

## **Der Herr gibt den Müden Kraft**

Alpbach, 17. August 2012

Bischof Manfred Scheuer

### **Burnout 1: 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 disponibile 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.

### **Burnout 2: 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.

### **Burnout 3: Akedia**

Eine zentrale Versuchung bei den Wüstenvätern des 3. und 4. Jahrhunderts n. Chr. ist die Akedia. Die akedia erstickt den Verstand und raubt der Seele jede Spannkraft. Man hat zu nichts mehr Lust.[3] 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] 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 Schlaffheit 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.

## **Burnout 4: Müdigkeit**

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 disziplinär überfordert. Das geht an die innere Substanz. Das Wort des Lebens erstarrt zur Floskel. Die Brunnen sind ausgetrocknet, die Quellen sind versiegt, Freunde 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 nicht dabei nur eine körperliche Erscheinung. Nach Simone Weil ist „das Niedrige: wohin die Müdigkeit einen führt.“[5] Die Müdigkeit lässt die höhere Aufmerksamkeit absinken und begrenzt sie[6]. Sie ist Zeichen der Sterblichkeit. Schließlich: „Der Tod wurde Müdigkeit.“[7]

## **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 Leibgewissen[8]! „Tu 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.[9] 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 einnimmt[10].

Zu unserer Natur gehört die Bewegung. Die vollkommene Ruhe ist der Tod. (Le mouvement fait partie de notre nature. La tranquillité absolue est la mort. )[11]

Körperliche Bewegungsfähigkeit und geistige Beweglichkeit  
Bildung als ein Bemühen darum Bewegungsfähigkeit einzuüben  
Beispiel: nach Roger Bacon ist die lang andauernde (Denk)gewohnheit ein Hindernis auf dem Weg zum Wissen

Das ist eine Frage der Beweglichkeit  
Zum Verstehen gehört aber Beweglichkeit. „Überblick zu verschiedenen Denkweisen über Kritik bis hin zur Selbstkritik als "Beweglichkeit des eigenen Denkens, das sich selbst immer wieder der Möglichkeit aussetzt, falsch zu liegen““

Kants Schrift „Über Pädagogik“ zielt darauf ab, ganz im Sinne des Aufklärungsideal, Menschen zur geistigen Beweglichkeit zu führen – die Haupteinsichten: es geht um eine Disziplinierung, eine Kultivierung (gegen die Verrohung), eine Zivilisierung (Vermittlung von „Weltklugheit“ als Klugheit im Umgang mit Menschen) und eine Moralisierung in einem Bildungsprozess; die Erziehenden müssen selber erzogen sein (d.h. dem hier entwickelten Bildungsideal entsprechen und an sich arbeiten); die Erziehung muss sich an der Welt, wie sie sein sollte und nicht bloß an der Welt, wie sie ist, orientieren; die Erziehung braucht Freiheit und Gemeinschaft (nach Kant: der Baum, der alleine steht, wächst krumm); schließlich: Erziehung muss zur Fröhlichkeit des Herzens führen (was wiederum nur diejenigen vermitteln können, die entsprechende Fröhlichkeit zeigen)

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

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

[3] Weisung der Väter. Apophthegamata 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.

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

[6] Simone Weil, Cahiers 1, 290.

[7] Simone Weil, Cahiers 1, 311-313.

[8] 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.

[9] „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, hörest, lobest, liebest ..., damit nicht der ganze Erdkreis sich anklagend gegen dich erhebe!“ (Bonaventura, Itinerarium mentis in Deum I,15 (Opera omnia V,299).

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

[11] Blaise Pascal (1623-62), frz. Mathematiker u. Philosoph | Zitat-Nr.: 1375