EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 09.02.2025 08:40 Uhr | Sabine Steinwender

Katharina Pommer: Berge versetzen

Autorin: 2025: Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, das Jahr ist neu, aber nichts ist anders. Oder? Die persönlichen Probleme – sie sind immer noch da. Und: In dieser immer noch dunklen und nassen Jahreszeit nur schwer auszuhalten. So geht es mir jedenfalls. Wie umgehen mit dem Schweren im Leben? Darüber haben sich Samuel Koch und Katharina Pommer unterhalten. Sie lernen sich kennen bei "Ansprechbar“, dem Podcast mit Samuel Koch. Er spricht dort mit Menschen, die schwere Krisen bewältigen mussten. Der bekannte Schauspieler und Autor kennt sich mit Krisen aus. Er ist 2010 bei "Wetten, dass ...?“ verunglückt und sitzt seitdem im Rollstuhl. Katharina Pommer ist Familientherapeutin und auch absolut Krisen erfahren. Sie kennt sich aus mit Fehldiagnosen, Krankheiten, gescheiterten Beziehungen und dem Tod. Katharina Pommer sagt:

Katharina: Es ist ja im Prinzip nicht das Ereignis, was mir widerfährt, sondern die Art und Weise, wie gehe ich damit um? Welche Bedeutung gebe ich jetzt dem? Ist das das Ende oder ist das der Anfang. Das ist der Unterschied.

Samuel: Oder eine Grenze, nach der es weitergeht?

Katharina: Ja, wie nehme ich diese Grenze an: als statisch unveränderbar an? Oder nehme ich sie als Herausforderung an? Es ist ja auch so eine Typfrage. Also in mir war immer: Geht nicht, gibt's nicht. Ich wollt's halt auch wissen in verschiedenen Situationen. Ich weiß nicht, wie es bei Dir ist.

Samuel: Da docke ich sofort an: Geht nicht, gibt es nicht. Also, da bin ich total bei dir.

Katharina: Aber woher hast du das? Musstest du dir das beibringen? Oder war das schon in dir drin, wenn du darüber nachdenkst? Also auch schon von klein auf in dir drin.

Samuel: Wahrscheinlich zu gewissen Anteilen...
Aber mit Sicherheit noch mal angefeuert auch in meiner Intensivstation - Zeit, wo ich

feststellen musste, was alles tatsächlich nicht mehr geht und mir gesagt wurde, was alles nicht mehr gehen soll. Und das war natürlich sehr ernüchternd, gerade wenn man so ein Leben fast zu 100 % auf Bewegung aufgebaut hat und dann sich nicht mehr bewegen kann. Und seitdem versuche ich noch energischer als vielleicht früher den Dingen diese "Negativ-geht -nicht – Bilanz“ so ein bisschen was wieder abzutrotzen.

Autorin: Das geht nicht – gibt es nicht. Kennen Sie das von sich? Bei mir hat es viel mit dem Willen zu tun. Wie sehr will ich das jetzt wirklich? Und wenn ich es unbedingt will, glaube ich auch, dass ich es schaffe. Glaube kann Berge versetzen. Doch wie entsteht der Glaube an sich selbst? Er hat viel mit Erfahrung zu tun: Habe ich schon häufiger Berge versetzt? Woher habe ich die Kraft gehabt? Ich denke: Es ist immer eine Frage von Beziehung. Haben andere Menschen an mich geglaubt? Fühle ich mich gesehen, wertgeschätzt? Und was ist mit Gott? Habe ich eine Beziehung zu ihm, ist er für mich ein Gegenüber? Eine Größe, die in meinem Leben eine Rolle spielt? In der Bibel heißt es bei Matthäus (17,20): "Selbst wenn ihr nur Glauben habt wie ein Senfkorn, könnt ihr Berge versetzen, wird euch nichts unmöglich sein“.

Musik 1
Sul; Komponist/Interpret: Sebastian Studnitzky; Album: KY Do Mar; Label: Contemplate; LC: 28353

Katharina: Es gibt so Lebenswatschen, oder? Ich war mal auf der Intensivstation und da haben mir die Ärzte gesagt, ich hätte Leukämie. Und vier Tage lang stand die Diagnose so im Raum. Es war dann ein unangenehmer Virus, auf den die erst nach 22 Mal Blutabnehmen draufgekommen sind. Aber ich weiß noch, diese vier Tage hab` ich mir gedacht: Das gibt's doch jetzt gar nicht.
Ich hab` da mit Gott gehadert. Also, ich hab` gesagt Warum? Tatsächlich, diese Frage: Warum tust du mir das an? Und diese vier Kinder. Und jetzt Intensivstation. Und diese Diagnose. Und es hat sich so falsch angefühlt. Es war so, das passt doch gar nicht zu mir. Und ich hab` mich bestraft gefühlt. Ich weiß nicht, ob man damit räsonieren kann, ja.

Autorin: Vielleicht kennen Sie das auch? Sie trifft großes Leid und Sie fragen sich: warum ausgerechnet ich? In der Theologie ist das die Theodizeefrage: Ist Gott gerecht? Klingt abstrakt – wird aber ganz konkret in der Geschichte von Hiob. Hiob beschwert sich bei Gott, dass er ihn leiden lässt. Ausgerechnet ihn, der ein Gerechter Gottes ist, nach dem Willen Gottes lebt. Vielleicht ist Hiob ja doch Schuld an seinem Unglück. Die Frage nach dem eigenen Verschulden kennt auch Katharina Pommer.

Katharina: Wenn man sich so fragt, was habe ich denn falsch gemacht? Und ich hab` drei Tage gebraucht. Das klingt jetzt für manche ganz kurz. Für mich war das eine Ewigkeit gefühlt- diese drei Tage, um zu verstehen: Das ist verdammt noch mal die völlig falsche Frage. Ich darf mich nicht fragen: Was habe ich falsch gemacht? Sondern ich muss mich

fragen: Was kann ich jetzt tun, damit ich mich besser fühle? Trotzdem.
Also, wenn ich da jetzt noch drüber nachdenke - das war ganz intensiv- spüre ich körperlich richtig noch diese Transformation von: Was habe ich falsch gemacht? Ich wurde bestraft, ja. Da habe ich Gott ja noch die Elternrolle zugeschrieben. Da gibt es jemanden, der sagt: Das hast du richtig gemacht, da wirst du belohnt. Und das hast du falsch gemacht: Da wirst du bestraft. Und habe dann in diesen drei Tagen gelernt: Nein, das stimmt nicht. Gott ist immer für mich. Für uns alle. Es ist immer gut, schön und wahr. Und das ist jetzt meine Aufgabe, mich daran zu erinnern. Und jede Lebenskrise ist da, um mich daran zu erinnern, dass das Gute, Schöne und Wahre immer ...

Samuel: Gut, schön und wahr ist.

Katharina: Ja. Man kann oft den Prozess gar nicht so gut in Worte fassen. Aber vielleicht hilft es dem einen oder anderen Zuhörer, wenn man gerade so richtig in den dunklen Stunden seiner Seele drinsitzt. Warum auch immer. Können ja finanzielle Probleme sein. Kann sein, dass ein Kind gerade Drogen nimmt, Liebe, Beziehungsprobleme ...

Samuel: Gibt leider viele Probleme.

Katharina: Ja, und? Und da wirklich auch sich die Zeit nehmen und den Raum geben und das umdrehen und sagen: Ich frage nicht, was habe ich falsch gemacht? Nein. Was kann ich tun, um in dieser Situation dem Guten, Schönen und Wahren treu zu bleiben?

Samuel: Aber, Katharina, Du liegst allein auf der Intensivstation, machst diesen Mind Shift, aber jeder, der draußen mal einen gebrochenen Fuß hatte oder Liebeskummer weiß, wie sich das ganze Leben nur noch um den Schmerz dreht und man dann nicht mehr rauskommt. Für die klingt das fast so abgeklärt! Ich denke manchmal, wenn mir so positiv Denker- Optimismus - Prediger entgegenkommen, die sagen: "Ja, okay, das Leben ist negativ, also bin ich pessimistisch. Logische Konsequenz: Ich denke jetzt positiv. Also ist das Leben wieder optimistisch.“ Ist leider Banane, diesen Schalter umzulegen. Aber was kannst du den Menschen sagen, deren Lebensrealität sich um diesen Schmerz dreht, wo man da nicht rauskommt, weil man ja nicht einfach so einen Schalter umlegen kann? Wie begegnet man jemand, der nicht rauskommt aus seinem Mikrokosmos Schmerz?

Katharina: Ich glaube, ein Unterschied ist, sagt dir ein Mensch aus dem Kopf heraus, weil er das gelesen hat oder weil er mehrfach in seinem Leben die Erfahrung gemacht hat? Dass es weitergehen darf und kann, wenn ich mich dazu entscheide. Und dass diese Entscheidung oft mit einem wahnsinnigen inneren Kampf verbunden ist. Dass das alles andere als mir nichts dir nichts passiert. Deshalb habe ich auch vorher versucht, zu erklären, diese drei Tage waren eine Ewigkeit. Es war wie einmal durch die Hölle gehen und zurück. Jeder, der schon mal so was erlebt hat, weiß, wie das ist, denke ich mir.

Musik 2
Värmlandsvisan; Komposition: Traditional; Interpreten: Nils Landgren & Jan Lundgren; Album: Kristallen; Label: ACT; LC: 07644

Autorin: Wir haben einen freien Willen – so hat Gott uns geschaffen. Wir können uns für oder gegen etwas entscheiden. Wie schwer das manchmal ist, wissen Samuel Koch und Katharina Pommer.
Samuel Koch ist 2010 bei Wetten, dass ... verunglückt, als er versucht hat mit speziellen Sprungfedern über fahrende Autos zu springen. Ein Jahr hat er im Krankenhaus gelegen – konnte sich null bewegen und ist bis heute vom Hals an querschnittsgelähmt. Immerhin kann er seine Arme etwas bewegen und seine Finger. Er kann zum Beispiel sein Handy benutzen. Obwohl erst alle gesagt haben, das geht nicht, hat er vier Jahre später sein Schauspielstudium beendet. Hat am Staatstheater Darmstadt gespielt und später am Nationaltheater Mannheim. Zurzeit spielt er in München, an den Kammerspielen. Viele von Ihnen kennen Samuel Koch auch aus dem Kino, aus dem Preis gekrönten Film "Draußen in meinem Kopf“.
Die Psychotherapeutin Katharina Pommer ist ebenfalls Leid geprüft. Die Mutter von fünf Kindern hat von Ärzten oft Hiobsbotschaften zu hören bekommen. Hätte sie immer auf die Ärzte gehört, hätte sie gesunde Föten in ihrem Bauch abtreiben lassen. Auch sie hat schon auf Intensivstation gelegen und hatte eine Nahtoderfahrung.

Katharina: Ich glaube, es ist wichtig, dass Menschen - wie du und ich - das ansprechen. Weil es sicherlich dem einen oder anderen doch wieder die Erinnerung bringt: Es liegt auch noch in meiner Hand. Also, wie ich etwas gestalte, liegt in meiner Hand. Trotz allem.
Also, ich kann darauf, den Fokus legen, was fehlt. Oder ich kann wirklich den Fokus darauflegen, was ist noch da, was ist da? Und dieses Gute, Schöne, Wahre, das verschwindet nicht einfach so. Also, ich sehe zum Beispiel jetzt schon seit anderthalb Stunden Deine total strahlenden, leuchtenden Augen. Weißt du, die sind da. Und darauf lege ich meinen Fokus. Und du entscheidest dich ja auch jeden Tag. Wo lege ich meinen Fokus drauf?

Samuel: Okay, nicht nur auf das zu schauen, was ich nicht mehr kann, sondern auf das, was ich noch kann und auf das, was noch geht und nicht auf das, was kaputt ist.
Bei mir war das eine relativ schmerzhafte Konfrontation. Ich war im Schauspielstudium und beim Akrobatik Unterricht und da gab es Fechtunterricht und Reitunterricht.
All das, worauf ich mich gefreut habe. Also, würde ich rückwirkend sagen: War eine gesunde Konfrontation mit meinem Unvermögen und hat mich dazu gezwungen, einen Perspektivwechsel einzunehmen auf die Dinge, die ich jetzt noch kann und die jetzt noch möglich sind.
Deswegen habe ich auch so angedockt, als ich von dir von Mind Shift gelesen hab, wenn man so will, eine Art Therapieform, die du entwickelt hast zum Perspektivwechsel. Du sagst: 80 % der Veränderungsprozesse im Privatleben scheitern, weil der Perspektivwechsel fehlt. Im Privatleben im Bindungs- Beziehungsleben oder auch mit sich selbst schaffen es viele Leute nicht, Perspektivwechsel auf veränderte Umstände einzunehmen, oder wie ist es zu verstehen? Und was meinst Du? Was ist für dich Mind Shift?

Katharina: Wir tendieren dazu, unseren Horizont selbst sehr einzuschränken. Also wenn wir ein Problem haben, fokussieren wir uns auf das Problem und dann erzählen wir: Und das läuft nicht und dieses und jenes. Und die Einladung zum Perspektivwechsel wäre zum Beispiel nur die Frage: Stellen Sie sich mal vor, Sie sitzen jetzt neben mir und Sie sind meine Kollegin, eine Psychologin, und Sie hören diesen Menschen da jetzt zu. Was würden Sie ihm für einen Rat geben? Und die meisten Menschen können da ziemlich viel sagen dazu. Also die wissen ganz viel. Aber diesen Perspektivwechsel, der muss mir erst mal gelingen. Auch bei Konflikten mit dem Partner oder der Partnerin. Viele davon lassen sich auflösen, wenn wir nicht nur auf unserem Standpunkt beharren. Du hast mir zuzustimmen, ja. Verstehen hat aber mit Zustimmung wenig zu tun. Ich kann dich verstehen, ohne deiner Meinung zu sein beispielsweise, aber dafür brauche ich ein Perspektivwechsel. Ich muss dazu in der Lage sein, zu schauen: Aus welcher Perspektive sprichst du? Und ich arbeite viel mit Paaren auch, die ich dann einlade dazu, auch zu verstehen. Woher kommt Ihr Partner? Welche Biografie hat der Partner? Was sind seine Schmerzen? Was sind seine Trigger? Was sind aber auch seine Sehnsüchte, Träume, Hoffnungen, Wünsche? Und wenn es uns gelingt, diese Perspektive des anderen einzunehmen, dann gelingt es uns auch, versöhnlicher und milder zu sein. Miteinander, aber auch mit uns.

Musik 3
Children of Sanchez (with Jan Lundgren, Sebastian Studnitzky, Daniel Stelter & Lars Danielsson); Komposition/Interpret: Wolfgang Haffner; Album: Kind of Spain; Label: ACT; LC: 07644

Katharina: Früher dachte ich immer, der Papa hätt` mehr da sein müssen. Er hätte mehr mit uns machen müssen. Er hätte nicht so immer auf Karriere schauen sollen. Also, was man sich halt so denkt, wie der Vater zu sein hat. Ja, und später habe ich dann erkannt, habe ich diesen Perspektivwechsel gemacht. Mensch, mein Papa war mit 23 schon vierfacher Vater und ich hab` mich richtig eingelassen auf seine Perspektive und hab` dann erst verstanden, warum er ständig so getrieben war und immer gearbeitet hat. Also sein Fokus war.
Die müssen auch gefüttert werden. Das war seine Art, zu zeigen: Ich übernehme meine Verantwortung. Die hat jetzt meiner - als Kind und Jugendliche oder junge Erwachsene - nicht entsprochen. Ich habe mehr Ideale darübergestülpt: Ja, aber der Papa hätte doch mehr mit uns spielen müssen. Hätte doch mal sagen können: Ich hab` dich lieb. Ja, beispielsweise. Bis ich dann erkannt habe, das war sein Ausdruck für seine Liebe.

Samuel: War Euch Sicherheit zu geben oder der Familie Sicherheit zu geben. Auch ökonomisch.

Katharina: Und dieser Perspektivwechsel hat dazu beigetragen, dass ich eine Versöhnung in mir gefunden habe und dieses Idealbild das beerdigen konnte.

Samuel: Okay. Wie alt warst du da?

Katharina: Na, ja, ich war so um die 26, als ich selbst das dritte Mal Mutter wurde und sechs Monate lang liegen musste. Da hatte ich ja sehr viel Zeit, nachzudenken.

Samuel: Manchmal nicht so schlecht. Das kenne ich gut: Wenn man lange rumliegt, dann muss man nichts anderes tun, als nachzudenken. Aber es sind für mich immer die schönsten Geschichten. Versöhnungs-geschichten, ob in einem selbst oder im Miteinander.

Musik 4 = Musik 1

Autorin: Eine Beziehung, eine Freundschaft muss man pflegen. Das ist mit der Beziehung zu Gott nicht anders. Gott braucht Zeit und Raum in meinem Leben, Zuwendung. Ich muss ihn wahrnehmen, kann mit ihm reden oder ihm zuhören. Und manchmal hat er auch einen Job für uns. Katharina Pommer nennt die Beziehungspflege mit Gott: Seelenhygiene und sie hat ein spezielles Ritual:

Katharina: Als kleines Kind wird dir empfohlen, dir jeden Tag die Zähne zu putzen. Wahrscheinlich muss man nachdenken, worauf ich hinauswill. Und für mich ist das auch in Bezug auf meine Seelenhygiene und die hat für mich ganz viel mit Glauben zu tun.

Ich starte meinen Tag damit, zu sagen: Danke Gott, dass ich aufwachen darf. Mein Opa hatte immer gesagt: Jeder Tag, der ich über nicht unter der Erde bin, ist ein guter Tag. Und das habe ich nie verstanden. Aber jetzt weiß ich, was er damit gemeint hat. Und dann bedanke ich mich. Und dann sage ich: Bring mich heut` mit Menschen zusammen, wo du sagst, du möchtest ihnen etwas sagen. Also Gott gebraucht ja Menschen, um etwas Gutes zu tun! Das hilft mir sehr.

Autorin: Mich haben Samuel Koch und Katharina Pommer sehr beeindruckt. Nicht alles ist neu, was sie sagen, aber sie sind für mich sehr glaubwürdig. Beide haben schon so schwere Krisen durchlitten, dass sie wissen, wovon sie sprechen. Sie sagen: In der Krise ist die entscheidende Frage: Wie gehe ich mit ihr um. Kapituliere ich, gebe ich auf, füge ich mich dem Schicksal oder entscheide ich mich, dass es weitergehen kann und darf. Und: Was tue ich dafür – worauf fokussiere ich mich? Auf das, was alles nicht mehr funktioniert und kaputt ist oder auf das, was noch da ist?
Was für ein Geschenk! Ich kann mich entscheiden. Gott hat uns den freien Willen gegeben. Ich kann entscheiden, worauf ich mich fokussiere. Dazu gehört auch, dass ich bei Streitigkeiten mal die Perspektive des Gegenübers einnehme, um ihn besser zu verstehen. Und vielleicht gelingt es umgekehrt auch, so dass auch ich mich besser verstanden fühle. Mich trösten die Worte von Samuel Koch und Katharina Pommer. Ich hoffe, dass auch Sie sich ein wenig getröstet und ermutigt fühlen.

Musik 5:
Why Not
Komponist/Interpret: Chris Botti; Album: Slowing Down the World; Label: The Verve Music Group; LC: 89825

Autorin (overvoice): Einen gesegneten Sonntag wünscht Ihnen Sabine Steinwender-Schnitzius, Rundfunkpastorin aus Wuppertal.

Musik 5 Fortsetzung

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth