

zur Verwandlung auch menschliches Tun. Geistliche Übungen, also bewusste spirituelle Praxis, gehören in der christlichen Tradition dazu.

In unserer Zeit haben viele Menschen nicht die Geduld zur Verwandlung und zum Wachsen. Sie wollen sich selber verändern wie eine Maschine, die man mit einem Knopfdruck umstellen kann. Doch dann behandeln sie sich selber oft auch wie eine Maschine. In ihrem Verhalten steckt etwas Aggressives: Ich muss ein anderer Mensch werden. So wie ich bin, bin ich nicht gut. Alles muss bei mir ganz anders werden. Denn das, was ich jetzt lebe, ist nicht gut. Ich verändere also etwas, weil ich nicht zufrieden bin und das Bisherige ablehne. Doch auch das ist ein Grundgesetz menschlichen Lebens: Das, was ich ablehne, bleibt an mir hängen. Wenn ich mein bisheriges Leben ablehne, wird es mich auch weiterhin bestimmen.

Gegenüber diesem eher mechanistischen Bild der Veränderung setzen die christliche Tradition und auch die heutige Psychologie auf Verwandlung. Verwandlung bedeutet: Ich schaue zurück, aber auch nach vorne. Ich würdige mich und mein Leben, wie ich es bisher gelebt habe. Aber ich spüre: Ich bin noch nicht der oder die, die ich von meinem Wesen her sein könnte. Wandlung kann nur geschehen, wenn ich das, was ist, annehme. Es ist so, wie es ist. Ich bewerte es nicht. Aber solches Annehmen ist immer mit der Hoffnung verbunden, dass sich in mir Wandlung vollzieht, dass ich noch mehr hineinwachsen werde in meine ursprüngliche Gestalt, in die Gestalt, die Gott mir zugetraut, die er für mich vorgesehen hat.

## Das Doppelgesicht von Verwandlung

Es gibt freilich nicht nur die Verwandlung in das eigene authentische Wesen. Es gibt nicht nur die Veränderung zum Guten, sondern auch die Verwandlung zum Schlechteren. In der Literatur und auch schon in den Märchen, Mythen und Sagen gibt es Beispiele dafür. Verwandlungen sind da etwa die Folge von Verwünschungen oder Strafen, aber auch Zeichen göttlicher Macht.

Die berühmteste positive Geschichte von Verwandlung beschreibt der antike Dichter Ovid in den „Metamorphosen“: Philemon und Baucis, ein altes Ehepaar, nehmen – anders als die anderen – die Götter Zeus und Hermes gastfreundlich in ihrer Hütte auf. Als Dank dafür erbitten sie sich, zur selben Stunde zu sterben, sodass keiner von ihnen des anderen Grab schauen muss. Sie werden am Ende ihres Lebens dann, während sie miteinander reden, in eine Eiche bzw. eine Linde verwandelt. Diese Verwandlung ist der Lohn für ihre im Leben bewiesene Haltung: ein göttliches Geschenk, das sogar den Schmerz des Todes und der Trennung aufhebt.

In der Neuzeit hat Franz Kafka in seiner Erzählung „Die Verwandlung“ beschrieben, wie ein Mensch durch eine belastende und kränkende Umwelt negativ verwandelt werden kann. Gregor Samsa, der als reisender Tuchhändler nach dem Bankrott des väterlichen Geschäfts die Familie ernährt, wird über Nacht in ein übergroßes Ungeziefer verwandelt. Offensichtlich drückt Kafka damit aus, dass die verletzende Vaterbeziehung einen Menschen in ein Ungeziefer verwandeln kann. Die Familie erschrickt vor dem Ungeziefer und hasst es. So stirbt mit dem Ungeziefer der Sohn. Es ist

eine erschreckende Erzählung, die aber sehr deutlich zum Ausdruck bringt, wie eine kränkende äußere Situation den Menschen verwandelt: in einen Menschen, der seine Würde verliert und sich in der Folge so negativ entwickelt, dass er von allen gehasst wird.

## Change-Management

Wenn heute von Veränderung die Rede ist, dann oft in politischen oder wirtschaftlichen Zusammenhängen. Da wird vor Wahlen etwa ein Richtungswechsel in Aussicht gestellt. Man will so der gewandelten Realität besser gerecht werden. Von „Transformationskompetenz“ als Führungsqualität ist immer häufiger die Rede. Auch in der Wirtschaft, insbesondere beim Unternehmensmanagement, spricht man heute von solchen Steuerungsprozessen. Man nennt es „Change-Management“, wenn es darum geht, mit organisatorischen Veränderungen die Leistungsfähigkeit zu erhalten und auf neue Umstände nachhaltig zu reagieren. Wenn man aber Veränderungen immer nur hinterherhechelt und in der Firma ständig alles verändern will, erzeugt das häufig bei den betroffenen Menschen Aggressionen. Denn man vermittelt ihnen damit: Alles, was ihr bisher gemacht hat, war falsch. Ihr müsst alles anders machen. Auch für eine Firma gilt das Gesetz der Verwandlung: Ich nehme die Firma an mit allem, was sie bisher geleistet hat. Ich würdige die Mitarbeiter. Aber ich ziehe die Konsequenz aus der Einsicht, dass die Zeiten sich ebenso wie die Bedingungen des Wirtschaftens geändert haben. Deshalb müssen wir erforschen, wie wir hineinwachsen können in die Kultur, die uns ausmacht, damit wir auch nach außen gut wirtschaften können. Es ist unsere Aufgabe, unsere wahre Identität zu finden und uns nicht von den äußeren Umständen zu permanenten Veränderungen zwingen zu lassen, die die beteiligten Menschen überfordern und ihnen letztlich die Motivation nehmen. Natürlich müssen manchmal Strukturen und Arbeitsabläufe verändert werden, damit die Firma sich in ihre eigentliche Gestalt verwandeln kann. Aber wenn klar ist, dass wir ein Unternehmen heute auf andere Weise führen müssen und wenn ich in diesem Prozess die Mitarbeiter würdige und ihnen für ihre Stärken und das bisher Geleistete danke, dann kann ich sie auch begeistern für ihre wahre Gestalt und für das, was ein wirksames Unternehmen ausmacht.

Viele beziehen das „Change-Management“ freilich auch auf ihren persönlichen Weg. Sie wollen bei sich alles von Grund auf ändern. Häufig erwarten sie von äußeren Änderungen, dass auch sie selbst ganz andere Menschen werden. Die einen ändern alle zwei Jahre ihre Ernährungsmethode, andere ihre Bewegungsart, wieder andere ihre psychologischen Methoden. Doch sie bleiben immer die Gleichen. Sie ändern ihre Methoden, um selbst ein anderer zu werden. Doch dann rebelliert die menschliche Seele, sie reagiert mit Widerstand – und das, was wir bekämpfen, bleibt an uns hängen.

## Hindernisse auf dem Weg

Nicht nur Veränderung erzeugt Aggressionen. Viele sperren sich auch gegen die Verwandlung. Sie möchten einfach stehen bleiben. Doch ohne Bereitschaft zur

Verwandlung erstarrt man innerlich. Nicht nur Angst ist ein Hindernis für die Wandlung: die Angst vor dem Neuen oder die Angst vor dem schmerzlichen Prozess der Veränderung. Sogar Erfolg kann ein Hindernis auf diesem Weg sein. C. G. Jung meint einmal, der größte Feind der Verwandlung sei ein erfolgreiches Leben. Denn dann hat man das Gefühl: Es stimmt doch alles, alle beneiden mich um meinen Erfolg. Die Versuchung ist dann, einfach so weiterzumachen. Doch dann wird der Mensch oft leer. Der Erfolgreiche steht in Versuchung, sich vom Erfolg her zu definieren. Und dann bleibt er innerlich stehen.

Erfolg sei keiner der Namen Gottes, hat Martin Buber gesagt. Und etwas zugespitzter sagt man – auf äußeren Erfolg bezogen: Wirklich erfolgreiches Leben meint nicht, zuletzt der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein. Was „gutes Leben“ ist, bemisst sich nicht nach einem „Mehr“ an Besitz, nicht allein nach Kriterien äußeren Erfolgs. Ich kann auch nicht immer noch mehr arbeiten, nicht immer noch mehr produzieren, sondern muss meine Grenzen kennen und auf sie Rücksicht nehmen. Und wenn ich in einer Aufgabe persönlich wachsen will, muss ich andere loslassen. Auf die Dauer wird ein Handeln, das nur auf äußeres „Mehr“ und nicht auf inneres Wachstum bedacht ist, seine Grenzen schmerzlich erfahren. Eine Vorstellung von Wachstum, die auf ein „Immer-Mehr“ setzt und dabei die grundsätzliche Begrenztheit des Lebens und seine Eingebundenheit in die Natur nicht zur Kenntnis nimmt, die also das eigene Maß nicht kennt, verkennt die Wirklichkeit.

## Geschehen lassen und sich Herausforderungen stellen

Unabhängig von unserer Gestaltung hat das Leben auch seine eigene Dynamik. Gerade die Verwandlung, die wesentlich für das Leben ist, geschieht oft von selbst, ohne dass wir sie selber in die Hand nehmen. Wir haben das Leben, aber wir haben es nicht im Griff. Es entgleitet uns immer wieder. Alle Versuche, das Leben genau zu beschreiben, es in feste Begriffe zu fassen, scheitern. Das Leben ist in uns, und wir leben unser Leben. Es kommt auf uns zu, und wir formen es.

Dass Verwandlung und Veränderung zusammengehören, gilt für die persönliche Entwicklung, aber auch für die Welt, in der wir leben. „Wer will, dass die Welt bleibt, wie sie ist, der will nicht, dass sie bleibt.“ Das hat der Lyriker Erich Fried einmal gesagt. Zum Doppelgesicht der Wandlung gehört auch, dass Welt und Gesellschaft um uns herum sich in einem noch nie da gewesenen Ausmaß verändern, dass alles „im Fluss“ ist, was künftige Entwicklungen angeht, und dass dabei große Hoffnungen und absehbare Gefährdungen nahe beieinanderliegen. Stichworte sind die Globalisierung und ihre Folgen wie Migration und wachsende Ungerechtigkeit, die Klimaveränderung oder der schwer beherrschbare technische Fortschritt. Wer die vergangenen Jahrzehnte in den Blick nimmt, kann ermessen, wie sehr das die Welt, das Zusammenleben und nicht nur das Leben der Einzelnen verändert hat – zum Teil in einer atemberaubenden Dynamik und mit nicht leicht zu bewältigenden Folgen. Wie kann der Einzelne in diesem rasanten Wandel bei sich bleiben und nicht mitgerissen werden? Wie kann er sich zerstörerischen Folgen entgegenstellen und sich positiv gestaltend in den Wandel einbringen, sodass er durch sein Leben zum Segen wird für seine Mitwelt? Was sind die Herausforderungen, die bewältigt werden müssen, damit nicht nur die äußeren Veränderungen gut gestaltet werden, sondern

auch die Bedingungen für inneres Wachstum und für die persönliche Verwandlung gegeben sind?

Für die persönliche Entwicklung heißt die Aufgabe der Verwandlung: Ich selber soll mich wandeln, anstatt mich krampfhaft zu verändern. Aber der Wandlungsprozess braucht oft äußere Veränderungen. Das meint auch politisch-gesellschaftliche Änderungen, aber nicht nur. Ich kann natürlich meinen Lebensstil ändern, meine Ernährung, meinen Tagesrhythmus, meine Gewohnheiten. Die Änderung äußerer Dinge kann dazu beitragen, dass ich als Mensch immer freier werde und immer mehr in die Gestalt verwandelt werde, die für mich stimmt. Man kann es durchaus auch mit dem technischen Bild des Staudammes veranschaulichen: Das Wasser muss gestaut werden. Es muss ein Damm errichtet werden, der das Wasser hindert, einfach weiterzulaufen. Dann kann es mit neuer Geschwindigkeit durch die Turbine strömen und in Strom verwandelt werden. Manchmal müssen wir also ein Hindernis für unseren gewohnten Lebenslauf errichten, damit sich in uns etwas in eine neue Form von Energie verwandelt.

Für C. G. Jung sind vor allem die Symbole und Rituale eine solche Hilfe dafür, dass die „Libido“, die triebhafte Energie des Menschen, in geistige Energie verwandelt wird. Die Religion hat nach Jung die Aufgabe, die Libido des Menschen aus dem Zustand „der Unbeherrschtheit und des Ausgeliefertseins an die Affekte“ (Jung, Symbole der Wandlung 525) zu befreien und sie so in eine Energie zu verwandeln, die den Menschen für höhere Ziele öffnet und dazu befähigt.

## Worum es geht

Nicht nur unser Handeln ist gefragt, damit Verwandlung zum Guten hin in uns geschehen kann, sondern eben auch Haltungen, die wir für diesen Prozess benötigen und die uns Halt geben, damit das Leben um uns herum nicht zum Wildwuchs wird.

Die Haltungen sind in uns. Aber wir sind nicht immer in Beziehung zu ihnen. Damit sie eine Wirkung in uns erzielen können, gilt es, dass wir sie uns nicht nur bewusst machen, sondern auch versuchen, sie zu entfalten und zu stärken. Die von Jung angesprochene geistige Energie kann durchaus zu einer Haltung der Achtsamkeit und Verantwortung, der Hoffnung und des Vertrauens führen und auch eine Ermutigung zu aktiver Gestaltung der Wirklichkeit sein.

In diesem Buch geht es aber nicht um konkrete Vorschläge, nicht um die Frage, wie und mit welchen sinnvollen Maßnahmen oder notwendigen Aktionen wir die Welt oder die Gesellschaft verändern sollen. Es will vielmehr die Richtung inneren Wachstums aufzeigen und Orte und Wege einer Verwandlung beschreiben, die uns selber betrifft. Das Ziel dieser Verwandlung besteht darin, dass wir immer authentischer und freier werden, und auch darin, dass wir frei werden von dem Zwang, ständig „an uns herumzuändern“. Vielmehr können wir gelassen uns selber lassen, in dem Vertrauen, dass Gott in uns Verwandlung wirkt durch alle Erfahrungen und Begegnungen unseres Lebens hindurch.

Und in dieser Gelassenheit, in diesem Vertrauen können wir uns auch getrost auf die Herausforderungen einlassen, vor die aller äußere Wandel uns auch stellt. Das Bild der Verwandlung ist von Hoffnung getragen. Es geht nicht darum, den Schmerz und das Leid

zu verdrängen. Das Kreuz gehört zum Leben. Aber für Christen ist es zusammen mit der Auferstehung Jesu das Hoffnungsbild von Verwandlung. Es ist das Symbol für die Hoffnung, dass alles in uns verwandelt werden kann: Dunkelheit in Licht, Erstarrung in Lebendigkeit, Schmerz in Liebe, Scheitern in einen neuen Anfang und Tod in Leben.

