

Sakramente als Begleitung von Lebensübergängen

ELFRIEDE ZÖRNER

Prolog

Aus meiner Sicht befindet sich unsere Gesellschaft in einer Übergangsphase, die von uns fordert, der Vielfalt der Kulturen mit mehr Verständnis und Toleranz zu begegnen, um schließlich zu einem neuen Miteinander und gegenseitiger Akzeptanz zu finden. Dieser Weg bedingt für mich, sich mit der eigenen Herkunft, die in Europa christlich geprägt ist, genauer auseinanderzusetzen. Dieser Artikel soll anregen, über christliche Zusammenhänge nachzudenken, da ich selber merke, je mehr ich nachfrage, desto besser begreife ich den Sinn, der im Christentum angeboten wird. Es geht mir um den Prozess des Selbst-bewusst-Werdens der eigenen Wurzeln, um offener auf andere Menschen zugehen zu können und gemäß dem Evangelium für einander Sorge zu tragen. „Papst Franziskus hat mit dem Theologen Teilhard de Chardin gesagt, letztlich findet die Feier der Eucharistie am Altar der Welt statt. Die Welt wird verwandelt aus einer Welt der Gewalt in eine Welt der Liebe.“ So äußerte sich der bekannt kritische Jesuit Paul Zulehner vor kurzem in einem Interview¹.

In persönlichen Glaubensgesprächen mit dem Linzer Theologen und Seelsorger, Dr. Maximilian Strasser² wird von diesem der Schöpfungsgedanke so interpretiert: „Der Mensch erhält das Gute: das Leben, den Mitmenschen, eine Umwelt, eine Lebensaufgabe, eine Ordnung und einen Lebensraum.“

Auf diese schöne Grundaussage über das Leben bauen die nachfolgenden Gedanken auf und beinhalten den Blick aus Berater-Sicht, ergänzt mit christlichen Überlegungen.

Einleitung

Vom ersten Werden an braucht der Mensch sowohl Liebe und Geborgenheit, weil sie Schutz bieten, als auch die Veränderung, um wachsen zu können.³ Das Bekannte, Vertraute vermittelt ihm meist ein Gefühl von Sicherheit. Das Neue kann – speziell dann, wenn der Mensch es nicht selbst steuern kann und die Veränderung womöglich plötzlich, überraschend quasi ohne sein Zutun in sein Leben tritt – Ängste auslösen. Besonders, wenn sich Entscheidendes in seinem Leben verändert und nicht klar ist, wo noch Geborgenheit zu finden ist, wächst die Verunsicherung.

Das Leben ist geprägt von Veränderungsphasen, von Lebensübergängen: Das Kind wird aus der Geborgenheit des mütterlichen Schoßes auf die Welt gebracht, geboren. Es verliert womöglich durch die Geburt eines Bruders oder einer Schwester die bisherige Vorzugsstellung und erlebt im Kindergarten die erste größere Gruppenerfahrung mit Gleichaltrigen. Der Eintritt in die Schule erweitert seine Rechte und Pflichten sowie auch den Wettbewerb.

Es folgen die Pubertät, der Schulabschluss, der Start einer Ausbildung oder eines Studiums, der Auszug von Zuhause, seinen Platzfinden als Erwachsener in der Arbeitswelt, in der Partnerschaft, eventuell die Familiengründung; so beginnt der Kreis von vorne und zieht sich weiter bis ins Alter und zum letzten Lebensübergang, dem Tod.

Die meisten dieser Übergänge werden freudig erwartet und stellen dennoch eine Hürde dar, weil es gilt Vertrautes loszulassen und sich auf Neues, Unbekanntes einzulassen. Meist ist damit auch verbunden, sich seiner selbst wieder bewusst zu werden, sich mit vielen Fragen – besonders nach den eigenen Werten und dem Sinn – neu zu definieren.

Da jede Lebensphase einzigartig und unwiederbringlich ist, geht es jeweils auch darum Abschied zu nehmen und die Vergänglichkeit zu akzeptieren. Dabei helfen die Suche nach Ressourcen, wie frühere Lebensübergänge bewältigt wurden und nach Ritualen, die spirituelle Stärkung und Unterstützung bieten, weil sich der Mensch in seinem ganzen Sein angenommen fühlt.

Für Christen liegt in den Sakramenten⁴ eine besondere Begleitung für den Übergang in eine neue Lebensphase; sie sind Zeichen positiver Mehrdeutigkeit, deren tiefe Bedeutung im Leben wirksam wird.

Das Wort Sakrament stammt vom lateinischen „*sacramentum*“ und bedeutet so viel wie „Heilszeichen“, es soll das Gute, Heilsame sichtbar und erfahrbar machen. Gespendet wird das Zeichen durch greifbare Symbole wie Wasser, Wein, Brot, Öle, Handauflegung und durch das Wort, das eine verheißungsvolle Botschaft enthält. Diese Sakramente bringen zum Ausdruck, dass jeder Mensch in jeder Phase seines Lebens in der Liebe Gottes geborgen ist, auch wenn die äußere Realität gerade Veränderung und keine Geborgenheit bietet. Das zeigt sich ganz besonders in Lebensübergängen.

Im Folgenden werde ich nun die einzelnen Sakramente aus meiner Erfahrung als Lebensberaterin und Katholikin beschreiben, sie in einen Zusammenhang zu dem im Prolog beschriebenen Schöpfungsgedanken setzen, sowie jeweils dazu mit einigen christlichen Anmerkungen ergänzen, damit auch die Herkunft des Sakraments verständlicher wird.

1. Sakrament der Taufe – Einführung in das Leben und Aufnahme in die Gemeinschaft

Der Mensch erhält das Leben geschenkt: er wird geboren und erblickt das Licht der Welt. Im Grunde erhalten wir das Leben jeden Tag wieder neu und können uns beschenkt und geschätzt fühlen.

Einen neugeborenen Menschen zu begrüßen, ihn bewusst in die Familie, in die Hausgemeinschaft, in die Dorfgemeinschaft, in eine christliche Gemeinschaft aufzunehmen, hat etwas Besonderes. Es ist ein Zeichen „Du bist nicht alleine, du gehörst zu uns, wir freuen uns, dass du da bist!“ Damit wird nicht nur der kleine Mitmensch willkommen geheißen, es ist auch ein Signal an die Eltern, dass die Gemeinschaft, deren neue Aufgaben wahrnimmt und einen Teil der Verantwortung mitträgt. Mit der Taufe soll der Mensch göttlichen Beistand erhalten und für sein künftiges Leben gestärkt bewusst in die christliche Gemeinde aufgenommen werden.

Betont wird dies mit Wasser, dem Symbol für Leben und Reinheit, dem weißen Taufkleid, es zeigt die Reinigung von alter Schuld (der Vorgenerationen), dem Licht der Taufkerze als Bote des Ewigen⁵ und der Salbung mit Chrisam⁶ als Symbol für die Würde von Königen, Priestern und Propheten und Sinnbild der Wünsche für Gesundheit, Freude, Kraft und Glück.

Aus dieser Sicht ist es passend bereits Säuglinge zu taufen, doch auch für einen späteren Zeitpunkt, wenn der Täufling das Geschehen bewusst aufnimmt, lassen sich Argumente finden.

In meinen Beratungen hatte ich oft den Eindruck, dass Menschen, die bereits in der Kindheit diese Integration in eine Glaubensgemeinschaft erlebt haben, sich später auch leichter als wertvoller Teil einer Gemeinschaft empfinden, sei es im Arbeits- oder privaten Umfeld; unabhängig davon, ob sie sich zu diesem Zeitpunkt noch kirchlich zugehörig fühlen. In meiner Studie über Urvertrauen⁷ zeigte sich, dass sogar Menschen mit einer belastenden pränatalen Erfahrung und schwierigen Kindheit durch das im Ritual vermittelte Wissen, ein geliebtes Kind Gottes und wertvoll wie ein König, eine Königin (siehe Chrisam-Salbung) zu sein, bestärkter und zuversichtlicher durchs Leben gehen. Sie gewinnen eine Ressource für Krisen und Lebensübergänge, aus der sie nachhaltig schöpfen können. Diese innere Kraftquelle kann, selbst wenn sie durch große Herausforderungen verdeckt scheint, in der Beratung rasch wieder zugänglich gemacht werden.

Taufe – christlich-religiöse Anmerkungen

Die Taufe ist nicht nur der Ausdruck der Eltern, ihr Kind dem Schutz und der Begleitung durch Gott anzuvertrauen, es ist auch das Versprechen, das Kind in diesem Glauben zu erziehen. Daher wird dem Kind zur Unterstützung ein Pate beigelegt.

Die Taufe ist ein ökumenisches Symbol, es verbindet alle Christen und wurde gemäß der Bibel durch Jesus Christus selbst eingesetzt. In der Glaubenslehre wird eine Person unauslöschlich – d. h. was immer sie tut, sie bleibt in der Würde als Getaufte – in die Gemeinschaft (*congregatio*) mit Gott aufgenommen, ist von ihm geliebt und gewollt und hat Teil am Priestertum aller Getauften.

2. Sakrament der Eucharistie (Abendmahl) – Einführung in die Gemeinschaft der Mahlfeier⁸ und in die Verbundenheit mit Gott

Der Mensch erhält die Umwelt geschenkt und erfährt als Gläubiger durch Gott das ursprüngliche Verbundenheitsgefühl in einer neuen Transzendenz. Aus meiner Sicht bezieht sich diese Verbundenheit nicht nur auf das Wachsen-dürfen im Mutterleib, sondern darüber hinaus auch auf der Zellebene, wo im Mikro- und Makrokosmos das Wissen um die Ganzheit vorhanden ist.⁹

a) Erstkommunion:

Seit Beginn des vorigen Jahrhunderts fällt die Erstkommunion in die ersten Jahre der Grundschulzeit. Es ist die Zeit, in der das Kind bereit für tiefere Freundschaft ist; es sucht Weggefährten mit denen es sich auch außerhalb der Familie verbunden fühlt. Die Bestärkung der lebenslangen Freundschaft mit Jesus Christus erfährt es nun in der *communio* (stärken / Gemeinschaft), eingebunden in die Messfeier mit Gleichgesinnten – ein „Ich gehöre jetzt wie die Großen dazu“.

Ich sehe, dass die Kinder, die durch den Schulstart nun eine neue Lebensphase begonnen haben, durch die Erstkommunion auch noch hingeführt werden, bewusst Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen. Das drückt sich im Ritual sehr schön an der Stelle aus, wenn die Kinder mit ihrer Taufkerze in der Hand, sich nun selbst zum Glauben bekennen. Die Paten, die dies stellvertretend bei der Taufe taten, stehen in dem Moment unterstützend hinter den Kindern. In der Folge erhalten sie erstmals die Kommunion als Zeichen der Verbindung mit Gott und der Gemeinde. Damit erleben sie, dass sie nun als reif befunden werden, dieses Zeichen zu verstehen. Ist der Schulbeginn noch meist mit zwiespältigen Gefühlen verbunden, beobachte ich wie die Kinder nach der Erstkommunion freudig ein neues Selbstbewusstsein ausstrahlen.

b) Eucharistie:

Freundschaftliche Beziehungen können Phasen der Nähe, der Distanz oder auch der Trennung erleben. Der Mensch fühlt sich durch solche Veränderungen in seiner Vertrauensfähigkeit gefordert. In der Eucharistie hingegen kann er erfahren, dass Gott immer wieder bereit ist, sich mit ihm zu verbinden, bereit ist, sich für ihn aus Liebe zu opfern. Diese Erfahrung schenkt Kraft in allen Herausforderungen, den großen und kleinen Übergängen, die das Leben mit sich bringt. Das Geschenk Jesu Christi in der Eucharistie öffnet auch das Fenster der Sehnsucht, sich ganz mit dem Licht, dem Ewig Seienden zu verbinden.

Eucharistie/Kommunion – christlich-religiöse Anmerkungen

Im Alter der bewussten Kommunikationsfähigkeit wird dem Menschen durch das Sakrament der Eucharistie die Gemeinschaft eröffnet.

Mit den in der Bibel überlieferten Worten¹⁰ ist der Auftrag verbunden, sich gemeinsam im Namen Christi zu versammeln, um die Verbindung mit ihm zu erneuern und zu spüren. Die Eucharistiefeier ist die wichtigste Quelle für Gläubige, um Kraft schöpfen zu können und auch die Verbundenheit untereinander zu erfahren.

Es wird das Sterben und die Auferstehung Jesu als Heilsergebnis durch die überlieferten Worte, den Glauben an ihn sowie durch das Wirken des Heiligen Geistes in der Wandlung der Gaben Brot und Wein vergegenwärtigt.

3. Sakrament der Firmung – Einführung in die Lebensaufgabe sowie

4. Sakrament der Weihe – Einführung in die Führungsaufgabe¹¹

Der Mensch erhält eine Lebensaufgabe geschenkt. Erst wenn er diese erkennt, findet er den Sinn seines Lebens. Das bedeutet nicht eine einmalige Erkenntnis, sondern ist vielmehr als ein ständiger Prozess zu verstehen, in dem er sich seiner Anlagen, seiner

Fähigkeiten bewusst wird und aus seinem Lebensweg erkennt, welchen Platz er in der Welt ausfüllen soll. Viktor Frankl drückt dies so aus: *„Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, um so mehr ist er Mensch, umso mehr wird er selbst.“*

Die Firmung (*firmare* = festigen, stark machen) als Bestärkung (*confirmatio*) im Geist durch den Hl. Geist initiiert den Menschen in seinem Christ-Werden und vertieft die Bindung, die mit der Taufe an Gott Vater beginnt und in der Eucharistie mit der Bindung an Jesus Christus genährt wird. Die darin liegende Trinität betont wiederum den grundlegenden Erkenntnis-Dreischritt des Menschen: vom Wahrnehmen (in der Taufe) in das Handeln/Tun (durch die Eucharistie) kommen und durch die geistige Stärkung/dem Reflektieren (durch die Firmung) zu lernen.

Die Pubertät ist eine intensive Zeit der Selbstfindung; die Jugendlichen stecken voller Fragen „Wer bin ich? Wo gehöre ich dazu? Was macht mich aus? Was möchte ich werden? Wie möchte ich leben? Was möchte ich in der Welt verändern?...?“ Fragen über Fragen, die erstmal verunsichern und manchmal mit zur Schau getragener Stärke kompensiert werden. Die jungen Menschen sind auf der Suche nach Selbstwahrnehmung und Wahrgenommen werden, wollen ihren Platz in der Gesellschaft erobern und eigenverantwortlich handeln, aktiv werden. Einerseits spüren sie ein Vorwärtsdrängen und andererseits wären sie oft am liebsten unsichtbar oder gar nicht vorhanden.

In dieser heftigen Übergangsphase tut es ihnen gut, persönliche Bestärkung zu erfahren und als bald Erwachsene Akzeptanz zu erhalten sowie das Vertrauen zu spüren, dass sie nun bereit sind, mehr Verantwortung zu übernehmen. Daher macht es Sinn, dass Jugendliche in manchen Regionen in einer dreijährigen Firmvorbereitung von der Pubertät ins Erwachsenwerden hineingeführt werden, um künftig geistvoll und verantwortungsbewusst zu handeln und sich gemäß der eigenen Lebensaufgabe einzubringen.

Firmung – christlich-religiöse Anmerkungen

Das Sakrament der Firmung vollendet als drittes die Initiations-sakramente Taufe und Eucharistie, bestätigt den in der Taufe geschlossenen Bund Gottes mit dem Menschen, schenkt Wachstum und Vertiefung der Gotteskindschaft und bindet stärker an Christus. Der Gefirmte wird im Glauben gefestigt und ihm die Gabe des Heiligen Geistes zugesagt. Er wird tiefer in die Kirche eingegliedert sowie beauftragt und gestärkt zum Glaubenszeugnis.

Die Firmung greift das in der Apostelgeschichte (Apg 2,1-11) beschriebene Pfingsterlebnis auf und will jungen Christen den Heiligen Geist vermitteln. Das Sakrament unterstützt Jugendliche bei ihrem Zugang zu ihren eigenen positiven Ressourcen und sichert ihnen den Beistand des Heiligen Geistes zu, wenn sie nun als junge Erwachsene verantwortungsvoll durchs Leben gehen wollen.

5. Sakrament der Buße – Einführung in die Verantwortlichkeit und die Vergebung

Der Mensch erhält eine Ordnung geschenkt, in Form des eigenen „Sinnes“-Organs, des Gewissens: ein tiefes, inneres Wissen, nicht einfach ein Gefühl, sondern vielmehr das „Gespür“, was das „Richtige“ ist. Es ist der Wesenskern des menschlichen Seins, wo Denken und Fühlen keine Gegensätze darstellen, sondern ein sich ergänzendes Ganzes bilden, das Teil der Schöpfung ist. Wenn der Mensch sich auf dieses Sinnes-Organ einlässt, dann fällt es ihm leichter, sein Leben so zu gestalten, dass er seinen inneren Werten gemäß handelt sowie seine individuellen Fähigkeiten entfalten und einbringen kann, wodurch er tiefe Zufriedenheit erfährt. Handelt er nun gegen sein Gewissen – und auch das ist sehr häufig Teil des Lebens – so erlebt er durch das Sakrament der Buße die Gnade der Vergebung durch die unendliche Liebe Gottes.

Im Beichtgespräch werden die eignen Handlungsweisen überdacht und in Zusammenhang zu den eignen „Gewissensansprüchen“, den eigenen Werten gestellt.

Es ist ein auf die 10 Gebote basierender Soll-Ist-Vergleich eigenen Verhaltens:

- gegenüber eigenen geistigen, seelischen, körperlichen und sozialen Bedürfnissen
- gegenüber dem eigenen Umfeld (soziale Beziehungen)
- gegenüber der Umwelt (fairer, verantwortungsvoller Umgang)

Natürlich ist es gut, sich in regelmäßigen Abständen solch einem Soll-Ist-Werte-Vergleich zu stellen, doch besonders hilfreich ist dies in Lebensübergängen. Nehmen wir das Beispiel „Trennungsphase“: sehr gerne ist die erste Reaktion, es liegt am anderen Menschen, dass die Beziehung nicht mehr erfüllend ist. „Wenn er/sie sich nur anders verhalten würde, ... er/sie hat ja immer...“ Sich nun mit den eigenen Soll-Ist-Wertigkeiten zu befassen, öffnet den Weg für die Veränderung des eigenen Verhaltens, sich trotz aller Unzulänglichkeiten in der Liebe Gottes angenommen zu fühlen, spendet Trost für das, was passiert ist und öffnet das Herz zum Verzeihen.

Die bewusste Reflexion des eigenen Handelns ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zu einer gesunden Selbstregulation¹². Erst durch dieses Bilanzieren, hier durch bewusstes Ausformulieren im Beichtgespräch vertieft, wird tatsächliches Lernen aus dem bisherigen Verhalten ermöglicht und macht den Weg frei, sich und anderen zu vergeben.

Buße/Beichte – christlich-religiöse Anmerkungen

Auch wenn der Einzelne eine falsche Entscheidung getroffen hat – als solche sind die Begriffe „Schuld und Sünde“ zu verstehen – wird in der Bibel auf die von Gott geschenkte Versöhnung hingewiesen; so wie im Gleichnis vom verlorenen Sohn sich der Vater vergebend und barmherzig zeigt.

Neben dem persönlichen Beichtgespräch erfahren Christen aber auch in der Liturgischen Feier durch das Schuldbekenntnis und der Bitte um Vergebung wieder Versöhnung, wenn sie innerlich zur Veränderung bereit sind.

6. Sakrament der Ehe – Einführung in die Partnerschaft und Familiengründung

Der Mensch erhält den Mitmenschen geschenkt. In ihm kann er seine Ergänzung finden, die ihn zu einer erfüllenden Zweisamkeit führt, wo er Liebe schenkt und Liebe erfährt, sich mit allen Sinnen ausdrückt und Leben weitergibt. Gemeinsam versucht das Paar alle Herausforderungen des Lebens zu meistern, und diese liegen nicht nur im Außen, sie treten mindestens genauso in der Beziehung selbst und in der Persönlichkeit des einzelnen auf, zudem erhalten sie durch Kinder noch ein breiteres Spektrum.

Trotz oder gerade weil diese Lebensphase so viele Herausforderungen enthält, ist der Ausdruck der Liebe zwischen Mann-Frau ein geniales Geschenk, das einen Funken der göttlichen Einheit mit der planenden, ordnenden Schöpfungskraft erahnen lässt. Das Sakrament ist das Versprechen des Paares sich auch im Alltag gegenseitig liebevoll annehmen und in der Liebe Gottes verbinden zu wollen.

Wenn aus der Vereinigung neues Leben entsteht, beginnt ein weiteres Wunder. Kinder sind ein Geschenk! Genauer gesagt, Kinder zu bekommen und sie aufziehen zu können, ist ein Geschenk, da sie ja nie „Besitz“ der Eltern sind, sondern ihnen anvertraut wurden.

Ehe-Sakrament – christlich-religiöse Anmerkungen

Die christliche Ehe ist ein Sakrament, das die Eheleute sich im katholischen Verständnis gegenseitig spenden: in ihrer Liebe ist Gott gegenwärtig. Der die Trauung leitende Priester oder Diakon, unterstützt das Paar dabei, aber er spendet das Ehesakrament – im Gegensatz zu allen anderen Sakramenten – nicht. Neben dem Eheversprechen (Jawort) ist für Katholiken für das endgültige Zustandekommen einer sakramentalen Ehe auch der körperliche Liebesakt – die gegenseitige Hingabe – wichtig und Teil des heiligen Zeichens.

Im Unterschied dazu ist das Eheversprechen in orthodoxen Kirchen zwar Voraussetzung, jedoch wird das Mysterion (Sakrament) vom Priester gespendet, indem er die Brautleute segnet.

7. Sakrament der Krankensalbung – Einführung in die Lebenskrise und Loslösung

Der Mensch erhält einen Lebensraum. Die Entwicklung soll den Menschen durch die verschiedenen Systemdimensionen vom Individuum heraus, zum Du und der Familie, zur Gemeinschaft und ihrer Kultur, zum globalen Bewusstsein und der damit verbundenen Verantwortlichkeit für diesen Planeten mit allen seinen Lebewesen führen. Der Mensch ist deshalb immer bestrebt, in jeder Systemdimension größtmögliche Stimmigkeit gemäß den eigenen Fähigkeiten und inneren Werten zu erlangen.

Dabei durchläuft diese Entwicklung Kreisläufe vergleichbar zu den vier Jahreszeiten von Aufbau-, Konsolidierungs-, Abbau- und Rückzugsphasen, die besonders im Abbau und Rückzug Lebenskrisen beinhalten. In diesen Krisen ist der Mensch in seiner gan-

zen Hingabe gefordert, bis zum Eintauchen in die *unio mystica*, sich ganz Gott anzuvertrauen und durch seine Gnade ein Neu-Ge-borenwerden zu erfahren.¹³ Die Krankensalbung will ein Zeichen für Heilung, Stärkung und Bewältigung sein und erscheint mir daher in schweren Lebenskrisen eine Hilfe zur Hingabe in das Gottvertrauen zu sein, dass neues Leben möglich wird.

Krankensalbung – christlich-religiöse Anmerkungen

Lange Zeit war dieses Sakrament als letzte Ölung nahe an die Todesgrenze gerückt, als Kräftigung für den Übergang in eine andere Existenz. Heute wird die Krankensalbung bei schwerer Erkrankung gefeiert. Sie soll den Kranken in besonderer Weise mit Christus (d. h. wörtlich dem Gesalbten Gottes) verbinden und ihn dadurch stärken. Dieses Sakrament ist ein Sakrament der Lebenden, es will den Kranken keineswegs vorzeitig dem Tod überantworten, ihm jedoch auch in der Sterbestunde beistehen, denn der Mensch ist im christlichen Glauben zu neuem Leben bestimmt und nicht zum Tod. „So wie der Horizont nur eine gedachte Linie, die Grenze unserer Wahrnehmung ist, ist auch der Tod nur ein Grenzstein des Lebens, aber nicht der Liebe.“¹⁴

Die sieben Sakramente

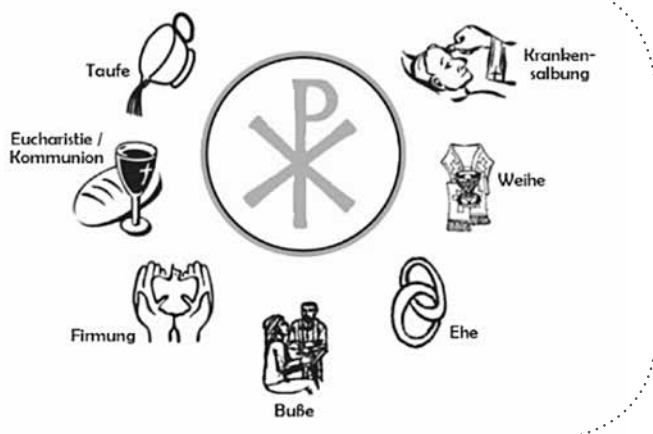


Abbildung 1: Die 7 Sakramente (Quelle: Diözese Linz)

Conclusio

Sakramente werden an Lebensübergängen gefeiert, also dann, wenn sich das Leben in der Familie, in der Gemeinschaft oder die Aufgabe und Verantwortung des Einzelnen ändert. Sakramente durchbrechen oft die private Welt und finden im Raum der Gemeinschaft statt, stellen daher das persönliche Leben in einen größeren Zusammenhang und betonen den Gemeinschaftsaspekt.

Oftmals stehen Sakramente am Beginn einer Veränderungszeit und helfen unterstützt durch Seelsorge diese neue Lebensphase bewusst zu machen; ich denke dabei an Taufe, Eucharistie, Ehe und Weihe. Sakramente wie Firmung, Buße, Krankensalbung betrachte ich als Hilfe, Altes loszulassen und sich dem „neuen Leben“ zuzuwenden. Lebensübergänge beschreiben keine punk-

tuellen, abgeschlossenen Handlungen, sondern sind als Prozess zu verstehen und aus diesem Grund läuft dem Übergangs-Ritual eine Sakrament-Vorbereitungszeit voraus, um den Menschen gut begleitet zur neuen Lebensphase hinzuführen.

Sakramente sollen ihm helfen, seinen neuen Platz in familiären, gemeinschaftlichen und religiösen Strukturen sowie seinen Lebenssinn zu finden, verbinden ihn mit der Liebe Gottes, sodass er sich in jeder Phase geborgen, in seinem ganzen Sein angenommen fühlen kann. Gerade diese Erfahrung, gesegnet und in jedem Moment von Gott geliebt zu sein, erlebe ich bei anderen Menschen und auch selbst als eine heilsame Kraftquelle in den unterschiedlichsten Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt. Deshalb bedeuten für mich Sakramente stärkende Rituale, die in einer Gemeinschaft erlebt werden und die bei „Durchwandern“ der Lebensübergänge in den einzelnen Systemdimensionen¹⁵, nämlich das Leben geschenkt zu bekommen, Mitmenschen, eine Umwelt, eine Ordnung, eine Lebensaufgabe und einen Lebensraum zu erhalten, eine hilfreiche Begleitung anbieten. □

Quellenangaben / Literaturverzeichnis / Anmerkungen

- 1 Interview von Thomas Götz mit Jesuit Dr. Paul Zulehner am 15.06.2017 in „Neue Vorarlberger Tageszeitung“
- 2 Persönliche Glaubensgespräche mit Dr. Maximilian Strasser, römisch-katholischer Geistlicher und Dompfarrer am Maria-Empfängnis Dom Linz, der größten österreichischen Kirche, Linz/Donau 2016/17
- 3 Vgl. Gerald Hüther, Cornelia Nitsch „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“ (2008) Graefe und Unzer Verlag
- 4 Katholiken u. Orthodoxe kennen sieben Sakramente / Mysterien, Evangelische nur Taufe u. Abendmahl
- 5 Vgl. Lorenz Marti „Eine Hand voll Sternenstaub“ (4. Auflage 2016) Herder Verlag, (Zitat: „... Ein Lichtteilchen, das mit dem Urknall losgeschickt wurde, ist von der Erde aus gesehen fast 14 Milliarden Jahr unterwegs. Für das Teilchen selber aber findet der Urknall in demselben Moment statt, wo es auf das Auge trifft. So knüpft das Licht ein Netz, welches sämtliche Ereignisse aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im ewigen Jetzt vereint...“) vgl. auch Quantenphysiker David Bohm „Licht bildet jenen Hintergrund, der ganz eins ist.“
- 6 Chrisam ist eine Mischung aus Olivenöl und wohlriechenden Balsamen (Sekrete aus Balsambäumen)
- 7 Vgl. Artikel Elfriede Zörner „Stammkapital Urvertrauen“ im „Vertrauensbuch zu Salutogenese“ (Hg. Theodor Dierk Petzold) (2012) Verlag Gesunde Entwicklung
- 8 Ein ökumenischer Begriff, der die Gemeinschaft in der Abendmahlfeyer ausdrückt, die grundsätzlich eine gemeinsame Verbundenheit der Gläubigen betont.
- 9 Vgl. Artikel Elfriede Zörner „Liebe – Gott und neue Werte“ in „Herz mit Ohren – Salutogenese und Sinn“ (Hg. Theodor Dierk Petzold) (2009) Verlag Gesunde Entwicklung
- 10 Vgl. Bibel: 1 Kor 11,23-25 „Jesus, der Herr, nahm in der Nacht, in der er ausgeliefert wurde, Brot, sprach das Dankgebet, brach das Brot und sagte: Das ist mein Leib für euch. Tut dies zu meinem Gedächtnis! Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sprach: Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut. Tut dies, so oft ihr daraus trinkt, zu meinem Gedächtnis!“
- 11 Die Sakramente, die in diesem gekürzten Artikel herausgenommen wurden, können in der Langfassung unter www.life-support.at/sakramente.pdf nachgelesen werden.
- 12 Vgl. Theodor Dierk Petzold „Praxisbuch Salutogenese: Warum Gesundheit ansteckend ist“ (2010) Südwest Verlag
- 13 Vgl. Ursula Seghezzi, Vortrag „Lebensübergänge“, Salutogenese-Symposium 2017
- 14 Überlieferter Trostspruch für Trauernde
- 15 Vgl. „Systemdimensionen/Holarchie“ Theodor Dierk Petzold „Praxisbuch Salutogenese: Warum Gesundheit ansteckend ist“ (2010) Südwest Verlag

Elfriede Zörner

ist Diplom-Lebensberaterin und Salutovisorin®, Präsidentin der ÖGL Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung. Sie forscht über Urvertrauen und Salutogenese, hält Vorträge, Workshops über Salutogenese und Lebensberatung, ist weiters Autorin von verschiedenen Fachartikeln (z. B. Bücher „Erste Hilfe für mein Ich“, „Lebensberatung in Österreich“, „Herz mit Ohren – Salutogenese und Sinn“, „Vertrauensbuch zur Salutogenese“ sowie für Journale und Zeitungen) und arbeitet seit 1993 in einer selbständigen Beratungspraxis in Linz und am Bodensee mit besonderer Ausrichtung auf Coaching und Supervision unter dem Aspekt der Salutogenese.



Quelle: Autor