

Wirksamkeit der Entspannung

Von gruppendynamischen Prozessen sind auch die Apostel nicht verschont geblieben. So etwas kann eben nicht ausbleiben, wenn unterschiedliche Gruppen, die jeweils wie die Apostel einerseits und die Jünger von Johannes dem Täufer andererseits bereits eine gewisse Homogenität erreicht haben, sich verbinden und an einer gemeinsamen Zielsetzung zusammenarbeiten sollen. Hinzu kamen dabei neue Probleme, denen sich die jüdischen Männer bei ihrer Lehrtätigkeit unter Heiden gegenüber sahen, zusätzlich zu den Verwirrungen, die ihnen Jesus bescherte mit seinen Lehren, die so gar nicht ihren Messiaserwartungen entsprachen - also alles zusammen ein verworrenes Bündel, das diese Männer regelrecht in Stress versetzt hat und zu Spannungen in der Gruppe führen musste.

Andreas als der für die Führung der Apostel Verantwortliche wusste nicht mehr ein und aus angesichts der gereizten Stimmung und der zunehmenden Spannungen, und so ging er mit seinen Problemen zu Jesus, wohl in einer Erwartung, die in einer vergleichbaren Situation meistens an den Chef gestellt wird, der dann die Wogen glätten soll. Aufschlussreich ist die Einstellung Jesu zu einer solchen Erwartung und die klare Absage eines direkten Eingreifens in die Problemlösung, wohl aber das dringende Angebot einer Strategie:

„Andreas, man kann Menschen nicht durch bloßes Reden aus ihrer Verwirrenheit heraushelfen, wenn sie einen solchen Grad von Verstrickung erreicht haben und wenn dabei so viele Personen mit starken Gefühlen betroffen sind. Ich kann nicht tun, was du von mir verlangst – ich will mich auf diese persönlichen Probleme des Zusammenlebens nicht einlassen – aber ich will gerne drei Tage der Ruhe und Entspannung mit euch genießen. Geh zu deinen Brüdern und eröffne ihnen, dass ihr alle mit mir auf den Berg Sartaba steigen sollt, wo ich einen oder zwei Tage ruhen möchte.

Du solltest jetzt zu jedem deiner elf Brüder gehen, einzeln mit ihnen sprechen und sagen: ‚Der Meister wünscht, dass wir uns mit ihm für eine Ruhe- und Entspannungsphase abseits begeben. Da wir alle vor kurzem große Geistesnöte und Gemütsanspannungen erlebt haben, schlage ich vor, dass unsere Prüfungen und Schwierigkeiten während dieser Ruhetage nicht erwähnt werden.‘ (UB 143, 3)

Als sie auf den Berg stiegen, befanden sich alle Apostel in einer miserablen Gemütsverfassung, unzufrieden und uneins mit sich selbst. Auf dem Berg angekommen, also abseits jeglicher zivilisatorischer Ablenkung, gab Jesus ihnen eine kurze Lektion zu dieser Vorgehensweise, und vermutlich wird jeder Leser aus eigener Erfahrung oder wenigstens aus sofortigem Verstehen dem zustimmen können:

„Meine Brüder, ihr müsst alle den Wert des Ruhens und die Wirksamkeit der Entspannung kennen lernen. Ihr müsst euch bewusst werden, dass die beste Methode zur Lösung von verwickelten Problemen darin besteht, sie für eine Weile loszulassen. Wenn ihr dann von eurer Ruhe oder Anbetung erfrischt zurückkehrt, seid ihr fähig, eure Schwierigkeiten mit klarerem Kopf und einer sichereren Hand anzupacken, ganz zu schweigen von einem entschlosseneren Herzen. Außerdem werdet ihr oft finden, dass Größe und Proportionen eures Problems abgenommen haben, während ihr Kopf und Körper Ruhe gegönnt habt.“ (UB 143, 3)

Es ist noch einmal ein anderer Aspekt des Abstand-Gewinnens von Problemen, wie es in dem Artikel „Abstand gewinnen“ zur Sprache kommt, wo ein wesentlicher Gesichtspunkt die Überwindung einer grundlegenden Existenzangst ist, deren Bedeutung als Voraussetzung zu einem entspannteren Umgang mit jeglichen persönlichen Problemen an dieser Stelle hervorgehoben werden soll. Dabei kann es sich in unseren Erfahrungen und persönlichen verwickelten Problemen um gänzlich andere Dinge handeln als eine solche Gruppensituation

wie in obigem Beispiel. Bei dieser Methode werden die Probleme nicht verdrängt, denn der normale Alltag setzt nach der Ruhepause wieder ein, aber der Abstand und die damit verbundene Rückkehr in die eigene innere Mitte ermöglichen einen leichteren Umgang mit den auftretenden Unstimmigkeiten.

Für die Apostel jedenfalls hatten sich diese drei Tage als voller Erfolg herausgestellt:

„Als sie am dritten Tag aufbrachen, um den Berg hinunter und zurück in ihr Lager zu gehen, war in ihnen eine große Veränderung vorgegangen. Sie hatten die wichtige Entdeckung gemacht, dass viele menschliche Verwirrungen in Wirklichkeit gar nicht existieren, dass viele Schwierigkeiten, die einem zusetzen, die Schöpfung übertriebener Angst und das Ergebnis verstärkter Befürchtungen sind. Sie hatten gelernt, dass man mit solcher Ratlosigkeit am Besten umgeht, indem man sie loslässt. Durch ihr Weggehen ließen sie die Probleme sich von selber lösen.

Mit der Rückkehr von ihrem Ausflug begann eine Zeit wesentlich verbesserter Beziehungen zu den Anhängern des Johannes. Viele der Zwölf ließen ihrer Fröhlichkeit freien Lauf, als sie die veränderte Gemütsverfassung aller feststellten und die Befreiung von nervöser Reizbarkeit beobachteten, die ihnen als Folge ihrer dreitägigen Ferien von den routinemäßigen Lebensaufgaben geschenkt worden war. Es besteht immer die Gefahr, dass die Eintönigkeit menschlichen Kontaktes Verwirrungen beträchtlich vermehrt und Schwierigkeiten vergrößert.“ (UB 143, 3)

Nun also, das sind doch eigentlich Binsenweisheiten, die man wahrscheinlich in vielerlei Ratgebern ähnlich wiederfindet. Aber - wer hat heutzutage schon so viel Zeit und innere Ruhe, um sich zur Lösung verwickelter Probleme auf solche Weise völlig zurück zu ziehen, sie ruhen zu lassen, und hernach viel leichter eine angemessene Lösung zu finden? Vielleicht aber liegt es letztlich nur daran, diese Auszeit auch wirklich zu wollen und so einen wichtigen Beitrag zur eigenen Reifung des Charakters und zu geistiger Klarheit zu leisten.