

Ein amerikanischer Psychologe, *Abraham Maslow*, hatte bei seinen Forschungen Menschen befragt, die er für besonders bekannt und erfolgreich hielt, von deren Lebensweise und Lebensphilosophie er beeindruckt war. Und er hat festgestellt, dass sie alle spirituelle Erfahrungen kennen. Als Wissenschaftler konnte er das natürlich nicht so nennen, sonst wäre er als Psychiater von seinen Kollegen nicht mehr ernst genommen worden. Darum hat er diese Erfahrungen, die den Menschen in ein größeres Ganzes stellen, als „**peak experiences**“ – „**Gipfelerlebnisse**“ bezeichnet.

Ein „Gipfelerlebnis“ ist auch das Ereignis auf dem Berg Tabor, von dem wir im Evangelium gehört haben. Jesus nimmt die Jünger beiseite. Das ist die Voraussetzung, damit peak experiences, Gipfelerlebnisse stattfinden können. Und so kommt das Herz der Jünger mit dem Göttlichen in Berührung. Das ist nicht etwas, das man dann einfach abschütteln kann. Echte Berührungen mit Gott verändern, verwandeln das Leben!

Verwandlung – das ist jetzt mein Stichwort. Es ist wichtig hier zu unterscheiden zwischen **Verwandlung** und **Veränderung**:

- **Veränderung** ist etwas, das wir in der Wirtschaft und im politischen Bereich immer wieder hören und das auch in der Kirche eingefordert wird. Es werden neue Strukturen geschaffen, neue Projekte angefangen. Verändern hat immer auch den Aspekt des Schmerzhaften, ja Brutalen. Es lässt Menschen oft verletzt zurück, enttäuscht, gekränkt... Das Ziel der Veränderung ist, ein anderer werden zu müssen...
- Die christliche Antwort auf Veränderung ist **Verwandlung**. Das Ziel der Verwandlung ist, immer mehr ich selber zu werden. Verwandlung ist wesentlich sanfter und entspricht sowohl dem Weg des Einzelnen als auch der Entwicklung einer Gemeinschaft. Verwandlung sagt zuerst: Alles in mir darf sein. Ich würdige mich so, wie ich geworden bin. Gleichzeitig spüre ich, ich bin noch nicht am Ziel meines Weges angekommen... Verwandlung hat immer auch den Aspekt der Gnade: Gott selbst verwandelt mich als Mensch in eine neue Dimension. So ist Verwandlung ist im tiefsten immer auch ein Geschenk...

Wie geschieht Verwandlung? – Dazu möchte ich euch in Anlehnung an *Anselm Grün* vier Gedanken anbieten:

- (1) **Ein erster Weg der Verwandlung ist, dass ich alles, was in mir ist, Gott hinhalte.** Ich verdränge nichts, sondern ich schaue an, was in mir auftaucht und ich halte es in Gottes Liebe hinein. Ich stelle mir vor, dass Gottes Liebe in meine Angst, Ohnmacht und Verzweiflung, in meine Leere und Unruhe, in meine Traurigkeit und Eifersucht hineinströmt. Wenn ich meine Lebenssituation in Gottes Liebe hineinhalte, dann kann Verwandlung geschehen...
- (2) **Ein zweiter Weg führt über das Gespräch:** Ich spreche mit dem, was in meinem Herzen ist, mit meiner Angst. Ich frage sie, was sie mir sagen möchte, wovor ich wirklich Angst habe. In vielen Situationen können Menschen erleben, dass ein Gespräch mit dem, was einem Angst macht, die Angst entzaubert und sich vielleicht eine neue Dimension eröffnet. So kann ich reden mit meinem Neid, mit meiner Eifersucht, mit meiner Sucht, mit meiner Sexualität... Dadurch wandeln sich Leidenschaften...
- (3) **Ein dritter Weg ist der Widerstand:** Innehalten und einen Widerstand entgegensetzen ist auch ein entscheidender Punkt von Wandlung. Es ist vergleichbar mit einem Fluss: Wenn ich eine Mauer baue, kann ich aus diesem Strom / Elektrizität, Kraft abgewinnen. Das ist ja auch ein Aspekt dieser 40 Tage vor Ostern: Auf etwas verzichten, etwas zurückhalten, um neu zu sehen, was wichtig ist, was Kraft gibt, was weiterträgt...
- (4) **Ein vierter Weg ist das Ausprobieren, ein neues Verhalten ausprobieren:** Wenn ich das tue, verändert sich meine Seele, wandelt sich meine Gewohnheit, ändert sich mein Inneres. Jede Gewohnheit, auch die schlechte, hat einmal mit dem Ausprobieren begonnen. Etwas Neues ausprobieren löst, befreit, schenkt Mut...

In jeder und in jedem von uns steckt wohl – oft auch sehr tief vergraben – die Sehnsucht, sich zu entwickeln; sich zu einem Ziel hin zu verwandeln, das wir im Herzen tragen. Dieser Sonntag und überhaupt die 40 Tage vor Ostern laden uns ein, vertrauensvoll einen Weg der Verwandlung zu gehen:

- das, was ich wandeln möchte, Gott hinzuhalten;
- das Gespräch mit dem zu suchen, was mich bedrückt;
- dem was mich beschäftigt Widerstand entgegensetzen – durch fasten, beten, gute Werke;
- und das mutige Ausprobieren und Gehen eines neuen Weges.

Vielleicht ist der eine oder andere Gedanken hängen geblieben. Und vielleicht können wir damit finden, uns schenken lassen: **SCHALOM** – umfassendes Glück, Wohlergehen, gelungenes Leben in Ruhe und Frieden, in erfüllten Beziehungen – zueinander, zu sich selbst, zur Umwelt, zu Gott...