

# Zeiten des Übergangs

Zur Theorie der Lebens-Krisen

Franz-Josef Steinmetz, Rom

Der Weg ins gelobte, verheißene Land führt immer durch Wüsten. Der Streit geht nicht darum, ob solche „Wüsten“ des Lebens als begnadete Zeiten das geistliche Wachstum fördern können. Auch diese „Wahrheit“ werden nicht alle ohne weiteres anerkennen, und viele werden sich damit schwertun. Im Prinzip sei jedoch dies einfach vorausgesetzt, daß Trostlosigkeit, Einsamkeit oder Angst oftmals günstige Anlässe für eine gesunde Entwicklung sind. Jedenfalls ist eine Art von Sterben wesentlich für das Leben.

Gestritten wird vielmehr darüber, ob es wirklich vorhersehbare Lebenskrisen gibt oder nicht. Einige behaupten, daß diese sich nicht in spezifischen Zeiten abspielen; andere sind der Ansicht, daß die verschiedenen Phasen des Lebens nicht notwendig zur Krise führen. Eine dritte Gruppe hingegen ist überzeugt, daß solche Krisen mit einiger Wahrscheinlichkeit vorhersagbar sind.<sup>1</sup>

Freilich trifft es zu, daß einige aus verschiedenen Gründen keine phasenbedingte Krise durchmachen. Daß sich nicht alle Menschen auf rhythmische Weise entwickeln, ist wohl allgemein anerkannt. Es gibt vielerlei Variationen. Bei Erwachsenen ist die Abweichung von irgendwelchen Normen noch weit größer als bei Kindern und Jugendlichen. Die fruchtbaren Krisen-Zeiten folgen nicht etwa einem strikt chronologischen Schema. Dennoch werden entscheidende und wichtige Veränderungen meistens mehr oder weniger innerhalb bestimmter Lebensphasen erfahren. In diesem Sinne sind auch die wahrscheinlichen Lebenskrisen irgendwie vorhersehbar. Sie müßten nicht unerwartet über uns hereinbrechen und sie müßten uns nicht quälen, auch wenn sie im Grunde „kritisch“ bleiben, was also heißt, daß sie die geistliche Entwicklung entweder fördern oder verhindern. Diese ist in der Hauptsache dynamisch und konsequent. Ihre Stufen und Phasen bauen aufeinander auf und beeinflussen einander. Zum Beispiel beeinflußt die Fixierung auf einer Stufe der Entwicklung auch alle folgenden Stufen; eine besondere Schwierigkeit mit einer Stufe kann Regression auf eine bequeme Stufe hervorrufen.

---

<sup>1</sup> Entscheidende Anregungen zu diesem Beitrag verdanke ich W. F. Kraft: *Achieving Promises. A Spiritual Guide for the Transitions of Life*. Philadelphia 1981.

Andererseits erleichtert die Annahme von Schmerz und Wachstums-Möglichkeiten auf der einen die Chancen für die anderen Stufen, so daß zukünftige „Wüsten“ leichter durchschritten werden. Der Schlüssel, der die Tür zu einer gesunden Entwicklung öffnet, ist immer derselbe: man muß sowohl die ruhigen als auch die kritischen Zeiten des Lebens kreativ angehen.

Aber vermag unsere Erfahrung die Theorie von den Lebensphasen, die oftmals ganz spezifische Krisen auslösen, auch wirklich zu bestätigen? Dazu einige Hinweise:

1. Für die meisten beginnt im Alter zwischen 18 und 22 Jahren so etwas wie die *Wüste der Entdeckungen*. Es ist die Zeit, in der wir uns selbst begegnen und die Bedeutung unseres Lebens radikal neu einschätzen. Man richtet quälende Fragen an sich selbst: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Was hat es mit dem Leben auf sich? Jugendliche Werte werden angezweifelt oder modifiziert. Alles und jeder, ich selber eingeschlossen, wird in Frage gestellt. In der Wüste des jungen Erwachsenseins scheint kaum etwas wirklich sinnvoll zu sein. Nichts ist mehr so erfüllend und sinnvoll, wie es kurze Zeit vorher gewesen ist. An Stelle der Antworten stehen nun die Fragen und Zweifel bezüglich der praktizierten Lösungen im Brennpunkt. Man muß neue Wege finden, um seine Identität zu bestätigen, es geht um Übergabe, Teilhabe und Vertrauen zu etwas, was einen Sinn ergibt. Was ist wichtig? Welches Ziel wählt man aus, um zu handeln? Solche Fragen sind für ein geistliches Wachstum wesentlich, denn man lebt ein seichtes und sinnloses Leben, solange die Bindungen und Werte nicht geprüft sind.

Man darf sich Zeit lassen und sollte Geduld haben, um die gestellten Aufgaben zu lösen. Diese Phase dauert für gewöhnlich bis etwa zum 29. Lebensjahr. Dann kann man wahrscheinlich auf einiges zurückschauen, was diese Krise des Übergangs abschließt. Persönliche Berufung, Elternschaft, Laufbahn sind solche Meilensteine auf dem Weg ins Gelobte Land. Es kommt jedoch weiterhin darauf an, sie in unser geistliches Leben zu integrieren und in der Liebe zu wachsen.

2. Eine Zeit des Übergangs spielt sich häufig auch im dritten Lebensjahrzehnt ab. Man könnte sie die *Wüste der Sorge um sich selbst* nennen. Kaum ist unser Leben geordnet, beginnt schon wieder eine neue Unruhe. Das scheint überraschend und unfair. Man hat das Gefühl, man sollte jetzt eigentlich beständig und entschieden leben; nichtsdestoweniger stellen wir unsere Existenz schon wieder in Frage. Wer bin ich geworden? Will ich in den nächsten zehn Jahren so bleiben wie in den vergangenen

zehn? Bin ich echt oder falsch? War das schon alles? Kurz: ich selber stehe im Brennpunkt. Auch die eingegangenen Verpflichtungen können beunruhigen. Ist unsere Ehe so gut, wie wir anfänglich dachten? Oft scheint es, daß sie sich eher auflöst statt zu wachsen. Warum habe ich geheiratet? Habe ich überhaupt die richtige Person geheiratet? Liebe ich wirklich noch? Was ist aus unserer Liebe geworden? Mitten in solcher Zerrissenheit denkt man an Veränderung. Scheidung oder Scheidungsvorbereitung sind in dieser Zeit üblich. Wer zur Ehelosigkeit entschlossen oder Mitglied einer Kommunität ist, fühlt sich möglicherweise gedrängt, zu heiraten oder seine Bindungen aufzugeben.

Man steht wiederum an einem Scheideweg. Entweder man flieht in Überaktivität, die sich in Arbeitswut oder in Ersatzvergnügungen manifestiert. Das Leben wird zu einem rasenden und fruchtlosen Unternehmen. Oder man verlangsamt das Tempo, um zu lauschen und die Schönheit des Lebens und der Menschen besser zu würdigen und sich darüber zu freuen. Es ist durchaus möglich, den Verbindungen neue Kraft zu geben. Man kann es sogar lernen, ein Dasein in einer dauernd unvollkommenen Gemeinschaft zu akzeptieren und gutzuheißen.

3. Über die Krise der Lebensmitte, die Zeit des Übergangs zwischen 39 und 49, ist oft und viel geschrieben worden.<sup>2</sup> Als besonders schwierige Lebensphase ist sie wohl allgemein anerkannt. Ihr Wüstencharakter besteht darin, daß sie von zugleich bedrohlichen und befreienden *Grenzerfahrungen* durchdrungen ist. Man reflektiert seine vergangenen Träume und Ideale. Wie weit sind sie in Erfüllung gegangen oder blieben sie unerfüllt? Bin ich gewachsen? Wachse ich noch? Habe ich einen bedeutenden Beitrag zum Leben geleistet? Habe ich aufgehört zu träumen? Manchmal sehen wir nur noch schwarz. Man wundert sich, was mit dem ehemals klaren und geordneten Leben passiert ist. Damals schien fast alles zu gelingen. Nun empfinden wir es anders: Wird überhaupt etwas gelingen? Man erfährt die Grenzen der physischen Kräfte, man wird sich der psychischen Veränderungen bewußt, die sich bemerkbar machen: Müdigkeit, Schwäche und Spannungen zeigen, daß wir überaktiv waren oder überdehnt und zersplittert. Am Eingang dieser Wüste hört man die zaghafte und doch klare Stimme des Mittagsdämons.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Vgl. B. Basset: *Der Mittagsteufel. Probleme der Lebensmitte*. München 1966; F. Wulf: *Der „Mittagsdämon“. Zur Krise der Lebensmitte*, in: *Gott begegnen in der Welt*. Würzburg 1988, 63–69.

<sup>3</sup> Wie sehr dieses Stichwort uralte menschliche Erfahrungen spiegelt, zeigt auf geistvolle Weise G. Bunge: *Akedia. Die geistliche Lehre des Pontikos vom Überdruß*. Köln 1983.

Gerade dann aber empfiehlt sich eine kontemplative Einstellung. Man kann mehr „erkennen“ als das, was unmittelbar augenscheinlich ist. Man kann das Unbegrenzte inmitten der möglichen Grenzen erfahren und aufs Neue fähig werden zum „Lebenskampf“.<sup>4</sup> Man kann sich Zeit nehmen für Überraschungen. Die Feiertage wirklich zu begehen und die Sonntage zu heiligen, das wäre durchaus eine Weise, sich an das Unbegrenzte im Alltag zu erinnern.

4. Die nächste Lebensphase spielt sich ab, wenn man die 50 überschritten hat. Von der Jugend ist man schon weit entfernt und dem Tod näher als der Geburt, auch wenn man möglicherweise noch ein Vierteljahrhundert zu leben hat. Junge Leute behandeln uns (auf einmal) anders als früher, und irgendwie fühlen wir, daß wir die Höhe des Lebens überschritten haben und uns auf dem Abstieg befinden. In dieser Übergangszeit geraten viele in die *Wüste der Niedergeschlagenheit*. Diese hat möglicherweise physische Ursachen wie etwa Kreislaufprobleme, Gewichtszunahme usw. Das Haar wird schütterer. Oft hängt die Niedergeschlagenheit aber auch mit Veränderungen in der Umgebung zusammen. Wenn man z. B. sein Leben ausschließlich auf die Familie konzentriert hat, ist man möglicherweise deprimiert, weil die Kinder uns verlassen. Neben diesen Formen tauchen auch spezifisch geistliche Depressionen auf. Nicht so sehr aus psychologischen oder vielleicht physischen Gründen, sondern vielmehr ohne besondere Ursachen ist man einfach niedergeschlagen. Man kann kaum sagen, was eigentlich los ist, außer daß nichts mehr einen Sinn ergibt. Schuldgefühle und Gefühle des Versagens sind ziemlich verbreitet. Man fühlt sich wegen etwas schuldig, was man vor 20 oder 30 Jahren getan hat, oder man betrachtet vor langer Zeit versäumte Gelegenheiten als Versagen. Das Leben erscheint kürzer, als es wirklich ist.

Auch diese Phase, die 15 Jahre und länger dauert, kann eine erfreuliche Zeit werden, um die Früchte der Wüste zu ernten, sie kann aber ebenso wie ein dürres Land sein, in dem es wenig Hoffnung gibt. Im Grunde ist solche Einsamkeit und Niedergeschlagenheit durchaus geeignet, unser geistliches Wachstum zu fördern. Es gilt unser radikales Verwiesensein auf Gott zu vertiefen. Er allein ist die fortwährende Quelle aller bleibenden Liebe und des wahren Friedens. Auf uns selbst gestellt können wir nur wenig tun, um unserem Leben einen Sinn zu geben.

---

<sup>4</sup> Johannes Tauler vergleicht diese Lebensphase tiefsinnig mit der kritischen Zeit zwischen Himmelfahrt und Pfingsten: „So muß auch der Mensch tun. Ungeachtet er im Alter von vierzig Jahren zur Besonnenheit gekommen ist... braucht er doch zehn Jahre und ist um die fünfzig herum, ehe ihm der Heilige Geist in der edelsten und höchsten Weise zuteil wird, in: *Predigten Band I*. Hrsg. von G. Hofmann. Einsiedeln 1987, 137.

5. In jeder Übergangszeit ist eine Krise des Lebens und des Todes verborgen. Aber in keiner Zeit ist der Tod so bedrängend wie im Alter. Etwa vom 65. Lebensjahr an stellt uns *der Tod beständig in Frage*. Wird unser Leben bestätigt und erhalten? Oder wird es verworfen und abgebrochen? Nehmen wir nicht bloß von den gesellschaftlichen Aktivitäten Abschied, sondern auch vom Leben? Oder setzen wir uns weiterhin für das Leben ein? Ist unser Geist stärker und klarer geworden oder stirbt er? Können wir ja sagen zu unserer Vergangenheit und auch unsere Zukunft bejahen? Oder suchen wir dem Leben zu entfliehen, seinen Sinn zu reduzieren und seinen Wert zu leugnen?

Der Tod blickt jetzt nicht bloß durch das Schlüsselloch; er spricht nicht bloß zu uns und schüttelt uns die Hand. Vielmehr umarmt er uns. Ist er ein Freund oder ein Feind? Können wir den starren Blick des Todes mit den Augen der Liebe betrachten?

Diese letzte Wüste kann uns zur Verzweiflung bringen. Sie kann aber ebenso zur Gnade werden, die rettet. Sie kann als Sprungbrett ins ewige Leben erfahren werden. Es ist immer noch Zeit, Vergebung für die Vergangenheit zu erbitten und die Zukunft zu bejahen. Versöhnt mit uns selbst sehen wir ein, daß unsere Rechtfertigung und Würde in Gott gegründet sind. Das Leben erscheint nicht mehr leer und nichtssagend, sondern wir nähern uns der ewigen Erfüllung, dem Gottesreich.

Krisen sind Entscheidungszeiten, die in Fortschritt, Fixierung oder Rückschritt münden. Es sei noch einmal betont, daß solche Wendepunkte jederzeit vorkommen können. Bestimmte Krisen scheinen jedoch meiner Erfahrung nach auch phasenbedingt zu sein. Ich bin überzeugt, daß eine ausführlichere und gründlichere Beschreibung dieser Übergangszeiten, ihrer Dämonen und Versuchungen, ihrer Herausforderungen und Chancen vielen als Orientierungshilfe dienen könnte.<sup>5</sup>

Darf man hoffen, daß am Ende jeder Übergangszeit so etwas wie ein verheißenes Land erreicht wird? Vielleicht sollte man eher von „Oasen“ sprechen. Das verheißene Land, zu dem wir dauernd unterwegs sind, ist erst dann erreicht, wenn wir totale und dauerhafte Erfüllung erlangen. Das Reich Gottes hat zwar schon hier auf Erden begonnen. Wir sind aber noch nicht im Himmel. Hier sind wir niemals vollständig erfüllt und glücklich, niemals ohne Leiden und Unruhe. Wir sind Pilger, die die Erfahrung der Gottesherrschaft suchen. Unser Leben ist eine rhythmische Reise durch Wüsten und Oasen, bis wir schließlich unsere Bestimmung erreichen. Der entscheidende Übergang von der letzten Wüste auf der

---

<sup>5</sup> Vielerlei Anregungen findet man in den einschlägigen Studien, z. B. bei Paul M. Zulehner, *Pastoraltheologie Band 3 Übergänge. Pastoral zu den Lebenswenden*. Düsseldorf 1990.

Erde ist der Tod; wir hoffen, daß er ins verheißene Land des Himmels führt.

Auch als Erwachsene entwickeln wir uns in einem fortwährenden Prozeß des Übergangs und der Vollendung. Immer wieder geraten wir von einem relativ stabilen und vertrauten Land in fremdartige und verwirrende Wüsten, wo uns tiefgreifende und entscheidende Aufgaben erwarten. Sobald wir aber diese Wüstenzeiten tapfer durchstanden haben, dürfen wir auch wieder auf eine ruhigere Lebensphase hoffen, ohne in trügerischer Zufriedenheit zu vergessen, daß wir Pilger bleiben und sind.

## Liebed ledig sein

Orientierung an Johannes vom Kreuz

Reinhard Körner, Birkenwerder

Eugen Drewermann hat den Diskussionen um das Für und Wider des ehelosen Lebens in der Kirche neuen Zündstoff gegeben.<sup>1</sup> Wie immer das Urteil über Inhalt, Stil und Methode seiner neuhundertseitigen „psychoanalytischen Untersuchung“<sup>2</sup> der „psychischen Wirklichkeit des Klerikerseins“<sup>3</sup> ausfällt – einen „seriösen Kern des Anliegens“<sup>4</sup> müssen ihr auch bewährte Rezensenten wie J. Sudbrack SJ zugestehen: „Man sollte über Drewermanns Karikieren ... nicht das Berechtigte seiner Kritik übersehen. Er legt den Finger auf echte Wunden.“<sup>5</sup> – Eines ist klar: Wir können in der Frage nach dem Wert und der Bedeutung christlicher Ehelosigkeit hinter Drewermanns Anfragen nicht mehr zurück. Es geht nicht mehr an, mit „Sinngewinnungen“<sup>6</sup> zu operieren, die sich – seien sie noch so „geistlich“ formuliert – für den Betreffenden als „Stabilisierungsversuche nach rückwärts“ oder gar als „späte Rationalisierung eines in der Jugend ge-

<sup>1</sup> *Kleriker. Psychogramm eines Ideals*. Olten u. Freiburg i. Br. 1989.

<sup>2</sup> Ebd. 25.

<sup>3</sup> Ebd. 39.

<sup>4</sup> *Die Kleriker*. Nachtrag zum Gespräch mit Eugen Drewermann, in: *GuL* 63 (1990) 182–199, 197.

<sup>5</sup> Ebd.

<sup>6</sup> E. Drewermann, a.a.O. 712.