

RICHARD L. CARY VORLESUNG

Quäkerwerte leben

Neue Wege, um Grenzen zu erweitern

Ursula M. Bircher

Herausgegeben von der
Religiösen Gesellschaft der Freunde (Quäker)
Deutsche Jahresversammlung e.V.
Bad Pyrmont 2012

Vorwort

Richard L. Cary wurde am 14. März 1886 in Baltimore, Maryland, geboren und absolvierte die Ausbildung zum Bergwerkingenieur. Er unterrichtete Mathematik an der Princeton University, als er sich im Jahre 1919 dem American Friends Service Committee in Philadelphia zur Verfügung stellte, um an der Organisation der Kinderspeisung mitzuarbeiten, die von den amerikanischen Quäkern in Deutschland nach dem Kriege durchgeführt wurde. Im Dezember 1919 kam er nach Deutschland, wo ihm die Arbeit im Ruhrgebiet zufiel. Er blieb hier bis zum August 1920.

Nach seiner Rückkehr nach Amerika wandte er sich dem Journalismus zu und wurde Mitglied des Schriftleiterstabes einer der bedeutendsten amerikanischen Zeitungen, der Baltimore Sun. Als Verfasser der Leitartikel dieser Zeitung war es sein Bestreben, der amerikanischen Öffentlichkeit die Gedankenwelt anderer Länder näher zu bringen und dadurch die durch den Krieg entstandene geistige Trennung der Völker zu überwinden. Hieraus entstand in ihm der Wunsch, wieder nach Deutschland zu gehen.

Im Jahre 1930 siedelte er mit seiner Familie nach Berlin über, um das Amt des amerikanischen Sekretärs in dem dortigen internationalen Sekretariat der Religiösen Gesellschaft der Freunde (Quäker) zu übernehmen. Seine ganze Arbeit war von der tiefen Überzeugung getragen, dass die Welt nur zum



Frieden gelangen könne, wenn alle Beziehungen unter den Völkern darauf gegründet werden, dass der Mensch das Ebenbild Gottes ist. Durch vielseitiges Wissen konnte er vielen helfen. Er gewann weitreichende Verbindungen. So wurde er auch in den Vorstand der amerikanischen Handelskammer zu Berlin gerufen.

Richard L. Cary Vorlesung

Ursula M. Bircher:
Quäkerwerte leben
Neue Wege, um Grenzen zu erweitern

2007-09-09
ISBN 978-3-929696-48-6

© 2012
Religiöse Gesellschaft der Freunde (Quäker) Deutsche Jahresversammlung e.V.
Bombergallee 9, 31812 Bad Pyrmont
www.quaeker.org
Alle Rechte vorbehalten

Satz: Uwe Schiller
Druck: Weserdruckerei Rolf Oesselmann GmbH, Stolzenau

Im Frühjahr 1933 machte er eine Reise nach Amerika, wo er zahlreiche Vorträge hielt. Vielleicht ist es dieser Überanstrengung zuzuschreiben, dass ihn ein Schlaganfall traf, an dessen Folgen er am 16. Oktober desselben Jahres in Berlin starb. Seine Asche ist auf dem Quäkerhof in Bad Pyrmont beigesetzt.

Zum Gedächtnis an Richard L. Cary hatten seine Freunde in Baltimore einen Betrag gesammelt, der dazu bestimmt war, in jedem Jahr während der Jahresversammlung der deutschen Quäker eine Vorlesung über Fragen zu ermöglichen, die sich aus der religiösen Grundhaltung des Quäkertums ergeben. Da der Betrag nach dem Zweiten Weltkrieg entwertet war, übernahm die deutsche Jahresversammlung die Verpflichtung, die Vorlesung im Sinne der Freunde aus Baltimore weiterzuführen.

Während der Trauerfeier für Richard Cary in Berlin wurde – wie es im Quäker Ende 1933 heißt – hervorgehoben, mit welcher inneren Hingabe und Liebe Richard und seine Frau Mary in ihrer Arbeit gestanden hätten, seit sie nach Deutschland gekommen seien. Mary werde die Arbeit fortsetzen, die sie zusammen mit ihrem Manne begonnen habe. Und als Mary dann Deutschland verließ – wie es im Quäker Ende 1934 heißt – wurde von Emil Fuchs betont, sie sei zuständig gewesen für die Kindergruppe, die Jungquäker und die Studentenarbeit. Sie habe die Kraft und die Freudigkeit besessen, das gemeinsame Werk weiter zu tun im Geiste der Liebe und der Treue, in der sie es gemeinsam mit Richard getan hätte.

Quäkerwerte leben

Neue Wege, um Grenzen zu erweitern

Für die Einladung, an der deutschen Jahresversammlung die Cary-Vorlesung vorzutragen zu dürfen, danke ich sehr herzlich. Ich empfand sie als eine grosse Herausforderung, denn dazu bin ich nicht durch besondere Kenntnisse qualifiziert, sondern bin einfach Mitglied der Religiösen Gesellschaft der Freunde in der Schweiz. Ich möchte euch deshalb in erster Linie einige wesentliche Lebenserfahrungen weitergeben und diese mit persönlichen Reflexionen versehen. Wenn letztere nicht den euren entsprechen, so passt es gut zur globalen Quäkerbewegung unserer Zeit. Laut Aussagen unserer Schweizer Repräsentanten an der World Conference of Friends 2012 in Nairobi (Kenia) gingen die Art und Weise, Andachten zu halten und Traditionen zu pflegen, weit auseinander. Das löste Erstaunen oder sogar Erschrecken aus, sodass eine ad hoc zusammengestellte Gruppe von Freunden aus aller Welt die Aufgabe übernahm, weltweit das Gemeinsame der Quäkerbewegungen zu suchen. Und sie fanden Vieles trotz aller Verschiedenheit. Falls meine Ausführungen bei euch Anstoss erregen sollten, so wisst Ihr, dass das unter Quäkern offensichtlich dazu gehört.

Ich werde zunächst meine erste Begegnung mit einem Quäker beschreiben. Durch ihn ist mir das Quäkerzeugnis der Gleichwertigkeit wichtig geworden. Anschließend möchte ich mich ganz allgemein mit Spiritualität befassen. Sie bedeutet mir viel. Ich habe aber auch Grenzen erlebt. Zum Schluss werde ich berichten, wie mir diese Grenzen erweitert wurden.

Begegnung mit einem Quäker

Mit 23 Jahren traf ich zum ersten Mal einen Quäker. Damals kam ich nach USA, um meinen Verlobten zu heiraten. Ich hatte Eltern, Brüder, meine zukünftige Schwiegerfamilie, meinen Freundeskreis, meine Heimat, meine Stelle als Lehrerin und die Möglichkeit, Geld zu verdienen, verlassen und war, belastet mit europäischen Vorurteilen, in einem fremden Land mit fremder Sprache und Kultur angekommen. Aber ich war bei meinem Verlobten, den ich vierzehn Monate nicht mehr

gesehen hatte, angekommen. Er hatte in New Jersey als junger Arzt ein Jahr lang gearbeitet und gedachte, für einige weitere Jahre in den USA zu bleiben. Drei Tage nach meiner Landung fand unsere Hochzeit statt. Die Party offerierte uns Harold Perry in seinem Hause. Er war damals ein pensionierter älterer Mann, ein Quäker und mit meinem zukünftigen Gatten befreundet. Ich war noch völlig benommen von allem Neuen, und wie in Trance ging die kirchliche Trauung in einer presbyterianischen Kirche an mir vorbei. So nahm ich kaum wahr, was der Pastor in der Kirche sagte. Hingegen werde ich nie vergessen, was am Hochzeitsabend dieser alte Mann, Harold Perry, Freund im doppelten Sinne, uns mitgab. Er wurde für mich beispielhaft für einen reifen, in sich ruhenden und Güte verströmenden Menschen. Wie ein Vater gab er uns unausgesprochen seinen Segen, denn seine Spiritualität und die gelebten Quäkerzeugnisse waren zu spüren. Aus welcher Quelle er die innere Kraft schöpfte, wurde mir damals noch nicht klar, hatte ich ja noch nie etwas von Quäkern gehört. Harold berichtete uns auch über sein soziales Wirken für schwarze vernachlässigte Kinder und begründete es mit seiner religiösen Haltung und den Quäkerzeugnissen. Für seinen Einsatz brauchte er nicht nur Zeit und Energie, sondern er akzeptierte auch, dass ihn die Behörden der Stadt fürchteten. Er bürdete ihnen nämlich Kosten auf, weil er die Eltern der schwarzen Kinder über Rechte aufklärte, die sie beanspruchen durften. Dieser Freund handelte als Quäker klar, authentisch, und sein Leben zeugte von seiner Spiritualität. Haltung und Tun waren Ausdruck seines Glaubens. Sein Leben stimmte mit seinen Worten überein. Er wurde und blieb für mich das, wozu George Fox die Freunde aufgefordert hatte: Er war Vorbild.

Als wir uns dann in Rochester, Minnesota für eine religiöse Gemeinschaft interessierten und in verschiedenen Kirchen an Gottesdiensten teilnahmen, hatte ich Widerstände gegen die jeweiligen Liturgien. Auch fand ich es schlimm, dass da Listen über Geldspender geführt wurden. Wo blieb die Gleichwertigkeit zwischen den öffentlich genannten Spendern mit dem grössten Betrag am Anfang der Liste und dem kleinsten an deren Ende? Es schien uns, es gebe in mehreren Kirchen eine mehr oder weniger grosse Kluft zwischen den religiösen, kirchlichen Ansprüchen und dem Leben der Kirchgänger im Alltag. Bei Harold Perry aber, unserem Freund, hatten wir wahrgenommen, dass er die Aufgabe, diese Kluft zu vermindern, sehr ernst nahm. Das war für uns der Ausschlag gebende Grund dafür, uns der kleinen Gruppe der Quäker in Rochester, Minnesota anzuschliessen. Noch heute halten

wir den Kontakt zu einem Ehepaar aus dieser Gruppe aufrecht, das sich beruflich für Indianer einsetzte und nun im Ruhestand für die Abschaffung der Todesstrafe kämpft.

Die Begegnung mit Harold Perry, der für mich zu einem wesentlichen Vorbild wurde, liegt mehr als ein halbes Jahrhundert zurück. Die Erinnerung an ihn blieb aber lebendig, denn er hatte mir gezeigt, dass es für uns Menschen möglich ist, ein Leben mit einer nur kleinen Diskrepanz zwischen Wort und Tat zu führen. Ich aber hatte immer wieder Schwierigkeiten, dieser Anforderung zu genügen. Das möchte ich an dem für mich besonders wichtigen Quäker-Zeugnis illustrieren.

Gleichwertigkeit

Bei einer Jahresversammlung vor etwa fünf Jahren ergriff ich auf dem Bütchentisch die Schrift „Twelve Quakers and Equality“¹. „Das ist doch langweilig!“ meinte eine Freundin, die mir zuschaute. Im Gegensatz dazu fand und finde ich, mehr Bewusstsein für Gleichwertigkeit im heutigen Leben sei dringend nötig. Das englische Wort „Equality“ wurde in England zu Foxens Zeiten in eindeutiger, für die Quäker unmissverständlicher Form gebraucht. Es bedeutete etwas Gleiches, aber nur in Bezug auf eine bestimmte Qualität. Mary Lou Leavitt sagte in einer Rede an die Quäker 1993²: *„If there is something of God in each of us, then we are all of equal worth in God’s sight“*, zu Deutsch „wenn in jedem von uns etwas von Gott ist, dann sind wir alle aus der Sicht Gottes von gleichem Wert.“ Wenn wir also von Gleichwertigkeit sprechen, so wird unter Wert etwas Spirituelles verstanden, weil er sich auf Gott bezieht. Offenbar bedeutete diese Gleichwertigkeit für die frühen Quäker nicht eines von mehreren Zeugnissen. Es war die Grundlage ihrer Spiritualität. Die Freunde waren bestrebt, mit Überzeugung danach zu leben. Im Buch „The spirit of the Quakers“ schreibt Geoffrey Durham über Quäker-Zeugnisse sinngemäss Folgendes: „Alle diese Zeugnisse stammen aus einem Drang, Gleichwertigkeit zu schaffen, zu erhalten und zu feiern. Daraus resultieren logischerweise die übrigen Zeugnisse wie die Ablehnung, einen anderen Menschen zu töten, den Mächtigen die Wahrheit zu sagen, also *„speak truth to power“*, einfach zu leben sowie die Ressourcen der Erde zu teilen.“

Am Anfang des Quäkertums war Gleichwertigkeit besonders für die Frauen von Bedeutung. Herausragend darum bemüht war Elisabeth Fry³, deren Wortbeiträge bei stillen Andachten besonders geschätzt wurden und die sich wirksam für Gefängnisreformen, zuerst in England, später auch in anderen Ländern einsetzte. Unter Freunden war sie als gleichwertig anerkannt, für ihre politische Arbeit musste sie jedoch ihren Bruder, der im Parlament sass, vorschicken, denn ausserhalb der Quäker-Gemeinschaft durfte sich eine Frau in England weder gesellschaftlich noch politisch als gleichwertig oder gleichberechtigt einbringen. In John Woolman⁴ finden wir ein weiteres leuchtendes Beispiel. Er liess sich vom Geist der Quäker führen, lebte kompromisslos nach dem Zeugnis der Gleichwertigkeit. So wurde er zum Pionier gegen Sklavenhaltung. Er weigerte sich, Testamente zu unterschreiben, wenn darin Sklaven vererbt werden sollten. Er erklärte seinen Klienten, das sei mit seinem Gewissen nicht vereinbar, und er brachte immer wieder Sterbende oder deren Nachkommen dazu, die Sklaven frei zu lassen. Aber auch im 20. Jahrhundert gab es ausserhalb der Quäker überzeugte Vertreter der Gleichwertigkeit. Dag Hammarskjöld, der frühere Generalsekretär der Vereinten Nationen, schrieb 1954⁵: *„Von Gelehrten und Geistlichen mütterlicherseits erbt ich den Glauben, dass in dem wirklich radikalen Geist der Evangelien alle Menschen gleich sind als Kinder Gottes und so von uns betrachtet und behandelt werden müssen.“*

Für mich steht als Essenz fest: In jeder Begegnung mit einem anderen Menschen spielt Gleichwertigkeit eine zentrale Rolle. Sie zu leben, ist anspruchsvoll, denn wer das will, muss von sich verlangen, auf Vorurteil, Selbstgerechtigkeit, auf Macht und Privilegien zu verzichten, wie auch auf Unterwürfigkeit, um dem hierarchisch höher eingeschätzten Mitmenschen nicht subaltern, sondern angstfrei zu begegnen. Sind Menschen in Beziehungen nicht gleichwertig, entsteht vor allem Leid, Hass oder Rachsucht, Streit in Familien, an Schulen, in Firmen, in politischen Parteien, unter Herrschenden, zwischen Rassen, Völkern und Ländern. Wie die Geschichte beweist, artet das Ganze nicht selten in Trennungen, Gerichtsverfahren oder sogar in Kriegen aus. In ungezählten Bereichen gestehen Mächtige den Schwächeren Gleichwertigkeit nicht zu. Deshalb wurden letztlich Mahatma Gandhi und Martin Luther King umgebracht.

Wenn ich nun mein Leben betrachte, so erinnere ich mich an viele verpasste Chancen, „das von Gott“ in allen anderen Menschen zu sehen und Gleichwertigkeit zu leben oder mich für sie einzusetzen. Aber was stand mir im Weg, wenn ich nicht

oder zu spät bemerkte, dass ich durch meine Gedanken oder mein Handeln nicht die Grundhaltung der Gleichwertigkeit einnahm? Beim Nachdenken über diese Frage wurde mir klar, dass die Sozialisation in unserer westlichen Gesellschaft von heute uns dazu gebracht hat, schnell zu urteilen und entsprechend zu handeln. Wenn mir ein Autofahrer das Vorfahrtsrecht nimmt, so kommt blitzschnell mein Urteil „das ist gefährlich“, und ich trete auf die Bremse. Mein Urteil hat für mich den Sinn, mich vor einem Zusammenstoss zu schützen. Als Folge des Schrecks erfolgt dann die geistige Verurteilung: „Egoist, Blödi, Idiot“, je nach Höhe meiner Herzfrequenz. Mit negativen Gefühlen schmettere ich den Anderen ab. Wie oft kommen im Alltag ähnliche Situationen vor! Geistig verurteile ich den Handwerker, der etwas Versprochenes vergessen hat, als unzuverlässig, die Verkäuferin, die mir etwas Minderwertiges angeboten hat, als unredlich und den Beamten des Düsseldorfer Finanzamtes, der uns Steuerhinterziehung unterstellt hat und uns zur Selbstanzeige aufforderte, hätte ich am liebsten zum Mond geschossen. Ich bin, mindestens im Denken, immer wieder gewalttätig. In der Begegnung mit solchen Leuten, sei es bei persönlicher Präsenz oder schriftlich, bemühe ich mich dann als reflektierender Mensch, die Schwächen der Anderen zu vergessen und ihnen mit dem Respekt zu begegnen, der ihnen nach unseren Quäker-Zeugnissen gebührt. Trotzdem ist es schwierig, wenn ich mich mit dem Gleichmut und der Güte unseres Freundes Harold Perry vergleiche. Wird mir Missachtung von Gleichwertigkeit bewusst, so steigen negative Gefühle in mir auf, sei ich Täter oder Opfer. Und dabei tauchen oft frühere unschöne oder schmerzliche Erinnerungen auf, die aus einem ähnlichen Zusammenhang stammen. Habe ich mich in meine Mitte zurückgefunden, weiss ich, dass ich mich annehmen darf und Gott mir vergeben wird. Gleichzeitig weiss ich auch, dass ich Anderen, die ich in meiner Schuld wähne, vergeben muss, bevor ich schlechte Erinnerungen ad Acta legen kann. Nur so entsteht in mir nachhaltiger innerer Frieden. Aber warum fällt mir das manchmal so schwer? Welche Prägungen habe ich erfahren, und warum ist es so schwierig, die unerwünschten Reaktionen durch Liebe zu ersetzen?

Spiritualität

Im Bemühen um Antworten auf diese Fragen und um mich innerlich zu entwickeln, habe ich mich intensiv mit diesen Problemen auseinander gesetzt. Sie liegen auf verschiedenen Ebenen. Ich möchte zuerst über die religiöse und spirituelle

Ebene sprechen. Seit ich mich erinnere, haben mich meine Eltern mit folgender Vorstellung vertraut gemacht: Es gibt Gott, und dieser Gott ist unsichtbar. Er ist eine Kraft, die in Allem ist und wirkt. Dieser Glaube ist so weit, dass es für mich in Diskussionen mit Menschen anderer Religionen oder mit Atheisten keine Hemmschwellen gibt, es sei denn, die anderen Menschen versuchen, mich auf ihre eigenen Gottesbilder einzuschränken. Seit vielen Jahren bin ich der Überzeugung, dass es so viele spirituelle Arten von Transzendenz gibt wie Individuen auf Erden. Ich fühlte mich deshalb bestätigt, als ich Martin Bubers Einsicht⁶ las: *„Alle Menschen haben Zugang zu Gott, aber jeder einen andern. Gerade in der Verschiedenheit der Menschen, in der Verschiedenheit ihrer Eigenschaften und ihrer Neigungen liegt die grosse Chance des Menschengeschlechts. Gottes Allumfassung stellt sich in der unendlichen Vielheit der Wege dar, die zu ihm führen, und von denen jeder einem Menschen offen ist.“* Ich erinnere mich auch, dass mir als Kind von meinem Vater erklärt wurde, im Christentum brauche es keine Tempel mehr, das Innere des Menschen sei der Tempel, wo Gott wohne und angebetet werden könne. Als glühender Verehrer von Heinrich Pestalozzi kannte mein Vater dessen Schriften bestens, und ich nehme an, dass er durch folgende Gedanken Pestalozzis⁷ beeinflusst war und mich beeinflusste:

*In dir selber wohnet Gott!
Halte seine Wohnung rein!
In dieser selber sei dein Tempel!
(Du,) Priester deines Gottes Tempel!
Keine Erdenhöhen,
keine Himmelhöhen,
Keiner Sterne Meere
treiben deines Schöpfers Wesen
aus dem Ursprung deiner selbst
aus seiner Wohnung in dir selbst!*

In meiner Herkunftsfamilie war auch der Glaube an wiederholte Erdenleben eine Selbstverständlichkeit. Dass damals dieser Glaube als Häresie, etwas Schlimmes, jedenfalls als grosse Sünde in weiten christlichen Kreisen wahrgenommen wurde, vernahm ich gelegentlich durch Kameradinnen, die mitbekommen hatten, wie ihre Eltern den Reinkarnationsgedanken verabscheuten, als würde es sich um Aussatz handeln. Ich fühlte mich bei diesen Gelegenheiten stigmatisiert, habe aber auch

seither nie an diesem Glauben gezweifelt. Zwar gibt es keine Beweise für Reinkarnation, aber immer wieder stosse ich in der Literatur auf Stellen, die für Wiedergeburt sprechen, nicht zuletzt die Bibelstelle (Matth. 17,Verse 11-13), in der Johannes der Täufer als Reinkarnation von Elia bezeichnet wurde. Es ist erwiesen, dass am 5. Allgemeinen Konzil zu Nicäa im Jahre 553 unter Kaiser Justinian⁸ alles aus dem christlichen Glauben verbannt wurde, was aus machtpolitischen Gründen hinderlich war. Dazu gehörte die Lehre der Reinkarnation. Trotzdem gibt es keinen Beweis für oder gegen Reinkarnation, und so bleibt diese Vorstellung im engsten Sinne ein Glaube. Für mich ist er stimmig, und er widerspricht „dem von Gott“ in jedem Menschen nicht.

Mit diesem Glauben wuchs ich auf, aber ich fühlte mich trotz reformierter Einflüsse in Schule und Kirche nie besonders durch deren Gottesdienste angeregt. Zudem waren meine religiösen Vorstellungen weder mit Dogmen noch mit Ritualen verbunden. Wohl auch deswegen war ich offen für Harold Perry, und es fiel mir leicht, mit Quäkern an stillen Andachten ausserhalb sogenannter „religiöser“ Orte und ohne Rituale teilzunehmen. Aber wie Martin Buber bin ich überzeugt, dass auch in einer kirchlichen Glaubenskultur ein echter Zugang zu Gott möglich ist. Ich habe immer wieder liebevolle gegenseitige Fürsorge und soziale Unterstützung unter Mitgliedern unserer Kirchgemeinde erlebt. Deshalb treten mein Mann und ich nicht aus der reformierten Kirche aus. Eine Umfrage in der Schweizer Jahresversammlung ergab, dass viele Freunde und Freundinnen Beziehungen zu Kirchen unterhalten oder zum Teil sogar kirchliche Ämter wahrnehmen. Dass unsere religiöse Gemeinschaft das in Grossherzigkeit zulässt, ist für mich ein weiterer Grund, mich bei den Quäkern am richtigen Ort zu fühlen.

Der breite und der schmale Weg

Vor einigen Jahren ergab sich ein Gespräch zwischen einem amerikanischen Arzt und mir. Er fragte mich nach dem Quäkertum aus, und ich erzählte ihm von unsern stillen Andachten, von der Einkehr ins eigene Innere, von Meditation und anschließenden Gesprächen. Mit bedenklicher Miene nahm er zur Kenntnis, dass Quäker an „das von Gott“ in jedem Menschen glauben, dass wir uns als Kinder Gottes fühlen, dass die Schöpfung weiter gehe und Sein Geist noch immer in uns wahrnehmbar sei.

Ich versuchte ihm zu erklären, dass die meisten Quäker die christliche Botschaft der Liebe in der Bergpredigt als wesentlich betrachten, aber dass wir uns nicht einbilden, als Christen den einzig richtigen Weg zur Wahrheit Gottes gefunden zu haben. Der Arzt, in einer evangelikalen Kirche aufgewachsen, zitierte darauf die Bibelstelle Matthäus 7, 13-14: „Gehet ein durch die enge Pforte! Denn die Pforte ist weit und der Weg ist breit, der zum Verderben hinführt, und viele sind es, die auf ihm hinein gehen; denn die Pforte ist eng und der Weg ist schmal, der zum Leben hinführt, und wenige sind es, die ihn finden.“ Sein Glauben beruhte offensichtlich auf einer Vorstellung des Weges zur Seligkeit, die der meinen gar nicht entsprach. Er stützte sich auf Aussagen, die vor Tausenden von Jahren und in einer anderen Kultur mit anderen Vorstellungen gemacht worden waren. Dahinter spürte ich seine Ängste, den Anforderungen des schmalen Weges nicht gerecht werden zu können. Ihm waren definitive Schranken gesetzt. Er wirkte auf mich wie ein Kind, das laufen lernt und sich dabei an ein Laufgitter klammert, damit es nicht hinfällt. Ich dagegen darf in Freiheit Schritte tun im Bewusstsein, dass ich mit Hilfe des inneren Lichtes die Verantwortung dafür übernehmen kann. Mein Gottesbild ist nicht mit Angst verbunden, sondern mit Licht und Liebe. Dem immer näher zu kommen, ist Ziel auf meinem Lebensweg. Unser Quäker-Glaube hilft mir dabei, und ich erlebe ihn als Wegweiser und inneren Reichtum. Persönliche Begegnungen mit Freunden empfinde ich immer wieder als kostbar. Dafür bin ich zutiefst dankbar. Im Gespräch zwischen dem Arzt und mir fehlte es nicht an gegenseitigem Respekt, aber am Schluss taten wir einander echt Leid. Ich hatte Mitleid, weil es mir fürchterlich erschien, das ganze Leben unter dem Druck eines strafenden Gottes verbringen zu müssen. Er wiederum sah mich auf dem breiten Weg und fürchtete um mein Seelenheil.

Das Gefühl der Dankbarkeit rückte wieder mehr in mein Bewusstsein, als ich das autobiographische Buch einer bekannten Fachexpertin für Sozialarbeit las⁹. Sie setzte sich für die Würde und Autonomie ihrer Klientinnen ein, und ihre Erfahrungen führten sie dazu, als Pionierin für Anspruch auf ein bedingungsloses Grundeinkommen für Alle zu werben. Im Buch werden zuerst Kindheit und Jugendzeit geschildert und dann vor Allem ihr langes Ringen um Befreiung aus dem engen pietistischen Umfeld ihres elterlichen Pfarrhauses. Im Kinderzimmer ihrer Familie hing ein Bild, das den breiten Weg zu Tod und Verdammnis und den schmalen zu Leben und Seligkeit darstellt. Auf dem schmalen Weg sind nur wenige Menschen zu sehen, die neben Kirche, Sonntagsschule, Missionszelt und Kloster vorbei ihren

steilen gewundenen Weg zum Berg der Seligkeit gehen. Auf dem breiten Weg sind die Leute schön gekleidet unterwegs, auch zu Pferd und mit Kutsche, und ihnen stehen Gebäude für Theater, Maskenball und Spielhölle zur Verfügung. Am Ende des Weges züngeln die Flammen der Hölle. Bei jeder der dargestellten Szenen ist eine Bibelstelle vermerkt, gedacht wohl als Beweis für die Wahrheit der bildlichen Aussage. Das Bild entsprach laut Buch zwar nicht genau dem Glauben des Vaters und Theologen, muss aber wichtig genug gewesen sein, um den Kindern täglich vor Gesicht zu kommen. Für mich besteht kein Zweifel, dass sich die züngelnden Flammen der Hölle mit den fliegenden schwarzen Teufeln viel eindrücklicher in die kindliche Seele einbrennen als die Seligkeit, dargestellt als goldene Stadt Jerusalem mit Lamm auf dem Berg. Denn negative Erlebnisse und Emotionen hinterlassen viel tiefere Spuren als vorübergehende Freuden und Glück. Und das Schlimmste der Bildaussage scheint mir die unausgesprochene Konsequenz: Gott ist ein autoritär strafender Gott. Da zur Entstehungszeit des Bildes 1856 viele Väter zeitbedingt autoritär waren, lag nichts näher, als dieses Vaterbild auf Gott-Vater zu übertragen. Die Autorin erinnert sich, wie sie aus der elterlichen Enge herauswuchs, und sie schreibt: „Bei jedem Schritt der Befreiung reagierte ich mit Schuldgefühlen und Selbstbestrafung. Der Druck des Familienverbandes mit der Unterfütterung fest gefügter religiöser Grundsätze war enorm.“ Zehn Jahre lang unterzog sie sich einer Psychotherapie bei einem hervorragenden Therapeuten, bis sie sich sicher fühlte, autonom ihrem ureigensten Wesen entsprechend leben zu können. Das zeigt auf, wie intensiv in Kindheit und Jugend Prägungen wirken und wie schwierig es ist, aus ihnen hinaus zu kommen, besonders wenn unbewusst immer eine Strafe droht.

Familiäre und gesellschaftliche Prägungen

Ich bin mir bewusst, dass ich neben der religiösen Prägung auch einer familiärerzieherischen und gesellschaftlich-weltlichen unterworfen war. Von Seiten meines Vaters lautete ein unausgesprochener Grundsatz: „Du bist nur gut genug, wenn du deine Arbeiten perfekt machst.“ Bei mir kam an: „Du wirst von mir nur dann geliebt, wenn du deine Arbeiten perfekt machst.“ In der Schule hiess das für mich nicht nur fleissiges Lernen und gute Leistung, sondern auch Ordnung und Disziplin. Meine Schulhefte waren schön eingebunden, Eselsohren und Flecken gab es nicht, abgeschrieben wurde gestochen sauber und Zeichnungen waren sorgfältig

bis in alle Details. Wenn ich mich in einem Hausaufsatz verschrieb, so wurde der ganze Aufsatz nochmals abgeschrieben. Mein Vater war zufrieden, die Lehrer lobten mich, und ich merkte nicht, dass ich unter einem Zwang stand, der mir Freiheit und Zeit raubte. Erst viele Jahre später fiel mir auf, dass ich am Schluss einer Arbeit immer eine Kleinigkeit unbeendet oder etwas liegen liess. Da ging mir auf, dass dies noch immer meine pubertäre Rebellion auf die autoritären Erwartungen meines Vaters darstellte, und ich war schockiert darüber, dass ich so lange gebraucht hatte, über meine Arbeitsweise nachzudenken. Meine jüngeren Brüder konnten der geforderten Perfektion ausweichen, der eine durch künstlerische Kreativität, der andere durch Witz und Schlagfertigkeit. Wir drei Geschwister gingen mit dem gleichen väterlichen Grundsatz also völlig verschieden um.

Nach der religiösen und familiären Ebene möchte ich nun zur weltlichen übergehen. Eine starke Wirkung haben neben persönlichen Grund- oder Glaubenssätzen natürlich auch gesellschaftliche, nationale, politische oder wirtschaftliche, die in die Köpfe und Herzen gesetzt werden. Eines ist sicher: Basieren die Grundsätze nicht auf Gleichwertigkeit, haben sie negative Folgen. Das bezeugt das Buch „The Spirit Level“ mit dem Untertitel „Why Equality is Better for Everyone“ von Richard Wilkinson und Kate Pickett¹⁰. Darin werden mit Texten und Tabellen unmissverständlich die schwerwiegenden Konsequenzen finanzieller Ungleichwertigkeit aufgezeigt. Wegen fehlender Gerechtigkeit in einer Gemeinschaft leiden die Armen an mangelhafter Erziehung, an geschädigter Gesundheit, an verkürzter Lebenslänge, an vermehrter Gewalt und an Vorurteilen in der Strafverfolgung. Das bedeutet, die Gestaltung ihrer Zukunft ist in Gefahr.

Vorurteile

Gesellschaftliche Vorurteile beschäftigen mich immer wieder, und auch ich bin natürlich davon nicht einfach frei. Kürzlich hat mich folgendes Beispiel nachdenklich gestimmt: Vor einigen Wochen klingelte an unserer Haustüre eine unbekannte Frau, vom Aussehen her eine Fahrende, und bot Messerschleifen an. In meinem Inneren blinkte die rote Warnlampe sofort: Zigeuner taugen zu nichts, sie stehlen und betrügen. Ein europäischer Glaubenssatz, den es schon gab, bevor ich geboren wurde. Als ich die Frau an der Haustüre vor mir hatte, hielt mir mein Gewissen

entgegen: „Wenn du misstrauisch bist, dann bist du eine Rassistin, also gib der Frau eine Chance, lebe Gleichwertigkeit!“ Aber mein längst erworbener Glaubenssatz wirkte weiter. Ich suchte nämlich ein Messer, das ich hätte entbehren können, falls es schlecht geschliffen oder gestohlen werden sollte, und erkundigte mich nach dem Preis für das Schleifen. „15 Fr.“, antwortete die Frau. Ich fand es zwar zu viel, aber im Wissen, dass Fahrende nach wie vor diskriminiert werden, überwand ich mich und händigte ihr das Messer aus. Zwei Tage später brachte sie das Stück zurück und sagte: „Es kostet 20 Fr.“ Ich erinnerte sie daran, dass sie den Preis von 15 Fr. genannt hatte. Sie wirkte sichtbar ertappt und stotterte etwas Zusammenhangloses. Nachdem ich ihr wortlos 15 Fr. bezahlt hatte, schien sie erleichtert, dass sie keine weitere Auseinandersetzung befürchten musste, und eilte davon. Das Messer war nur gerade an der Spitze geschliffen und die Schnittkante keineswegs besser als vorher. Was soll ich jetzt über Fahrende denken? Die verbreitete Meinung über Zigeuner hatte sich im Einzelfall bestätigt. Generalisiert ist sie trotzdem falsch. Das weiss ich im Kopf, aber wie steht es um meine Emotionen? Wie werde ich reagieren, wenn die nächste Zigeunerin vor der Haustüre steht?

Unlösbare emotionale Belastungen

Im Rückblick auf das halbe Jahrhundert seit der Begegnung mit Harold Perry frage ich mich immer wieder, was aus meinem Vorsatz geworden ist, mich im Alltag und bei Schwierigkeiten am inneren Licht zu orientieren und Gleichwertigkeit zu leben. Wo es gelingt, empfinde ich es als Geschenk Gottes, für das ich immer wieder tief dankbar bin. Aber es gab da auch eine psychisch unüberwindbare Schwierigkeit, mit der ich über Jahre einfach nicht fertig wurde. Ich hegte einen tiefen Hass gegen einen Menschen, der meinem Mann und mir eine schwere Verletzung zugefügt hatte. Immer wieder stiegen Erinnerungen daran in mir auf, und ich wurde von Neuem schmerzlich aufgewühlt. Besonders bei der stillen Andacht, wenn ich mich mit dem Vaterunser beschäftigte, wurde ich jedes Mal mit der Bitte um Vergebung und dem Gebot, selber zu vergeben, konfrontiert und blieb stecken. Mit einem Kurs über Vergebung verbrachte unsere Berner Quäker-Gruppe vier Abende. Nach dem letzten hatte ich den Eindruck, nun sei ich in der Lage, zu vergeben. In der Nacht darauf träumte ich jedoch, ich hätte diesen verhassten Menschen getroffen und ihm „alle Schande“ gesagt. Dabei war meine Wut so intensiv, wie ich sie bei

Tagesbewusstsein noch nie gefühlt hatte. Also hatte ich überhaupt nicht vergeben. Vergebung gelang mir auch nicht bei einer späteren Quäker-Retraite zum gleichen Thema. Dabei rang ich doch um die Kraft der Vergebung. Ich bekam sie einfach nicht. Ich sagte mir, dass dieser Mann zwar zutiefst schlecht gehandelt hatte, aber dass auch in ihm Gott wohnt. Ich dachte an Konrad Ferdinand Meyers Gedicht „Die Füße im Feuer“, das mich noch jetzt zu Tränen rühren kann. Ich dachte an dessen letzten Worte „mein ist die Rache, redet Gott“. Doch ich wusste, dass der von mir gehasste Mann fröhlich weiter lebte und unter Anderen auch einen Freund von uns unsäglich quälte. Von einer Rache Gottes war für mich nichts wahrnehmbar. Meine religiösen Gedanken konnten meine Emotionen nicht ändern. Ich hasste weiter. Es wurde mir klar, dass meine Gefühle immer wieder auftauchten und störend waren, weil sie im Zusammenhang mit meinen Erfahrungen in einem langen Ehe- und Familienleben standen. Ich war kaum beruflich tätig. Mein Mann sah in seiner Arbeit als Arzt und Forscher mehr als eine Pflicht. Für ihn war sie Verantwortung, Vision, ja Mission, und meistens konnte er mit Überzeugung zu seinen Aufgaben stehen. Ich identifizierte mich damit. Er arbeitete sein Berufsleben lang mit voller Intensität und mit Effizienz. Im Kontakt mit Kollegen suchte er Fairness und verzichtete auch auf mehrere lukrative Angebote. Bei all seinem Einsatz wollte er seine Familie nicht vernachlässigen, und wir konnten gegenseitig Anteil an einander nehmen. In dieser Lebenskonstellation war es mir deshalb ein Anliegen, ihn nach meinen Möglichkeiten zu unterstützen. Wenn ich dann aber merkte, dass er von Vorgesetzten unfair oder mies behandelt wurde, dann sprachen meine beschützenden Gefühle eine deutliche Sprache. Das kam im Laufe seines Berufslebens mehrere Male vor, und ich war manchmal wütend, wie skrupellos die Gleichwertigkeit mit Füßen getreten wurde. Doch über kurz oder lang waren die Vorfälle verarbeitet und konnten vergessen werden. Gegen Ende seiner beruflichen Zeit erlebte er jedoch etwas, das ausserhalb unserer Vorstellungen des Möglichen lag. Er arbeitete mit aller Energie und mit Herzblut an einem wichtigen Projekt und konnte viele Kollegen dafür begeistern, unentgeltlich mitzuarbeiten. Aus heiterem Himmel wurde er von einem Tag auf den anderen ohne Erklärung seiner Funktion enthoben und zur Null gemacht. Das war nicht nur ein grober Verstoss gegen Gleichwertigkeit, sondern grenzte an eine menschliche Vernichtung. Zuerst waren wir in einem seelischen Schockzustand. Viele Mitarbeitenden konnten den Vorgang auch nicht fassen. Wie bei einer Beerdigung bekamen wir Kondolenzbriefe, Besuche, Blumen und Bücher. Die kleine Quäkergruppe, der wir angehör-

ten, stützte uns in rührender Weise und hörte mit Geduld zu, wenn wir über das Geschehen berichteten. Ich war jedoch in einem Notzustand, so dass ich all das nicht als Trost wahrnehmen konnte. Mit der Zeit fanden wir genügend Kraft, den Schlag zu verarbeiten. Unser Leben ging sinnvoll weiter, doch über ein Jahrzehnt stiegen immer wieder Erinnerungen an unsere schmerzlichen Erlebnisse auf, und dabei empfand ich für deren Verursacher nur Verachtung und Hass.

Was können wir als Quäker tun?

Das aus christlicher Tradition stammende Quäkertum wie auch nicht christliche Religionen bieten spirituelle Möglichkeiten an, sich von Vorstellungen aus der Kindheit oder der Gesellschaft zu befreien. Die Quäker nutzen die stille Andacht für Gebet und Meditation im weitesten Sinne. Wir bereichern uns gegenseitig im Gespräch aus der Stille. Im Vaterunser treffen wir auf das Wort „Reich Gottes“, und so wie ich die Quäker bis jetzt verstanden habe, erwarten sie nicht, dass es eines Tages über sie hereinbrechen wird. „Das von Gott“ in uns soll dazu beitragen, im Hier und Jetzt diesem Reich zu dienen. Das heisst, den Mitmenschen in Gleichwertigkeit und Liebe zu begegnen, ihnen zu vergeben, Frieden zu schaffen und in Ehrfurcht die Schöpfung zu wahren. Wir sind nicht vollkommen, aber wie es im Gebet heisst, wird uns vergeben wie auch wir bereit sind, zu vergeben. Das Alles wusste ich, ich wollte es und strebte es an, immer von Neuem. Es belastete mich, dass ich weder in der Andacht noch im Gespräch meinen inneren Frieden fand. Manchmal tröstete es mich, wenn ich daran dachte, dass auch Fox über Jahre seinem nahen Quäker Freund Nayler nicht vergeben konnte. Heute habe ich dem besagten Mann gegenüber keine schlechten Gefühle mehr. Wie das möglich wurde, möchte ich euch jetzt erzählen. Deshalb werde ich über die Emotionale Freiheitstechnik sprechen und dann über die Positive Psychologie.

Weshalb Techniken?

Zunächst fühlte ich mich verunsichert, bei den Quäkern über psychologische Methoden zu sprechen, wurde aber durch einen vielsagenden Traum dazu ermuntert. Vor dem Einschlafen beschäftigte ich mich gedanklich mit der Cary Vorle-

sung. Meine Frage drehte sich darum, wie ich mich authentisch für den Gebrauch dieser zwei psychologischen Techniken einsetzen könnte. Am Morgen erwachte ich mit Freude, denn ein Traum verriet mir, was in meinem Unbewussten vorging. Dies mein Traum: Ich war zu Besuch im Atelier eines älteren, eher mageren Mannes, einem Kunstmaler. Er war gerade am Arbeiten und erlaubte mir freundlich, eines seiner Bilder auszuwählen und nach Hause zu nehmen. Mit Interesse betrachtete ich die Bilder. Eindrücklicher fand ich diejenigen, die an der Wand hingen, als andere, die an den Wänden herumstanden. Da ich jedoch annahm, er habe seine besten und liebsten Bilder an die Wand gehängt, fand ich es falsch, eines davon weg zu nehmen. Ich sah mich längere Zeit im Atelier um. Dabei entdeckte ich noch ein paar Bilder mit Ölfarben auf Brettchen gemalt, die zwischen einem Holzofen und der Wand gelagert wurden. Auf allen waren abwechselungsweise schwarze und gelbe horizontale Streifen gemalt, und die Farbe war noch nicht ganz trocken. Die Bilder erinnerten mich an Fussgängerstreifen, und ich fand sie langweilig. Also suchte ich weiter. Da entdeckte ich, dass Gebrauchsstücke aus dem Nachlass von Picasso herum standen. Herausragend war eine Schubkarre. Sie wirkte alt, aber weil sie mit weisser Farbe bestrichen war, leuchtete sie hell. Sie gefiel mir. Ich wusste, dass sie einen besonderen Wert hatte, da sie von einem bedeutenden Mann stammte und immer noch als Gefäss und für Transport dienen konnte. Ich fragte den Kunstmaler, ob ich statt eines Bildes auch ein Stück aus seiner Sammlung von Picasso auswählen dürfe. Er gab mir die Erlaubnis, und mir fiel ein, ich könnte die Schubkarre in den Garten stellen, mit guter Erde füllen und schöne Blumen darin anpflanzen, damit alle, die da vorbeikämen, Freude empfänden. Die Vorstellung machte mich ganz glücklich, und mit diesem Glücksgefühl wachte ich auf.

Meine Interpretation des Traumes: Das Atelier stellte für mich wohl das Quäkertum dar, ein Ort, wo etwas gestaltet wird. Offenbar fand ich es nicht einfach, etwas Passendes für mich zu finden. Die neu gemalten und noch nicht ganz getrockneten Brettchen zwischen Wand und Ofen, die mich an Fussgängerstreifen erinnerten, haben für mich wohl, das muss ich mir eingestehen, etwas mit organisatorischen Regelungen der Freunde zu tun. Sie sollen Schutz bieten und Konflikten vorbeugen. Doch ab und zu empfinde ich sie als einschränkend. Mit dem berühmten Mann, in meinem Traum Picasso, war nach meinem Empfinden George Fox gemeint, auch berühmt, aber nicht als Künstler, sondern als spirituell besonders begabter Mensch. Warum mir der Traum Picasso vorschlug, blieb für mich ein Rätsel. Die Schub-

karre war sein Gefäss, mit dem er Erde für die Pflanzen Gottes vorbereitete. Und in meinem Traum war dieses Gefäss zwar alt, aber die Schubkarre war leuchtend hell, ja weiss, und Weiss steht symbolisch für Licht. Ich empfand diese Schubkarre als bestens funktionsfähig und wollte sie mit Erde füllen und schöne Blumen darin anpflanzen, damit neues Leben aus der kostbaren Hinterlassenschaft spriessen kann. Im Traum hegte ich ja die Hoffnung, dass dies bei vielen Menschen Freude erzeugen sollte. Diese Blumen waren für mich die beiden psychologischen Techniken.

So bestätigte mich der Traum also in meinem Vorhaben, zwei neuere Methoden vorzustellen. Ihre Essenz: Die Emotionale Freiheitstechnik, kurz EFT, hilft, negative und belastende Gefühle zu lindern oder ganz zu eliminieren. Die Positive Psychologie befasst sich mit der Förderung der positiven Gefühle.

Emotionale Freiheitstechnik

Durch eine befreundete Psychiaterin wurden mein Mann und ich auf EFT aufmerksam gemacht. Es handelt sich um eine Methode, bei der emotionale Probleme bewusst gemacht und anschliessend durch Beklopfen von Akupunkturpunkten abgeschwächt werden. Etwas vereinfacht besteht der theoretische Hintergrund in folgenden Überlegungen: Erinnerungen sind stabil, solange sie im Gedächtnis abgelegt sind. Sobald sie ins Bewusstsein kommen, werden sie unstabil und können verändert werden. Das Beklopfen von Akupunkturpunkten beruhigt im Gehirn das limbische System und damit auch den emotionalen Gehalt einer belastenden Erinnerung. Bei der anschliessenden erneuten Speicherung im Gedächtnis wird die Erinnerung in der neuen beruhigten Form abgelegt.

EFT wurde von Gary Craig¹¹ in Kalifornien entwickelt. Er war zunächst Maschineningenieur und später Pfarrer. Seine Methode verdanken wir hauptsächlich seiner Arbeit mit Veteranen des Vietnamkrieges. Bei ihnen hatten die scheusslichen Kriegserinnerungen zu einem posttraumatischen Stress-Syndrom geführt. Durch EFT konnte Craig viele erleichtern.

Mit Hilfe eines Video-Kurses erlernten mein Mann und ich die Methode. Sie kann von jedem Menschen an sich selber wie an anderen Personen angewendet werden,

auch wenn er oder sie nicht Therapeut oder Therapeutin ist. Sie kostet nichts als etwas Zeit. Bisher gab es keine Nebenwirkungen, und es müssen keine Medikamente geschluckt werden. Für mich besteht ein wichtiger Aspekt von EFT darin, dass Betroffene sich vor der Behandlung zu ihrem Problem bekennen und sich dabei selber voll und ganz annehmen müssen. Für meinen Wunsch, vergeben zu können, sagte ich also dreimal: „Obwohl ich dieser Person nicht vergeben kann, liebe ich mich und nehme mich voll und ganz an, so wie ich bin.“ Diese Aussage bedeutet für mich: Ich bin von Gott angenommen und darf mich auch annehmen. Das ist für mich die entscheidende spirituelle Seite von EFT. Weltlich ausgedrückt heisst das: Bevor Schwierigkeiten eines Menschen bearbeitet werden können, muss er zu ihnen stehen. So habe ich mich selber behandelt und meinen Hass abarbeiten können. Dafür bin ich tief dankbar. Jedes Mal, wenn eine Behandlung gelingt, spüre ich, dass es nicht mein Verdienst, sondern Gottes Gabe ist. Gwyneth Moss, eine von 29 Therapeuten und Therapeutinnen, die weltweit zum Master für Emotionale Freiheitstechnik ausgebildet sind, hat mir folgende Botschaft geschrieben: „Ich bin Quäkerin. Quäker zu sein, heisst entsprechend zu leben. Für mich bedeutet EFT, Personen, der Familie und der Gemeinschaft emotionale Gesundheit zurück zu geben. Psychologische Hilfe ist übermässig professionalisiert worden, und ich denke nicht, dass Leute bezahlen müssen, um mit einem Fremden zu sprechen. EFT ist eine Freiheitstechnik für Jedermann, und es ist „das von Gott“ in uns, das uns ermöglicht, EFT sachgerecht, respektvoll und Anteil nehmend anzuwenden. (Soweit Gwyneth Moss¹²) Diese Ansicht entspricht meiner eigenen. Ich brauche EFT bei grossen und wichtigen Vorkommnissen, aber auch im Alltag entstehen immer wieder störende Emotionen, die ich jetzt an mir mit EFT behandle. Ich freue mich, dass die Emotionale Freiheitstechnik in diesem Jahr nun endlich von der amerikanischen Standesorganisation für Psychologie den Status einer evidenzbasierten Methode erreicht hat. Nun ist ihre Wirksamkeit anerkannt. Ich empfinde EFT als grosses Geschenk und kann die Methode auch in Quäkerkreisen noch überzeugender vertreten.

Mit einer schönen Erfahrung meines Enkels möchte ich diese kurze Beschreibung von EFT abschliessen. Mein fünfjähriger Enkel Milan musste sich einer Ohrenoperation unterziehen. Wenige Tage vor dem Eingriff gestand er seiner Mutter, sein Kuscheltier habe schrecklich Angst, ins Krankenhaus zu gehen. Darauf machte unsere Tochter EFT mit dem Tier und sagte dazu immer „Schreckliche Angst vor

dem Krankenhaus“. Als sie damit zu Ende war, bat sie Milan, er solle das Kuscheltier fragen, wie es jetzt um dessen Angst stehe. Milan flüsterte ihm ins Ohr und sagte dann: „Die Angst ist weg.“ Zwei Tage später unterzog er sich dem Eingriff völlig angstfrei.

Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist eine junge Wissenschaft, deren Erforschung vor ungefähr einem Dutzend Jahren an amerikanischen Universitäten angefangen hat. Für ihre Konzepte hatte die begabte Professorin Barbara Fredrickson an der Universität von North Carolina in Chapel Hill eine solide wissenschaftliche Grundlage erarbeitet. Sie ging von der Frage aus, was echte positive Gefühle im Leben bewirken.

Zu den positiven Gefühlen zählt Fredrickson^{13,14} Freude, Heiterkeit, Dankbarkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Nächstenliebe. Die zentrale Botschaft besteht darin, dass positive Gefühle unsere Wahrnehmung erweitern. Mit positiven Gefühlen sehen und hören wir in der Aussenwelt mehr. Zudem finden wir in unserer eigenen Innenwelt einen freieren Zugang zu den verschiedenen Bereichen unserer Persönlichkeit. Diese Offenheit nach aussen und nach innen verhilft uns zu einer erfüllenden Lebensgestaltung. Wenn wir unseren Mitmenschen positiv gegenüber treten, begegnen uns viele von ihnen auch positiv. Im Kontakt unter den Menschen verstärken sich positive Gefühle gegenseitig, und führen zu einer positiven Spirale. Dies funktioniert aber nur, wenn die positiven Gefühle authentisch sind, also von Herzen kommen. Im Gegensatz dazu verengen negative Gefühle wie Angst, Wut oder Ärger unsere Wahrnehmung. Wir fokussieren auf das, was uns stört, und vernachlässigen den Reichtum unserer Aussen- und Innenwelt. Auch hier kann es zu einer Spirale kommen, die aber nach unten führt.

Fredrickson anerkennt, dass ein Leben ohne negative Gefühle nicht möglich ist. Sie konnte aber zeigen, dass negative Gefühle durch genügend positive Gefühle neutralisiert werden können. Menschen, die jedes negative Gefühl mit drei oder mehr positiven Gefühlen kompensieren, bezeichnet sie als blühend. Hingegen erleben matte Persönlichkeiten für jedes negative Gefühl weniger als drei positive Gefühle.

Zwischen diesen beiden Zuständen besteht ein qualitativ wichtiger Unterschied wie zwischen fließendem und gefrorenem Wasser. Blühende Menschen erholen sich schneller nach einem körperlichen oder seelischen Stress. Sie weisen auch nach einer Krankheit eine bessere Erholung auf.

Fredrickson ist der Ansicht, man solle nicht gegen negative Gefühle kämpfen, sondern die positiven Gefühle vermehren. Dazu schlägt sie mehrere Möglichkeiten vor. Als Beispiel beschreibt sie ein Projekt mit Angestellten einer Firma. Der Hälfte der untersuchten Personen empfahl sie dreimal pro Woche während 20 Minuten über Liebe und Achtsamkeit zu meditieren. Die anderen erhielten keine Instruktionen. Nach drei Monaten war der Unterschied an Lebensfreude und an positiver Kommunikation zwischen den beiden Gruppen beträchtlich.

Zu meinen eigenen Erfahrungen gehören auch die Folgen der Dankbarkeit. Es ist wenig Aufwand, sich bei Allen, die etwas für uns tun, zu bedanken, sogar wenn sie dafür bezahlt werden. Selbst bei gestressten Personen an der Kasse eines Kaufhauses huscht oft bei einem echt empfundenen Dank ein Lächeln über deren Gesicht. Wenn ich zusätzlich beim Abschied noch den Namen, der auf dem Schildchen steht, ausspreche, erlebe ich immer wieder, dass mir die Kassiererin einen guten Morgen oder einen guten Nachmittag wünscht. Das freut mich, denn positive Gefühle haben eine kleine menschliche Begegnung möglich gemacht. Beim Verstauen all der eingekauften Waren habe ich dann die Wahl zu denken, das sei eine unangenehme Last. Stattdessen kann ich dankbar sein, dass mir dieses grosse Angebot zur Verfügung steht und ich das Geld hatte, es zu bezahlen. Dankbarkeit führt zu einer positiven Spirale.

Dass ich mich im Alter nun noch mit EFT und der Positiven Psychologie befassen darf und dadurch in ganz wesentlicher Art bereichert werde, betrachte ich als grosses Gottesgeschenk. Besonders erleichtert bin ich, dass die Emotionale Freiheitstechnik mir dazu verholfen hat, den jahrelangen Hass abzulegen, von dem ich vorher erzählt habe. Wie erleichtert war ich, als ich dem Menschen endlich vergeben konnte. Im Rahmen meiner Beschäftigung mit der Positiven Psychologie wurde es mir möglich, nachträglich viel intensiver die Zuwendung und Liebe wahrzunehmen, die mein Mann und ich in der schmerzlichen Situation erleben durften. Ohne Fessel des Hasses kann ich uneingeschränkt und voll Dankbarkeit derer gedenken,

die in echter Freundschaft zu uns standen. So ergänzen sich die Emotionale Freiheitstechnik und die Positive Psychologie.

Es könnte jetzt sein, dass Einige von euch denken, wir sollten mit dem, was das Quäkertum bietet, zufrieden sein und nicht nach weiteren Möglichkeiten rufen. Gott hat uns die christliche Botschaft zur Verfügung gestellt und sie wirkt in uns. Was wir daraus machen und wie wir damit umgehen, ist eine Frage unserer persönlichen Freiheit. Ich bin der Überzeugung, dass beide Techniken einen wesentlichen Beitrag dazu leisten können, uns selber und damit „dem von Gott“ in uns näher zu kommen. Wenn dies unser Ziel ist, dürfen und sollen wir auch psychologische Techniken anwenden im gleichen Sinne, wie wir heute nicht mehr zu Fuss oder zu Pferd nach Bonn kamen, sondern moderne Transportmittel benutzten. Techniken, konstruktiv eingesetzt, sind auch Gaben Gottes.

Zusammenfassung

Nun möchte ich kurz zusammenfassen, was ich euch mit meinen Ausführungen überbringen wollte:

1. Zunächst war es mir wichtig, in der Person von Harold Perry daran zu erinnern, dass Quäker Vorbilder sein können. George Fox hat uns dazu aufgerufen, Vorbilder zu sein. Mein Mann und ich wurden auf diese Weise zum Quäkertum geführt.
2. Vor allem wollte ich euch zeigen, was mir am Quäkertum wichtig geworden ist. Im Zentrum steht für mich der Glaube an „das von Gott“ in jedem Menschen. Daraus ergibt sich die Gleichwertigkeit der Menschen mit ihren Konsequenzen der Quäker Zeugnisse.
3. An Hand einer Bildbesprechung und meiner eigenen Erfahrungen führte ich aus, wie in der Kindheit und Jugendzeit ein Lebensgefühl und ein Gottesbild geprägt werden. Dabei können auch Grenzen entstehen, die unsere Lebensführung beeinflussen.
4. Ich beschrieb, was ich an spiritueller Unterstützung durch die Gemeinschaft von Freundinnen und Freunden erfahren durfte. Trotz bestem Willen gelang es mir nicht, psychische Einschränkungen zu überwinden. Ich konnte einem Menschen nicht vergeben.

5. Erst durch die Emotionale Freiheitstechnik wurde es mir möglich, unerledigte innere Geschäfte in Ordnung zu bringen. Das erleichtert mir heute, „das von Gott“ in mir zu spüren und Gleichwertigkeit zu leben.
6. Die Positive Psychologie zeigte mir Möglichkeiten auf, achtsamer die Mitmenschen wahrzunehmen und dabei mehr Freude zu verschenken. Was ich intuitiv ahnte, rückte durch die wissenschaftliche Dokumentation klarer in mein Bewusstsein. Entsprechend hat sich mein Handlungsspielraum vergrößert, und ich empfinde Dankbarkeit bewusster.

Ich möchte mit einer kurzen Geschichte abschliessen. In einem Dorf betreute ein besonders frommer Pastor seine Gemeinde. Das Dorf lag an einem Fluss, und als es lange heftig regnete, stieg der Fluss an und trat über das Ufer. Die Strassen wurden überflutet. Die Leute verliessen ihre Häuser. Im letzten Moment hielt ein Auto vor dem Haus des Pastors, und er wurde eingeladen, mitzufliessen. Aber er sagte: „Ich habe Gott mein Leben lang gedient und er wird mich schon bewahren.“ Das Wasser stieg weiter, und der Pastor musste in den oberen Stock ziehen. Da kam ein Gemeindeglied mit einem Boot und bat den Pastor mitzukommen. Wieder lehnte der Pastor ab. Das Wasser stieg weiter und der Pastor musste aufs Dach klettern. Ein Helikopter flog heran, und der Pastor wurde angefleht, er möge nun kommen, sonst müsse er ertrinken. Mit den gleichen Argumenten wie vorher lehnte der Pastor zum dritten Mal ab. Am nächsten Tag stieg das Wasser, und er ertrank. Vor Gottes Thron stehend klagte er Gott an: „Ich folgte dir treu in all deinen Weisungen und betete dich mein Leben lang an. Ich sorgte gut für deine Kirchgemeinde und führte einen gottesfürchtigen Lebenswandel. Wie konntest du mich ertrinken lassen?“ Gott antwortete: „Zuerst schickte ich dir ein Auto. Dann schickte ich dir ein Boot, zuletzt einen Helikopter. Nachdem du keine dieser technischen Hilfen angenommen hast, wusste ich auch nicht mehr, was tun.“

Referenzen

- 1 Quaker Quest, Twelve Quakers and Equality, Quaker Quest Pamphlet 7, London 2007
- 2 Durham Geoffrey, The Spirit of the Quakers, Yale University Press, New Haven and London, 2010, Seite 128.
- 3 Rose June, Elisabeth Fry, Quaker Home Service, London 1994.
- 4 Durham Geoffrey, The Spirit of the Quakers, Yale University Press, New Haven and London, 2010, Seiten 167 - 183
- 5 Hammarskjöld Dag, Zeichen am Weg, Das Spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs, Pattloch Verlag, München 2011.
- 6 Buber Martin, Einsichten, Insel-Verlag, Wiesbaden 1953, Seite 23.
- 7 Müller Otto, Besinnung auf Pestalozzi, Novalis Verlag, Schaffhausen 1977, Seite 13: Aus der 3. Fassung von Pestalozzis „Lienhard und Gertrud“, 1819/1820
- 8 www.zeitschrift.com/magazin/09102-wiedergeburt.ihtml
- 9 Giovannelli-Blocher Judith, Der rote Faden, Die Geschichte meines Lebens, Nagel und Kimche im Carl Hanser Verlag, München 2012.
- 10 Wilkinson R, Pickett K, The Spirit Level, Why Equality is Better for Everyone, Penguin Books, London 2009
- 11 www.garythink.com
- 12 www.emotional-health.co.uk
- 13 Fredrickson BL. Positivity, Three Rivers Press, Crown Publishing Group New York 2009.
- 14 Fredrickson BL, Die Macht der guten Gefühle, Campus Verlag Frankfurt a. M. 2011.

2011 Julia Ryberg: „Wahrhaftig leben: Ent-täuscht und erhellt werden – Becoming authentic: Disillusionment and Enlightenment“

2010 Heidi Blocher: „Suchet zuerst das Reich Gottes und alle diese Dinge werden euch gegeben werden“

2009 Eberhard E. Küttner: „Interreligiösität, Die Suche nach der Einheit in Vielfalt“

2008 Lutz Caspers: „Uneben, gefährdet, behütet“, Vom Mosaik meines Lebens

2007 Daniel O. Snyder: „Das Friedenszeugnis als Sakrament.“ Die Beziehung zwischen Friedensarbeit und persönlicher Spiritualität

2006 Gisela Faust: „Nimm auf, was dir Gott vor die Tür gelegt hat“

2005 Eva Pinthus: „Schüttet das Kind nicht mit dem Bade aus. Story, Gemeinschaft, Herausforderung für die Religiöse Gesellschaft“

2004 Tony Fitt: „Quercus Quakerus. Die Wurzeln und Blüten des Quäkerbaums im 21. Jahrhundert“

2003 Robert Antoch: „Halt lieb deinen Genossen, Dir gleich. Ich bin's“

2002 Roswitha Jarman: „Vom Wesen und Werk der Liebe“

2001 Rex Ambler: „Licht, darin zu leben – Erkundungen in der Spiritualität der Quäker“

2000 Kurt Strauss: „Quäkerglaube, Quäkerzeugnis, und Quäkerarbeit – Gestern, heute und morgen“

1999 Dori Veness: „Das Sichtbare verwandeln. Ein Leben in Versunkenheit inmitten von zielbewusst handelnden Menschen“

1998 Hans-Ulrich Tschirner: „Quäker in der Gesellschaft“

1997 Inge Specht: „Soziale Zeugnisse der Quäker“

1996 Heinrich Brückner: „Kinder zwischen naiver und intellektueller Religiosität“

1995 Annette Fricke: „Meine Erfahrung der Botschaft von George Fox durch seine Episteln“

1994 Harvey Gillman: „Spirituelle Freundschaft - Neue Modelle/Neue Beziehungen“

1993 Maurice de Coulon: „Jesu Nachfolge heute - Vom Erlöser zum Leitbild“

1992 Heinz Röhr: „Quäker sein zwischen Marx und Mystik“

1991 Paul Oestreicher: „Die Quäker: Ein Orden in der Gemeinschaft der Christen?“

1990 Helmut Ockel: „Bin ich meines Bruders Hüter?“

1989 Annelies Becker: „Glauben, der nicht zu Taten führt, ist ein lebloses Ding“

1988 Ines Ebert: „Es ist ein Licht in jedem Menschen“

1987 Wolfgang Harms: „Der Raum der Stille im Alltäglichen“

1986 Helga und Konrad Tempel: „... daß man da wohnen möge“

1985 Hans Petersen: „Einzelheiten zum Ganzen“

1984 Pleasaunce Holtom: „Laßt Euer Leben sprechen“

1983 Georg Schnetzer: „Fürchtet Euch nicht ..“

1982 Duncan Wood: „Frieden schaffen im Glauben und Handeln der Quäker“

1981 Margarethe Scherer: „Was nennt Ihr mich Herr, Herr! Und tut doch nicht, was ich sage?“

1980 Elisabeth Hering: „Das Vermächtnis der frühen Freunde – Anruf und Auftrag an uns“

Das Leben von Ursula Bircher



Familie und Arbeit

Geboren 1938 in der Schweiz

Anregende Kinder- und Jugendzeit

Interessen: Literatur, Musik, Psychologie, Kunst

Lehrerin für 1. und 2. Klasse

Heirat mit Johannes Bircher, Arzt, drei Töchter, eine Pflege Tochter

Offenes Haus für Familie, Freunde, Kollegen und Studierende

Begeisterte Grossmutter

Mitarbeit in Kinderhort in Rochester, Minnesota, USA

Freiwillige Arbeit in Hungerhilfe während der Revolution in Äthiopien

Arbeit mit erwachsenen hörgeschädigten Menschen, Unterricht, Artikel, Vorträge in Deutschland

Assistenz bei Projekte meines Ehemannes

Anleitung zu EFT in Indien

Wohnorte

Wettingen, Schweiz

Rochester, Minnesota USA

Zürich

Bern

Meikirch, Schweiz

Addis Abeba, Äthiopien

Meikirch

Göttingen

Herdecke

Leuven, Belgien

Weggis, Schweiz,

Meikirch

Leben mit Quäkern

Freundin der Freunde in Rochester, Minnesota, USA

Quäkercamp in Colorado, USA

Freundin der Freunde in Dortmund

Freundin der Freunde in Brüssel

Quäkerin in Bern

Organisation von Einkehrtragen in Montmirail

Mitglied des Service Komitee Schweizer Jahresversammlung

Mitglied des Nomination Komitee

Redaktion deutscher Sprache Quäker Zeitschrift „Entre Amis“

- 1979 Heinrich Carstens: „Alles ist Euer – Ihr aber seid Gottes“
- 1978 David Eversley: „Wege der Gemeinsamkeit in einer Zeit des Zwielichts“
- 1977 Hans Schuppli: „Konsequenzen einer Quäker-Glaubenshaltung“
- 1976 Hans Haffenrichter: „Woher die Bilder kommen. Gedanken über Kunst und Meditation“
- 1975 Gerhard Schwersensky: „Gott, Religion und die Konfessionen. Versuch einer Klärung“
- 1974 David Blamires: „Schöpferisches Zuhören“
- 1973 William R. Fraser: „Einige Aufgaben und Möglichkeiten der Erziehung“
- 1972 Otto Czierski: „Das Schöpferische in einer gefährdeten Welt“
- 1971 Ekkehart Stein: „Gott braucht Menschen“
- 1970 Eva Hermann: „... in dem, was ewig ist ...“
- 1969 Annemarie Cohen: „Mitmenschliche Verantwortung - Realität des Alltags“
- 1968 Douglas V. Steere: „Gegenseitige Erleuchtung. Ein Quäker-Standpunkt zur Ökumene“
- 1967 Margaret S. Gibbins: „Sucht, Findet, Teilt: Jetzt ist die Zeit“
- 1966 Otto Buchinger: „Geistige Vertiefung und religiöse Verwirklichung durch Fasten und meditative Abgeschiedenheit“
- 1965 Helene Ullmann: „Der Mut zur reinen Tat. Richard Ullmann, sein Leben und sein Werk“
- 1964 Walther Rieber: „Quäkerhaltung in unserer Zeit
- 1963 Roland L. Warren: „Prophet - Vermittler - Versöhner“
- 1962 Elisabeth Rotten: „Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Frieden“
- 1961 Horst Brückner: „.. auf daß wir leben“
- 1960 Emil Fuchs: „Jesus und wir“
- 1959 Fred Tritton: „Quäker im Atomzeitalter“
- 1958 Margarethe Lachmund: „Der innere Friede und die notwendige Unruhe“
- 1957 Ruth E. von Gronow: „Die Stellung der Bibel in der Gesellschaft der Freunde“
- 1956 Henriette Jordan: „Vom Wesen der Begegnung“
- 1955 Wilhelm Mensching: „Was bedeutet uns Paulus?“
- 1954 E. A. Otto Peetz: „Berufung und Sendung“
- 1953 Willy Wohlrabe: „Die göttlichen Kreise“
- 1952 Cornelius Kruse: „Rufus M. Jones und sein Werk“
- 1951 Manfred Pollatz: „John Woolman. Von der schöpferischen Kraft der Persönlichkeit“
- 1950 Otto Frick: „Die Kraftquellen unseres Lebens“
- 1949 Margarethe Geyer: „Die Gewissenskrise unserer Zeit und die Bibel“
- 1948 Robert Limburg: „Gandhi und wir“
- 1947 Emil Fuchs: „Die Botschaft der Bibel“
- 1940 Walther und Johanna Rieber: „Lebensbejahung“
- 1939 Carl Heath: „Das Leben, ein Gebet“
- 1938 Thomas Kelly: „Das Ewige in seiner Gegenwärtigkeit und zeitliche Führung“
- 1937 Alfons Paquet: „Die Religiöse Gesellschaft der Freunde“
- 1936 Hans Albrecht: „Urchristentum, Quäker und wir“

ISBN 978-3-929696-48-6