Dafür befanden sich sicher ein paar sehr gute Zeichner unter den Neugierigen, die ihren noch frischen Eindruck in einem Bild festzuhalten versuchten. Möglicherweise ließ sich so ein Bild recht gut verkaufen, oder eintauschen. Manche Dinge ändern sich nie.

Jesus nimmt die Scharen wahr und begibt sich in ein Boot. Er ist einverstanden, wenn die Menschen ihn suchen. Gleichzeitig setzt er sich ein wenig von ihnen ab. Er unterscheidet sich von ihnen. Durch eine kleine, unbedeutende Handlung lenkt er ihre Aufmerksamkeit ganz auf sich. Da er etwas zu ihnen sagen möchte, sollen ihn die Menschen sehen und hören können. Überhaupt sollen die Menschen lernen, zu sehen und zu hören. Dazu müssen sie immer wieder ihre Aufmerksamkeit ausrichten, anstatt sie zu zerstreuen.

Jesu Bühne ist in diesem Fall ein einfaches Fischerboot. Die Menschen am Ufer warten auf das, was auf ihr geschehen wird. Was wird er diesmal tun? Was wird er uns sagen? Dann beginnt er tatsächlich zu sprechen:

*„Also! Ein Sämann ging zum Säen aus.
Und indem er säte, fiel das eine neben
den Weg, und die herbeikommenden
Vögel fraßen es weg. Anderes aber fiel*

auf felsigen Grund, wo es nicht viel Erde hatte, und sogleich schlug es aus, weil es keine Erdentiefe hatte. Bei Sonnenaufgang aber verbrannte es, und weil es keine Wirkung hatte, verdorrte es. Anderes aber fiel unter die Disteln und die Disteln gingen auf und erstickten es. Anderes aber fiel auf ertragreiche Erde, und es gab Frucht: das eine hundertfach, das andere sechzigfach, das andere dreißigfach. Wer Ohren hat, der höre.“

Es war wie immer eine kurze Ansprache. Seine Jünger fragten ihn, warum er nur immer so rätselhafte Sachen zu den Leuten sage? Jesus erklärt ihnen, dass die Menschen Schwierigkeiten haben mit dem Sehen und Hören. Ihre Augen und Ohren sind in Ordnung und trotzdem hören und sehen sie seiner Meinung nach nicht gut. Besonders schlecht erkennen sie die Geheimnisse des Himmelreiches. Dabei wären sie ganz leicht wahrzunehmen. Indem er seine Zuhörer ein wenig verwirrt, schickt er sie auf die Suche nach einem anderen Verständnis, einer anderen Sichtweise der Dinge.

Jeder Mensch hat eine ganz besondere Samentüte

Bevor Sie weiter lesen, machen Sie es sich bitte so richtig bequem. Vielleicht atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Möglicherweise räkeln Sie sich ein bisschen. Wenn Sie eine angenehme, entspannte Position für sich gefunden haben, dann stellen sie sich einmal vor, Sie seien im Besitz

einer sehr besonderen Samentüte, die Ihnen bei ihrer Geburt geschenkt wurde. Es ist keine gewöhnliche Samentüte, in der es nur eine einzige Sorte Samen gibt. Diese einmalige Tüte enthält vielmehr den Samen für all das, was zu Ihnen gehört. Sie birgt Ihr Potenzial, das Ihnen schon vor ihrer Geburt mitgegeben wurde. In ihr befindet sich, was im Verlauf Ihres einmaligen Lebens gesät werden, aufquellen, sich entfalten und blühen möchte

Sie haben ein ganzes Leben lang Zeit, den enthaltenen Samen auszustreuen, die Saat aufgehen zu lassen. Vieles ist schon aufgegangen. Einiges wird noch in der Tüte sein, wenn Ihr Leben zu Ende geht.

Jedes Leben ist auch ein blühendes Leben

Lehnen Sie sich zurück. Machen Sie sich bewusst, was alles schon von Ihnen gesät wurde, was derzeit blüht und welche Früchte sie bereits ernten konnten. Vielleicht möchten Sie sich einiges dazu aufschreiben? Die Zeit wird nicht reichen, um sich all dessen zu vergewissern.

Erlauben Sie sich die tiefe Zufriedenheit zu spüren, die sie erfüllt, wenn Sie sich des Reichtums bewusst werden, der in dieser aufgegangenen Saat liegt. Alles das gehört zu Ihnen. Es wurde Ihnen geschenkt. Sie haben das Geschenk angenommen und gesät was Ihnen mitgegeben wurde. Sie haben die Saat gepflegt, sie vor Stürmen und Schädlingen bewahrt und so dazu beigetragen, dass sie sich entfalten konnte. Nehmen Sie sich Zeit, um das gute Gefühl, das zu

dieser Entfaltung gehört, sich in Ihrem Körper ausbreiten zu lassen. Niemand kann es Ihnen wieder nehmen, nicht einmal Sie selbst.

Machen Sie sich bewusst, was alles dazu beigetragen hat, dass Ihre Saat aufgehen konnte. Vielleicht fühlen Sie sich dankbar für all das, was Ihnen geholfen hat. Vielleicht erlauben Sie sich, auch ein klein wenig stolz auf sich selbst zu sein, auf all das, was Sie dazu beigetragen haben, dass es dahin kommen konnte, dass etwas von Ihnen zum Blühen gebracht wurde.

Alles hat seine Zeit

Wenn Sie mögen, kehren Sie zu Ihrer Tüte zurück, schauen Sie kurz hinein. Haben Sie schon den größten Teil des Samens ausgestreut, oder ist der überwiegende Teil dessen, was Ihnen geschenkt wurde noch in ihr enthalten? Steht es derzeit an, etwas Neues zu säen, oder empfiehlt es sich eher, die Tüte eine Weile zu verschließen, sie an einem guten, trockenen Ort aufzubewahren, bis es wieder Zeit ist, an eine neue Aussaat zu denken? Alles hat seine Zeit.

Jedes Gelingen ist an Voraussetzungen gebunden

Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Zeit günstig ist, um wieder neuen Samen auszustreuen, so machen Sie sich bewusst, wie die Bodenverhältnisse sind. Gibt es einen guten Nährboden für das, was Sie wachsen lassen möchten? Was täte dem Boden vielleicht noch gut, um die keimende Pflanze angehen zu lassen, sie

ausreichend versorgen zu können? Gibt es Unkraut oder Dickicht, was zuvor beseitigt werden muss, damit Ihre Saat nicht vorzeitig erstickt wird?

Alles folgt seinem eigenen Rhythmus

Haben Sie genug Zeit für die Pflege, oder überfordert sie Sie eher zum jetzigen Zeitpunkt? Nehmen Sie wahr, dass es keinen Grund zur Eile gibt. Die Tüte muss nicht leer werden. Wichtiger als alles auszusäen ist es, dass die Saat auch aufgehen kann, dass Sie in der Lage sind, ihr durch eine achtsame Pflege ein gutes Wachstum zu ermöglichen. Dann wird sie sich von ganz allein in dem ihr eigenen Rhythmus entfalten.

Manche Samenkörner sind wichtiger als andere

Vielleicht gibt es ein Samenkorn das Ihnen besonders auffällt, das schon länger darauf wartet, von Ihnen entdeckt und ausgesät zu werden? Vielleicht haben Sie es schon öfter wahrgenommen, aber immer wieder in der Tüte verschwinden lassen? Wenn Sie zögern, sich ihm zuzuwenden, fragen Sie sich, was sich in ihrem Leben verändert haben wird, wenn dieses Samenkorn tatsächlich von Ihnen zum Blühen gebracht wurde. Manchmal gibt es neben der Freude, die damit verbunden ist auch etwas, wovor zurückgeschreckt wird. Alles hat seine zwei Seiten. Was wäre die Folge, wenn dieses Samenkorn wie erwünscht aufgegangen wäre? Wer würde sich mit Ihnen darüber freuen? Was wäre der Preis den diese Blüte erfordert? Wäre sie ihn wert? Entscheiden Sie sich, bevor Sie die Tüte wieder verschließen und beiseite legen.

Wenn die Saat nicht aufgeht

Irene, die sich seit längerer Zeit in ihrem Leben festgefahren fühlt, leidet immer mehr unter körperlichen Beschwerden. Ihre innere und äußere Beweglichkeit ist schleichend in eine wachsende Erstarrung übergegangen, aus der sie sich nicht zu befreien vermag. Gemeinsam gehen wir der Frage nach wie ihr Leben sein würde, wenn ihr ganz persönliches Samenkorn aufgegangen wäre.

Dieses Samenkorn enthält ihren Platz im Leben. Da es aufgegangen ist, hat Irene ihn wieder gefunden. Sie und ihre beiden Kinder haben ein Zuhause, in dem die Türen offen sind für Freunde. Bei aller Offenheit bietet es auch ausreichend Schutz, einen Bereich in den sich Irene von ihren beruflichen Aktivitäten, die sie wieder aufgenommen hat, zurückziehen kann. Hier findet sie auch die nötige Distanz zu allem, was sie hinter sich gelassen hat. Sie ist traurig über die gescheiterte Beziehung zu ihrem Partner. Aber die lähmende Stagnation, die zermürende Lieb- und Freudlosigkeit, in die sie immer mehr miteinander geraten sind, ist vorbei. Sie hat es geschafft, den eigenen Lebensfaden wieder aufzunehmen, Tatkraft und Freude sind zurückgekehrt. Von ihrem Platz aus sieht sie ruhig und gelassen nach vorn. Sie hat wieder eine Zukunft und fühlt sich den Herausforderungen, die sie bringen wird, gewachsen. So wird es sein wenn das Samenkorn sich entfaltet hat.

In Wirklichkeit ist alles anders. Irene fühlt sich verzweifelt, auch unter wachsendem Druck. Sie hat

Angst, dass sie weiterhin verharrt in all dem, was sie mehr und mehr in einen Zustand tiefer Resignation gebracht hat. Die Imagination ihres aufgegangenen Samenkorns macht ihr einerseits Freude. Es ist schön wieder einmal zu spüren wohin sie sich bewegen möchte. Andererseits spürt Irene Angst. Die Entfernung zwischen dem Ort, an dem sie sich befindet und dem Ort, der ihr wirklich das Gefühl gibt, dass sie an ihrem Platz ist, ist groß

Die festgetretene Erde wieder lockern

Das war nicht immer so. Einige Jahre ist es erst her, da war sie eine Frau, die sich ihrem Ziel nah gefühlt hat. Sie hatte eine anspruchsvolle Arbeit, die ihr Freude gemacht hat. Sie lebte in einem Ort, an dem sie sich wohl fühlte. Sie hatte Freunde, mit denen sie spontan etwas unternehmen konnte. Sie hatte Interessen, denen sie nachging, die sie anregten, Farbe und Abwechslung in ihr Leben brachten. Ihr Partner hatte eine Arbeit, und als ihr Sohn geboren wurde, war Irene glücklich.

Um es sich zu erleichtern, zog die Familie zu den Eltern. Irene hatte ihre Arbeit aufgegeben. Ihr Partner kündigte seine Stelle und fand keine neue. Der Umzug in die Vergangenheit erwies sich als Fehler. Die Familie fühlte sich unwohl in der neuen, alten Umgebung. Das, was als Entlastung gedacht war, wurde mehr und mehr zur erdrückenden Belastung. Der hielt die Partnerschaft nicht Stand. Was schon in guten Tagen nicht gelang, scheiterte in schlechten. Irenes ganz persönliches Samenkorn war unters Dickicht gefallen und ihre Potenziale erstickten immer mehr.

Der Weg in die Zukunft führt manchmal über die gelungene Vergangenheit

Die Frau, die sie jetzt ist, fühlt sich zunächst von der, die sie einmal war, und der, die sie sein wird, wenn ihr Samenkorn aufgegangen ist, gleich weit, unerreichbar weit, entfernt. Das ändert sich, als wir gemeinsam nach der Irene suchen, die es noch vor wenigen Jahren gegeben hatte. Während wir das tun, erfährt die heutige eine Wiederbelebung. Gleichzeitig rückt die alte Irene wieder näher. So nah, dass sich die heutige mit ihr unterhalten kann.

Szenen und Bilder aus einem Leben, in dem sie sich mag, zufrieden ist mit sich, tauchen wieder auf. In ihnen handelt eine Frau, die Zutrauen zu sich hat, die ihr Leben bewältigt, die stolz ist auf sich. Lange Zeit gab es nur Lähmung. Jetzt tut sich wieder eine Wahlmöglichkeit auf: Zuversicht schöpfen, sich unterstützen lassen von der Irene, die immer noch bei ihr ist, oder weiter in negativen Gedankenspielen verzweifeln. Fruchtbarer und unfruchtbarer Boden werden fühlbar. Der Boden ist da, sie kann sich entscheiden, ihr Samenkorn hineinzulegen, es in seinem eigenen, ihm gemäßen Rhythmus wachsen lassen. Irene fühlt wie sie neuen Mut schöpft.

Alles gedeiht in seinem Rhythmus

Es gibt immer ein persönliches Samenkorn, das sich auf seine spezifische Weise in seinem jeweils eigenen Rhythmus entwickeln möchte. Während die Natur weiß, dass sie beim Wachsen eine

Phase nach der anderen durchlaufen muss, neigen wir dazu den vierten Schritt vorm ersten tun zu wollen. Wir möchten, dass die Samenkörner aufgehen, aber wir tun uns schwer, die Geduld aufzubringen, die ihr langsames, organisches Wachstum von uns erfordert. Wir tun so, als seien wir schon weiter und scheitern. Anstatt einfach dazu zu lernen, ziehen viele Menschen es vor, sich für unfähig zu halten. Ihr Samenkorn fällt auf die Felsen der Selbstabwertung und Resignation. Auf ihnen kann nichts gedeihen.

Wir sind immer auch Werdende

Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens sind wir auch Werdende. In unserem Erleben nimmt dieses Werden, das, was uns herausfordert, was nicht einfach nebenbei erledigt werden kann, uns aus der Routine eingespielter Verhaltensweisen herausführt, vielfach den größten Raum ein. Ob als frisch Verliebte, oder aus dem Beruf ausscheidender Rentner, das, was werden möchte, lässt das, was schon geworden ist in den Hintergrund treten.

Natürlich gibt es auch Zeiten, da treten wir auf der Stelle, nichts geht voran, die Wendung zum Guten bleibt aus. Je länger sie dauern, umso verstimmter, kraft- und mutloser werden wir häufig. Alles was in uns werden möchte, träumt von seiner Entfaltung.

Langsam geht es häufig schneller

Jedes persönliche Samenkorn braucht seinen fruchtbaren Boden, um gedeihen zu können. Geht es an einer Stelle nicht voran, finden wir meistens

in den ungünstigen äußeren Umständen die Erklärung. So lange wir bei ihr stehen bleiben, besteht für das Samenkorn die Gefahr zu vertrocknen. Die Frage, wie wir ihm einen guten Boden bereiten können ist entscheidend und oftmals gar nicht so leicht zu beantworten. Wenn wir uns selbst für die Bereitung dieses Bodens zuständig erklären, anstatt darauf zu warten, dass er uns zur Verfügung gestellt wird, ist ein wichtiger, großer Schritt getan. Danach sind häufig Experiment und das Prinzip der kleinen Schritte die Schlüssel zum Erfolg.

Eines nach dem anderen tun, heißt sich entfalten

Gedeihen ist das Ergebnis einer organischen Entwicklung. Sie folgt einem Ablauf in dem eines sich aus dem anderen ergibt. Die Reihenfolge ist nicht beliebig. Ihre Phasen können deshalb auch nicht willkürlich übersprungen werden, ohne dass das Gedeihen gefährdet wird. Auch ein zu langes Verharren macht es früher oder später unmöglich. Deshalb ist es wichtig, mir eine Entwicklung zuzugestehen. Nur wenn ich diese Entwicklung so wichtig nehme wie das Ziel das ich erreichen möchte, können sich die Pflanzen meines Lebens wirklich entfalten.

Der Platz, an dem ich gerade bin, ist der richtige Platz

Wenn ich dazu fähig bin, habe ich mein Ziel vor Augen, ohne restlos mit ihm identifiziert zu sein. Das ist die Voraussetzung, um den Ereignissen des Lebens ihren angemessenen Stellenwert

geben zu können. Damit der Weg das Ziel sein kann, muss ich bejahen, dass er meistens nur in kleinen Schritten zu gehen ist. Unwägbarkeiten können sich in den Weg stellen. Immer ist es anders als vorgestellt, erträumt, gedacht.

In jedem Fall ist der Ort, an dem ich bin, der Ort von dem aus es weiter geht. Deshalb ist dieser Ort, wie auch immer er sein mag, der für mich richtige. Kann ich das nicht sehen, so sehe ich immer nur das, was noch nicht erreicht wurde. Mein Handeln und Erleben wird bestimmt von dem, was immer noch nicht ist. Die Spannung zwischen dem Ort, an dem ich mich idealer Weise befinden möchte und den Umständen, in denen ich tatsächlich bin, erlebe ich dann als quälenden Ausdruck meines Versagens oder fremder Entwertung. Es ist mir Hören und Sehen vergangen, wie Jesus sagen würde.

Schwierigkeiten befördern Entfaltung, es sei denn ich mache vor ihnen halt

Wer sich nicht entfalten, sondern als Fertigprodukt dastehen möchte, wird leicht von Schwierigkeiten und Hindernissen aus der Bahn geworfen. Dagegen ist für den, der sich in einer unumgänglichen Entwicklung weiß, das Schwierige weiterhin schwierig, aber als kompetenter Lehrmeister, als Teil des Lebens, das genau hier und jetzt stattfindet, geht es mir nicht verloren. Indem ich den unvermeidbaren Weg akzeptiere, erfahre ich etwas über mich, das Potenzial meines Samenskorns und über das, was bisher seine Entfaltung behindert. Ich erfahre etwas über den Stoff, aus dem mein Leben gemacht ist, spüre das

Angebot, ihn mir anzueignen. Je mehr ich darauf eingehen kann, umso mehr wird mir gegeben.

Gelingen und Scheitern sind auch eine Illusion

Meine Erfahrungen werden reicher durch meine Bereitschaft, zu experimentieren, mich und andere zu erproben, aus Fehlern zu lernen, Vorstellungen aufzugeben. Je besser mir das gelingt, umso stärker werde ich erfahren, dass Gelingen und Scheitern zwar immer möglich sind, aber dass es gleichzeitig eine Ebene gibt, die weder nach dem einen noch nach dem anderen fragt, auf der diese Kategorien bedeutungslos sind. Eine organische Entwicklung zu durchlaufen, heißt deshalb auch, mir die Chance zu eröffnen, von dieser Ebene, dem sicheren Boden, den sie zur Verfügung stellt, zu erfahren und immer mehr getragen zu werden.

Bescheidenheit ziert sich

Zuviel zu schnell zu wollen ist das eine. Die Gefahr, das Samenkorn durch allzu große Genügsamkeit zu vernachlässigen, es durch mangelnde Hinwendung vertrocknen zu lassen, das andere. In dieser Genügsamkeit entziehe ich meinem Samen die unverzichtbaren Nährstoffe. Dann laufe ich Gefahr, das was sich entfalten möchte, aus den Augen zu verlieren, bis ich es gar nicht mehr wahrnehme.

Niemand realisiert alle ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Wir alle sterben, ohne unsere Potenziale ausgeschöpft zu haben. Nicht alle Samenkörner sind gleich wichtig. Einige wenige dürfen wir nicht sterben lassen. Versäumen

wir es, uns anhaltend und mit allem Einsatz um einen guten Boden für sie zu bemühen, so stellt sich ein wachsendes inneres Unbehagen ein. Wir können es übergehen, aber die Gefahr, plötzlich von ihm eingeholt zu werden, nicht wirklich bannen.

Geburten sind immer schwierige Geburten. Keine verläuft ohne Schmerzen. Jede enthält ihre Risiken. Alle durchlaufen ein rhythmisches Geschehen, das den vollen Einsatz erfordert. In der falschen Bescheidenheit scheue ich den Einsatz, der gefordert ist, um dem, was sich entfalten möchte, eine Chance zu geben. Hindernisse sind zu erwarten. Mich ihnen zu stellen, von ihnen hinterfragen, aber keinesfalls entmutigen zu lassen, ist die Forderung, der nachzukommen all meine Kräfte beanspruchen kann.

Bedürfnisse sind Wege ins Leben

In der bedürfnisarmen Genügsamkeit schwäche ich die Bedeutung dessen, was sich entfalten möchte, unangemessen ab. Ich erzähle mir und anderen, dass alles gar nicht so wichtig ist, ich mich mit dem, wie es nun einmal ist, zufrieden geben kann. So, wie ich etwas zu wichtig nehmen kann, genauso kann ich den Dingen meines Lebens die zutreffende Anerkennung ihrer Wichtigkeit verweigern. Dann bin ich bereit mein Leben auf ein kleines, unbekömmliches Maß zusammenschrumpfen zu lassen. Traurigkeit, Resignation und mehr oder weniger erfolgreiche Bemühungen, mir das Fehlende anderweitig zu ersetzen, sind die Folge.

Wer sich anerkennt, erntet Anerkennung

Das bringt mich meistens nicht nur mit mir selbst in Unstimmigkeit. Häufig erfahre ich, dass die Vernachlässigung, zu der ich mir selbst gegenüber bereit bin, mir auch in meinen Kontakten begegnet. So wie ich mich selbst übergehe, übergehen mich die anderen, was Traurigkeit, Resignation und Entmutigung weiter anwachsen lässt. Wer sich in einem solchen Teufelskreislauf der Schwächung befindet, braucht vielleicht auch Ermutigung von Außen, aber ganz sicher mehr Anerkennung seiner Bedürfnisse im Inneren.

Der Preis allzu großer Genügsamkeit ist ein Teil meiner Lebendigkeit. Wenn mein Leben wie Karl Rahner meinte, eine Mitteilung Gottes ist, dann ist das Ausmaß, indem es mir gelingt, das Geschenk dieses einmaligen Lebens anzunehmen und zu entfalten, entscheidend in Hinblick darauf, wie viel sich mir mitteilen kann. Mit dem Geschenk unseres Lebens ist die Forderung verbunden, die Mühen seiner Entfaltung auf sich zu nehmen. Alles andere wächst von ganz allein.

Dipl. Psych. Maria Zwack
Reichsstr. 7
87435 Kempten
www.psychotherapie-zwack.de