

Nur DU alleine schaffst es, aber alleine schaffst DU es nicht

40 Jahre Anonyme Alkoholiker in Tirol

Innsbruck, 12. Oktober 2013

Alles beginnt mit der Sehnsucht

„Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres. Das ist des Menschen Größe und Not: Sehnsucht nach Stille, nach Freundschaft und Liebe. Und wo Sehnsucht sich erfüllt, dort bricht sie noch stärker auf. Fing nicht auch deine Menschwerdung Gott, mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an? So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen, dich zu suchen, und lass sie damit enden, dich gefunden zu haben.“ So Nelly Sachs in „Eli“, einem Mysterienspiel vom Leiden Israels.^[1]

Sucht ihr mich, so findet ihr mich

„Sucht ihr mich, so findet ihr mich. Wenn ihr von ganzem Herzen nach mir fragt, lasse ich mich von euch finden“, lässt Gott den Propheten Jeremia sagen (Jer 29, 13-14a). Und wer sich auf die Suche nach Gott macht, muss den Aufbruch wagen, in ein unbekanntes Land - wie Abraham; muss sich auf ein riskantes Unternehmen einlassen - wie Moses; er muss mit Auseinandersetzungen mit seiner Umgebung rechnen - wie Elija; er muss einsame unverständliche Beschlüsse fassen - wie Jeremia; er muss mit seiner Vergangenheit brechen - wie Paulus; er muss der Unruhe seines Herzens folgen - wie Augustinus. Gott suchen, heißt auch: Aufbrechen aus Alltagsgewohnheiten, seinen eigenen Weg suchen gehen, seine inneren Ansprüche und Sehnsüchte wahrnehmen. „Homo desiderium Dei.“ Man kann

dies zweifach übersetzen: „Der Mensch ist Sehnsucht nach Gott“ und: „Der Mensch ist die Sehnsucht Gottes!“ Für Heinrich Böll ist die innere Unruhe des Menschen ein Gottesbeweis. Und er meint: „dass wir alle eigentlich wissen, dass wir hier auf Erden nicht zu Hause sind, dass wir also woanders hingehören und von woanders herkommen. ER nennt das einen Traum, eine Sehnsucht, „eine uralte Erinnerung an etwas, das außerhalb unserer selbst existiert!“

Knocking on heavens door

„Knock, knock, knocking on heavens door!“ So heißt es in einem Lied von Bob Dylan. Ich habe dieses Lied einmal bei meiner Tour am Heiligen Abend in einer Notschlafstelle für Drogenabhängige gesungen. Einer hat die Gitarre genommen und dieses Lied als sein Weihnachtslied ausgesucht. Die Sehnsucht klopft an die Himmelstür, sie pocht an das Tor des Glücks, des Friedens und des Heils. Die Blicke freilich der Drogenabhängigen, sie waren müde und gingen ins Leere. – Weihnachten, das Fest der Sehnsucht, die müde geworden ist, der enttäuschten Liebe und der nicht eingelösten Ideale?

Die Falle der Bedürfnisse

Manche passen sich in ihrem Hunger nach Leben an die Glücks-, Lust- und Konsumkultur an. Auf dem Jahrmarkt der Fertigprodukte gibt es viele Angebote an Aufputzmittel. Wenn bloß die Intensität des Gefühls zählt, ist es sekundär, ob die gesuchte Erfahrung durch Drogen, Musik, Sexualität oder Meditation erreicht wird. Das ist auch das Problem, wenn Religion von den Bedürfnissen des Menschen her gesehen wird. Bedürfnisse gehören zum Leben, sie sind aber ambivalent. Abraham Joshua Heschel, der jüdische Rabbiner und Religionsphilosoph (1907-1973), warnt vor der Gefahr, dass menschliche Bedürfnisse zu absoluten Zielen werden. Er wendet sich gegen eine Verkrümmung der Sorge um die transzendente Bedeutung

in eine Sorge um Bedürfnisbefriedigung. Demgegenüber betont er, dass Bedürfnisse nicht gegen die Humanität und die Ausrichtung des Menschen auf Transzendenz wirken sollen. Nach Heschel sterben mehr Menschen an Bedürfnisepidemien als an Krankheitsepidemien. In einer technologisch orientierten Gesellschaft tendieren auch geistliches Leben, Gebet und Liturgie dahin, eine Funktion zu erfüllen. Es wäre aber auf Dauer fatal, wenn in der Spiritualität die Geisteshaltung vom Funktionalen bestimmt wird. Denn „geistliches Leben ist kein Mittel zur Befriedigung von Bedürfnissen. Es ist so wichtig, uns nicht anzugewöhnen, unsere Geisteshaltung vom Funktionellen her bestimmen zu lassen, wie eine Maschine, die man in Betrieb setzen kann, oder wie ein Geschäft, das man nach eigenen Berechnungen betreibt.“

Ich will so bleiben wie ich bin?

Vor einigen Jahren gab es eine Werbung für Lebensmittel. „Ich will so bleiben, wie ich bin“, war der Slogan. Ich will essen, wie es mir schmeckt und dabei weiter so schlank bleiben. Manchmal hat man den Eindruck, dass einige nach dem Motto leben: „Ich will so bleiben wie ich bin.“ Der liebe Gott darf dann nur noch sagen: „Du darfst!“ Angenommen wird ausschließlich die Bestätigung von anderen oder von Gott. Es ist Narzissmus, wenn die eigenen Interessen die Auslese aller Beziehungen und Begegnungen bestimmen. Gegenüber anthropologischen Modellen der Selbsterstellung, der Selbstverwirklichung, Selbstfindung des Menschen, gegenüber einem strategischen Handeln, das selbstinteressiert das Verhalten anderer erwartet und einzuberechnen sucht, versteht die Bibel die menschliche Grundsituation als Antwort-Situation. „Der Mensch stellt sich ... nicht etwa selber her, so dass er ‚sein Dasein sich selbst verdankte‘, sondern er verdankt sich anderen; er beginnt damit, dass er sich *annimmt*. So aber bildet statt Selbsterstellung ‚die Annahme seiner selbst‘ das Gesetz, nach dem er antritt. Annahme indessen ist der Grundvollzug von Dank, und Annahme wie Dank sind die Grundwirklichkeiten von Antwort.“ (Jörg Splett)

Und Gott ruft heraus aus den Feldern der Gewohnheit: „Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir

zeigen werde.“ (Gen 12,1) Die Berufung des Volkes Israel ist verbunden mit dem „Exodus“ aus der Sklaverei, aber auch mit dem Abschied von den Fleischtöpfen Israels. Bloße Bestätigung und Wiederholung ist noch nicht Gnade und Barmherzigkeit: „Billige Gnade ist die Gnade, die wir mit uns selber haben. Billige Gnade ist Gnade ohne Nachfolge, Gnade ohne Kreuz, Gnade ohne den lebendigen, Mensch gewordenen Jesus Christus. ... Teure Gnade ist das Evangelium, das immer wieder gesucht, die Gabe, um die gebeten, die Tür, an die angeklopft werden muss. Teuer ist sie, weil sie in die Nachfolge ruft, Gnade ist sie, weil sie in die Nachfolge Jesu Christi ruft; teuer ist sie, weil sie dem Menschen das Leben kostet, Gnade ist sie, weil sie ihm so das Leben erst schenkt.“ (Dietrich Bonhoeffer)^[2]

Landschaft der Sehnsucht/Wunschlandschaft^[3]

Süchtige Anteile hat fast jeder von uns. Sie bestehen in Gewohnheiten, welche einen eigenständigen Charakter bekommen, in Impulsen, über die wir die Kontrolle verlieren, oder in tatsächlichen Abhängigkeiten von psychisch wirksamen Substanzen. - Sucht ist grundsätzlich eine positive wie negative Möglichkeit für jeden Menschen, zumal wir einerseits den Wunsch nach Rausch, Trunkenheit, Ekstase, Exzess, Maßlosigkeit und Identität kennen, wo wir die Grenzen unseres alltäglichen erlaubten Lebens sprengen, was am besten in dem Wort Sehnsucht erfasst ist; und zumal wir andererseits lebensnotwendig uns auf Menschen, Rollen, Dinge, Umstände einlassen, uns in sie hineinformulieren, unseren Halt in ihnen suchen, uns von ihnen abhängig machen, Teil von etwas werden. Beides kann sich verselbständigen und uns und andere zerstören.

Ein Großteil der Drogen dient der Realitätsflucht, dem Wunsch nach neuen Erlebnissen und Eindrücken, der Beseitigung unangenehmer Gefühlszustände oder schlichtweg dem Erleben von Spaß. Die Sehnsucht nach neuen Erlebnissen und veränderten Gefühlszuständen, nach scheinbarem Glück und künstlichen Paradiesen ist größer als der Widerstand gegen unübersehbare Gefahren. Gerade unter jungen Menschen ist die Bereitschaft zum Risiko nach dem Motto „No risk – no fun“ erheblich.

Jede Abhängigkeitserkrankung beruht auf einem „multikonditionalen“ Bedingungsgefüge, in welchem genetische Disposition, negative kindliche Prägungen, Entwicklungsprobleme, nachteilige Erziehung, lebensgeschichtliche Umstände, soziale Belastungen, Schicksalsschläge und Krankheiten vertreten sind. Großen Einfluss üben Freunde und Kollegen sowie die so altmodisch klingende Vorbildhaltung der Bezugspersonen aus. Sucht ist oft Ausdruck von Protest gegen jegliche Autorität und Reglementierung!^[4]

Wie sieht die Landschaft für uns aus, wenn wir den süchtigen, abhängigen Weg gehen? Alles Negative sollte eigentlich nicht zu unserem Leben gehören: Schmerz, Schlaflosigkeit, Angst, Leiden, Unberechenbares, Unerwartetes sehen wir als überflüssige Umwege, die wegorganisiert werden müssen und auch können. Dafür gibt es Mittel. Solche Umwege können zeitsparend begradigt werden... Nur das Positive zählt, das Negative wird besiegt ... Fortschritt zielt darauf ab, auch noch den letzten Rest von Angst und Anstrengung zu beseitigen. Man kann gleichzeitig „sein wie die Anderen“ (Anpassung, Sicherheit) und „besser sein als die Anderen“ (Freiheit, Unabhängigkeit). Es gibt die Total-Lösung. Das Absolute ist jetzt und hier zu verwirklichen...

Derjenige Teil in jedem von uns und in der Gesellschaft, der Sucht- oder abhängigkeitsgefährdet ist, ist nicht bereit zu „vernünftigen“ Nachdenken, das schmerzhaft, anstrengend und einschränkende Kompromisse in Kauf nimmt. Dieser Teil ist unvernünftiger, hartnäckiger, ehrlicher, stolzer als der Rest. Er will die Träume der Kindheit und Jugend nicht der Erwachsenen-Vernunft opfern. Er will das Schlaraffenland und alle großen und kleinen Träume der Menschheit jetzt und hier verwirklichen. Das Sisyphus-Scheitern macht ihm nichts aus. Er versucht es weiter... Bei diesem ewigen Versuche, der immer wieder der Sehnsucht folgt, Gegensätzliches zur Deckung zu bringen, bleiben Lücken. Diese Lücken werden mit äußeren Mitteln gefüllt: mit Alkohol, mit Medikamenten oder Drogen.

Hinweise auf Sucht: Wer bereits nach Aufnahme einer kleinen Menge Alkohol ein unbezähmbares Verlangen nach mehr verspürt. Wer nicht mehr in der Lage ist, mäßig und kontrolliert zu trinken. Wer das Trinken nicht von selbst aufgeben kann. Wer zunehmend auf größere Mengen von Alkohol und von schwachen auf stärkere

Getränke übergeht. Wer bei äußeren Belastungen oder seelischen Spannungen Alkoholverlangen verspürt. Wer anfängt, heimlich und allein zu trinken.

Dieser Weg ist gewalttätig gegen sich und gegen andere: Körperkrankheiten, Früh-Invalidität, sozialer Ruin, Suizid, Betriebsunfälle, Verkehrsunfälle, Straftaten. Das Hauptschlachtfeld dieses gnadenlosen Kampfes sind die Partnerbeziehung und die Familie. Wie der depressive Weg, so wird auch der Weg in die Sucht entscheidend durch die Abwehr der Begegnungsangst zweier Partner gefunden. Die entstehenden Lücken werden zur „Erholung“ mit Alkohol oder mit Medikamenten gefüllt.

Bei keiner anderen Störung sind Angehörige so sehr involviert wie bei der Sucht. Eltern müssen hilflos mit ansehen, wie ihre Kinder den Verführungen der Drogen verfallen. Frauen leiden unsäglich unter den Alkoholexzessen ihres Mannes oder an seinem rücksichtslosen Agieren unter Kokaineinfluss. Die ganze Familie wird von den überhand nehmenden Schulden eines Spielsüchtigen in den sozialen Ruin getrieben. Arbeits- und Berufskollegen haben unter mangelnder Leistung, den immer häufiger werdenden Fehlzeiten und den schroffen Persönlichkeitsveränderungen eines trinkenden Kollegen zu leiden. Besonders hart trifft es aber die Kinder von Suchtkranken, welche in der wichtigsten Phase des Heranreifens erleben müssen, wie die wesentlichsten Bezugspersonen durch den Rausch völlig verändert, im Verhalten unberechenbar, in der Erziehung lieblos und oft überhaupt nicht präsent sind. Ein suchtkranker Angehöriger übt auf seine Eltern, Geschwister oder Kinder, auf seine Vorgesetzten und Arbeitskollegen, ja auf das ganze System eine ungeheure Macht aus. Er bringt diese bewusst oder unbewusst dazu, sich ständig an seine Bedürfnisse anzupassen, sich nach seinen Vorstellungen umzustellen und ihr soziales Verhalten an seinen Forderungen zu orientieren. Er hat alle in der Hand und macht sie völlig hilflos.

Angehörige sind mit Vorwürfen, Kränkungen und Demütigungen vonseiten des Süchtigen und mit Schuldzuweisungen und Distanzierungen von Außenstehenden konfrontiert. Sie erleben sich als hin und her gerissen zwischen der Verpflichtung zu Hilfe und Unterstützung und der eigenen Ohnmacht, der inneren Wut, dem Hass und der Verzweiflung. Angehörige wollen helfen, tun dies aber meist mit falschen Mitteln und geraten an die Grenzen ihrer Möglichkeiten.

Nur DU alleine schaffst es, aber alleine schaffst DU es nicht

Zur Spiritualität der Anonymen Alkoholiker gehört der Mut, die Sucht anzusprechen, über das Suchtverhalten zu reden und die suchtbedingten Ursachen und Probleme in Worte zu kleiden, vor sich selbst und einem anderen Menschen gegenüber begangenes Fehlverhalten einzugestehen. Zur nüchternen Wahrheit gehört das Anerkennen, dass man seinem eigenen Problem gegenüber machtlos ist. Zugeben, dass man sein „tägliches Leben“ nicht mehr bewältigen kann. Wir sind nicht einfach die souveränen Herren unserer selbst.

Immanuel Kant hatte Religion auf Moral reduziert. Er begnügte sich mit der Hoffnung, zu der unbegreiflichen und niemals gewissen „Revolution der Gesinnung“ durch „eigene Kraftanwendung“ zu gelangen.^[5] Freiheit und Liebe nur zum Postulat des Sollens zu erheben, ist aber „selber Bestandteil der Ideologie, welche die Kälte verewigt. Ihm eignet das Zwanghafte, Unterdrückende, das der Liebesfähigkeit entgegenwirkt.“^[6] Eine auf moralische Imperative reduzierte Religion wird immer weniger akzeptiert. Es gehört zu den Grundpfeilern der Anonymen Alkoholiker der Glaube, dass nur eine Macht, die größer als man selbst ist, die eigene geistige Gesundheit wiederherstellen kann, und der Entschluss, seinen Willen und sein Leben der Sorge Gottes, wie ihn jeder für sich versteht, anzuvertrauen. „Nur wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen kann, wenn sie sich ihm vorbehaltlos anvertrauen.“ (Ignatius von Loyola)

Von der Gnade der Umkehr

Umkehr und Neuanfang ist ein gnadenhafter Prozess, bei dem das Mittun des Menschen herausgefordert ist. Ein erster Schritt ist dabei die *Einübung in Dankbarkeit und liebende Aufmerksamkeit*. „Gott, unserem Herrn, für die empfangenen Wohltaten danken.“^[7] Nicht der drohende moralische Zeigefinger hat das erste Wort. Wir sind Gottes gelungene Schöpfung: Gott sah, dass es sehr gut wahr. Wir sind nicht Gottes Pfuscherwerk. Wenn wir depressiv von vornherein sagen:

bei mir ist ohnehin alles verpfuscht; Gutes ist bei mir nicht zu finden, so wäre das eine Unaufmerksamkeit gegenüber der schöpferischen Freundschaft Gottes und eine lieblose Verleugnung und Abwehr aller Zuneigung von Menschen.

In einem zweiten Schritt geht es um die *Erkenntnis: Ich bin ein Alkoholiker* (1 Jo 3): „Gnade erbitten, um die Sünden zu erkennen und sie abzuweisen.“^[8] Bei Sucht ist es meistens nicht so, dass sich ein Mensch gleich bewusst und frei in einer schweren Materie vergeht. Es ist eher eine innere Kraft, die in leinen Schritten langsam, aber sicher voranschreitet, sie ist eine Tendenz, die meint: einmal ist keinmal. Und doch geht sie mit einer Logik ihren Weg der Zerstörung. Sie ist eine Neigung, die sich anziehend und beschwichtigend einschleicht: Das ist doch nicht so tragisch, das wird doch nicht so schlimm sein. Man gibt zuerst den kleinen Finger um dann festzustellen, dass man mit Haut und Haaren gepackt ist. Dann wird die Abhängigkeit geduldet: jeder hat doch einige Fehler. Eigentlich sind sie sympathisch. Es wird ein Waffenstillstand, eine Allianz geschlossen, die das eigene Leben nicht mehr prüfen. Eine kleine Reserve, ein kleiner Vorbehalt macht sich breit. So nach und nach schleicht sich eine Minderwertigkeit des Lebens ein, so nach und nach geht die Freude verloren, so nach und nach gehen Freundschaften in Brüche, so nach und nach wird Gott gleichgültig. Langsam wird alles eine halbherzige Sache.

Es geht um das *Erkennen der Sucht in ihrer Tiefenschicht*. Es geht um ein Zu-Ende-Fühlen von Haltungen und Verhaltensweisen. Der reine Ehrgeiz führt zu innerer Leere, die pure Leistungsorientierung landet in der Einsamkeit, das Zechen hat als Kehrseite den Kater. Wichtig ist, dass wir lernen, den Handlungen auf den Schwanz zu schauen. Dann ist es wichtig, sich davon innerlich zu distanzieren und Abschied zu nehmen. Es gibt durchaus auch ein Verliebtsein in manches Fehlverhalten.

Die innere Distanzierung erfordert auch eine *Rechenschaft über das Verhalten*. Nicht nur die Symptome sind anzuschauen, sondern auch die Ursachen des Fehlverhaltens. Zeit braucht auch der Blick auf die Genese, die Geschichte der Probleme. Motive und Absichten sind zu hinterfragen. Dabei ist keiner eine Insel. Das Umfeld, der Gesamtbereich sind oft mitprägend für die Verstärkung im Schlechten. Wofür bekomme ich Applaus? Welche Vorteile habe ich zu erwarten, welchen Lohn? Vielleicht gibt es Signalreize, die ein Verhalten auslösen. „Was das rote Tuch dem

Stier, was ist das dir?“ Zu einer guten Diagnose kann die Gemeinschaft verhelfen. Die anderen sehen oft mehr als ich selbst.

Vernünftige Lebensregeln

Vernünftige Lebensregeln und ethische Überzeugungen stärken die Widerstandskraft gegenüber Versuchungen. Ein Alkoholiker sollte den Schlüssel zum Weinkeller nicht immer in greifbarer Nähe haben. Wer ausreichend schläft und sich auch bei der Arbeit nicht ständig überfordert, wird vermutlich weniger gereizt sein. Ohne ein gewisses Maß an Askese, an Selbstbeherrschung, ohne Beschränkung von Bedürfnissen und Wünschen ist weder eine Rücksicht auf das eigene Wohl noch auf die Rechte anderer möglich. Ohne eine der Fassungskraft angemessene Herzens- und Geistesbildung ist die Bewältigung des Bösen nicht einmal für Schwachsinnige zu haben (Albert Görres)^[9]. Das zeigt jedes süchtige Verhalten, sei es Drogensucht, sexuelle Süchtigkeit, Gefräßigkeit, Alkoholismus, Habsucht oder Aggressivität. Das sei auch gegenüber der naiven Meinung gesagt, Triebbedürfnisse einfach gewähren zu lassen. In vielen Bereichen der Leidenschaften und Süchte ist - so der Psychotherapeut Albert Görres - Selbstüberschätzung der eigenen Souveränität und Freiheit, der Standhaftigkeit und Unbestechlichkeit die häufigste Ursache schlimmer Dinge (infantile Neugier, Hedonismus).

Der Mensch ist, was er isst

„Der Mensch ist, was er isst.“^[10] 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 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, Emails, 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.“^[11] - 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 viel sagend!), Erfahrungen, Erlebnisse. Diese machen u. a. gesund oder auch krank, oberflächlich oder tief sinnig, 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 Wettbewerb, der Erfolgreichen, Schönen, Tüchtigen, Jungen, Intellektuellen, 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 Pastorkonstitution 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 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.“^[12]

Praxis verkommt zu blindem, sinnlosem und zerstörendem Aktivismus, wenn sie keine personale und sakramentale Räume der absichtlosen 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.“^[13] 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 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.

Manfred Scheuer, Bischof von Innsbruck

^[1] Nelly Sachs, Eli. Ein Mysterienspiel vom Leiden Israels. In: Nelly Sachs, Zeichen im Sand. Die Szenischen Dichtungen der Nelly Sachs. Frankfurt am Main, 1962, 82.

^[2] Dietrich Bonhoeffer, Nachfolge (WW hg. von E. Bethge, Bd. 4, hg. von M. Kuske und I. Tödt), Gütersloh ²1994, 29-31.

^[3] Klaus Dörner/Ursula Plog, Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie, Bonn 1989; A. Schuller/ J.A. Kleber (Hg.), Gier. Zur Anthropologie der Sucht, Göttingen 1993.

^[4] Reinhard Haller, (Un)Glück der Sucht – Wie Sie Ihre Abhängigkeiten besiegen, Ecowin-Verlag 2007, 4.

^[5] Immanuel Kant, Die Religion innerhalb der Grenzen der bloßen Vernunft (WW 7) 698 (B 54, A 50), 702 (B 60, A 56)

^[6] Theodor W. Adorno, Stichworte, Frankfurt a. M. 1969, 99.

^[7] Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen Nr.43.

^[8] Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen Nr. 43.

^[9] Albert Görres/ Karl Rahner, Das Böse. Wege zu seiner Bewältigung in Psychotherapie und Christentum, Freiburg 1982.

^[10] 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.

^[11] Ludwig Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen, Frankfurt a. M. 1971, §593.

^[12] Herbert Marcuse, Über Revolte, Anarchismus und Einsamkeit, Frankfurt a. M. 1969, 43.

^[13] „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).