

„Wie lieblich sind auf den Bergen die Füße der Freudenboten, die da Frieden verkündigen, Gutes predigen, Heil verkündigen, die da sagen zu Zion: Dein Gott ist König! Deine Wächter rufen mit lauter Stimme und rühmen miteinander; denn alle Augen werden es sehen, wenn der Herr nach Zion zurückkehrt. Seid fröhlich und rühmt miteinander, ihr Trümmer Jerusalems; denn der Herr hat sein Volk getröstet und Jerusalem erlöst. Der Herr hat offenbart seinen heiligen Arm vor den Augen aller Völker, dass aller Welt Enden sehen das Heil unsres Gottes.“ Im Buch Jesaja wird ein Vision geschildert, die Gottes auserwähltes Volk während der Babylonischen Gefangenschaft trösten soll. Die Zeit taktet anders für die Gefangenen, sie sehnen sich nach einer besseren Zukunft. Für den Psychologen Professor Bernhard Sieland (57) von der Universität Lüneburg ist zur Adventszeit die Sanduhr zum Symbol geworden. Die Welt ist wie ein großer Wartesaal. Warten worauf? – „Advent ist Ankunft und Erwartung. Ich soll etwas bei mir ankommen lassen!“

Erinnerung, Sehnsucht, Dankbarkeit konzentrieren sich für ihn in der Sanduhr. Sieland zitiert gern den Dichter Hermann Hesse. „Bereit zum Abschied sein und neu beginnen!“ Der Spezialist für klinische Psychologie hat insbesondere den engen Hals der Sanduhr im Auge, wo die Zukunft sich zur Gegenwart verdichtet und dann in der Vergangenheit verrieselt. Das Bewusstsein drängt sich in der engen Mitte und unternimmt Ausflüge: Mit Wünschen an den Weihnachtsmann und Bleigießen in der Silvesternacht in die Zukunft, mit Erinnerungen, manchmal mit Dank in die Vergangenheit. Gleichet man Zukunftshoffnungen mit enttäuschenden Erfahrungen ab, entstehen daraus bisweilen „gemischte Gefühle“. Doch Sieland weiß, dass sein Vergleich von Sanduhr und Leben hinkt: Die Sanduhr zeigt die verbleibende Zeitreserve an, das Leben nicht.

„War würden Sie von einem Hellseher oder von Ihrem Schutzengel erfragen wollen?“ – Für den Psychologen ist das keine rhetorische Frage. Denn Wünsche und Fragen sind oft sehr individuell: „Viele Hoffnungen sind klar und konkret, andere diffus, und oft wissen wir gar nicht, was wir wollen.“ Die Adventszeit wird oft schwer für Menschen, die ihre Hoffnungen und Erwartungen nicht mit anderen teilen können.

So schwer wie für den Beter im Jesaja-Buch, der sein Volk an der Grenze des Ruins sieht und ihm mit Gottes Zusage Mut macht. Nein, in solchen Situationen versagt das Rezept von Hermann Hesse, das Sieland gern zitiert: „Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen. Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf um Stufe heben, weiten.“

Etwas ankommen lassen mitten im Lebensalltag: Dazu soll nach Sieland die Adventszeit Raum geben. Das setzt die Fähigkeit zum Staunen voraus, hat auch Hesse erfahren: „Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.“ Aufbruch zu neuem Leben verheißt auch die Weihnachtsgeschichte – für junge wie für alte Menschen. Zum Aufbruch in eine bessere Welt stärkt der Prophet im Jesaja-Buch sein Volk mit seiner Hoffnung auf den Messias. Diese Hoffnung bleibt den Menschen bis zuletzt. Noch einmal zitiert Sieland Hermann Hesse: „Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden; Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.“ Solch eine Aufbruchhaltung, solch Überdenken oder Abschiednehmen von alten Lebensmustern und –erwartungen, das Lauschen auf Verheißungen ist für den Psychologen Advent.