

Vortrag
von Dr. phil. Martha von Jesensky
Psychologin

Die wahre Einfachheit.
Oder: Die Schönheit einer besonderen Selbstfindung.

Datum: **Samstag, 21. Mai 2011, 14.15 Uhr**
Ort: Kloster Maria der Engel Appenzell (beim Bahnhof)
Eintritt frei

Vortrag im Internet zugänglich ab 22. Mai 2011 unter
www.jesensky.ch

Einleitend

Wer kennt nicht das physikalische Gesetz der Gravitation (Schwerkraft), wonach alle Körper „nach unten“ in Richtung des Massenmittelpunktes der Erde fallen, wenn sie nicht durch eine andere Kraft daran gehindert werden.

Es gibt aber auch ein **geistiges** Gesetz, wonach alle Menschen nach Ausgeglichenheit und Glück streben und keine Ruhe finden, bis sie dieses Ziel wenigstens annähernd erreicht haben. Sie suchen in ihrem Leben, ähnlich der physikalischen Schwerkraft, nach einem Mittelpunkt, der sie das Wesentliche spüren lässt. Menschen, die sich bewusst auf eine solche „Forschungsreise“ einlassen, stossen nicht selten auf die Erkenntnis, dass das Wesentliche schlussendlich im Einfachen liegt. Und sie werden dabei selber einfach. Einfache Menschen sind **authentisch**. Sie strahlen eine spezifische Kraft an Güte und Wärme aus, die Resonanz schafft. Im Umgang mit anderen sind sie präsent, zeigen aktive Teilnahme und volle Aufmerksamkeit. Zudem besitzen sie ein intuitives Wissen, worüber man nur staunen kann. All das hat mich freudig dazu bewogen, mich mit diesem Thema zu befassen.

Was ist Einfachheit?

In Anlehnung an P. Ott (1940) verstehe ich unter wahrer Einfachheit eine sammelnde und einigende Kraft des Geistes, eine Art „Zusammenfassung“ und Konzentrierung (bzw. Hinordnung) all unserer Erfahrungen und Erkenntnisse auf einen hohen Wert hin, von dessen Erfüllung wir Glück erhoffen.

Das kann ein Ideal sein, ein selbstgestecktes Ziel, soziales Engagement oder ähnliches. Aus einer Befragung des „Tages Anzeiger“ der Stadt Zürich (2008), geht zum Beispiel hervor:

Eine Verkäuferin: „Glück ist für mich, wenn man Familie und Freunde hat, die für einen da sind. Ich bin meist glücklich, vor allem wenn ich Kollegen um mich habe. Da spielt es keine Rolle, ob ich Ferien habe oder nicht, es regnet oder die Sonne scheint.“

Ein Angestellter (33 Jahre): „Unter Glück verstehe ich, dass meine Kinder, meine Frau gesund sind. Wenn es keinen Krieg und nicht so viel Terror gäbe und keine Gewalt gegen kleine Mädchen, das wäre am besten. Und Gesundheit ist wichtig.“

Gesundheitsberaterin (41 Jahre): „Glück bedeutet für mich totale Zufriedenheit und Wohlbefinden. Das finde ich zum Beispiel in der Natur. Oder auch wenn ich mit jemandem bin und alles schön ist und stimmt.“

Therapeutin (49 Jahre): „Glücklich heisst für mich ausgeglichen sein. Wenn ich einen finanziellen Engpass habe, bin ich nicht so glücklich. Das war jetzt gerade so, nun habe ich seit zwei Tagen einen Job, deshalb bin ich glücklich.“

Rentner (66 Jahre): „Glück ist genau, wie ich es habe. Ich bin pensioniert und gesund, muss nicht arbeiten, kann tun, was ich will. Wenn man im Alter noch gut beieinander ist und das Geld von alleine kommt, das ist Glück.“

Rentner (76 Jahre): „Wir waren beim Sohn in Horgen, meine Frau und ich, und glücklich sind wir, wenn wir wieder gut nach Hause kommen. Wir hatten glückliche Tage beim Sohn. Mehr brauchen wir nicht, wir sind gesund.“

Eine Ethnologin: „Meine Studien zeigen, dass viele kleine Freuden mehr zu einem glücklichen Leben beitragen als wenige grosse Glückserlebnisse.“

Die Skala des Glücks vom einfachen Leben geht auf die Jahrtausende alte philosophische Lehren der Lebenskunst, wie zum Beispiel Buddhismus, Konfuzianismus oder Meisters Kungs Tugendlehre zurück. Allen gemeinsam ist, ein Suchen „bei-sich-selbst“ zu sein (bzw. die innere Sammlung).

Einfach-Werden kann man auch, wenn jemand zum Beispiel auf Grund einer besonderen Begabung, seine Fähigkeit leidenschaftlich entwickelt und zum Perfektionismus bringen will. So, wenn eine Balletttänzerin z.B. Jahrelang trainiert, auf vieles verzichtet, nur um eine Hauptrolle zu bekommen und bekannt zu werden.

Der amerikanische Forscher Robert Vallerand (2010), sagt in diesem Zusammenhang: Es gibt grundlegend zwei unterschiedliche Arten von Leidenschaft, die einen Menschen antreiben können. Die eine nennt er „harmonische Leidenschaft“; die andere „zwanghafte Leidenschaft“. Die harmonisch leidenschaftlichen Menschen können in jeder Situation frei entscheiden, ob sie die geliebte Tätigkeit ausüben oder nicht. Wer dagegen zwanghaft leidenschaftlich ist, hat keine Wahl. Er empfindet einen inneren Zwang, sich zu betätigen. So wird er von Zwang beherrscht, der sich schlussendlich gegen sein Wohlbefinden und seine Gesundheit richtet.

Leidenschaft motiviert uns, Zeit und Energie in unsere geliebte Beschäftigung zu investieren. Musiker nennen das „Üben“, bei Sportlern heisst es „Training“: (Vallerand) Doch, so meine Erfahrung mit einigen Sportlern, wenn sportliches Training lediglich zur Selbstbehauptung wird (um sich selber etwas zu beweisen), kann das zum psychologischen Selbstzweck führen. Ein weltbekannter Extrembergsteiger sagte zum Beispiel in einem Interview: „Wenn ich oben ankomme, übertrifft das alles, dann wird der Rest des Lebens komplett egal...Ich habe das im Griff. Eine grössere Selbstbestätigung gibt es für mich nicht.“ (Der Spiegel, 31/2010)

Doch problematisch werden die Dinge erst dann, so ein anderer Forscher, Jochen Metzger, (2010), wenn die Leidenschaft blockiert ist. Etwa durch unvorhergesehene Ereignisse, wie Krankheit oder einschneidende Schicksalsschläge, wie Verlust des Arbeitsplatzes oder ähnliches. Oder was machen begeisterte Radrennfahrer, wenn sie im Winter ihr Hobby nicht ausüben können? Und wie reagiert der Schriftsteller, wenn ihn seine Kreativität im Stich lässt?

Wahre Einfachheit ist anders. Sie ist Ausdruck einer inneren moralischen Gesinnung, die über den Selbstzweck hinausgeht. Sie resultiert aus einem, manchmal langen Streben nach sittlichen Werten, die dem Betroffenen Kraft für seine „harmonische Leidenschaft“ geben.

Ein Beispiel: Der Physiker Wilhelm Conrad Röntgen (1845 – 1923), der Entdecker der nach ihm benannten Röntgenstrahlen, erhielt im Jahre 1901 den ersten Nobelpreis für Physik. Obwohl er selbst nicht viel Geld besass, spendete er das ganze Geld für wohltätige Zwecke. Er weigerte sich sogar, seine Entdeckung zu patentieren.

Der Komplizierte

Wahre Einfachheit bildet geradezu das Gegenteil von der Zerstreuung und unnötiger Kompliziertheit. Der Komplizierte verliert sich in dem Vielerlei des Lebens, ohne dass bei ihm ein höheres Ziel sein Denken und Handeln zusammenhält. Er ist *zerstreut*. Er lebt in der Peripherie. Sein Inneres ist „geteilt“, weil es ihm an innerer Einheit (Zusammenhalt) fehlt. Mit anderen Worten: Er ist nicht „bei-sich-selbst“, sondern „draussen“.

Das Phänomen der Zerstreuung beschäftigt auch moderne Neurowissenschaftler und Hirnforscher, weil es unter anderem mit der Bildung der Identität zu tun hat. Viele Menschen fragen sich nämlich, warum so vieles nicht geht? Bezugnehmend auf den Schriftsteller Daniel Kehlmann, sagt Angela Gatterburg (2009): „Es geht nicht, weil ein Mensch vieles sein will. Im wörtlichen Sinn. Er will viel sein. Vielfältig. Möchte mehrere Leben.“ Auch mehrere Identitäten? Es deutet darauf hin. So zum Beispiel, wenn ein Chefarzt einer Klinik gleichzeitig eine Elektrofirma berät und nebenher eine eigene Firma aufbaut. Oder: Ein populärer Wissenschaftler, Schriftsteller und bildender Künstler sagt von sich: „Seit 12 Jahren pendle ich zwischen den Kontinenten. Mexiko kannte ich nur aus der Literatur, es ist aufregend, dieses Land leibhaftig zu erfahren. Ein Geschenk auch, weil ich dort eine andere Identität habe... In Mexiko bin ich der bildende Künstler, in Deutschland und hier in der Schweiz bin ich auch der Soziologe und der Schriftsteller... Für viele ist das, was ich mache, einfach zu viel. Es fehle an Eindeutigkeit.“

Doch das Streben nach mehreren Identitäten (eigentlich Pseudoidentitäten) kann Nährboden für innere Gespaltenheit werden. So sagte mir eine Person, die ein schönes Haus in Hongkong, eine Attikawohnung in Zürich und ein Ferienhaus in den Bergen besitzt, dass sie keine Ruhe finden kann, weil sie sich nirgends zu Hause fühle. „Ich weiss nicht, wo ich verwurzelt bin. Ich kenne meine wahre Identität nicht. Darunter leide ich“, sagt sie.

(Zwischenbemerkung: Es gibt zwar Menschen, die unkompliziert sind, aber auf Kosten der Tiefe und Sinnfülle. Diese „Einfachheit“ hat aber mit der wahren Einfachheit nichts zu tun, weil sie leichtfertig alles vereinfacht.)

Komplizierte Menschen gibt es auch bei Intellektuellen und Forschern. Bei ihnen besteht die Tendenz, alles infrage zu stellen und es noch komplizierter zu machen als es ist. Sie sind „blind“ für die Schönheit der Einfachheit und übersehen oft, dass etwas, „je höher ist, umso einfacher ist – im Sinne der inneren Einheit“. (P. Ott) Sie sind blind für den Wert der wahren Einfachheit. Die Kategorie des Interessanten hat bei ihnen Vorrang.

Vielleicht könnte man das so sagen: Der Komplizierte merkt zum Beispiel auch, dass eine Rose schön ist und duftet, ihn beschäftigt aber mehr, warum sie Dornen trägt.

Nun kann es vorkommen, dass solche Intellektuelle selber Opfer ihrer eigenen Kompliziertheit werden, wie zum Beispiel der bekannte französische Philosoph Bernhard Henri Lévy. Der Journalist Oliver Meier hat sich mit der Persönlichkeit dieses Philosophen näher auseinandergesetzt. Lévy soll ein Mann mit starkem Selbstwertgefühl sein, der eine dezidierte Meinung hat zu allem und in jedem Medium und Pariser Party präsent ist. Nun ist er auf einen Streich hereingefallen, weshalb man nicht mehr über seine neuen Bücher (ein dickes mit 1340 Seiten und ein dünnes mit 130 Seiten) reden mag. Zur Zeit spricht man (so Meier), nur noch über das spektakuläre Straucheln des Philosophen in einem der beiden Werke. Was ist geschehen? Meier (2010) berichtet:

Im dicken „Pièce d'Identité“ sind auf 1340 Seiten Lévy's Meinungsbeiträge, Reportagen und Interviews gesammelt, die in den letzten fünf Jahren unentwegt Schreibens in nationalen und internationalen Magazinen und Zeitungen erschienen waren. Einige der Beiträge, sagt Lévy, seien im Grunde Bücher für sich. Doch es ist das dünne Bändchen, „De la guerre en philosophie“, 130 Seiten kurz, das für Aufregung sorgt. Es handelt vom Krieg in der Philosophie, von der Schlacht um Köpfe also, in der er, Lévy, Abgänger der Ecole Normale Supérieure, einer Eliteschule, an vorderster Front mitkämpft. Er plädiert in dem Büchlein für mehr Anerkennung für sein Denken, das von manchen Kollegen als zu leicht, zu unfertig, zu schlecht recherchiert empfunden wurde. Lévy findet das niedrig und miesepetrig. Nebenbei erledigt er einige offenbar zweitklassige Denker mit grossen Namen. Marx hält er zum Beispiel für einen „nutzlosen Denker“ und am Ende rechnet er dann mit Immanuel Kant ab, den er als „Möchtegernweisen“ beschreibt. Zur Untermauerung seiner Geringschätzung von Kant, zieht er mit allem Ernst das Werk eines gewissen Jean-Baptiste Botul heran. „La vie sexuelle d'Emmanuel Kant“, und dessen Vorlesungen in der Nachkriegszeit zum Neo-Kantianismus in Paraguay. In Paraguay? Diese Passage überstand alle Lektüren im Verlag, nicht aber die kritische Stellungnahme der Presse. Botul gibt es nämlich nicht, noch hat es ihn je gegeben. Er ist die Erfindung eines Philosophen, einem Autor einer Satirezeitung... Er (Botul) ist ein Scherz, ein Schabernack – mit Ansage.

Komplizierte Menschen sind nicht selten „verliebt“ in sich selbst. Ott sagt: „Sie geniessen es auch, wenn ihr eigenes Innenleben sich möglichst kompliziert abspielt, ja sie komplizieren es ständig durch die reflexive Aufmerksamkeit, die sie jeder Regung in sich zuwenden, ganz gleich, ob diese berechtigt, sinnvoll oder unnötig ist. Und weil dem Komplizierten ein Abgleiten in das Vielerlei der Möglichkeiten eigen ist, ist er unfähig, mit dem Logos des Einfachen in lebendigen Kontakt zu treten.“

Wie zum Beispiel Georg Sand (1804 – 1876), die langjährige Lebensgefährtin von Frédéric Chopin.

So schreibt sie voller „Gram und Ärger“ während eines Aufenthaltes mit Chopin auf der Insel Mallorca über deren „bodenständig-derben“ Bevölkerung, zu der sie kaum einen Zugang fand: „Es gibt nichts Erbärmlicheres und Elenderes auf der Welt, als diesen Bauern, der nur beten, singen und arbeiten kann und niemals denkt.“ (Vgl. J. Lotz, NZZ 2011)

Die Schönheit im Einfachen

Franz von Sales (geb. 1567) hat im „Logos des Einfachen“ eine spezifische Schönheit entdeckt, die er emblematisch so schildert: „Ich bin keineswegs einfach, aber ich liebe überaus die Einfachheit. Um die Wahrheit zu sagen, gefallen mir die armen, kleinen und weisen Täubchen viel besser als die Schlangen. Und wenn man die Eigenschaften der einen zu denen der anderen gesellen soll, so möchte ich keineswegs die Einfachheit der Taube der Schlange geben, denn die Schlange würde nicht aufhören, Schlange zu sein; aber ich würde die Klugheit der Schlange der Taube schenken, denn diese würde dadurch nicht aufhören, schön zu sein.“

Zugegeben: Im Zeitalter der Computertechnologie ist es schwierig einfach zu werden. Wer intensiv die Kommunikationstechnik nutzt, verändert sich. Er passt seinen Lebensrhythmus den Geräten an und spürt kaum noch sein Inneres. Allein in den USA, so ein Spiegel-Bericht (29/2010), sollen Angestellte 28 Milliarden Arbeitsstunden verplempern, weil sie sich ständig ablenken lassen. Es wird immer schwerer, sich auf einen bestimmten Gedanken, einen Aspekt im Leben zu konzentrieren. Die Umwelt fordert Teilnahme so sehr, dass die Innenwelt verkümmert. Der Mensch kommt nicht zur Ruhe.

Neurologische Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass der Mensch nur alle drei Sekunden in der Lage ist, neue Informationen aufzunehmen. Wenn also während der Arbeit am Bildschirm das Telefon läutet, gleichzeitig eine SMS eintrifft und Termine gemacht werden, entsteht im Kopf ein mentales Verkehrschaos.

Ein Hinweis in diesem Zusammenhang:

Das lateinische Wort „Computum“ war früher die Bezeichnung für den Rosenkranz, mit dem man Gebete zu Maria, der Mutter Jesu, zählte. In den Gebeten baten die Gläubigen mit den immer gleichen Worten um Hilfe. Zu beten und zu meditieren, das geht nur mit Ruhe und Musse. Erstaunlich, dass ausgerechnet aus „computare“, „berechnen“, sprachlich der „Computer“ wurde: der Beschleuniger der Weltgeschichte. (Vgl. Der Spiegel, 20/2010)

Sind heute die Menschen überfordert mit ihren Aufgaben? Der Hirnforscher Gerhard Roth von der Universität Bremen, erklärt: „Herrsche Zeitdruck, werde im Hirn Noradrenalin ausgeschüttet. Dieses Hormon aktiviert die Muskeltätigkeit, erhöht die Wachsamkeit und sorgt dafür, dass das Denken ausgeschaltet wird. Für wilde Tiere in der freien Wildbahn ist dies das richtige, lebensrettende Programm. Wie das gestresste Tier reagiere auch der gestresste Mensch mit Wegrennen, Zuschlagen oder Erstarren. Letzteres, das Nichtstun, sei die typische Reaktion auf Überforderung.“

Roth erklärt weiter: „Unser Gehirn scheut das Denken, weil es eine wahnsinnig energieraubende Tätigkeit ist. Wer nachdenke, dessen Grosshirnrinde verbrauche ungeheuer viel Zucker und Sauerstoff. Deshalb versucht unser Hirn, möglichst wenig nachzudenken und alles Mögliche zu automatisieren. Das ist billiger.“ (Bemerkung: Natürlich soll man diese Erkenntnisse nicht als eine Empfehlung zum „Nicht-Nachdenken“ verstehen und das „Nachdenken“ beispielsweise dem Fernsehen und Medien überlassen...)

Zum Denken ist vor allem Stille nötig.

Die inneren Werte der Stille

In unserer Gesellschaft ist Stille eher etwas Negatives, ein Vakuum. Stille bedeutet für viele Menschen Verweigerung von Kommunikation. Wenn einer nichts zu sagen hat, redet ein anderer; daher rührt die Geschwätzigkeit der modernen Welt, die durch Lautzeuger noch vergrössert wird. Wer die Stille nicht aushält, sucht sein Heil eher in Betriebsamkeit.

Der Journalist Martin Kilian aus Washington (2011) sagt: Wir sind derartig geschwätzig und mitteilksam geworden, dass Zeitgenossen zu überhören sind, die laut am Handy einen unsichtbaren Zuhörer informieren, sie befinden sich an der und der Ecke und bewegen sich auf die und die Strasse zu.

Nicht weniger bedenklich sind Veranstaltungen in sozialen Medien wie Facebook, wo die Petitessen des Lebens gefeiert werden, als seien sie historische Grossereignisse. In dieser Welt tosender Geschwätzigkeit fällt umso mehr auf, wer schweigt und nichts sagt. Bekanntlich pries bereits der Athener Solon, immerhin einer der original sieben Weisen, das Schweigen. „Siegle deine Worte mit Schweigen, dein Schweigen mit dem rechten Augenblick“, riet der Weise, womit er sich heutzutage natürlich völlig ins Abseits katapultieren würde.

Auch M. Hecht (2007) hat sich differenziert mit der Stille und ihrer Auswirkung im Alltag auseinandergesetzt. Er sagt: Stille ist eine knappe Ressource geworden. Die Welt ist voller akustischer Penetranz und bebt unter Dauergeräusch, dem man sich nur schwer entziehen kann. Das grosse Geräusch – das sind nicht nur die von moderner Technik verursachten energetischen Lärmimmissionen, sondern auch die energetisch aufgeladenen Menschen, die Hyperaktiven und Hypermitteiltsamen. Unsere Ruhe ist hin – das ist die Grundbefindlichkeit der „global city“ im 21. Jahrhundert. Überall ist es wie in einem Konzertsaal, bevor die Symphonie losgeht, allerdings ohne dass je ein Dirigent seinen Stab heben würde. Es bleibt beim wilden Gewirr der Stimmen. Der Philosoph Schopenhauer meinte noch, dass Angehörige des einfachen Volkes gegen das Geräusch unempfindlich seien. Deren Unempfindlichkeit liege „an der zähen Beschaffenheit und handfesten Textur ihrer Gehirnmasse“. Doch scheint die Zahl derer, die genug vom Dauerlärm haben, quer durch alle Schichten der Bevölkerung zu steigen. Schon die Zeit vor dem Ersten Weltkrieg war ein Zeitalter, das Thomas Mann als von „kaum zu ertragenden Nervenspannung“ charakterisiert hat. Aber erst unsere Epoche könnte jene sein, in der die Menschen mit den Nerven endgültig am Ende sind.

Warum ist es nicht so einfach Stillhalten? Fokus-Reporter A. Wenderoth (2008) ging dieser Frage nach und wollte das in einem Selbstexperiment herausfinden. Er zog sich, wie andere Manager, Führungskräfte, Betriebsleiter und Gestresste für drei Tage in ein ehemaliges Kloster zurück, um die Lebensweise der Zen-Mönche („Zen“ bedeutet Versenkung) zu erlernen. Die Hauptgründe für diese Zurückgezogenheit waren:

1. Sich unfrei fühlen im Alltag
2. Angst, sich zu verlieren
3. Die Suche nach sich selbst
4. Oder: Eine Betriebsleiterin, die gerne redet, wollte wissen, ob sie das Schweigen aushält.

Wenderoth berichtet:

Es ist nicht leicht, sich leer zu machen (wo die „Quelle der Ruhe“ ist), wenn man sich zuvor mit Reizen gefüllt hat. Das fiel mir ein, als ich an jenem frühen Morgen auf meinem harten Meditationsbänkchen versuchte, zur inneren Ruhe zu kommen. Es würde ein heisser Tag werden. Badewetter. Zeitung, Liegestuhl, vielleicht einen Drink. Aber ich sitze auf meinem Bänkchen, das Wetter ausgesperrt. Zehnmal 20 Minuten am Tag, den Blick auf eine weisse Wand gerichtet, kämpfe ich gegen Gedanken, die ich nicht haben will und gegen Fragen, die sich zunehmend stellen, wenn man jenseits der 40 ist. Nur in der inneren Versenkung wird man die Antworten finden, sagen die Zen-Mönche. So sitzen wir drei Tage lang. Auf der Suche nach uns selbst...

Warum das Aushalten der Stille nicht gelingt, könnte mit einer „Alles-wollen-und-können“ Haltung zu tun haben.

Florentine Fritzen (2009) hat in ihrem Buch „Plus minus 30 oder die Suche nach dem perfekten Leben“ die Persönlichkeitsmerkmale solcher Menschen wie folgt beschrieben:

Wir sind noch nicht alt und suchen das Glück. Leider haben wir keine Ahnung, wo es sich versteckt. Deshalb gehen wir auf unserer Suche systematisch vor: Wir bemühen uns einfach, überall perfekt zu sein, und hoffen, dass sich das Glück dann von selber einstellt.

In unserer Traumwohnung kochen wir für unsere Freunde, für die wir natürlich immer jede Menge Zeit haben; nebenbei sparen wir aufs Traumhaus. Wir organisieren unsere Traumhochzeit und planen Traumreisen, auf denen wir so richtig entspannen wollen. Im Alltag entschleunigen wir uns in der kleinen, nicht allzu esoterischen Yogaschule um die Ecke. Selbstverständlich sind wir bemüht, bei all dem Stress eine Traumfigur zu behalten. Und am besten krönen wir das Ganze demnächst mit dem süssesten Baby der Welt...

Endlich wieder ruhig zu sein erscheint uns als das höchste Gut, weil wir schon seit Ewigkeiten nicht mehr ruhig gewesen sind...

Wir sind so beschäftigt, dass wir uns nur selten fragen, ob sich das Glück überhaupt steuern lässt. Finden wir das Glück nicht, werden wir noch eine Weile so weitermachen. Aber irgendwann wird unser Perfektionismus sogar uns selbst zu anstrengend. Oder wir klappen eines Tages zusammen.

Im Neuen Testament wird an verschiedenen Stellen berichtet, wie sich Jesus in die Stille zurückzog. Im Alten Testament wird der Lärm dem Chaos gleichgesetzt. Lärm ist nicht nur Belästigung, sondern ein Zeichen für den Unfrieden. Nicht das Getöse, sondern die Stille ist das akustische Paradies in der Bibel. „Non in tumultu Deus“, Gott ist nicht im Lärm, sagt der Psalmist.

Obwohl sich viele Menschen nach der Stille sehnen, haben sie trotzdem ein gespaltenes Verhältnis zu ihr. Es ist nicht leicht Stillhalten. Auch für gläubige Menschen nicht. Als ich die Sakristanin einer Kirche fragte, warum im Hintergrund ununterbrochen Musik läuft, antwortete sie: „Stille ist für viele Menschen unheimlich.“

Die Stille hat aber eine wichtige Funktion in der Regeneration der Psyche. Denn in ihr können Dinge, die uns tief bewegen ausreifen und uns zu wahrer Selbsterkenntnis hinführen. Wie zum Beispiel beim Schriftsteller und Mönch Thomas Merton (1925 – 1962). In seinem autobiografischen Werk „Der Berg der sieben Stufen“; schreibt er:

Es bedeutete für mich viel, dass meine Erzeugnisse in Zeitschriften wie der „Southern Review“, der „Partisan Review“ oder im „New Yorker“ erschienen. Mein Hauptanliegen war, mich gedruckt zu sehen. Es war als glaubte ich nur halb an meine Existenz, so lange mein Ehrgeiz nicht in diesem trivialen Ruhm sonnte. Meine alte Sehnsucht war nun gereift und hatte sich auf das Bedürfnis konzentriert, mich als öffentliches gedrucktes Selbst zur Schau zu stellen, das sich bequem bewundern konnte. Ich glaubte wirklich an Ruhm und Erfolg. Ich sehnte mich danach, in den Augen, Mündern und im Geiste der Menschen zu leben. So grob stellte ich es mir zwar nicht vor, dass ich von jedermann gekannt und bewundert sein wollte. Vielmehr empfand ich eine gewisse naive Befriedigung, nur von einer erlesenen Minderheit geschätzt zu werden. Wie konnte ich, da mein Geist in all dem Befangen war, noch ein übernatürliches Leben führen – das Leben, zu dem ich berufen war? Wie konnte ich Gott lieben, wenn alles, was ich tat, nicht ihm, sondern mir selbst galt, wenn ich nicht auf seine Hilfe baute, sondern auf meine eigene Weisheit und Talente?

Die religiöse Dimension des Einfachen

Unter religiöser Dimension des Einfachen verstehe ich eine innerlich gefestigte Glaubenshaltung, die, wie der renommierte Philosoph Robert Spaemann sagt, dem **Kinderglauben** ähnlich ist. „Ich glaube ungefähr dasselbe, was ich als Kind geglaubt habe – nur dass ich inzwischen mehr darüber nachgedacht habe. Das Nachdenken hat mich am Ende im Glauben immer bestärkt“, so der 83-jährige Wissenschaftler. In einem Interview mit Papst Benedikt XVI., stellte der Journalist Peter Seewald die Frage: „Glaubt auch der Papst immer noch, was er als Kind geglaubt hat?“ Die Antwort des Papstes:

Ich würde das ähnlich wie Spaemann sagen: Ich würde sagen: **Das Einfache ist das Wahre – und das Wahre ist einfach.** Unsere Problematik besteht darin, dass wir vor so viel Wissen nicht mehr die Weisheit finden. In dem Sinn hat auch Saint-Exupéry im „Kleinen Prinzen“ die Geisteslosigkeit unserer Zeit ironisiert und gezeigt, wie dabei das Wesentliche übersehen wird und wie der kleine Prinz, der nichts von all den gescheiterten Dingen versteht, letztlich

mehr sieht und besser sieht.

Worauf kommt es an? Was ist das Eigentliche, das Tragende?. Das Einfache sehen, darauf kommt es an. Warum sollte Gott nicht imstande sein, auch einer Jungfrau eine Geburt zu schenken? Warum sollte Christus nicht auferstehen können? Freilich, wenn ich selbst festlege, was sein darf und was nicht, wenn ich die Grenzen des Möglichen bestimme, dann sind solche Phänomene auszuschliessen...“

Nun frage ich mich: Warum ist dieser Glaube heute gerade auch bei vielen Katholiken abhanden gekommen? Aus der Sicht des Philosophen Rüdiger Safranski, liegt der Grund darin, dass sich in vielen Gemeinden der Glaube zu einem „Religionsprojekt“ entwickelt hat, zu einem „Gemisch aus Sozialethik, Psychotherapie, Meditationstechnik, Museumdienst, Kulturmanagement und Sozialarbeit“.

Nun frage ich mich weiter: Ist aber dadurch die Rangordnung der Liebe zwischen Gott und Mensch nicht verletzt? Indem, dass nicht mehr Gott, sondern der Mensch im Zentrum steht? Oder weil der Glaube an die Realpräsenz Christi in der Eucharistie eher in den Hintergrund getreten und auf das Symbolhafte geschrumpft ist?

Wo findet sich das Geheimnis der grossen, einfachen Liebe Gottes? Ich denke, für die gläubigen Christen ist die Antwort auf diese Frage im Grundwort des „Siehe, ich bin die Magd des Herrn, mir geschehe nach deinem Wort“ (Luc 1,38) enthalten. In Maria, der Mutter Jesu, ist diese Einfachheit Wirklichkeit geworden. Anders gesagt: Unser Leben wird in dem Mass „einfach-schöner“, als es von Gott erfüllt ist.

Zur Erinnerung

Das Tugendseminar zum Thema „Warum das Streben nach Tugenden die Psyche stabilisiert“, findet am 10. September 2011 im Kloster Maria der Engel Appenzell (beim Bahnhof) um 14.15 – ca. 16.15 Uhr statt.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Was ist Tugend?
- Warum haben moralische Werte eine heilsame Wirkung?
- Stabilisierende und destabilisierende Merkmale der Persönlichkeit.
- Kann man glücklich werden ohne Tugend?

Eintritt frei, Kollekte für die Erhaltung des Klosters.

Anmeldung:

schriftlich: Dr. M. v. Jesensky
Oberdorfstrasse 7
CH – 9548 Matzingen

Tel. oder Fax: 052/ 366 33 76

Natel: 076/ 501 34 56 (es geht auch per SMS)

(Bitte haben Sie etwas Geduld, wenn ich das Telefon nicht sofort bediene. Grund: Vielfach bin ich an einer Besprechung. Danke.)

Ich freue mich auf Ihr Interesse!