

Das verborgene Ringen um Heiligkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky (2017/22)

Jeder Mensch, gläubig oder ungläubig, zu welcher Konfession auch zugehörend, trägt Elemente der Heiligkeit in sich. Eine dieser Elemente ist die Gabe des Mitgefühls, wenn andere in Not sind. Wenn sich dann der Wille, selbstlos zu helfen dazu gesellt, befindet sich der Betroffene, freilich ohne es zu wissen, auf dem Weg der Heiligkeit.

Gott fordert uns durch die ganze Bibel hindurch zum Streben nach Heiligkeit. Warum? Weil er heilig ist. **„Seid heilig, denn ich bin heilig.“** (1 Petrus 1,15-16) Heiligkeit ist für uns Katholiken der Versuch, sich der Lehre Christi gläubig anzueignen. Ich habe in vielen katholischen Kirchgemeinden zwischen Bodensee und Fribourg, Konstanz, München und Eichstätt Menschen getroffen, die still und unauffällig diesen Weg bestritten haben. Je öfter ich mit ihnen sprechen durfte, und das war nicht einfach, weil sie ihr verborgenes Gebetsleben nicht preisgeben wollten, desto mehr wurde mir klar, dass diese Menschen von Gott selber geführt werden. Was mir noch aufgefallen ist: Sie hatten ein **sicheres Gespür für das was Recht oder Unrecht ist und was den Willen Gottes nicht entspricht.** Für Sholo Graber (91) zum Beispiel, ein Überlebender von drei Konzentrationslagern (zuletzt in Auschwitz), macht gerade dieses Verhalten das Menschsein aus. In einem Interview sagt er: „Wenn ich in meinem langen Leben etwas gelernt habe, dann dies: Die meisten Menschen

tragen die Fähigkeit in sich, Recht von Unrecht zu unterscheiden. Fast allen Menschen wohnt ein moralischer Kompass inne, der dafür sorgt, dass wir uns für das Gute und gegen das Böse einsetzen...“(7.01.2017)

Dazu ist es aber Achtsamkeit notwendig. Aber welche Art? Ich unterscheide zwischen psychologischer und heiligmässiger Achtsamkeit. Beides ist notwendig um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen oder ein gewisses Fehlverhalten durchzubrechen - etwa wenn wir in bestimmten Situationen immer wieder ins gleiche schädliche Muster fallen.

Bei der ersten handelt es sich um die Konzentration auf Atem und Selbstwahrnehmung. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von einer **neu entdeckten Innerlichkeit** zwecks Stressbewältigung. Sie soll uns dazu verhelfen, mehr auf unsere persönlichen Bedürfnisse zu achten und diese möglichst optimal zu befriedigen. Kein Zufall also, dass diese Methode gerade in heutiger Zeit Hochkonjunktur hat. Denn Stress ist **die** Zivilisations- und Berufskrankheit **schlechthin**. Ziel der Methode ist es, besser mit Stress, Leid und Krankheiten umzugehen. Weil es dabei auch um Sinnsuche, Sinnfragen, Meditation geht, ist *Achtsamkeit* ein „Programm“ und deshalb **„das Wort der Zeit“** geworden. Die Betroffenen haben den Wunsch „auszusteigen“, wenigstens für kurze Zeit.

Die Botschaft lautet: Um Glücksgefühl („Flow“) zu haben, muss man nicht gleich den Job zu kündigen oder auf einen

Bauernhof zu ziehen. Es reicht, auf dem Balkon Tomaten zu pflanzen oder Mandalas auszumalen.

Auch Bischof Stephan OSTER (Deutschland) hat das Problem erkannt. In einer Predigt (2016) sagt er: „Es gibt einen grossen Markt für Innerlichkeit, etwa Wellnessgedanken oder spirituelle Angebote, doch das Problem ist: **Das funktioniert nicht.**“

Auf dieser Erkenntnis basierend entwickelte Ende der Siebziger auch der US-Mediziner Jon Kabat-Zinn einen achtwöchigen Kurs mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen, der bis heute, vielfach bei Managern und Führungsleute unter dem Label MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) praktiziert wird.

Nach Markus Brauck und Ann-Kathrin Nezik, Spiegel-Journalisten, hat diese Methode „oft nur mit einem Esoteric-Chic einer erschöpften Leistungselite“ zu tun. (2016)

Die heiligmässige Achtsamkeit

Diese Art der Achtsamkeit ist anders. Sie stellt eine harmonische Verbindung zwischen Beruf, Familie, Freizeitbeschäftigung und Sinnsuche dar. Hier wird das ganze Leben sozusagen zu einem Gebet. Wie beim international bekannten Arzt Giuseppe Moscati (1880-1927), der im Jahre von Papst Paul VI. seliggesprochen wurde. Die Bedeutung dieser Seligsprechung kann, so Kardinal Konrad Ursi (Erzbischof von Neapel), so zusammengefasst werden: *„Es gibt keinen Gegensatz zwischen Naturwissenschaft und unserem katholischen*

Glauben, ja, es besteht eine tiefe harmonische Synthese zwischen beiden. Leben und Vorbild dieses neuen Heiligen beweisen es.“ (1982) Wer war Moscati?

G. Moscati war Professor für Biochemie und Leiter der Vereinigten Krankenhäuser von Neapel. Darüber hinaus betrieb er eine umfangreiche Privatpraxis, wo er auch die Armen aus den Elendsvierteln unentgeltlich behandelte. Er versorgte sie mit der nötigen Medizin und richtete sie seelisch auf. Das alles konnte er durchhalten, weil Gott sein Lebenszentrum blieb. Aus dieser Sichtweise bereicherte er die Biochemie und Medizin mit neuen Erkenntnissen. Als Biochemiker stiess er vor zu den Grenzen des Lebens und auf internationalen Ärztekongressen referierte er über seine Entdeckungen. Er verfiel nicht dem Trend der Zeit, Erkenntnisse aus dem grösseren Zusammenhang zu reissen (etwa wie der atheistische Evolutionsbiologe Richard Dawkins), sondern ordnete sie **„in die gewaltige Koordination der Schöpfung ein.“** (vgl. Giorgio Papàsogli, 1982)

Moscati wusste auch, dass **zwischen Gebet, Glaubenskraft und Gesundheit eine Querverbindung besteht.** Vor allem dann, wenn der Betroffene bereit ist, Jesu Worte liebend zu verinnerlichen. Siehe hierzu Johannes 14,23: „Wer mich liebt, hält meine Gebote“. So schreibt Moscati, einem seiner gesund gewordenen Patienten: (Auszug)

Mein lieber Freund, ich möchte Sie daran erinnern, „dass alles auf dieser Welt vergänglich ist, auch der Ruhm ... Kehren Sie zur inneren Betrachtung zurück ... Sie werden an Leib und Seele gesunden“. (23.Juni 1923)