

## OPTIMISMUS

# Spirituelle Notwehr

Wie geht Gelassenheit? **ANDREAS R. BATLOGG** auf der Suche nach Indifferenz.

Vielleicht ist es eine Alterserscheinung: dass ich mich, seitdem ich 60 wurde, immer öfter an meine Noviziatszeit erinnere, die ersten beiden „Probejahre“ im Orden. Dabei war das nicht gestern, sondern liegt fast vierzig Jahre zurück (1985/87). „Bin ich Kommunität“, fragte mein Novizenmeister Stefan Hofer (1925–2008) des Öfteren, „oder konsumiere ich Kommunität?“ Das schoss mir durch den Kopf, als jemand wieder einmal das „Bonmot“ zitierte: *Vita communis summa poenitentia* („Das Leben in Gemeinschaft ist die höchste Buße“). Die Frage bleibt: Bringe ich mich ein? Oder schaue ich zu, warte ab, was sich so tut – kommentiere aber alles? Wie aus der Loge sozusagen, ich denke an die beiden Opas in der Muppet-Show.

Der ironisierende, nicht selten auch der zynische oder verbitterte Umgang mit dem, was schwerfällt, was missfällt, ist typisch – für die Unfähigkeit oder die Schwierigkeit, Dinge anzusprechen und beim Namen zu nennen. Manche Ordensleute, so meine Erfahrung, lösen das Problem mit der Zeit damit, dass sie sich einen Einzelposten geben lassen. Oder geschickt einen solchen aussuchen. Das kann sehr subtil erfolgen, so dass ein Oberer eigentlich nur mehr zustimmen kann.

Ordensleute sind natürlich „auch nur“ Menschen. Sie bringen – was früher viel zu wenig beachtet wurde – ihre Familiengeschichten mit. Und eine „Kinderstube“: prägende Erfahrungen, darunter belastende, Abhängigkeiten und „Schatten“. Viele haben, bevor sie eintraten, bereits ein Studium oder eine Berufsausbildung absolviert. Oder aber sie haben unauffällig die ordensinterne Ausbildung durchlaufen, sind jedoch stehen geblieben und haben sich nicht entwickelt oder konnten sich nie entfalten. In dem Zusammenhang hat mir vor einiger Zeit das Stichwort „Selbstfürsorge“ geholfen, das ich bei Pierre Stutz entdeckt habe (vgl. *CiG* Nr. 7/2024) und das mich Guardinis „Annahme seiner selbst“ neu lesen ließ. Wer den Kontakt zu sich selbst verliert, stets „selbstlos“ aufgeht in der Arbeit, in der Hingabe an andere, kann auf die schiefe Bahn geraten.

**Wie geht das: sich beherrschen? Sich im Zaum halten?** Die einen unterdrücken jede Art von Gefühlen. Andere explodieren. Die Idealform: Ansprechen, was mich stört, was mir auffällt! Das lässt sich einüben. Also lernen. Und auch verlernen: Wenn man abstumpft. Vor Jahren, als ich Chemo- und Strahlentherapie und drei Operationen hinter mich gebracht hatte, fragte ich an dieser Stelle, ob ich mich als „geheilt“ und als „neuer Mensch“ bezeichnen könne, „nach allem“ (vgl. *CiG* 19/2019). Meine Antwort lautete: Nein!

Es wäre eine Illusion gewesen. Ich bin empfindlicher geworden, sensibler – weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass sich das Leben schlagartig ändert mit einer Krebsdiagnose und mit der Möglichkeit, dass es von einem Tag auf den anderen auch „aus“ sein kann. Oder nur mit massiven Einschränkungen weitergeht. Das Gespür, dass Leben (immer) ein Leben auf Zeit, bei einer schweren Erkrankung sogar „auf Abruf“ bedeutet: Dieses Gefühl hat sich seither verstärkt.

Von daher wuchs aber die Einsicht, dass es manchmal so etwas wie Akte der spirituellen Notwehr braucht. Wo Argumente nicht zählen oder beiseitegewischt werden, braucht es intellektuelle oder emotionale Kraftakte, auch wenn das anstrengend ist. Um seiner selbst willen. Nicht umsonst spricht man von „Psychohygiene“. So manche Tischgespräche haben in mir

die Sehnsucht wachgerufen, dass es beim Mittagessen wieder Tischlesungen gäbe, wie sie in manchen Orden immer noch üblich sind: Stillschweigen und die Lektüre geistlicher oder theologischer Schriften. In Ettal sagte mir ein Mönch: Wenn man den ganzen Vormittag unterrichtet, möchte man beim Essen nicht auch noch reden (müssen). Da trägt eine Tischlesung zur Entspannung bei. Smalltalk wird zum Stumpfsinn, wenn er nicht mehr gelingt, weil eine verkrampte Stimmung sich breitgemacht hat und Anspannung jede Art von Zwanglosigkeit verdrängt hat. Ein geistiger Leerlauf.

Wie so oft, finde ich Hilfe, wenn auch nicht immer die durchschlagende Lösung – bei einem Mitbruder: beim Papst! Dass sich Franziskus auch „Luft macht“, indem er Kraftausdrücke verwendet (die manchmal verunglücken) oder indem er schräge Vergleiche zieht oder skurrile Metaphern verwendet (die, in andere Sprachen übersetzt, brutal wirken), ist bekannt. Weniger bekannt ist, dass er – täglich – bei einem Gebet von Thomas Morus (gestorben 1535) Hilfe findet, das früher auch im *Gotteslob* (GL 8/3) stand: Er empfahl es bei seinem legendären, als „Kurienschelte“ in die Geschichte eingegangenen Weihnachtsempfang für die Römische Kurie im Dezember 2014. Für die Krankheit der „Totengräbermiene“ (*faccia funerea*) lieferte er seinen Kardinälen und anderen Kurienmitarbeitern gleich die Kur mit – Humor: „Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen. Schenke mir die Gesundheit des Leibes mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten. ... Herr, schenke mir Sinn für Humor. Gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile.“ Ob Selbstironie zu Gelassenheit führen kann? Oder muss ich in „schwarzen Humor“ ausweichen?

Im August 2017 überreichte der Psychotherapeut und Motivationsredner Salvo Noé, der ein Buch mit dem Titel *Smettila di lamentarti* (deutsch: „Hör auf zu jammern“) veröffentlicht hatte, in dem Franziskus einige Seiten gewidmet sind, dem Papst bei einer Generalaudienz ein Schild mit der Aufschrift *Vietato lamentarsi*: Jammern verboten. Prompt hängte es dieser an die Tür seines privaten Arbeitszimmers im Gästehaus Santa Marta. Auf der Webseite der Tageszeitung *La Stampa* erschien umgehend ein Foto davon.

Es gibt natürlich auch andere Methoden, sich Luft zu machen, wenn einen etwas nervt. Gelassenheit meint nicht, dass mir etwas gleichgültig ist. Mich kalt lässt. Gelassenheit meint den Versuch, Distanz zu finden. Auf Abstand zu gehen. „Indifferenz“ ist anspruchsvoll. Humor hilft dabei. Karl Valentin brachte es auf den Punkt: „Ein Optimist ist ein Mensch, der die Dinge nicht so tragisch nimmt, wie sie sind.“ Weil sie aber tragisch bleiben, die Dinge, oder peinlich oder beschämend, spreche ich, wie gesagt, von spiritueller Notwehr. Interesse und Wohlwollen sind wichtig, wenn sie nicht aus „taktischen“ Gründen erfolgen. Wer um das tägliche Brot bittet, betet auch um das tägliche Brot der Anerkennung und Wertschätzung. Wer Spannungen schweigend übergeht, weicht Konflikten aus. Meidet Auseinandersetzung. Konfrontation oder Protest hingegen sind anstrengend und risikobehaftet. An der Gelassenheit, Dinge über mich ergehen zu lassen, dabei vielleicht auch noch zu lächeln, arbeite ich. Es gibt aber leichtere Dinge! ☺

**ANDREAS R. BATLOGG**, Dr. theol., ist Jesuit und Publizist.

## Zum inneren Leben

## Frischer Mut

**Als Goliath – so habe ich irgendwo gelesen – den Israeliten gegenübertrat,** dachten alle: Er ist so groß, da haben wir überhaupt keine Chance! Aber David dachte: Er ist so groß, den kann ich gar nicht verfehlen! Was für eine sympathische Form von biblischem Optimismus. In diesem Sinne will ich beim Hirtenjungen David in die Schule gehen, der es mit seinem Optimismus bis zum König gebracht hat.

**LUDWIG PRITSCHER**

in: „Lebenskünstler will ich werden“ (Paulinus Verlag, Trier 2024)

## Radgebet

**Fahrradfahren eröffnet eine ganz neue Wahrnehmung für die Umgebung und führt ins Innere.** Dabei fallen einem immer wieder Psalmworte ein: „Staunenswert sind deine Werke, o Herr.“ Denn wie könnte man nicht staunen, wenn sich auf einmal die Landschaft ändert, wenn die Sonne plötzlich aufgeht und das, was vorher nur schemenhaft zu erkennen war, plötzlich deutlich zu erkennen ist.

**KERSTIN-MARIA BERRETZ**

in: „Innehalten. Vom Einfluss ehrfürchtigen Staunens auf das Wohlbefinden“ (Friedrich Pustet, Regensburg 2024)

## Gut geschaffen

**Segnen heißt, die Liebe Gottes weiterzugeben.** Und selbst wenn jemand nicht an Gott glaubt: Wer den anderen *benedict*, wer dem andren etwas Gutes sagt und über ihn Gutes sagt, egal ob mit einer kleinen Geste, einem warmen Blick oder auch einem echten Segen, der drückt aus: Es ist gut, dass du bist und wie du bist ... Wir sind eben nicht als zynische, ängstliche und einsame Wesen geschaffen. Wir sind gut geschaffen und können deshalb auch Zynismus, Angst und Einsamkeit überwinden – genau darauf weist der Segen hin.

**NOTKER WOLF**

in: „Ich denke an Sie“ (Herder, Freiburg, Neuausgabe 2024)