



Stress, Müdigkeit und gesunde Nahrung

Grußwort beim Jahrestreffen der Seelsorgeteams

3. Februar 2017, Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels

Der flexible Mensch

Der amerikanische Soziologe Richard Sennett hat 1998 in einem Essay das Leitbild eines flexiblen Menschen anschaulich beschrieben hat: Er ist gut ausgebildet und vielseitig einsetzbar, leistungsorientiert und anpassungsfähig, belastbar und mobil, in seiner gesellschaftlichen und kulturellen Bindungslosigkeit der ideal disponible Produktionsfaktor in einer sich schnell wandelnden und sich immer virtueller gebenden Wirtschaft.¹ Der ideale Arbeitnehmer ist ungebunden, einsatzfreudig, begabt, attraktiv, versetzbar und vielseitig einsetzbar, ein durch und durch flexibler Mensch. Dieser selbe Mensch ist gleichzeitig todunglücklich, da nirgends wirklich zu Hause und mit nichts identifiziert.

Traurigkeit und Stress

Hugo von Sankt Viktor (* um 1097; +11. Februar 1141) betont, dass beim rechten Handeln zwei Übel zu vermeiden sind: „Traurigkeit und Stress. Die Traurigkeit führt zur Bitterkeit und der Stress zur Oberflächlichkeit. Durch Traurigkeit wird der süße Geschmack des Geistes versalzen, durch Stress geht die Ruhe verloren. Traurigkeit entsteht, wenn man sich mit dem, was man nicht gut kann, ungeduldig abquält; in Stress gerät man, wenn man das, was man gut kann, über alle Maßen betreibt.“² Die gemeinsame Wurzel von Traurigkeit und Stress aber ist die falsche Radikalität, ist jede Art von Überforderung.

Akedia

Eine zentrale Versuchung bei den Wüstenvätern des 3. und 4. Jahrhunderts n. Chr. ist die Akedia. Der „Dämon“ der Akedia ist für die alten Mönche der gefährlichste. Er enthält in sich fast alle Anfechtungen und Gedanken. Während die andern Dämonen nur einen Teil der Seele berühren, besetzt die Akedia die ganze Seele. Sie erstickt den Verstand und raubt der Seele jede Spannkraft. Man hat zu nichts mehr Lust.³ Evagrius Pontikos (*345, +399 in Ägypten), ein christlicher Mönch („Wüstenvater“), beschreibt als Symptome: Das Gefühl, dass die Zeit besonders langsam vergehe. Den Drang des Mönchs nach draußen, heraus aus seiner Zelle. Hass auf das eigene Leben und die eigene Arbeit. Die Freunde und Kollegen werden als verständnislos erlebt. Ein anderes Leben scheint leichter und glücklicher.⁴ Evagrius schildert das Verhalten eines von der Akedia Befallenen recht humorvoll: „Das Auge eines Trägen schaut vielfach durch die Fenster und sein Geist stellt sich die Besucher vor. Es knarrt die Tür, und er

¹ Richard Sennett, Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus, Berlin 1998.

² Hugo von St. Viktor, Über die Meditation (Sources Chrétiennes 155), Paris 1969, 58.

³ Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt (Einl. W. Nyssen, Übers. B. Miller) Trier 1980, 237.

⁴ Gerhard Bunge, Akedia. Die geistliche Lehre des Evagrius Pontikos (= Koinonia 9) Köln 1983.

springt auf; er hört eine Stimme und blickt neugierig aus dem Fenster, er geht von dort nicht weg, sondern starrt gaffend hinaus. Bei der Lesung gähnt der Träge vielfach und fühlt sich mächtig zum Schlaf hingezogen; er reibt sich die Augen, reckt die Hände, wendet die Augen vom Buche weg und blickt zur Wand hin. Dann schaut er wieder ins Buch, liest ein wenig und müht sich unnütz ab, den Sinn der Worte zu ergründen. Er zählt die Blätter und prüft die Schrift. Er tadelt Schrift und Ausstattung, zuletzt faltet er das Buch zusammen und legt es unter den Kopf und schläft einen nicht allzu tiefen Schlaf; denn der Hunger weckt hernach seine Seele, und er stillt ihn.“⁵ Cassian nennt die Akedia auch Überdross oder Angst des Herzens, innere Beklemmung. Die innere Lustlosigkeit treibt einen entweder in den Schlaf oder in die Flucht aus der Zelle, in die Betriebsamkeit.⁶

Gregor der Große (540 - 604 in Rom) zählt zu den Folgen der Akedia die Verzweiflung, Entmutigung, Missmut, Verbitterung, Gleichgültigkeit, Schläfrigkeit, Langeweile, Flucht vor sich selbst, Überdross, Neugier, Zerstreuung im Gerede, Unruhe des Geistes und des Körpers, Unstetigkeit, Hast und Wankelmut. Akedia ist die große Versuchung für die Einsiedler. In ihr geht es um Leben oder Tod. Alles wird in Frage gestellt, jeder innere Schwung fehlt, das Herz scheint durch und durch krank, die Seele verwirrt.⁷

„Die Seele ist krank und leidet, von der Bitternis der Akedia überflutet. In einem solchen Übermaß von Leid verlassen sie alle ihre Kräfte. Ihr Widerstandsvermögen ist drauf und dran, vor einem so mächtigen Dämon das Feld zu räumen. Sie hat den Kopf verloren und benimmt sich wie ein kleines Kind, das haltlos weint und ein Wehgeschrei anstimmt, als gäbe es keinerlei Hoffnung auf Trost mehr.“⁸

Akedia: Es gilt als Gemeinheit, leben zu müssen. Man fühlt sich verlassen und minderwertig. Langeweile und Traurigkeit, Gelähmtsein und Müdigkeit, Mattigkeit und Lustlosigkeit, Unzufriedenheit mit der Arbeit und mit sich selbst schleichen sich ein. Innerliches Schimpfen, Jammern, Selbstmitleid und Groll machen sich breit. Zurück bleibt eine Schlawheit und Antriebslosigkeit der Seele. Auch Abstumpfung, Schläfrigkeit, Umherschweifen, Schwatzhaftigkeit und Neugier, Unruhe, Rücksichtslosigkeit, körperliche und geistige Unstetigkeit hängen eng mit der Akedia zusammen. Die Akedia ist ein Einlassstor für Ersatzbefriedigungen und Süchte. Die Wüstenväter empfehlen gegen die Akedia die Stärkung der inneren Widerstandskraft und der Wiederaufbaufähigkeit durch soziale Kompetenzen, durch eine Überzeugung von Kontrolle und Selbstkontrolle, durch eine neue Orientierung und durch das Setzen von Prioritäten. Die Akedia kann – nicht sofort – überwunden werden durch Gespräche, durch „Bleiben-Lernen“ und durch ein Wegnehmen von Druck und Zwang – auch vom Zwang, rasch aus der Akedia herauskommen zu müssen.

⁵ Evagrius Ponticus, Über die acht Geister der Bosheit, übersetzt von St. Schiwietz, in: Das morgenländische Mönchtum II, Mainz 1913. PG 79, 1145-1164. hier 1160.

⁶ Johannes Cassian, Spannkraft der Seele. Einweisung in das christliche Leben I (Ausgewählt, übertragen und eingeleitet von Gertrude und Thomas Sartory, Freiburg i. B. 1981, 82f.

⁷ Gregorius Magnus, Moralia sive Expositio in Job (ed. Adriaen), in: CCL CXLIII, CXLIIIa; CXLIIIb (1979-1985).

⁸ Athanasius, Das Leben des heiligen Antonius (übersetzt von H. Mertel), Kempten 1917, VI, 38.

Schwermut

Sören Kierkegaard (1813-1855), ein dänischer Philosoph spricht von der Schwermut, der Krankheit zum Tode als der Sünde „instar omnium“, die also an der Wurzel aller Sünden steht. Das Wort von der Krankheit zum Tode ist dem Johannesevangelium entnommen. Dort ist von einer Krankheit die Rede, die nicht zum Tode führt. Was ist damit gemeint? Dem Menschen steht die Möglichkeit offen, sich grundsätzlich dem Leben zu verweigern und so endgültig auf den Tod zu fixieren.⁹ Die Verzweiflung, nicht selbst sein zu wollen, wird sehr unterschiedlich gelebt: Ein Mensch ist bewusst oder unbewusst auf der Flucht, z. B. in Utopien oder Träumen, die an der Realität vorbeigehen, oder in der ständigen Suche nach Erlebnissen, um ja nicht mit sich selbst konfrontiert zu werden. Auch eine Kritik, die gegen alles und jedes etwas einzuwenden hat, ist eine Verweigerung des Selbstseins und Flucht vor dem konkreten Leben. Bei dieser Flucht wird das Niederhalten der Wahrheit zum bewussten Programm. Man ist sich in Wahrheit nicht gut. Aus einem Ressentiment sich selbst gegenüber entspringen Ressentiment und Zynismus gegen andere. Jegliches Wollen wird verdächtigt und entlarvt. Auch jeder moralische Anspruch gilt als unzumutbar. Menschliches Leben als solches ist Verzweiflung, ist tragisch, ist ein Unglück. Es ist nicht das Null-Bock-Gefühl von Jugendlichen, es geht um ein viel tieferes, um ein nicht mehr auflösbares Nicht-mehr-Mögen und Nicht-mehr-Können.

Müdigkeit und Kraft

„Der Weg der fordernden Kirche im Namen des fordernden Gottes ist kein Weg mehr zu diesem Geschlecht und zu den kommenden Zeiten. Zwischen den klaren Schlüssen unserer Fundamentaltheologie und den vernehmenden Herzen der Menschen liegt der große Berg des Überdrusses, den das Erlebnis unserer selbst aufgetürmt hat. Wir haben durch unsere Existenz den Menschen das Vertrauen zu uns genommen ... und gerade in den letzten Zeiten hat ein müde gewordener Mensch in der Kirche auch nur den müde gewordenen Menschen gefunden. Der dann noch die Unehrlichkeit beging, seine Müdigkeit hinter frommen Worten und Gebärden zu tarnen.“¹⁰ Das hat Alfred Delp vor mehr als 50 Jahren geschrieben.

Viele sind in der Kirche, in der Schule und durch die Schule, in sozialen Berufen müde geworden. Auch wenn „Erfolg“ keiner der Namen Gottes ist, so tut doch die Resonanzlosigkeit weh. Nicht wenige sind intellektuell, psychisch und disziplinar überfordert. Das geht an die innere Substanz. Das Wort des Lebens erstarrt zur Floskel. Die Brunnen sind ausgetrocknet, die Quellen sind versiegt, FreundInnen haben sich verflüchtigt, das Leben kennt keine Spannkraft mehr. Das Feuer der Begeisterung ist verloschen. Vitalität, Lebenskraft, Phantasie und Kreativität gehen verloren. Müdigkeit und Erschöpfung sind dabei nicht nur eine körperliche Erscheinung. Nach Simone Weil ist „das Niedrige: wohin die Müdigkeit einen führt.“¹¹ Die Müdigkeit lässt die höhere Aufmerksamkeit absinken und begrenzt sie¹². Sie ist Zeichen der Sterblichkeit. Schließlich: „Der Tod wurde Müdigkeit.“¹³

⁹ Sören Kierkegaard, Die Krankheit zum Tode (Ges. Werke 24./25. Abt.) Düsseldorf 1967, 75.

¹⁰ Alfred Delp, Gesammelte Schriften, Bd. IV, hg. von Roman Bleistein, Frankfurt a. M. 1984, 318ff.

¹¹ Simone Weil, Cahiers/ Aufzeichnungen 1. Bd. Hg. u. übers. Von E. Edl und W. Matz. Paris 1970, München-Wien o.J. 289.

¹² Simone Weil, Cahiers 1, 290.

¹³ Simone Weil, Cahiers 1, 311-313.

Gesichter der Müdigkeit in der Heiligen Schrift:

** die Müdigkeit des Jona: Jona 4,8*

Jona ist müde, weil er ein Burn-out nach einem beruflichen Erfolg hat (macht Erfolg müde?) und weil er selbstgerecht ist und Gottes Barmherzigkeit anklagt; Jona kommt aus der Müdigkeit heraus, weil er mit Gott hadert und weil er eine Einsicht bekommt (die Lektion, die Gott ihm erteilt – Erkennen und Einbetten in einen größeren Zusammenhang als Möglichkeit zur Überwindung der Müdigkeit)

** die Müdigkeit des Elijah: 1 Kön 19*

Elijah ist müde, weil er Angst hat und weil er Selbstzweifel hegt (die gute Untugend der ermüdenden Selbstzweifel, die Zeichen einer an sich arbeitenden Persönlichkeit sein können); Elijah kommt aus der Müdigkeit heraus, weil er von einem Engel berührt wird (wo sind sie, die Engel, die uns berühren?); der Befehl, aufzustehen (Aufstehen als erster Schritt aus der Müdigkeit heraus); Nahrung – Lebensquellen (wo sind sie, die Lebensquellen, aus denen wir schöpfen?); und vor allem: Wanderung mit einem Ziel (wer ein „Warum“ zu leben hat, erträgt fast jedes Wie).

** die Müdigkeit der Sara: Tobit 3,10-15*

Sara ist müde, weil sie die Hoffnung verloren hat, sich ohnmächtig fühlt und Anfeindungen erfährt; sie kommt aus der Müdigkeit heraus, durch die Kraft der Vorsehung, die ihr einen Retter schickt (wie stark ist er, unser Glaube an die Vorsehung?); durch einen Mann (Tobias), der selbst durch die Krise gegangen ist (die Begegnung mit dem Fisch im Buch Tobit, die sehr viel über das Durchstehen von Krisen aussagt); dadurch, dass sie den Gästen entgegengeht und nicht bei sich zuhause sitzen bleibt (Herausgehen aus dem eigenen Zufluchtsort, Zugehen auf Menschen als erster Schritt aus der Müdigkeit heraus).

** die Müdigkeit des Petrus:*

Petrus schläft – Lk 9,35 (weil er wohl denkt, dass die Erfahrung, die Jesus in dieser Situation macht, nichts mit ihm zu tun hat; er kommt durch die Verklärung Christi aus der Müdigkeit heraus); Mt 26,40 (er schläft aus Erschöpfung und wohl auch aus einem Mangel an Vorstellungskraft heraus, weil er sich nicht vorstellen kann, was geschehen wird – er erwacht, weil er von Jesus selbst geweckt wird); Apg 12,6 – Petrus schläft, weil er gefangen ist, weil er sich in der Enge gefesselt weiß; Petrus wacht auf, weil ihn ein Engel anrührt und ihm befiehlt, aufzustehen

Der Herr gibt den Müden Kraft (Jes 40,29)

Ohne positive Annahme der eigenen Leiblichkeit gehen die Vitalität und die Lebensfreude verloren. Eine abgestumpfte, leidenschaftslose, blutlose und kalte Beziehung zum eigenen Leib stumpft auch die Beziehung zu anderen und zu Gott ab. Achte auf dein Leibgewissen¹⁴! „Tu

¹⁴ Vgl. dazu Willi Lambert, Mit allen Kräften beten – Gebetsweisen nach Ignatius II, in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 47 (1982), 77-79; ders, Beten im Pulsschlag des Lebens, Freiburg 1997.

deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust gewinnt, in ihm zu wohnen.“ (Teresa von Avila) – Ulrich Niemann, Jesuit, Psychotherapeut und Theologe, beobachtet, dass fast alle Depressiven unter Bewegungsmangel leiden. Symptome für diese Leibfeindlichkeit sind Kreislaufstörungen, Schweißausbrüche, Insuffizienzgefühle, Hemmungen, Ängste, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Erleichterungstrinken u. Ä. Zur inneren Zufriedenheit, so eine These, gehöre auch die Einübung in bleibend körperliche Beweglichkeit und das Selbstgefühl guter körperlicher Kondition. Wer nicht geht, geht auf Dauer körperlich, psychisch und auch geistlich zugrunde.

Zum spirituellen Leben gehört so auch Freude an Bewegung, an Musik und Kunst oder auch an einem guten Essen. Wichtig ist eine Kultur des Wachens und des Schlafens (wer immer müde ist, kann nicht aufmerksam sein), zu suchen ist ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Ruhe wie auch das rechte Maß beim Essen und Trinken. Geistliches Leben braucht die Begegnung mit der Natur. Diese Begegnung kann verschüttete Dimensionen der Lebensfreude, der Ehrfurcht, des Staunens und des Lobes freisetzen. Jesus war übrigens Wanderprediger und war so in der Natur daheim. Die biblischen Orte und Landschaften, die Berge, die Seen und die Wüste sind mit in seine Beziehung zum Vater hinein genommen. Das Gehen hat sein Lebenstempo mitbestimmt. Positiv sind Haltungen gefragt, die Freude an der Schöpfung und am Leben fördern: „Wer vom Glanz der geschaffenen Dinge nicht erleuchtet wird, ist blind; wer durch dieses laute Rufen der Natur nicht erweckt wird, ist taub; wer von diesen Wundern der Natur beeindruckt Gott nicht lobt, ist stumm; wer durch diese Signale der Welt nicht auf den Urheber hingewiesen wird, ist dumm. Öffne darum die Augen, wende dein geistliches Ohr ihnen zu, löse deine Zunge und öffne dein Herz, damit du in allen Kreaturen deinen Gott entdeckst, hörst, lobst, liebst ..., damit nicht der ganze Erdkreis sich anklagend gegen dich erhebe!“¹⁵

Entscheidend ist schließlich auch die Ordnung des Lebens, verbunden mit einer rechten Setzung der Prioritäten. Franz Jalics gibt für das kontemplative Gebet im Alltag folgende Hinweise: Die erste Priorität gilt dem Schlaf. Ein unausgeschlafener Mensch kann weder in der Meditation noch bei der Arbeit wach und aufmerksam sein. Noch vor der Gebetszeit kommt als zweite Priorität die körperliche Bewegung. Dies gilt besonders für Menschen, die von Berufs wegen meist stehen oder sitzen. Die dritte Priorität ist das Gebet. Es ist empfehlenswert, feste und geschützte Zeiten, keine „Abfallzeiten“ dafür zu finden und sich eine Ecke in der Wohnung einzurichten, die für Gebet und Meditation reserviert ist. Eine sehr wirksame Hilfe kann es sein, regelmäßig in einer Gruppe zu beten und zu schweigen. Als vierte Priorität nennt Jalics die Zeit für Gemeinschaft und Freundschaft. An fünfter Stelle steht schließlich die Arbeit, die noch immer genügend Zeit einnimmt¹⁶.

Der Mensch ist, was er isst

„Der Mensch ist, was er isst.“¹⁷ Dieser berühmte Satz von Ludwig Feuerbach steht in einer Rezension von Jacob Moleschotts „Lehre der Nahrungsmittel für das Volk“ (1850). Was essen wir so im Laufe eines Tages oder einer Woche? Wie gesund oder wie krank machend sind die Speisen, wie gesund sind die Abwechslung, die Vielfalt oder das Durcheinander beim Essen

¹⁵ Bonaventura, *Itinerarium mentis in Deum* I,15 (Opera omnia V,299).

¹⁶ Franz Jalics, *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*, Würzburg 1994, 364-366.

¹⁷ Ludwig Feuerbach, *Gesammelte Werke* 10, S. 358; Vgl. dazu Josef Winiger: *Ludwig Feuerbach. Denker der Menschlichkeit. Biographie*, Berlin Aufbau Taschenbuch Verlag 2004, S. 284–286.



und Trinken? Wie schlagen sich die Essensgewohnheiten auf unsern Leib mit Gewichtsproblemen und Beweglichkeit?

Es mag auch hilfreich sein, uns vor Augen zu führen, was wir im Laufe einer Woche an geistiger Nahrung aufnehmen und das Ganze auf einem Tisch auszubreiten: die Tages- und Wochenzeitungen, die Illustrierten, die Werbebroschüren, die Nachrichten via Internet, E-Mails, die Fernseh- und Radiosendungen, die Musik über CD, die Romane, alle optischen und akustischen Eindrücke, den persönlichen Gedankenaustausch, die Gespräche, Diskussionen und Sitzungen ... Wenn man das alles im Hirn, Herz oder Bauch(gefühl) auf einen Haufen geworfen sieht, was heißt das für die leibliche und geistige Gesundheit bzw. Krankheit? Ludwig Wittgenstein, der bedeutendste österreichische Philosoph des zwanzigsten Jahrhunderts, befasst sich mit der Abwechslung der philosophischen Diät im metaphorischen Sinne: „Eine Hauptursache philosophischer Krankheiten – einseitige Diät: man nährt sein Denken mit nur einer Art von Beispielen.“¹⁸ – Es gibt durchaus Wahrnehmungs- und Entscheidungskrankheiten: Wer unversöhnt oder ungeordnet lebt, wer in seinen Kränkungen stecken bleibt, dessen Blick für andere ist getrübt, und der kann auch nicht richtig denken und entscheiden. Wer ideologisch große Bereiche der Wirklichkeit ausblendet, wer abgestumpft ist gegen Freude oder Leid, der wird eindimensional und oberflächlich. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit hängt wesentlich von dem ab, was wir aufnehmen, wie wir es aufnehmen und verarbeiten.

Auch die Seele braucht Nahrung, die Seele wird von dem geformt, was in sie hineinkommt. Alles, was wir aufnehmen, prägt die Seele, so wie Fußspuren im Lehm. Die Seele ist unsere innere Landschaft, die von dem geprägt wird, was in uns hineinkommt: Eindrücke (das Wort ist schon vielsagend!), Erfahrungen, Erlebnisse. Diese machen u. a. gesund oder auch krank, oberflächlich oder tiefsinnig, egoistisch oder solidarisch.

Bilder sind wie gute oder schlechte Nahrung, Medizin oder Gift. Ein Geist, der keine Nahrung erhält, verkümmert; ein Geist, der einseitig ernährt wird, gebiert verzerrendes Denken und geht in die Irre. Die Ernährung des Geistes kann wie unsere Ernährung beeinflusst werden; sie hängt von Entscheidungen ab, die wir treffen – Entscheidungen über die Bücher, die wir lesen, über die Zeitungen und Zeitschriften, mit denen wir uns beschäftigen, über die Filme, die wir ansehen, über die Gespräche, die wir führen und auch über die Gedanken, die wir denken.

1. Die Seele braucht Raum für Trauer und Melancholie: offiziell hat es sicher keine Trauer und Melancholieverbote gegeben. Sie wurden auch nicht öffentlich erlassen, aber sie wirken umso hartnäckiger als gesellschaftlicher Bann in einer Werbewelt der Erfolgreichen, Schönen, Tüchtigen, Jungen, Intelligenten, in einer Leistungs- und Siegesgesellschaft, deren Bereiche weitgehend ökonomisiert sind. Sind tatsächlich „Trauer und Angst der Menschen von heute auch Trauer und Angst der Jünger Christi“, wie es die Pastoralkonstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils formuliert (GS 1)? Anders gewendet: Wie empfänglich oder wie apathisch sind wir gegenüber dem Leiden und der Trauer anderer?

Wenn Mitleid und Barmherzigkeit eigentlich nicht sein sollen und dieses Urteil allmählich ins Bewusstsein aller einsickert, dann entspringen neue Kälteströme (Ernst Bloch). Der Kult des schönen, starken, gesunden und erfolgreichen Lebens macht die Erbarmungslosigkeit zum Prinzip und führt am Ende den Sozialdarwinismus in jeden Lebensbereich ein. Es gibt keine Sorge mehr für die, denen der Atem ausgeht; die Alten, Kranken, Behinderten werden ihrem eigenen Schicksal überlassen und aus dem öffentlichen Blickfeld verbannt. Ein isoliertes Leistungs- und Erfolgsdenken, der Kult der Tüchtigkeit verkehrt sich in Rücksichtslosigkeit. Kälteströme machen sich breit, wenn menschliche Zuwendung, Herzlichkeit und Barmherzigkeit

¹⁸ Ludwig Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen, Frankfurt a. M. 1971, §593.

noch einmal eingeordnet werden in Bürokratie, in die technologische Vernunft, in ökonomische Gesetze von Konsum, Kauf und Verkauf. Computer haben keine Seele, kein Herz. So entwickelt sich eine Gesellschaft der Zuschauer, die sich zum Teil voyeuristisch aus der Ferne am Elend anderer begehrt, eine Gesellschaft der Passanten, die sich nicht zuständig fühlen.

2. Die Seele braucht Ruhe. Die Seele muss zur Ruhe kommen können, braucht Zeiten der Stille, braucht Freiräume, in denen wir uns nicht gehetzt und gedrängt fühlen, unter Druck und Zwang. – Eine positive Kultur der Einsamkeit ist Voraussetzung für jede schöpferische, geistige und geistliche Tätigkeit. „Es gibt keine freie Gesellschaft ohne Stille, ohne einen inneren und äußeren Bereich der Einsamkeit, in dem sich Freiheit entfalten kann.“¹⁹

Praxis verkommt zu blindem, sinnlosem und zerstörendem Aktivismus, wenn sie keine personale und sakramentale Räume der absichtslosen Kontemplation kennt, die sich der Zweckrationalität, dem Leistungsdruck, der Bemächtigung, auch der Verdinglichung und Instrumentalisierung entzieht. Kontemplation ist einfaches Dasein vor Gott. Kontemplative Grundhaltungen sind die Liebe zur Wirklichkeit, das Zulassen der Dinge und der Menschen, ohne sie gleich gewaltsam verändern oder abschaffen zu wollen.

2. Die Seele braucht Schönheit: Einmal hast du eine Blume wahrgenommen und darüber gestaunt, dass es so etwas Schönes einfach gibt. Einmal hast du eine Berührung gespürt, eine Umarmung erfahren, und du hast gewusst: Da ist einer, der mich mag. Einmal hast du dich gewundert, als du bemerktest, dass du vor dich hin pfeifst. Einmal warst du so glücklich, dass es fast wehtat. Einmal hast du lange in die Flamme einer Kerze geschaut. Einmal hast du etwas vom Geheimnis Gottes geahnt. Es gibt Sternstunden des Lebens, die wir nie vergessen. Da sind Taborstunden, Erfahrungen des Glücks, der Lebensfreude, der intensiven Beziehung, die zu uns gehören. Solche Erinnerungen sind Anker der Hoffnung; sie geben Zuversicht auch in dunklen Stunden und lassen nicht verzweifeln.

Die Seele wird genährt durch einen Blick auf Blumen, ein Erleben der Natur, ein gutes Buch, eine berührende Symphonie, durch die innere Schönheit von Menschen. Die Seele braucht diese Nahrung des Schönen. Diese Nahrung darf nicht einseitig sein, diese Nahrung braucht Maß und Umsicht. Hier kann sich die Sorge um die Seele niederschlagen in einem Willen zum Schönen, in der Freude am Schönen.

„Das sind wie zwei Flöten mit verschiedenem Ton, aber der eine Geist bläst in beide, einer erfüllt sie beide, und sie ergeben keinen Missklang zusammen.“²⁰ Die zwei Flöten: die Flöte des Leidens und des Todes sowie die Flöte der Hoffnung und Sehnsucht nach Auferstehung und Vollendung. Würde nur die Melodie der himmlischen Vollendung gespielt, so würden die realen Leiden ignoriert und unverwandelt bleiben. Wäre nur das Lied vom Tod zu hören, würden sich Nekrophilie und Resignation breit machen. Zwei Flöten spielen zusammen: die Flöte der Armut, der Klage, der Traurigkeit und die Flöte der Lebensfreude, der Hoffnung, der Zuversicht und des Vertrauens. Unerträglich würde es klingen, wenn die Flöte des Lebens mit dem Lärm der Abstumpfung, der Oberflächlichkeit, des Zynismus und der Resignation zusammenspielen müssten. Verrat und bloßer Schein wäre es, wenn wir aus der Zeit fliehen.

3. Die Seele braucht Freundschaft. Freundschaft mit Menschen, Freundschaft mit Gott, Erfahrungen von Güte. Freundschaft hat damit zu tun, dass man sich um eine gemeinsame Mitte

¹⁹ Herbert Marcuse, Über Revolte, Anarchismus und Einsamkeit, Frankfurt a. M. 1969, 43.

²⁰ „Illae sunt duae tibiae quasi diverse sonantes; sed unus Spiritus ambas inflat. Uno Spiritu implentur ambae tibiae, non dissonantur.“ (Augustinus: In Epistolam Joannis tractatus 9,9, in: Opera omnia (ed. Parisina altera, emendata et aucta), Paris 1836, Tomus III/2, 2577).

findet. Freundschaft will gepflegt werden, wie eine Kunst kultiviert, mit Liebe zum Detail und Freude am Gegenüber. Wahre Freundschaft kennt die Bereitschaft zum Schmerz. „Ich kann dich gut leiden.“ Das Leid ist das Siegel eines anderen in uns. Wer an einer Sache nicht gelitten hat, kennt und liebt sie nicht.

Und Nahrung, d. h. Trost, Ermutigung und Stärkung im Glauben ist für den Christen die Gemeinschaft: „Die leibliche Gegenwart anderer Christen ist dem Gläubigen eine Quelle unvergleichlicher Freude und Stärkung.“²¹ Gemeinschaft heißt auch: „Das ‚Wunder‘, ... besteht für mich darin, nicht im Stich zu lassen. Sich nicht und andere nicht. Und nicht im Stich gelassen zu werden. Das ist die Mindest-Utopie, ohne die es sich nicht lohnt, Mensch zu sein.“²²

Nahrung für die Seele ist das Wort Gottes: Brot des Lebens, höchste Richtschnur des kirchlichen Glaubens, Nahrung, Halt, Kraft, reiner unversieglicher Quell des geistlichen Lebens, Glaubensstärke, Seele der Theologie – das alles ist für das Zweite Vatikanische Konzil das Wort Gottes. In der Offenbarung redet Gott die Menschen an wie Freunde und verkehrt mit ihnen, um sie in seine Gemeinschaft einzuladen und aufzunehmen (vgl. DV 2). In seinem Wort, das Jesus Christus in Person ist, teilt Gott sein Innerstes, sich selbst mit. Das Wort Gottes hat ein Gesicht. So ist das letzte Ziel unseres Glaubens nicht ein moralischer Kraftakt oder vielleicht eine große Idee, sondern die Begegnung mit einem Ereignis, mit einer Person, die unserem Leben einen neuen Horizont und damit seine entscheidende Richtung gibt: die Begegnung mit Jesus Christus. „Wer die Schrift kennt, kennt Gottes Herz“, so Gregor der Große. „Wer die Schrift nicht kennt, kennt Christus nicht“ (Hieronymus). Die Schrift erschließt die Logik des Lebens und Glaubens Jesu und ermutigt uns, die ganze Bandbreite des Lebens vor Gott zur Sprache zu bringen.

Nahrung für die Seele ist die Eucharistie: „Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Wir bringen dieses Brot vor dein Angesicht, damit es uns zum Brot des Lebens werde“, so heißt es im Gabengebet der Messe. Das Lebensmittel Brot weist immer auch über sich hinaus, und es wird zum Symbol für das, was Gott an uns tut und von uns erwartet. Es gehört zum Wesen Gottes, dass er sich „in Brotgestalt“ seinem Volk zuwendet und es so von der ständigen Sorge um die materielle Existenz befreit (Ex 16,1ff.; 1 Kön 17,1ff.; Mk 6,30ff.).

Dank und Ermutigung

Allen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen in den Seelsorgeteams möchte ich ein großes DANKE, ein „Vergelt's Gott“ sagen. „Die Liebe Christi drängt uns.“²³ Sie trägt uns auch gerade dann, wenn vieles für uns aussichtslos scheint. Das ehrenamtliche Engagement hat ja auch seine Grenzen. Ehrenamtliche Tätigkeiten werden zunehmend anspruchsvoller. Deswegen bedarf es einer klaren Beschreibung der Tätigkeit und des Aufgabenfeldes, Klärung zeitlicher Belastung, Information über Rechte und Pflichten, einer angemessener Vorbereitung und Qualifizierung für die Aufgabe. Manche Tätigkeiten bedürfen oft eines professionellen Managements. Nicht selten kommt es dabei zu Spannungen zwischen Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen. Reibungspunkte entstehen wenn Professionalität über die Freiwilligkeit gestellt wird und hauptberufliche MitarbeiterInnen den Ehrenamtlichen die Qualifikation absprechen. Es

²¹Dietrich Bonhoeffer, *Gemeinsames Leben*, München 1979, 11.

²² Hilde Domin, *Aber die Hoffnung. Autobiographisches aus und über Deutschland*, München 1982, 204f.

²³ *Deus caritas est* 35.

bedarf einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit jenseits von Konkurrenz und Neidgefühlen, und es bedarf eines Klimas des Respekts und der gegenseitigen Wertschätzung. Überforderung und Überlastung muss ernst genommen werden. Manchmal gibt es den Wunsch nach Unterbrechung, nach einem „Zurückstecken“, nach einem bedankten „Aufhören dürfen“. Mit dem Sensibelwerden auf solche Situationen werden Krisen des Lebens und die Grenzen der Biographie ernst genommen.

Vom Segen Gottes lebt die Welt und hat sie eine Zukunft. Segnen, d. h. die Hand auf etwas legen und sagen: Du gehörst trotz allem Gott. ... Wir haben Gottes Segen empfangen in Glück und im Leiden. Wer aber selbst gesegnet wurde, der kann nicht mehr anders, als diesen Segen weiterzugeben, ja er muss dort, wo er ist, ein Segen sein. Nur aus dem Unmöglichen kann die Welt erneuert werden; dieses Unmögliche ist der Segen Gottes.²⁴ Dieser Segen bejaht den Menschen ganz in der Welt des Lebendigen und ist zugleich „Inanspruchnahme des irdischen Lebens für Gott“²⁵. Im Segnen kann ein Mensch an der Schöpfung Gottes mitarbeiten.

+ Manfred Scheuer
Bischof von Linz

²⁴ Dietrich Bonhoeffer, Gesammelte Schriften 4, 595f.

²⁵ Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung: WW 8, 548.