

# Durch die Krankheit bin ich aufgewacht

## *Schock und Chance*

Vortrag am 23. April in der Kapelle der Ev. HuysSENS-Stiftung in Essen

In der Regel treibt der plötzliche gesundheitliche physische wie psychische Einbruch oder der schleichende körperliche Verfall in die Krise, in eine von vielen als völlig sinnlos empfundene Katastrophe. Vgl. **Sigmund Freud**, der nach 23 Operationen ganz nüchtern bilanziert: Völlig überflüssig und sinnlos! Die Grenzerfahrung kann aber auch zur Chance werden!

### 1 Die Suche nach dem Sinn

Andrea Schumacher, Mitarbeiterin der Heidelberger Arbeitsgruppe über »Subjektive Krankheitstheorien«, hat am Beispiel von an Brustkrebs erkrankten Frauen zeigen können, dass bestimmte Formen der Krankheitsbewältigung auch zur psychischen Weiterentwicklung und weiteren Reifung eines Menschen führen können, also sogar einen Zugewinn gegenüber dem psychischen Zustand vor der Erkrankung mit sich bringen können. Die Entdeckung von individuellen Sinnspuren der Erkrankung kann dem Patienten helfen, zu einem neuen seelischen Gleichgewicht zu finden. **Es geht also darum, die Krankheit als einen sinnvollen Teil der eigenen Lebensgeschichte zu begreifen.** Andrea Schumacher führte mit 30 Brustkrebspatientinnen in einer Kurklinik ausführliche Interviews. Die Patientinnen berichteten auf die Frage, welche Veränderungen durch die Krebserkrankung in ihrem Leben eingetreten seien, viele positiv zu bewertende Erfahrungen. **22 der 30 Patientinnen** berichteten, aufgrund der Krankheitserfahrung *intensiver* zu leben, z. B. »sich mehr an Kleinigkeiten zu freuen«, »mehr Gelegenheiten zu Besuchen zu nutzen«, »mehr zu reisen«. **20 der 30 Befragten** meinten, »nachdenklicher geworden zu sein«, »bewusster zu leben«, »man ist zur Besinnung gekommen«, »man erlebt nicht mehr so gedankenlos jeden Tag und nimmt es nicht als Selbstverständlichkeit hin, dass man hier auf der Erde ist«. Viele wollen ihren Lebensstil ändern und sich von

früheren Anforderungen entlasten: »Nicht mehr so selbstlos sein«, »nicht mehr so im Stress«, »auch nicht mehr so die Hektik, ich muss das alles schaffen im Haushalt, im Garten, da sag ich halt, was ich kann, das tue ich, und nicht: Das und das muss ich«. Von den 30 Frauen waren es lediglich 5, die ihre Brustkrebskrankung als sinnlos erlebten. Die überwältigende Mehrheit empfand die Krankheit als Impuls, sich dem Wesentlichen des Lebens zu nähern und dem konzentriert und intensiv die Gegenwart zu nutzen. Eine 52jährige Frau sagte zur Interviewerin am Ende des Interviews: *Intensiver zu leben,... wirklich zu sehen, dass diese Sekunde, die wir jetzt nebeneinander sitzen, niemals wiederkommt, darüber habe ich früher nicht nachgedacht. Da geht ein Tag hinter dem anderen her, und da ist die Familie, und du denkst doch nie drüber nach, dass es nie wiederkommt. Das bewusster und intensivere Lebenwollen und auch Genießenwollen, das ist mir klar geworden.*

Auch eine 48jährige Patientin, die zu Anfang ihre Krebserkrankung als schockierend erlebt hatte, fand als Folge der Erkrankung zu einem stärkeren Erleben und Genießen der Gegenwart, und ihr bisheriges einengendes Sicherheitsdenken ließ nach. Auch für diese Patientin war der Sinn der Krankheit gleichbedeutend mit einer tief greifenden Veränderung durch die Krankheit: *Ich kann dazu nur sagen, dass ich bewusster lebe, versuche, bewusster zu leben, ich bin ein Typ, der immer Sicherheit bis weit voraus brauchte und aufbaute, jetzt versuche ich, mehr in der Gegenwart zu leben.*

Bei einem Drittel der Patientinnen fand Andrea Schumacher, dass für sie der Sinn ihrer Erkrankung in einer Veränderung bzw. einer Aufforderung lag, den Bereich des individuellen Erlebens zu überschreiten. Eine 43jährige Mutter sagte: *Ich sehe den Sinn des Lebens darin, dass es ein Geschenk an mich ist und dass ich daraus das Beste mache, was ich kann.* Indem diese Frau das Leben als ein ihr gegebenes Geschenk zu begreifen beginnt, übernimmt sie mit diesem Geschenk auch die Verantwortung für das Gelingen der Lebensaufgabe. Diesem Sinnverständnis entspricht auch ihr Leitspruch:

---

*Licht und Schatten gehören beide zum Leben, wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten.*

Auch aus folgender Äußerung spricht der Glaube an ein Eingebundensein in eine höhere Ordnung, ein Aufgehobensein in einen Zusammenhang, der das eigene Leben übersteigt und im bisherigen Alltagstrott wenig betrachtet worden war: *Ja, das weiß ich, was der Sinn des Lebens ist. Ich denke, hier auf der Erde sind wir ja nur Gast. Aber ich glaube an das ewige Leben, ich glaube, dass da oben jemand über uns die Hand hält, da bin ich ganz sicher. Ich denke auch einmal, was denkt Der da? Aber Er wird schon wissen, was Er macht, denke ich. Er wird schon wissen, zu was es gut ist. Vielleicht wollte Er ja damit machen, dass der Stress nicht immer so weitergeht. Vielleicht wollte Er mir Einhalt gebieten. Ich denke das so. Vielleicht denkt Er, du hast das alles zu hektisch gemacht, mach doch mal jetzt langsam* (38jährige berufstätige Mutter von 3 Kindern).

Die Krankheit kann wachrütteln, kann als ein »Wieder auf den rechten Weg geführt werden« gedeutet werden.

Manche Menschen fühlen sich überfordert, ausgerechnet einer Krebserkrankung einen Sinn abgewinnen zu sollen, und wenn sie hören, dass andere Krebsbetroffene sich sogar dankbar gegenüber der Erkrankung äußern, reagieren sie mit Unverständnis oder gar zorniger Ablehnung. Dabei sollte man nie vergessen, dass **Sinnfindung immer ein ganz individuelles Geschehen, das von Freiheit begleitet ist und darum ganz andere Wege einschlagen kann.** Der subjektive Sinn setzt sich, wie Andrea Schumacher zusammenfasst, fragmentarisch aus vielen „kleinen Mosaiksteinen“, den Aspekten des Krankheitserlebens, zusammen. Natürlich zeichneten sich auch deutlich leid- und schmerzvolle Erfahrungen durch die Krankheit ab, betont die Autorin. Aber gerade weil die Patientinnen sich offen hielten auch für mögliche positive und grundlegende, bisher nicht geahnte Verän-

derungen in ihrem Leben, schafften sie die Voraussetzung dafür, ihre Erkrankung und ihr ganzes Leben neu zu erfahren und zu deuten.

Rolf Verres, der die Ergebnisse seiner Mitarbeiterin Andrea Schuhmacher kennt, fragt sich, ob Ärzte und die anderen Mitarbeiter des Gesundheitswesens ein Ohr für solche Versuche von Kranken haben, sich aktiv und intensiv um ein neues Lebensverständnis mit und in der Krankheit zu bemühen. Er steht inzwischen mit seinem Versuch nicht allein, Krebsbetroffene zu ermutigen, sich so intensiv und radikal wie möglich selbstkritisch mit der bisherigen Lebensführung zu konfrontieren und aus der Erkrankung die Konsequenz zu einem völlig neuen Umgang mit sich selbst zu ziehen.

In der intensiven Auseinandersetzung mit dem Sinn und Unsinn der Krankheit verwundert es nicht, wenn Mitarbeiter in einem Krankenhaus zu ganz anderen Antworten kommen. Eine 23 jährige Krankenschwester kann nichts Sinnvolles am Krebs entdecken: *Man kann sich nicht damit abfinden, dass man jetzt Krebs hat. Man kommt an mit vollem Haar, gesund, guter Hautfarbe beim Arzt, kommt in die Klinik, sieht gut aus. Vier Wochen später: Glatze, graue Gesichtszüge. Ich finde das so schlimm, ... - die Veränderung, wie schnell das geht!* Diese Krankenschwester arbeitete in einem besonders belastenden Bereich des Krankenhauses. Sie erlebte vorwiegend solche Krebsbetroffene, die zu bestimmten, besonders aggressiven Behandlungsformen ins Krankenhaus kamen und darunter sehr litten.

Auch Gefühle wie Angst, Furcht und Sorge, Resignation und Verzweiflung bergen Möglichkeiten eines Zugangs zur Tiefendimension des Sinnes in sich, die von Außenstehenden in ihrem alltäglichen Lebenstrott nicht einmal erahnt werden. Am Beispiel der beeindruckenden Beschreibung der *existentiellen Verzweiflung* durch den Psychologen Philipp Lersch wird deutlich, dass selbst ein solch schreckliches Lebensgefühl, von dem kaum ein gesunder Mensch je etwas wissen will, entscheidende Möglichkeiten zu einer tiefen Selbsterkenntnis mit sich bringen kann und deshalb völlig

verkürzt wahrgenommen wird, wenn man es nur unter dem Aspekt der erschütternden Not betrachtet. *Und so kann die Verzweiflung ein Akt werden, in dem die Tiefe der Existenz erst aufbricht. Wir wissen - und Goethes Wort vom »Stirb und Werde« deutet daraufhin -, dass im Leben des einzelnen die Verzweiflung zum Fegefeuer werden kann, in dem die letzten Sinngehalte seines Daseins wie in einem Hochofen ausgeglüht werden. Nicht selten muss der Mensch durch jenen krisenhaften Nullpunkt der Existenz, den die Verzweiflung darstellt, hindurchgehen, um sich selbst in seiner Eigentlichkeit kennen zu lernen, um zu erfahren, auf welche Sinngehalte sein Dasein angelegt ist. Hierin liegen die positiven Möglichkeiten der existentiellen Verzweiflung. Vielleicht muss in diesem Sinne die Tatsache gedeutet werden, dass manche geniale Menschen nur dadurch ihre existentielle Eigentlichkeit gefunden haben, dass sie durch Zustände der Verzweiflung hindurch gegangen sind, in denen sie unmittelbar im Angesicht des Gedankens der Selbstvernichtung gelebt haben. **Es geht durch die existentielle Verzweiflung ein sehr schmaler Grat, der den Schritt in den Tod von dem zur existentiellen Neugeburt trennt.***

Sich bewusst dem Sterben zu stellen, kann einen neuen Lebensabschnitt eröffnen und neue Möglichkeiten eines tiefen inneren Friedens erschließen. All das vollzieht sich nur mühsam und oft in kleinsten Schritten, nicht ohne bisweilen in dunkle depressive Phasen zurückzufallen.

## **2 Beispiel: Professor Peter Noll**

Peter Noll, geb. 1926, in der Schweiz, war einige Jahre Professor an der Universität Mainz. Der erfolgreiche Jurist hatte einen großen Wirkungskreis in den Rechtswissenschaften, in der Politik und im Kulturleben. Zu seinen Freunden zählten die prominenten Schriftsteller Friedrich Dürrenmatt und Max Frisch.

Er ist 55 Jahre alt, als er erfährt, dass er an Blasenkrebs erkrankt ist. Die Ärzte schlagen ihm eine Blasenoperation vor mit der Aussicht auf einen künstlichen Blasenausgang, der außerhalb des Körpers in einen Plastikbeutel führen sollte.

Wenn man den Eingriff mit Bestrahlung kombiniere, betrage das Rückfallrisiko etwa 60 Prozent. Wandern, Sport und sogar Skifahren seien in mäßigem Umfang möglich. Falls er sich nicht operieren lasse, müsse er mit einem Nierenverschluss und Tod an Blutvergiftung rechnen, auch mit einem Tod infolge von Metastasen oder im schlimmsten Fall mit einem Verschluss der ableitenden Harnwege, was bei Nichtbehandlung ein sehr schmerzhaftes Ende unter Krämpfen zur Folge haben würde. Peter Noll lehnte jede Operation ab: *Ich will nicht in die chirurgisch-urologisch-radiologische Maschine hinein, weil ich dann ein Stück meiner Freiheit verliere. Mit Hoffnungen, die zusehends kleiner werden, wird mein Wille gebrochen, und am Schluss lande ich dann doch im bekannten Sterbezimmer, um welches alle einen großen Bogen machen. Vorraum des Friedhofs.* Nach drei Wochen beschloss Peter Noll, sich pensionieren zu lassen und noch alles zu tun, was er immer aufgeschoben hatte. Er wollte, ohne sich mit medizinischen Operationen und überhaupt mit Rücksichten auseinandersetzen zu müssen, den Tod auf sich zukommen sehen und sich nicht mehr vom »**Lebenszwang**« leiten lassen, sondern den eigenen Lebenswillen und dessen Grenzen erkunden. Er beschloss, von nun an seine Gedanken, so wie sie kamen, zu Papier zu bringen; sie wurden nach seinem Tod unter dem Titel »**Diktate über Sterben & Tod**« als Buch veröffentlicht und lösten im deutschsprachigen Raum intensive Diskussionen aus. Sein Freiheitswille war stärker als die Angst vor Schmerzen: *Um ihnen zu entrinnen, geht man in die Apparatur, die einem die Schmerzen nimmt und zugleich die Freiheit. Und das ist genau das, was ich nicht möchte.* Jemand sagte ihm, mit seinem Entschluss störe er die Leute. Wenn einer Krebs habe, dann gehe er ins Hospital und lasse sich operieren, das sei normal:

*Wenn einer aber Krebs hat und fröhlich herumläuft wie du, dann wird es den Leuten unheimlich. Sie sind plötzlich gefordert, sich mit dem Sterben und dem Tod als einem Teil des Lebens auseinanderzusetzen, und das wollen sie nicht. Wenn du ins Spital gingest, dann wäre die Sache wieder in Ordnung. Dann hätte alles seinen richtigen Gang, dann könnte man dich besuchen,*

---

*mit Blumen, und nach einer gewissen Zeit sagen, Gott sei Dank ist er entlassen, und sagen, nach einer gewissen Zeit, jetzt ist er wieder drin, und wieder kommen mit Blumen, aber für immer kürzere Zeit. Doch wüsste man, wo er ist.* Peter Noll zeigte den Leuten, dass der Tod mitten unter uns ist, und er stellte das lebendig dar. Sie mussten plötzlich an etwas denken, das sie immer verdrängt hatten. Er schrieb:

*Jedes Leben ist rund und ein ganzes, und der Tod kommt zur richtigen Zeit. Wir leben das Leben besser, wenn wir es so leben, wie es ist, nämlich befristet. Dann spielt auch die Dauer der Frist kaum eine Rolle, da sich alles an der Ewigkeit misst. Ich hatte Zeit, den Tod kennen zu lernen. Das ist das Gute am Krebstod, den alle so fürchten.*

Der Schriftsteller Max Frisch schlug ihm vor, nach Ostern mit ihm zusammen für einige Tage nach Ägypten zu fliegen. Peter Noll freute sich. Er setzte sich aber auch mit der möglichen Grausamkeit des von ihm gewählten natürlichen Todes auseinander. Er beschloss, einen Kompromiss einzugehen: nur diejenige Natürlichkeit dem Tode belassen, die nicht extrem grausam ist. Und er verweigerte auch keineswegs jeglichen Arztbesuch, sondern ließ sich kontinuierlich von seinem Bruder, einem Arzt, und weiteren Ärzten über seinen Zustand informieren und beraten.

In Ägypten angekommen, besichtigte er mit Max Frisch trotz der beinahe unerträglichen Hitze den kolossalen Tempel von Karnak und dann den Tempel von Luxor. Gemeinsam besuchten sie das Tal der Könige, stiegen in die Schächte hinab bis hin zu den ausgeraubten Grabkammern. Die Abende am Nil waren Anlaß, gemeinsam die Gedanken über die Todes- und Jenseitsvorstellungen der Ägypter schweifen zu lassen.

Am dritten Tag meldete sich die Krankheit unerbittlich und zeigte ihm, dass der Flug von Zürich zum Nil kein Entrinnen sein konnte. Der Harn kam nur noch tropfenweise und rot, extreme Kurzatmigkeit, kalte Schweißausbrüche am ganzen Körper, zum Gehen und Stehen musste er

sich an den Wänden halten. Ausgerechnet auf dieser einmaligen Reise in eine andere Welt wurde er jäh mit den Grenzen seiner Freiheit konfrontiert. Er wurde bewusstlos, und mit Hilfe seines Begleiters wurde er durch ein Flugzeug der Schweizerischen Rettungsflugwacht abgeholt, im Flugzeug zapfte man ihm mit einem Katheter den sich stauenden Urin ab, und er wurde in das heimatliche Krankenhaus gebracht.

Ihm blieb noch ein halbes Jahr zu leben.

Viele von Peter Nolls Gedanken in seinen autobiographischen »Diktaten über Sterben & Tod« kreisen um die Metapher »Sinn-Oasen«.

*Die Sinn-Oasen suche ich mir sorgfältiger aus als früher. Manches wird zur Sinn-Oase, an dem ich früher achtlos vorbeigegangen bin ... Langsam komme ich auf meinen philosophischen Gedanken: Die Sinn-Oasen (im Individuellen und Einmaligen) sind Ausblicke auf den lichten Geist, der am Ende des Universums auf uns wartet. ... Vielleicht sind die Sinn-Oasen, die ja immer durch das Einmalige und Individuelle hervorgebracht werden, winzige Fenster, durch die man den Geist sieht oder wehen spürt, der am Ende allem Sinn geben wird. Dann werden auch die verlorenen Objekte der Evolution wieder eingesammelt; ihre Fehlentwürfe werden als große Malereien erkannt werden. Man wird sehen, dass die unvollendeten Skizzen genauso vollendet sind wie das Vollendete.*

Präzise protokollierte er im Krankenhaus den durchorganisierten Tagesablauf, von dem er sich zu stark in eine passive Patientenrolle gedrängt fühlte. Nach der Entlassung nutzte er die wieder gewonnene Freiheit, seine Angelegenheiten zu regeln und Zeit mit dem Nachdenken über den Glauben und die Kirche zu verbringen. Nach seiner Ansicht verlangt der Tod nicht so sehr die Beschäftigung mit dem, was danach sein könnte, sondern es geht ihm um das Leben, um das Leben mit dem Tod, das Leben aus der Todesperspektive. *Einen Schimmer Gottes finden wir in den Sinn-Oasen des Da-*



*seins. Mehr kann man nicht sagen. Mehr kann höchstens die Musik ausdrücken, die so abstrakt ist, dass sie nahe an das Übersinnliche herankommt.*

Peter Noll starb keinen leichten Tod, wie aus den angefügten Aufzeichnungen seiner Angehörigen hervorgeht.

Kurz nachdem das Buch von Peter Noll erschienen war, widmete ihm das *Deutsche Ärzteblatt*, das offizielle Organ der Bundesärztekammer, einen ungewöhnlich ausführlichen Beitrag. Das *Deutsche Ärzteblatt* bezeichnete das Buch von Peter Noll als »gemeingefährlich«. Den Sachverhalt, dass der Professor für Jurisprudenz und Pfarrersohn Peter Noll jegliche Therapie verweigert hatte, nicht Patient werden wollte, wertete der Rezensent des *Deutschen Ärzteblattes* als »protrahierten Freitod«, als »fatale Entscheidung«. Der Rezensent bezeichnete die Haltung von Peter Noll als »Obsession und Todessehnsucht«. Die Klage über das Sterben in den Kammern und Flurecken der Krankenhäuser kritisierte er als »Lamentieren«.

*In Peter Nolls **J'accuse** (Ich klage an) heißt es auch einmal, die Ärzte drückten sich davor, »gekonntes Sterben beizubringen«. Dem ist entgegenzuhalten, dass diese immer mehr damit zu tun haben, die Leute wieder leben zu lehren — sterben kann man in den heute verlassenen Kathedralen wieder lernen. In dieser Äußerung des Rezensenten des *Deutschen Ärzteblattes* wurde die Problematik in ihrer ganzen Reichweite deutlich. Der rezensierende Arzt wies der bewussten Auseinandersetzung mit dem Sterben einen Ort gänzlich außerhalb der Medizin zu. Die Tragik dieser Sichtweise liegt nicht nur in der Verständnislosigkeit des Rezensenten, sondern darin, dass das *Deutsche Ärzteblatt* dieser Antwort auf das Buch von Peter Noll exponiert und auf drei vollen Druckseiten gewissermaßen den Status einer offiziellen Stellungnahme der deutschen Ärzteschaft gab, - ein Ausdruck für eine Bewusstseinshaltung in der Ärzteschaft, das nicht die Begleitung ins Sterben zu dem Aufgabenfeld eines Arztes gehört, sondern das Leben,*

wenn es sein muss, gnadenlos zu verlängern. Man kann schon – gelinde gesagt – erstaunt sein, am Ende der Rezension zu lesen:

*Mitten im Buch - in der Halbzeit des Sterbens - steht der Satz, der uns Ärzte tadelt und adelt; »Der Lebenszwang in seiner ganzen Strenge — erst bei den Medizinerinnen begegnet er dir leibhaftig und systematisch.« Peter Noll starb nicht an seinem Blasenkarzinom, sondern an seiner Naivität.*

Die Rede vom **Lebenszwang** steht gänzlich im Gegensatz zu einer Position, wie sie Max Frisch in seiner Totenrede bei der Beerdigung von Peter Noll unter Berufung auf Jesus von Nazareth umriss: Die Rebellion zur Freiheit müsse anerkannt werden in der Berufung auf Gottes *Freiheitsgebot*.

Die Polarität »Anpassung oder Verweigerung« ist bei Peter Noll letztlich gemeint als Polarität »Anpassung oder Befreiung«. *Verweigerung hat ein positives Ziel, nämlich die Erhaltung bzw. Schaffung elementarer Werte wie z. B. bewusster leben, Freiheit, Selbständigkeit. Verweigerung geschieht nicht im luftleeren Raum, sondern ist ein interpersoneller Prozess und geschieht im Spannungsfeld von sozialem Druck, zumindest dem Erwartungsdruck, als Krebskranker das übliche, an allgemeingültigen Normen orientierte soziale Rollenverhalten des Patienten zu übernehmen.*

### **3            20. Mai 1999**

Auch ich war 55 Jahre alt, als ich das Krankenhaus aufsuchen musste. Es war sogar der Tag meines Geburtstags. Eine Woche erhielt ich die Diagnose: NHL. Vorgesehen war eine Kombination von Bestrahlung und Chemotherapie.

- Erstarrung
- Ängste in der hereinbrechenden Nacht
- So ziemlich brach alles zusammen
- Beginn der „Rationalisierung“: Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen ...

- Erfahrung einer „fundamentalen Solidarität“: So viele sind vor Dir gegangen, warum nicht auch du?
- Tiefe Erfahrung einer „Gegenwart“, die mir Halt und Ruhe schenkte.
- Ich habe mich gestellt in der ruhigen Gelassenheit: Was geschieht, soll geschehen!
- Ruhe und Dankbarkeit begleiten den weiteren Fortgang der Therapie.

Erst viel später habe ich von dem berühmten Schauspieler Ernst Ginsberg gehört und gelesen, der 1964 mit 60 Jahren gestorben ist und im Verlauf seiner zunehmenden Lähmung auch seine Stimme verloren hat. Er hat versucht, in Gedichten seinem Schicksal Sinn abzugewinnen und zugleich zu geben. Am Schluss stimmt er in den „Choral“, in dem er seinen Dank zum Ausdruck, - einen Choral, in den ich gern mit einstimme:

Nun wird es Zeit zu danken

eh Herz und Auge bricht

für alle Gottesgaben

für Leben, Luft und Licht -

Zu danken für die Eltern

die mir in dieser Welt

die blinden Kinderfüße

auf graden Weg gestellt -

Zu danken für die Freundschaft

die mir zur Seite ging

und oft mit starken Armen

den Taumelnden umfing –

Zu danken für die Liebe

die ich so oft verriet:

sie aber sang, die treue

das ewige Lebenslied –

...Zu danken für die Freuden:

Wie war die Welt so schön  
um staunend voll Entzücken  
von Glück zu Glück zu gehen –

Zu danken für die Leiden:

sie sühnten dunkle Schuld  
und prüften Herz und Nieren  
im Abgrund der Geduld –

Zu danken für die Tränen

des Lachens wie der Not:  
die Not, ach, bittre Speise  
das Lachen gut wie Brot –

...Nun wird es Zeit zu danken ...

Das Wort vermag es nicht!

Doch Du nimm den Verstummtten  
Herr, wortlos heim ins Licht.