



Seit vielen Jahren bin ich mit dem Thema „Vergangenheit“ unterwegs. Ich habe meine Vergangenheit angeschaut und bin ihrer Spur gefolgt. Ich habe mich auf sie eingelassen und dabei immer tiefer verstanden, welche zentrale Bedeutung die Vergangenheit für mein Leben hatte, wie sehr sie mich geprägt hat.

Diese Erfahrungen wurden für mich zum Impuls, mich mit Menschen meiner Generation, die – wie ich – ehemalige „Kriegskinder“ waren, auf den Weg zu machen und zusammen mit ihnen die Kostbarkeit der eigenen Geschichte zu entdecken. Das Thema lässt mich seitdem nicht mehr los. Ich begleite und ermutige Menschen, dem Anfang und ihrer Vergangenheit Aufmerksamkeit und Beachtung zu schenken und sich mit ihrer Sehnsucht zu verbinden. Diese Erfahrungen fließen in die verschiedenen Bereiche meiner spirituellen Arbeit (Exerzitien, Begleitung Einzelner ...) ein. In der Aufarbeitung der eigenen Geschichte bauen wir an dem Fundament für unsere Gegenwart und sind bereit, auch in der Zukunft menschlich und geistlich zu wachsen.

Wie im Anfang

Lauschen wir den Worten nach – Vieles klingt an.

In der Bibel heißt es:

- „Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde“ (Gen 1,1)
- „Im Anfang war das Wort“ (Joh 1,1-2)
- „Ich bin das Alpha und das Omega“ (Off 21,6)
- „Ausgang und Eingang, Anfang und Ende liegen bei dir ...“ (Kanon)

Am Anfang steht die Verbindung mit Gott. Er hat den Anfang gesetzt – nicht unbedingt so wörtlich, wie der Schöpfungsbericht es beschreibt – durch ihn und mit ihm hat es begonnen.

An den Anfang der Menschwerdung Gottes stellt der Evangelist Johannes das WORT. WORT und Anfang gehören bei ihm zusammen und geben beidem eine zentrale Bedeutung.

Christus bezeichnet sich als Alpha und Omega der Schöpfung. In ihm ist der Anfang begründet. Im (oben genannten) Kanon besingen und bestätigen wir gleichsam diese Aussage.

Doch was bedeutet Anfang? Anfang für das Werden der Welt, Anfang der Schöpfung, Anfang meiner und unserer Geschichte? Vieles können wir rekonstruieren und erforschen und doch bleibt manches im Dunkel.

Die Frage nach dem Anfang führt uns unweigerlich in die *Vergangenheit*. Dort liegt der Ursprung unseres Geworden-Seins. Dort finden wir Antworten auf die Frage, was uns geprägt hat, was uns handeln lässt.

Wir erinnern uns

Doch wie können wir den Zugang zur Vergangenheit finden? Ein zentraler Weg ist die Erinnerung. Wir Menschen können uns bewusst erinnern, anders als andere Lebewesen. Wir können in unser Inneres schauen und es befragen. Schritt für Schritt – dieser Weg ist nicht immer ganz einfach.

Unser Leben erinnern – d.h. auftauchen lassen, was ich erlebt habe,

was meine Geschichte ist, was mich ausmacht.

Erinnern, wo ich lebendig war, sprühend und kreativ.

Erinnern, wo ich mich geliebt und angenommen fühlte.

Erinnern, wo ich müde und ausgelaugt war, resigniert.

Erinnern, um sich – um mich zu versöhnen.

Erinnern: das Schöne und das Schwierige, das Hel-
le und das Dunkle.

Erinnern auch an den Anfang meiner Gottesbezie-
hung. Wie hat sie angefangen? Mich immer wieder
erinnern an Worte und Übungen, die mich berührt
haben, die manchmal wie vergraben oder versteckt
im Innern verborgen sind. Worte von Ignatius „*bit-
ten um das, was ich mir ersehne*“, können mich mit
der Energie des Anfangs verbinden und dann stau-
nen lassen, was in der Zwischenzeit daraus gewor-
den ist. Mich an den Anfang erinnern kann zum
Anstoß werden, wieder neu zu beginnen, mich
gleichsam mit „der ersten Liebe“ zu verbinden. Die
Erinnerung kann auch betroffen machen, weil wir
erkennen müssen, dass das Feuer der Liebe klein
geworden ist.

Erinnern ist mehr als nur Zurückschauen. Es geht
nie nur um Vergangenheit, nicht um Nostalgie,
Schönfärberei. Echte Erinnerung ist Bewältigung
und Motivation zum Weitergehen.

Das Erinnern geschieht manchmal überraschend
und unerwartet: durch Bilder, Gerüche, Geräusche
oder Begegnungen.

So traf ich vor einigen Tagen „zufällig“ bei einer
Tagung den Menschen, durch den ich vor vielen
Jahren zum ersten Mal ignatianische Exerzitien
gemacht habe. Viel ist damals in Bewegung ge-
kommen. Wie ein Film lief es bei mir ab. Damals
hat mein Weg über die Kontakte zur GCL in die
Gemeinschaft des Katharina-Werkes begonnen und
wurde zum Anstoß, in die Exerzitienarbeit einzu-
steigen.

Erinnern lässt das eigene Ich bewusster werden,
Identität entwickeln, verstehen, warum ich so ge-
worden bin. Erinnern kann zum Fundament wer-
den, zu einem sicheren Boden für unsere Gegen-
wart und zum Vertrauen in die Zukunft.

Wir können das Erinnern einüben. Ein Tagebuch
kann helfen, ein Fotoalbum, eine Biographie oder
die Begegnung mit Menschen aus der früheren
Zeit, eine Reise.

Unsere Erinnerung ist wie ein Schatz, den es zu
heben gilt, wie eine Quelle, aus der wir schöpfen
können.

Der Blick in unsere Geschichte

Für mich war es ein großes Geschenk, dass ich
2001 mit einer Gruppe aus meiner Gemeinschaft
(Katharina-Werk) auf einer Reise von Basel nach
Gdynia im heutigen Polen meiner Vergangenheit
nachgehen konnte, dorthin, wo im Januar 1945 die
Flucht meiner Familie aus Westpreußen begann.

Auf der Reise konnte ich im schützenden Rahmen
der Gruppe meine Geschichte erzählen – von Stati-
on zu Station – wurde gehört und gesehen. Das Er-
innern ließ Verdrängtes und lange Zeit Zugedecktes
ans Licht kommen. Das war schmerzhaft und zu-
gleich befreiend: endlich konnten die Tränen über
den als Kind in Gdynia zurückgelassenen Puppen-
jungen fließen. Im Laufe unserer Reise wurde der
Puppenjunge mit einer Geburtstagsparty begrüßt
und verwandelte die Botschaft: „Du musst vernünf-
tig sein“ in die Einladung: „Komm, spiel mit“. Varel,
Endstation unserer Flucht und unserer Reise, erin-
nerte mich an das, was nicht leben konnte: – An
meinen jüngsten Bruder, der mit vier Monaten an
den Strapazen der Flucht starb. – An den Druck,
früh erwachsen sein zu müssen, wo Spielen und
unbeschwertes Sein wenig Platz hatten. Mit unse-
rer Reisegruppe besuchten wir auch das Grab mei-
nes Vaters. Dort konnte ich aussprechen, wie be-
lastend diese frühen Jahre für mich waren und was
mir damals gefehlt hat. Es tat mir gut und befreite
mich. Ein Jahr später wurde mir ein Traum zu ei-
nem besonderen Geschenk: Mein Vater nimmt
mich als kleines Mädchen in den Arm und bittet

mich, ihm zu verzeihen, weil er mich in der Verantwortung für die Familie oft allein gelassen hat.

Rückblickend wurde die Reise für mich zu einer heilsamen Erfahrung. Sie ließ mich meine Geschichte mit neuen Augen sehen und verstehen, was mich bis heute prägt. Sie verstärkte in mir die Sehnsucht nach der Fülle des Lebens.

Ich entdeckte den roten Faden meiner Geschichte, die herausfordernde und liebevolle Führung, die ich bis heute immer wieder erfahre.

„Ich staune über den roten Faden
in meinem Leben,
über die Kontinuität und Fortsetzung,
an die ich mich halten kann.
Nicht der Zufall regiert,
sondern aus einer tiefen Weisheit
entwickeln sich die Lebensformen.

Rückblickend staune ich
über die Vorbereitung von Ereignissen,
ihre Einfädelung durch Umstände,
die mir unwichtig erschienen,
was endlich bewusst wird, hat eine lange
Vorgeschichte.

Ob ich das so sehe,
ist eine Frage der Einstellung.
Ob ich achtlos daran vorbeigehe
und blind für die stillen Zusammenhänge bin,
entscheide ich.“

Ulrich Schaffer

Entschieden haben sich auch die Teilnehmerinnen unserer Kriegskinderseminare, die ich zusammen mit einer Kollegin aus der Psychosynthese angeboten habe. Sie wollten ganz bewusst ihre Geschichten anschauen und verstehen, was sie geprägt hat. Sie wollten nicht mehr länger den traumatischen Erfahrungen ausgeliefert sein, nicht nur Opfer ihrer Geschichte sein. Mit ihnen waren wir über einige Monate hinweg unterwegs, haben sie ihre Geschichten erzählen lassen und mit Hilfe von Übungen und kreativem Gestalten an ihre Vergangenheit herangeführt. Gebete und Gottesdienste waren wie das

Fundament dafür, sich auf die oft schmerzvollen Erfahrungen einzulassen. Die Teilnehmenden fühlten sich gesehen, getragen und gehalten. Davon geben die Erfahrungsberichte Zeugnis:

Sr.H.K.: „Seit gut 40 Jahren bin ich mit vielen *Warum* und *Woher* unterwegs. Zeitweise stellten sich mir die Fragen sehr laut, dann wieder etwas verhaltener. Nie kamen sie zum Schweigen.

Warum so viel Angst, warum kam in unserer Familie so wenig ins Wort, warum wurde das Schweigen so hoch gehalten? Warum, Warum?

Woher meine existenzielle Unsicherheit in allem, was das Leben ausmacht? Wo liegen die Wurzeln?

Nach Antworten suchte ich in beruflicher Qualifikation und durch Fortbildung zur Stärkung meiner Persönlichkeit. Die Fragen nach dem Warum und Woher aber sind geblieben, ja wurden mit der Zeit eher drängender.

Es hat lange gedauert, auftretende Symptome, Reaktionen und Verhaltensweisen mit den verletzenden Erfahrungen von Kriegseinwirkungen in Verbindung zu bringen. Meiner Umgebung konnte ich immer wieder nur mitteilen, es liegt nicht an euch, es liegt in und an mir, aber ich stehe der Situation hilflos gegenüber.

Die Sehnsucht nach Hilfe und Heilung hat mich bewogen und ermutigt, an diesem fünfteiligen Seminar teilzunehmen, um auf das Warum und Woher endlich eine Antwort zu bekommen. Aber auch deshalb, um meinen Weg vom Überleben ins Leben zu finden.“

A.M.P.: So unversehrt wie auf dem Bild der Rosenknospe, die wir in den letzten Stunden unseres Seminars zum Thema „Kriegskinder des zweiten Weltkrieges“ erhielten, fühlte ich mich beim Nachhausekommen im Juli dieses Jahres. Der fünfteilige Zyklus war für mich eine Offenbarung!

Offenbar wurden nicht nur die tiefen Wunden, die

die Kriegs- und Nachkriegszeit mir geschlagen hatten, sondern auch alle schmerzhaften Erfahrungen danach. Vor allem verspürte ich die Not, wenn ich meine 4 Kinder heranwachsen sah und merkte, dass ich vieles Schwere aus meinem ‚Rucksack‘ ihnen auflud. Das war für mich das erdrückendste Gepäck.

Aber, oh Wunder, es tauchten aus dem Dunkel die schönen, zauberhaften Zeiten, die ich ja auch erlebt hatte, glanzvoll auf. Sie leuchteten wie Perlen. Und ich merkte überrascht, dass die dunklen Jahre ebenfalls Perlen enthielten, die strahlten, die mein Leben voller und reicher gestalten halfen.

Ich sehe voll Staunen und Freude auf die Tage der Seminare zurück und bin von Herzen beiden Frauen dankbar.

Ich habe zu einer neuen, befreiten Lebendigkeit und Einzigartigkeit zurückgefunden, weil ich mich erinnern will. Denn ich kann nicht retten, ohne mich zu erinnern, mich nicht und vor allem meine Kinder NICHT!“

Biographiearbeit in den Exerzitien

Die Arbeit an meiner eigenen Geschichte und die Aufmerksamkeit für die je persönliche Geschichte in den Begleitungen Einzelner hat meine Exerzitienarbeit sehr befruchtet

Wenn Ignatius in der ersten Woche, der Fundamentsphase, dazu einlädt, mit unserem ganzen Wesen, mit Leib und Seele uns auf die Gottesbegegnung einzulassen, dann haben dort unsere Geschichte und unsere Erlebnisse mit ihren Gefühlen, also auch die Vergangenheit, Platz. Ja, das Schweigen führt uns existentiell in die Begegnung mit uns selbst und öffnet uns immer wieder neu für die Botschaft, dass Gott selbst den Anfang für unser Leben gesetzt hat. Er hat uns zuerst geliebt und seine Liebe ist der Grund unserer Sehnsucht. Sie lässt uns staunen und den Worten von Ignatius

vertrauen: „Die meisten Menschen ahnen nicht, was Gott aus ihnen machen könnte, wenn sie sich ihm ganz zur Verfügung stellen würden.“ Wenn wir diesen Schritt wagen, dann haben wir die Chance, trotz traumatischer Erfahrungen und tiefer Verletzungen heil zu werden. Wir werden wachsen und uns entfalten. In einer Geschichte des Überlebens leuchtet neues Leben auf, ein Leben in Fülle.

*Gudrun Rütten,
Katharina-Werk, Basel,
geb. 1937, Pastoralreferentin, Exerzitienleiterin,
Psychosynthesebegleiterin,
Ausbildung in Klangmassage*

Wann immer du zurückblickst

auf dein Leben
gelebt oder versäumt –
wann immer du dich fragst,
wo denn der Sinn war
und ob es sich lohnte –
wann immer du ratlos –
die Frage bedenkst,
ohne Antwort und Rat –
wann immer der Bilderbogen
gelebter und geträumter Wirklichkeiten
vorüberzieht wie ein Kreis –
wann immer du schwankend
zwischen Sinn und Unsinn
dein Leben bemisst:
Du magst Häuser gebaut
oder Städte geplant haben –
du magst Völker regiert
oder Kriege geführt haben –
du magst Frieden geschlossen
oder Nöte besiegt haben –
du magst Mikroben gezüchtet
oder Bücher verfasst haben –
zuletzt bleibt die Frage:

Brachte dein Leben
ein Mehr an Liebe
in diese Welt?

P.P. Kaspar