

Jakub Cieślak, Warschau

Wie sich meine Psyche und mein Glaube stärkte

Ich freue mich sehr, dass ich einen Text zur Zeitschrift "Text-Raum" beitragen darf. Ich heiße Jakob, bin 34 Jahre alt und komme aus Polen.

Als ich Teenager war, hat man bei mir Schizophrenie diagnostiziert. Mehrmals musste ich ins Krankenhaus und habe als junger Mensch schwere Zeiten erlebt. Ich fühlte mich von der Umgebung nicht akzeptiert und meine Selbstachtung war sehr gering. Vom Gott war ich damals sehr weit entfernt. Meine psychische Verfassung hat sich verbessert, als ich ein Selbsthilfehaus gefunden habe und für meinen Glauben entscheiden war der Moment, in dem ich mein Leben Jesus anvertraute. Ich fing an, immer mehr wertvolle Leute kennenzulernen sowie mich in diverse Tätigkeiten zu engagieren, darunter in die charismatische Bewegung „Erneuerung im heiligen Geist“. Stets suche ich nach den Situationen, dank deren ich mich weiterentwickeln kann.

Eines Tages schlug mir mein Freund Krzysztof vor, zusammen nach Kreisau zu fahren. Wir sollten dort am Bibliodrama-Workshop teilnehmen, der mit den Vorträgen zum Thema Versöhnung, und zwar insbesondere polnisch-deutsche Versöhnung, verbunden war.

Am Anfang war ich darüber nicht sehr begeistert, auch deshalb, weil sich in meinem Kopf viele Vorurteile gegenüber den Deutschen eingenistet haben. Ich habe geglaubt, die Deutschen seien sicherlich hochnäsig und apodiktisch und die ganze Idee der polnisch-deutschen Versöhnung fand ich eher kitschig. Zum Glück habe ich zugleich doch in Erwägung gezogen, dass sich dabei vielleicht nur um meine falschen Überzeugungen handelt und mit Gottes Hilfe ist es mir auch gelungen, sich von ihnen zu verabschieden.

Am 13. November 2018 bin ich also zusammen mit meinem Freund Andrzej in Kreisau eingetroffen. Schon während des ersten Integrationsabends ist das Eis gebrochen. Ich habe bemerkt, dass es unter uns drei Trennlinien gibt (Polen-Deutschen, Katholiken-Protestanten und Männer-Frauen) und musste feststellen, dass ich gerade zu denjenigen Personen eine große Sympathie empfinde, die sich von mir in allen drei Hinsichten unterscheiden, da sie zugleich Frauen, Deutsche und Protestantinnen sind... Bereits dieses erste Treffen hat mich also mit Optimismus erfüllt.

Die nächsten Tage waren sehr interessant. Ich denke, dass ich aus allen Veranstaltungen viel gelernt habe, möchte mich aber im Folgenden auf die Bibliodrama-Workshops konzentrieren, die aus meiner Sicht am wichtigsten waren, und die auch den eigentlichen Grund darstellten, warum ich nach Kreisau gekommen bin. Meine Erfahrung mit Bibliodrama war bisher eher flüchtig. Nur in den letzten Ferien hatte ich mit den Elementen von Bibliodrama zu tun, im Rahmen des sogenannten „**Lebenswende-Programms**“.

Insgesamt dauerten Kreisauer Bibliodrama-Workshops zwölf Stunden. Sie wurden in drei vierstündigen Blocks eingeteilt. Es gab zwei Gruppen. Die erste wurde von Dorota und Albert, die zweite von Beata Chrudzimska und Sabine Ahrendsgelieitet. Ich gehörte zur zweiten Gruppe. Bei den Leitern handelte sich in beiden Fällen um eine Person aus Deutschland und eine Person aus Polen und auch die Gruppen bestanden zu ungefähr Hälfte aus beiden Nationen. Da in unserer Gruppe Beata und Hania sowohl Deutsch als auch Polnisch gut sprachen, lief die Kommunikation reibungslos und wir haben uns gut verstanden.

Die Workshops begannen immer mit Übungen, die mit dem jeweiligen biblischen Text im Zusammenhang standen, und die in uns immer starke Emotionen weckten. Es waren Übungen, in denen jeder seinen eigenen Körper spürte und auch mit den Körpern von Anderen in Berührung kam. Es war für mich nicht ganz einfach aber auch ungeheuer wichtig. Erstaunlich war, dass wir dabei zu einer einheitlichen Gruppe wurden, ohne Aufteilung in Polen und Deutsche. Bei keiner der teilnehmenden Personen hatte ich irgendwelche Distanz gespürt. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich so klar eingesehen, dass wir alle in erster Linie einfach Menschen sind. Die Mauer in meinem Kopf ist gefallen.

Im zweiten Teil von jedem Workshop vertieften wir uns in einen biblischen Text. Eine gewisse Hilfe leisteten uns dabei Korczaks schöne Gedanken. Übungen mit den biblischen Texten gab es jeden Tag mehrere und sie waren auch sehr unterschiedlich. Am ersten und zweiten Tag haben wir die Texte vom Anfang des Buchs Mose unter die Lupe genommen. Ich persönlich kann mich aber besonders an den dritten Tag erinnern, an dem wir mit den Fragmenten über das unbefleckte Empfängnis und das Geburt Christi aus dem Matthäusevangelium gearbeitet haben. Ich habe vor allem zwei Übungen in der Erinnerung. In der ersten Übung wurde der Text auf dem Boden, Vers nach dem Vers, aufgelegt und wir haben die Fragen zu den bestimmten Fragmenten gestellt. Es stellte sich heraus, dass es sehr viele solche Fragen gibt. Auch ich habe ein Paar Fragen gestellt und bin sehr froh darüber, dass ich sie aussprechen konnte. Die zweite Übungen, die mir besonders in der Erinnerung geblieben ist, war das Finale von unserem Workshop. Es war eine Pantomime, die im Zusammenhang mit den erwähnten Texten stand. Ich habe mir die Rolle von Joseph ausgewählt und ich muss sagen, es war ziemlich mutig von mir. Was mir dabei half, war die Tatsache, dass ich beide Leiterinnen, Sabine und Beata, sehr gern hatte. Generell glaube ich, dass die Atmosphäre während des Workshops ausgezeichnet war.

Am 17. November bin ich nach Hause zurückgekehrt. Diese Reise hat sowohl meinen Glauben als auch meine Psyche gestärkt. Warum? Weil ich die Liebe, und dadurch auch den Gott, gespürt habe. Ich erschien mir selbst als ein wertvoller Mensch. Ich habe viele Leute kennengelernt, die gut ausgebildet und tiefdenkend sind. Nun es stellte sich heraus, dass sie oft sehr ähnlich denken wie ich, weshalb ich mich nicht mehr so „fremd“ fühle.

Jakub Cieślak, Warszawa

O TYM, JAK UMOCNILEM SIĘ W WIERZE I O TYM, JAK UMOCNILEM SIĘ PSYCHICZNIE

Na wstępie zaznaczę, że bardzo się cieszę, że mogę napisać artykuł do tak wartościowego magazynu jak Text-Raum. Mam na imię Jakub, mam 34 lata i pochodzę z Polski.

Gdy byłem nastolatkiem, zdiagnozowano u mnie schizofrenię. Byłem wielokrotnie hospitalizowany i przeżyłem jako młody człowiek wiele ciężkich chwil. Czułem się nieakceptowany przez ludzi i miałem bardzo niską samoocenę. Byłem bardzo daleko od Boga. Pod względem psychicznym sytuację poprawiło trafienie do Środowiskowego Domu Samopomocy, a pod względem wiary (a także psychicznym) to, że oddałem swoje życie Panu Jezusowi. Zaczęłem poznawać coraz więcej wartościowych ludzi i angażować się w różne inicjatywy, między innymi wstąpiłem do wspólnoty Odnowy w Duchu Świętym. Cały czas szukam różnych wydarzeń, w których można się rozwijać. Pewnego razu mój przyjaciel Krzysztof zaproponował mi wspólny wyjazd do Krzyżowej na warsztaty bibliodramy, połączone z wykładami na temat pojednania, zwłaszcza pojednania polsko-niemieckiego. Z początku byłem niechętny, między innymi dlatego, że w mojej głowie siedziała negatywna opinia na temat Niemców. Wydawało mi się, że polsko-niemieckie pojednanie to kicz. Okazało się, że to wszystko to było moje wielkie ograniczenie. Mimo oporów, dzięki Bogu udało mi się przełamać niechęć, a także obawy, że ci Niemcy to na pewno będą strasznie apodyktyczni i dominujący. Na szczęście brałem pod uwagę możliwość, że są to moje fałszywe przekonania.

13 listopada (2018) przyjechałem z Krzysztofem do Krzyżowej. Już na wieczorne integracyjny pierwsze lody zostały przełamane. Zauważyłem, że są trzy główne linie podziału: Polak-Niemiec, katolik-protestant i mężczyzna-kobieta. Szybko się zorientowałem, że odczuwam dużą sympatię również do tych, którzy pod każdym względem się ode mnie różnią, to znaczy do osób, które są jednocześnie kobietami, Niemkami i protestantkami. To pierwsze wspólne spotkanie wlało we mnie nieco optymizmu.

Jeśli chodzi o kolejne dni, to wykłady i inne wydarzenia były bardzo ciekawe, myślę, że dużo mnie nauczyły, ale chciałbym skupić się przede wszystkim na warsztatach bibliodramy, które dla mnie były zdecydowanie najważniejsze i dla których tu przyjechałem. Moje doświadczenie bibliodramy było dotychczas nikłe, pewne jej elementy przeżyłem w zeszłym roku na wczasach, na których był realizowany program tak zwanego „Przełomu Życia”.

W sumie warsztaty bibliodramy w Krzyżowej trwały dwanaście godzin, w trzech czterogodzinnych sesjach. Były dwie grupy – jedna z Dorotą i Albertem, druga z Beatą i Sabiną. Ja znalazłem się w tej drugiej. Niezwykłe było moim zdaniem to, że w dwójce prowadzących było po jednej osobie z Polski i Niemiec, a w skład grup też mniej więcej po równo wchodziły Niemcy i Polacy. Ponieważ Beata i Hania (uczestniczka warsztatów) znały w

zaawansowanym stopniu zarówno język polski, jak i niemiecki, dzięki nim wszyscy dobrze rozumieliśmy, co każdy mówił.

Zawsze na początku, nawet przez dość długi czas, była część z ćwiczeniami, które miały związek z tekstem biblijnym z danego dnia warsztatów. Wywoływały za to duże emocje. Były to ćwiczenia, w których każdy czuł swoje ciało, a także w dość bliski sposób stykał się z ciałem drugiego człowieka. Było to dla mnie trochę trudne, ale też niesamowicie potrzebne. Fantastyczne w tym wszystkim było to, że byliśmy jedną grupą, nie było podziału na Polaków i Niemców. Nie zauważyłem nikogo, kto stroniłby od przedstawicieli odmiennej nacji. Po raz pierwszy w życiu tak mocno odczułem, że my wszyscy jesteśmy takimi samymi ludźmi. Mur w mojej głowie został zburzony.

Każdego dnia w drugiej części zajęć (z każdym dniem coraz szybciej) wchodziliśmy w jakiś tekst biblijny. Jako pewna pomoc służyły nam piękne przemyślenia Janusza Korczaka. Ćwiczenia z tekstem biblijnym były bardzo różne, codziennie było ich kilka. Pierwszego i drugiego dnia przerabialiśmy teksty z początku Księgi Wyjścia (drugiego dnia o małym Mojżeszu). Ja osobiście najbardziej zapamiętałem jednak to, co działo się trzeciego dnia. Wówczas przerobiliśmy znajdujący się w Ewangelii Mateusza opis nadprzyrodzonego poczęcia i narodzenia Jezusa oraz związanych z nim dylematów czy też problemów Jego rodziców. Szczególnie zapamiętałem dwa ćwiczenia. Pierwsze, w którym na podłodze werset po wersie leżał tekst i zadawaliśmy pytania do tego, co nas w nim nurtowało. Okazało się, że pytań było wiele, ja też zadałem kilka i cieszę się, że mogłem je wypowiedzieć. Drugie szczególnie zapamiętane ćwiczenie to był taki finał naszych warsztatów – pantomima związana z wyżej przedstawionym tekstem. Wybrałem rolę Józefa i moim zdaniem było to dość ambitne z mojej strony.

Coś, co mi pomogło, to fakt, że bardzo polubiłem obie prowadzące – Beatę i Sabine. W ogóle uważam, że atmosfera na tych warsztatach była niemal doskonała.

17 listopada wróciłem do domu. Ten wyjazd umocnił moją wiarę, a także psychikę. Dlaczego? Bo poczułem miłość i tym samym namacalnie poczułem Boga. Poczułem się kimś wartościowym we własnych oczach. Poznałem wielu ludzi myślących bardzo podobnie jak ja, dzięki czemu przestałem czuć się „inny”. Wreszcie, wśród uczestników przeważały osoby dobrze wykształcone i na poziomie, a nie miałem wrażenia, że odstaję od nich intelektualnie czy w jakikolwiek inny sposób, co też bardzo mnie podbudowało.

My name is Jakub. I have been to Krzyzowa. I have written an article. It will be translate from Polish to German probably by Beata Chrudzimska. I send you my photo. Other informations about me: student of theology, e-mail kuba.cieslak@gmail.com , I come from Warsaw, Poland.