

Jahrestagung Kath. Frauenbewegung Innsbruck, 9. Juli 2012

Achte auf die Signale deines Leibes!

Gegenwärtige Arbeitswelt und Freizeitkultur schlägt zwischen den Extremen von Leibverachtung bzw. Leibausbeutung einerseits und Leibvergötzung andererseits hin und her. Körperliche Fitness und Schönheit stehen hoch in Kurs. Gar nicht selten wird der Leib eher wie eine Maschine oder wie ein Esel behandelt. Es gibt eine Geschichte im Alten Testament, die sich auf den Umgang mit dem Leib hin auslegen lässt: Der Ritt Bileams auf seinem Esel. Bileam, der Prophet, reitet auf seinem Esel aus, um Israel zu verfluchen. Da tritt ihm unterwegs ein Engel des Herrn entgegen, doch er sieht ihn nicht - wohl aber der Esel. Bileam schlägt darauf den Esel, der dem Engel ausweicht, dreimal mit aller Kraft, bis dieser anfähngt, sich zu beschweren. (Num 22, 30-31)

Es gibt Menschen, die genau spüren: Jedes mal, wenn ich auf meinen Leib und seine Sprache nicht geachtet habe, ist etwas schief gegangen! Eigentlich habe ich gespürt, dass ich jetzt zu viel Alkohol trinke, - und dann kam der Unfall. Eigentlich habe ich gespürt, wie müde ich bin, und dann bin ich doch noch zwei Stunden am Fernseher sitzen geblieben - und der ganze nächste Tag war eine Plage für mich und für andere... Unsere Alltagssprache zeigt, dass der Leib auch auf seelisch-geistige Vorgänge reagiert: Jemand hat eine Wut im Bauch; ein Kloß steckt im Hals; es schlägt einem ein Streit auf den Magen; es lastet Verantwortung auf den Schultern eines Menschen; er trägt schwer an etwas, ist gebeugt; es sitzt die Angst im Nacken; es zittern vor Angst die Knie usw. Was kränkt, macht krank. Sicher ist, dass der menschliche Leib etwas auszuleiden hat, was ihm der Wille des Menschen zufügt. Damit ist aber der Leib eine Art Warnsystem. Er kann einen darauf aufmerksam machen, dass einiges im eigenen Leben nicht stimmt; dass der Geist schon einige rote Ampeln überfahren hat.

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust gewinnt, in ihm zu wohnen.“ (Teresa von Avila) – Das betrifft die Beachtung natürlicher Dinge wie die rechte Zeiteinteilung für Schlaf, Bewegung, Arbeit, Erholung und Freundschaft. Raubbau mit der Natur oder der Gesundheit, eine Vergötzung des Leistungsprinzips und der Askese darf es nicht geben. Mangel an Schlaf oder Bewegung können wie Gefräßigkeit auch zu einer geistlichen Abstumpfung führen. Ohne Erholung, ohne Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird das Gebet schwer sein. Fasten hat auch für das Gebet eine therapeutische Wirkung.

Entscheidend ist schließlich auch die Ordnung des Lebens, verbunden mit einer rechten Setzung der Prioritäten. Einer meiner Meditationslehrer 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. Als zweite Priorität kommt die körperliche Bewegung. Dies gilt besonders für Menschen, die von Berufs wegen meist stehen oder sitzen. Die dritte Priorität ist die Meditation, Kontemplation. Als vierte Priorität nennt Jalics die Zeit für Gemeinschaft und Freundschaft. An fünfter Stelle steht schließlich die Arbeit, die noch immer genügend Zeit einnimmt.

Gönne dich die selbst

Bernhard von Clairvaux (1090-1153) schreibt an Papst Eugen III., seinen früheren Schüler: "Wenn du dein ganzes Leben und Wissen für die Tätigkeit aufwendest, für die Besinnung aber nichts, soll ich dich da etwa loben? ... Ganz gewiß ist es auch für das Handeln selbst ungünstig, wenn ihm nicht die Besinnung vorangeht. ... Wie kann deine

Menschenliebe vollkommen sein, wenn du ausgeschlossen bist? Auch du bist ein Mensch. Die Menschenliebe kann somit nur dann umfassend und vollständig sein, wenn das Herz, das alle umschließt, auch dich aufnimmt. Denn was nützt es dir sonst, wenn du alle gewinnst, nur dich selbst aber verlierst? Wenn dich deshalb alle in Beschlag nehmen, so sei auch du selber einer von ihnen. Wieso sollst nur du um das Geschenk deiner selbst betrogen werden? ... Wem bist du nicht fremd, wenn du es dir selber bist? Schließlich: Wer gegen sich selbst böse ist, gegen wen ist der gut? Achte also darauf, daß du dir - ich will nicht sagen, immer, nicht einmal häufig, doch dann und wann - Zeit für dich selber nimmst! Zieh auch du selbst Nutzen aus dir, zusammen mit den vielen anderen, oder zumindest nach ihnen!"[1]

Bernhard von Clairvaux kritisiert eine neurotische und letztlich ungläubige Selbstlosigkeit. Er weiß um die Bedeutung der Aufmerksamkeit für die eigene Seele und fordert ein gutes Selbstbewußtsein aus Vernunft und Glauben heraus. Die Selbstannahme, das sich selber Gut-sein-Wollen resultiert aus der vorgängigen Erfahrung des Geliebt- und Gewolltseins. Ihren Test besteht das gesunde Selbstbewußtsein in einer schöpferischen, nicht destruktiven Selbstlosigkeit. Bernhard von Clairvaux weiß um die Bedeutung der Aufmerksamkeit für die eigene Seele und fordert ein gutes Selbstbewusstsein. Die Selbstannahme, das sich selber Gut-sein-Wollen resultiert aus der vorgängigen Erfahrung des Geliebt- und Gewolltseins. Ihren Test besteht das gesunde Selbstbewusstsein in einer schöpferischen, nicht destruktiven Selbstlosigkeit.

Fenster der Verwundbarkeit

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 Ta-borstunden, 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. Wer mit Menschen arbeitet, muss diese Menschen mögen, lieben, d.h. Sorge übernehmen. Damit verbunden ist Verwundbarkeit. Das „Fenster der Verwundbarkeit“ war zunächst ein militärstrategischer Aus-druck. „Eine Lücke im Verteidigungssystem, eine mögliche Ein-bruchstelle des Gegners wird so genannt. ... Dass das Fenster geschlossen werden muss, war nicht kontrovers, es wurde nicht einmal problematisiert. ... Dass das Fenster der Verwundbarkeit of-fen bleiben muss - wenn wir Menschen bleiben oder es werden wollen -, scheint unbekannt zu sein. Als wollten wir uns mit aller Gewalt vom Licht abschotten. Jedes Fenster macht ja verwundbar und weist auf Beziehung, Verständigung, Mit-teilung. ... Das Fenster der Verwundbarkeit ist ein Fenster zum Himmel. ... Gott macht sich in Christus verwundbar, Gott definiert sich in Chri-stus als gewaltfrei. ... Und wenn wir das Gleichnis vom Weltgericht, in dem jedes hungernde Kind Christus ist (Mt

25) richtig verstehen, so können wir sagen: Christus ist die Wunde Gottes in der Welt.“[2]

Einsamkeit und Freundschaft

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.“[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 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 „Gespräch mit einem Freund“ ist bei Teresa von Avila verbunden mit einer großen Menschenkenntnis, mit Einfühlungsvermögen und einer Fähigkeit zur Freundschaft mit anderen Menschen. Die Frau, die nach außen hin höchst aktiv, initiativ und vital ist, lebt aus einer inneren Sammlung, aus der Strenge der Kontemplation. Sie ist Martha und Maria in einem.

Manfred Scheuer, Bischof von Innsbruck

[1] Bernhard von Clairvaux, Über die Besinnung an Papst Eugen, in: SW I (lat./dt., hg. von G.B. Winkler), Innsbruck 1990, 639-643.

[2] Dorothee Sölle, Das Fenster der Verwundbarkeit. Theologisch – politische Texte, Stuttgart 1987, 7-9.

[3] Herbert Marcuse, Über Revolte, Anarchismus und Einsamkeit, Frankfurt a. M. 1969, 43.