

Spiritualität bei Betreuenden und Betreuten

Auszug aus einem Vortrag, Diakonie Konferenz, Zürich

Dr. Ursula Wirtz

„Die entscheidende Frage für den Menschen ist: bist Du auf Unendliches bezogen oder nicht“

Mit dieser Frage C.G.Jungs möchte ich Sie begrüßen und Kontakt mit Ihnen aufnehmen: sind Sie auf Unendliches bezogen?

Ich glaube, dass wir dieser Frage, direkt oder indirekt, immer wieder begegnen, sei es, dass sie als Selbstbefragung in unserem Innersten Gestalt annimmt, oder in der Betreuung von anderen Menschen an uns herangetragen wird. Dort kleidet sich diese Frage oft in die Form: „wie können Sie eigentlich diese Arbeit tun? Was trägt sie in der Konfrontation mit den Abgründen menschlicher Existenz? Aus welchen Kräften leben, lieben und arbeiten Sie?

Spiritualität hat mit diesem Bezogensein auf das Unendliche zu tun.“ Sinn und Geschmack für das Unendliche“ ,so definierte Schleiermacher Religion.Ich glaube, dass die Betreuenden in Diakoniewerken, diesen Sinn und Geschmack für das Unendliche in ihrer Arbeit erfahren oder dass gerade dieser Sinn für das Unendliche die Motivation für das diakonische Wirken ist.

Für mich ist Diakonie nicht primär„organisierte Nächstenliebe“, sondern „spirituelle Fürsorge“. Es gehört für mich zum Wesen dieser Arbeit tätiger Nächstenliebe, dass sie uns demütig macht, uns im Innersten berührt und verwandelt,weil wir ständig mit dem Geheimnis der menschlichen Existenz und der Unauslotbarkeit der Seele konfrontiert sind. Spiritualität bedeutet Bezogensein auf etwas, das uns übersteigt,das grösser ist als unser Ich. Spirituell ist das, was wir als bedeutungsvoll wahrnehmen, was einen hohen Wert für uns darstellt, etwas Numinoses, Sakrales, Heiliges,das uns Erfahrungen ermöglicht,die unser begrenztes Alltagsbewusstsein überschreiten und die Grenzen der Person zum transpersonalen Sein öffnen.Ein spirituelles Leben lässt uns mit uns selbst, mit den anderen und der gesamten Schöpfung in eine liebende Beziehung treten, hilft uns, die Wahrheit über uns selbst zu erkennen und authentischer zu werden.

Grenzsituationen im Umkreis von Krankheit, Leiden und Tod lassen in Betreuenden und Betreuten die uralten Menschheitsfragen lebendig werden : woher kommen wir, wohin gehen wir, was ist der innerste Seinsgrund aus dem wir entstanden sind und in den wir wieder eintauchen?

Diese spirituelle Dimension ermöglicht die Erfahrung einer tieferen Ebene der Wirklichkeit, die auf eine sinnerfüllte Beziehung des Einzelnen mit dem ganzen Kosmos verweist und dem ursprünglichen menschlichen Bedürfnis nach transzendentalen Erfahrungen entgegenkommt.

Die Schwelle des Todes, die Auseinandersetzung mit randständigen Menschen, mit Hungernden, Behinderten und Verelendeten hilft uns,der grundlegenden spirituellen Erfahrungen zu gedenken, die unserem eigenen Leben tragenden Grund und Evidenz geben.Nur wenn wir mit uns selbst in Fühlung sind,können wir auch dem Du des anderen Menschen authentisch und glaubwürdig begegnen.Betreuende sind immer wieder herausgefordert, sich selbst Fragen zu stellen:

Auf welche Werte fühle ich mich verpflichtet, wie verkörpere ich durch mein Sein und mein Tun Wahrhaftigkeit, Authentizität, Gewaltlosigkeit, Güte, Milde, Nachsicht, Achtsamkeit, Hilfsbereitschaft und Ehrfurcht vor dem, das mich übersteigt?

Von welchem Menschenbild und welchem Gottesbild gehe ich aus?

Was gibt meinem Leben Sinn und Halt?

Wofür engagiere ich mich? Mit wem bin ich solidarisch?

Was war meine dunkle Nacht der Seele, was hat sie mich gelehrt und was half mir heraus?

Was macht die Mitte meiner Persönlichkeit aus und welche Erfahrungen führen mich in diese Mitte?

Es sind diese Fragen, die sich zwischen Betreuenden und Betreuten konstellieren und an denen sichtbar wird, ob und wie wir auf Unendliches bezogen sind. Im Sich-einlassen auf diese existentiellen Fragen und im Zulassen der Antworten, kann ich spirituelle Erfahrungen machen und dem Numinosen begegnen. Dann ist Frömmigkeit kein altmodischer Begriff mehr, sondern erlebte Erfahrung. Wir erinnern uns an den Satz von Karl Rahner: der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein.“

Für das Thema dieser Tagung ist die Erfahrung zentral, dass der Mensch nicht nur vom Brot allein lebt, sondern einen spirituellen Hunger kennt. Spiritualität ist eine dynamische Kraft in der Diakonie, die Liebe, Mitgefühl, Wahrheit, Freigebigkeit, Vergebung, Toleranz und Frieden vertieft.

Ich verstehe Spiritualität als eine Grundhaltung des In-der-Welt-seins, in der wir in unserem inneren Bewusstsein und in unserem äusseren Handeln eine enge Beziehung zu uns selbst, zu unserer Um- und Mitwelt (Schöpfungsspiritualität) und zum „Unendlichen“ zu leben versuchen. Diese Haltung hat mit Verantwortung uns selbst und der gesamten Schöpfung gegenüber zu tun und beruht auf dem Bewusstsein, dass wir alle miteinander verbunden sind, Teil eines grösseren Ganzen, eines Mysteriums, das wir nicht benennen können und das in den Religionen der Welt unterschiedliche Namen gefunden hat.

Diakonisches Tun ist für mich eine Haltung und eine Lebensform und kein Job. Ich denke, dass der ursprüngliche Gedanke der Diakonie mit liebender Fürsorge zu tun hat, die mehr ist als nur Beruf. Ich glaube Jaspers hat einmal gesagt, was ein Mensch ist, ist er durch die Sache, die er sich zu eigen macht. So haben wir, die wir uns „die Sache“ der Mitmenschlichkeit und liebenden Fürsorge zu eigen machen, täglich die Chance, ein wenig menschlicher zu werden und unsere Spiritualität zu entwickeln.

Gelebte Spiritualität bei den Betreuenden bedeutet im Alltag, in all meinem Denken, Erleben und Empfinden von der Präsenz eines überweltlichen geistigen Seins in uns durchdrungen zu sein, was sich schlicht ausdrückt im gütigen, achtsamen liebevollen Umgang mit dem Begegnenden. Zu diesem Weg gelebter Spiritualität gehört der Pfad der Tat, der Pfad der Liebe, der Pfad der Erkenntnis und der Pfad der Verinnerlichung.

Die Lebensfreude, die in den Helfenden durch ihr liebendes Engagement für das Leben geweckt wird, hat für mich Rabindranath Tagore in sehr poetischer Weise umschrieben:

„Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben ist Dienen. Ich handelte und siehe: das Dienen war Freude.“

Es bereitet Freude, mit einem anderen Menschen einen Weg gemeinsam zu gehen, der zur Entdeckung der eigenen Kraftfelder und heilenden Mitte führt, teilzuhaben am Werden des anderen, an seiner wachsenden Freiheit und Möglichkeit, den verborgenen Sinn im eigenen Lebensweg zu entdecken.

Der Auftrag der Diakonie, zu helfen, wo Menschen in Not sind, verweist darauf, dass Spiritualität nicht nur den kontemplativen Charakter der Innenschau hat, sondern auch bewusstes, engagiertes, solidarisches Tun erfordert. Diakonie beschränkt sich nicht auf die Seele und das Wohlergehen des Einzelnen, sondern Diakonie bedeutet, dass Betreuende Stellung nehmen in sozialen und ökonomischen Belangen, für Gerechtigkeit, Wahrheit und Frieden.

In diesem Sinne ist Spiritualität politisch, eine engagierte Haltung, eine Weise zu sein, in der wir daran arbeiten, dass der innere und der äussere Mensch eins wird. Wir begeben uns als Betreuende auf den Marktplatz, wie es im Zen-Buddhismus heisst, wir sind bei der Arbeit in der Diakonie mit den Menschen und unter den Menschen und versuchen über alle Grenzen hinweg, ein Bewusstsein für das Verbindende zu schaffen und wahrhaft menschlich zu **sein**, gut zu **sein** und nicht nur Gutes zu tun. Spiritualität bei Betreuenden meint Spiritualität als gestaltende Kraft in die Gesellschaft und in den Alltag zu integrieren. Spiritualität meint nicht nur den Weg nach innen als spirituelle Praxis, sondern auch die solidarische Öffnung nach aussen, in die Gesellschaft, zum Anderen hin. Kontemplation und Aktion sind spirituelle Geschwister. Der Begriff der Schöpfungspiritualität kennzeichnet diese Verantwortung für das gemeinsame Ganze, die sich im liebevollen Tun im Alltag ausdrückt.

Gegenwärtig wird oft darüber lamentiert, dass unsere Zeit an spiritueller Unterernährung leidet; gleichzeitig sind aber überall Strömungen auszumachen, die ein Klima neuer Religiösität verheissen, eine Religiösität, die den Wert innerer Erfahrung in das Zentrum stellt und nach einem letzten umfassenden Lebenssinn auf der Suche ist. Wenn wir den Sozialwissenschaftlern Glauben schenken, dann hat die „Fun- und Erlebnisgesellschaft“ längst ihren Zenit überschritten und ist von der „Sinngesellschaft“ abgelöst worden.

Hunger nach Sinn

Hunger nach Sinn- dies archetypischen Sehnsucht nach dem Wozu alles Bestehenden und Geschehenden, die Frage nach dem Urgrund des Seins, nach Sinn und Ziel des Leidens teilen Betreuende und Betreute miteinander. Wir erleben sie als Suche nach Urvertrauen, als Suche nach Werten und einem neuen Menschenbild, in das die verlorene Würde des Menschseins integriert werden kann. Wir begegnen in unserer Arbeit diesem Hunger als Suche nach der Befreiung aus der Umklammerung von Ängsten, als Sehnsucht trotz Beschädigungen und Traumatisierungen „heil“ zu werden von Grund auf, als Suche nach einer spirituellen Heimat.

Der Sinn, von dem ich hier spreche, ist auf das Unendliche bezogen, eine Chiffre für das Beheimatetsein in einer letzten Ordnung und bezeichnet den tiefsten Seinsgrund, das Geheimnis, das keinen Namen hat und unser Alltagsbewusstsein transzendiert. Spiritualität ist in dieser Sinnerfahrung verankert.

Für manche ist das Fragen nach dem Sinn nichts anderes als subjektive Nabelschau und pathologischer Luxus, frommer Glaube und Projektion, Kaffee fürs Volk sozusagen, und für andere Menschen ist Sinn der letzte Grund der Welt oder die Bejahung eines du-haften Guten und Unbedingten.

Wir wissen aus empirischen Untersuchungen, (Tausch) dass erfüllte Beziehungen, Verwirklichung von Zielen, Erbringen von Leistung, soziales Engagement, Befriedigung von

Grundbedürfnissen nach Geborgenheit, Nahrung, Sexualität und Erfahrungen von seelischem Wachstum und Spiritualität als besonders sinnstiftend erlebt werden. Die Menschen, die wir betreuen, leben aber oft in Krisensituationen, in denen sich das Sinnmuster des bisherigen Lebens verdunkelt.

Die spirituelle Krise der Gegenwart

Sinnsuche und Wertorientierung ist aber nicht nur im Bereich der Suchttherapie von Bedeutung. Wir befinden uns ja in einer kollektiven Sinnkrise. Haltlosigkeit und Verlust des Vertrauens in die bisher tragenden Wertvorstellungen und tradierten Normen sind Aspekte der Sinnkrise der Gegenwart, da wir nicht mehr wissen, was wir wollen und keine Götter uns mehr sagen, was wir sollen. (Frankl) Dabei drängt sich die Sinnfrage nicht nur bei Verlust von Werthaltigem auf, sondern auch bei persönlichem Erfolg, wenn man "alles hat, wovon man leben kann, aber nichts wofür man leben kann" (Frankl).

Die Sinnkrise der Gegenwart, die Entfremdungen, Irr- und Wahnsinne, die uns im Labyrinth unseres Daseins begegnen, fordern uns heraus, zwischen Sinn und Unsinn zu unterscheiden. So wird auch heute die spirituelle Sinndeutung der Wirklichkeit als eine grosse Herausforderung für die ökumenische Bewegung im 21. Jahrhundert verstanden. Wie können wir in einer Zeit zunehmender Individualisierung, Globalisierung und Sinnentleerung, einer Zeit der Haus- und Heimatlosigkeit des Einzelnen das Hineinragen des Göttlichen, der transpersonalen Dimension in das Menschliche wieder erfahren?

Was kann religiös sein heute für uns bedeuten? Das Wort religio stammt nach antiker Auffassung von religare und bedeutet „sorgsam berücksichtigen oder beobachten“. Es hat also mit Achtsamkeit im Lebensvollzug zu tun. Diese Achtsamkeit ist der Kern spirituellen Seins. Wir können die religiöse Erfahrung als die Rückbindung an den Urgrund des Seins beschreiben, als die Quelle von Leben und Sinn.

Für Einstein bedeutete religiös sein, eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens wissen. Vielleicht haben wir nicht die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, aber verstehen unser Leben als eine Art Unterwegssein zum Sinn, zur Wahrheit des eigenen Wesens und des Wesens der Welt. Es gehört zu den spirituellen Erfahrungen, die Betreuende machen können, dass sie diesen Weg mit den Betreuten teilen, dass sie letztlich in dieser gemeinsamen Suche miteinander verbunden sind.

Unsere Seele besitzt natürlicherweise eine religiöse Funktion, meinte Jung, der unter seinen Patientinnen und Patienten niemanden gefunden hat, dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre.

Spiritualität von Betreuenden und Betreuten in Grenzsituationen

Auch an der Schwelle zum Tod wird die Frage nach dem Sinn besonders drängend. Ich denke an die Begleitung von Sterbenden, wie dort im Spiegel des Todes manchmal die erschütternde Frage eines Iwan Iljitsch auftaucht, die Tolstoi so berührend gestaltet hat: wie, wenn in der Tat mein ganzes Leben, mein ganzes bewusstes Leben nicht das Wahre gewesen ist?

Wenn wir einen Sterbenden in dieser Stunde der Wahrheit begleiten, steht auch unsere eigene Sinnorientierung zur Diskussion und die Sinnumschattungen der eigenen Lebensgeschichte

zwingen uns zum Be-sinnen und Nach-sinnen, was denn das Sinnmuster in unserem Lebensteppich ausmacht, wie wir auf Unendliches bezogen sind.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an die Diktate über Sterben und Tod des an Krebs erkrankten Peter Noll, der von seiner Erfahrung gesprochen hat, dass das Leben angesichts der Befristung durch den nahen Tod mehr Sinn habe und für ihn ein anderer Umgang mit der Zeit entstanden sei und die Werte und Zwänge des Zeitgeistes, Karriere, Statussymbole usw. bedeutungsloser würden. An dieser äussersten Grenze zum Tode werden andere Werte relevant, die in allen spirituellen Traditionen besonders wichtig sind. Ich denke an den Wert der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ein wacher Geisteszustand, der es uns ermöglicht, frei und nicht wertend uns selbst und die Welt zu betrachten. In der Betreuung von Krebs- und Aidskranken ist das achtsame Lauschen auf die feinen Zeichen und Bedürfnisse, die der Körper vermittelt eine Art Alltagsspiritualität. Zur Achtsamkeit in der Begegnung gehört auch die Erfahrung vieler Aidskranken, versöhnlicher zu werden, besser loszulassen und sich bis zum Ende oft in Selbsthilfeorganisationen solidarisch zu engagieren. Gerade weil sie sich wie Ausgestossene, aus dem Strom der Zeit Herausgefallene erleben, suchen sie in der Begegnung mit den Betreuenden nach der Brücke, die zu anderen Menschen, Kranken und Gesunden zurückführt. Auf die Introversion, in die das Krankheitsgeschehen unerbittlich hineinzwingt, folgt oft die Öffnung und ein vertieftes inneres Bezogensein auf ein grösseres Ganzes. Achtsamkeit hat viel mit einer Haltung des Vertrauens zu tun, mit Aufrichtigkeit, Geduld und Güte, die uns als Betreuende und Betreute zentriert und ruhig werden lässt.

In Grenzsituationen angesichts des Todes über sich selbst hinauszuwachsen und vorzustossen zur Erkenntnis dessen, wie wir zu sein gemeint sind, das sind Erfahrungen mit denen mich sterbende Menschen beschenkt haben und die meine eigene Spiritualität nähren.

„Diejenigen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt“

heisst es bei *Maria von Ebner-Eschenbach*.

Betreuende und Betreute sind miteinander verbunden, sowohl in der Einsicht in die Vergänglichkeit und die Grenze des Machbaren, wie auch im Wissen und Erfahren dessen, was mich übersteigt. Betreuung ist keine Einbahnstrasse, sondern ein dialogisches Geschehen, das beide verändert. So kann es auch geschehen, dass Helfende sich von den traumatischen Erfahrungen verfolgter und misshandelter Menschen wie angesteckt fühlen, dass sie in den Seelen- und Sinnverlust hineingezogen werden und selbst die Orientierung verlieren. Eine alte Beduinen-Weisheit besagt: Es genügt das Fehlen eines Sternes, damit die Karawane die Richtung verliert. Wir müssen uns als Helfende immer wieder fragen, welches ist unser innerer Stern, der uns kostbar ist und unserem Leben Richtung gibt?

In der Diakonie zu arbeiten bedeutet Betreuung in Grenzregionen menschlicher Existenz, bedeutet auch an die Grenzen des Leidens und Ertragenkönnens zu kommen, wenn wir die Schatten der dunklen Zerstörung und des Zerfalls spüren. Wie können wir aber die Ängste, derer die wir betreuen teilen und aushalten, wie ihre Sprachlosigkeit, ohne selber stumm zu werden, ihre Hoffnungslosigkeit ohne selbst die Hoffnung zu verlieren?

Wie können wir mit den Ausgegrenzten und Stigmatisierten den Raum zum Wesentlichen betreten, die Tür aufstossen, die in den Bereich führt, in dem die Frage nach dem Unendlichen sich stellt?

Spirituelle Ressourcen

Diesen Weg können wir nur beschreiten, wenn wir uns auf die spirituellen Grundlagen unseres eigenen Seins besinnen, wenn wir uns Rechenschaft darüber ablegen, welche Resonanz das spirituelle Suchen der Betreuten in unserem eigenen Innenraum erfährt und aus welchen Ressourcen ich schöpfen kann.

Wir stossen in diesen Konfrontationen mit den Betreuten immer auch auf unser eigenes Unfertigsein. Wir werden in unserer Fürsorge dauerhaften Erschütterungen ausgesetzt und aus unserer mehr oder weniger verwirklichten Mitte stets wieder herausgerissen. Einerseits kann uns das Ringen um die Balance psychisch erschöpfen und gefährden auszubrennen, andererseits können wir an solchen Begleitungen auch reifen. Ich habe erlebt, wie an dieser letzten Schwelle Menschen persönlich und spirituell zu wachsen vermögen und tiefe Einsichten in das, was ist und das, was letztlich „die Welt im Innersten zusammenhält“, aufleuchten und auch mich verwandeln. Das sind die Geschenke, die uns die Betreuten machen, immer wieder zu spüren, dass die spirituelle Dimension ein Teil der menschlichen Psyche ist und dass eine Art autonomes, spirituelles Prinzip in jedem und jeder von uns wirkt.

Wenn ich mich auf meine persönlichen spirituellen Ressourcen besinne, fällt mir sehr unterschiedliches ein: vertrauensvolle Kindergebete, Stilleerfahrungen in dunklen Kirchen, Musik, die die Seele weit macht, sich Versenken in ein Bild und die Poesie der Sprache, mein schnaubendes Pferd nach einem wilden Galopp, Liebesbegegnungen, gemeinsames Singen, engagiertes gemeinsames Tun in feministischen Gruppen, Unendlichkeitserfahrungen in der Wüste, auf dem Meer, am Gletscher, meine Toten, die ich geliebt habe, meine Patientinnen und Patienten, die mich beschenkten mit ihrem Mut, ihrem Vertrauen und ihrer Leidenschaft, die extremtraumatisierten Frauen und Männer, die sexuell ausgebeutet oder gefoltert worden sind und durch ihr soziales und politisches Engagement Zeugnis ablegen von dem, was jenseits von Hass und Gewalt im Leben trägt, meine Erfahrungen mit gelebter Spiritualität im Krieg in Bosnien, meditative Zeiten des Schweigens und der Stille und jener Satz: *vocatus adque non vocatus, Deus aderit* (Gerufen oder nicht gerufen, Gott ist da).

Diakonisches oder psychotherapeutisches Tun fordert den unbedingten Einsatz der ganzen Persönlichkeit. Weil aber die Persönlichkeit der Betreuenden ein grosser Heilfaktor und ähnlich wie in der Psychotherapie unser wichtigstes Arbeitsinstrument ist, müssen wir wirklich die Menschen **sein**, als die wir wirken wollen.

Daran arbeite ich, authentisch zu sein in meinem Tun und meinem Sein, zu lernen, dass das Wesentliche für die Augen unsichtbar ist und wir mit dem Herzen hören müssen, ein Lauschen mit dem 3. Ohr, um zu hören, was in den Worten ist, aber auch zu hören, was die Worte nicht sagen. Wir lernen und üben auf dem spirituellen Weg nicht nur die Realität anzunehmen und sich mit den eigenen inneren Tatsachen auszusöhnen, zum Wolf in sich „Bruder“ (C.G.Jung) zu sagen, sondern wir bekommen immer wieder die Chance das Loslassen mitzuüben. Ich persönlich suche meine tiefere Balance zwischen Innen und Aussen in der Meditation, die mir hilft, durchlässiger und achtsamer zu werden für mich selbst und das Du. Ich vertraue darauf, dass Loslassen, Sicheinlassen und Zulassen eine liebende, akzeptierende Einstellung mir selbst und den Anderen gegenüber fördert.

Liebe und Sinn

Es gibt kein spirituelles Leben, ohne die Liebe. Sinn und Sinnerfüllung erleben wir in Beziehungen der Liebe. „Suche ich Sinn, so muss ich Liebe suchen, sagt Gollwitzer und „Suche ich Liebe, muss ich Liebe geben“. Heilen und Lieben sind kreative Akte, weil sie neues entstehen lassen, Leben gebären, Sinn erzeugen.

Die Qualität liebender Fürsorge, die verlässliche Gefährtenschaft im Leiden, das Mittragen von Seelenverfinsterungen ist eine Möglichkeit Sinn zu erfahren. Wir brauchen diakonischen Eros, die liebende bejahende Haltung zum Sosein des anderen, die ermöglicht, ganz der Mensch zu werden, der ich sein will. Wenn wir von Eros berührt sind, vermögen wir das eigentliche Wesen des Anderen und auch uns selbst jenseits aller Verzerrungen und Fragmentierungen in seiner Ganzheit zu schauen und das Beste aus ihm und aus uns

herauszulieben. Dostojewski hat immer wieder beschrieben, dass Lieben bedeutet, einen Menschen so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat. Wenn dieses Lieben sich mit den sozialdiakonischen Kompetenzen des Linderns von Not und der Mitarbeit an menschlicheren gesellschaftlichen Verhältnissen paart, dann ist für mich Spiritualität gegenwärtig.

Spiritualität bei den Helfenden heisst auch den Glauben an einen letzten unbeweisbaren Sinn unseres Handelns nicht zu verlieren, darauf zu vertrauen, dass auch noch das sinnlos erscheinende Bemühen auf eine vielleicht jetzt nicht verstehbare Weise einen verborgenen Sinn enthält.

Vielleicht drückt sich in diesem Vertrauen die Antwort auf die entscheidende Frage vom Anfang aus: bist Du auf Unendliches bezogen? Wir brauchen für unsere Arbeit diese Erfahrung und das Wissen um „das Unsichtbare, das keinen Namen hat, das keine Materie hat und doch Wirkung.“ (Paracelsus)