

Das verborgene Ringen um Heiligkeit

(2024)

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 einen Weg, den alle Heiligen gegangen sind.

Gott fordert von uns durch die ganze Bibel hindurch ein Streben nach Heiligkeit. Warum? Weil er heilig ist. **„Seid heilig, denn ich bin heilig.“** (1 Petrus 1,15-16) Heiligkeit ist für Katholiken ein Versuch, sich die Lehre Christi anzueignen. Ich habe in katholischen Kirchgemeinden zwischen Bodensee, Fribourg, Konstanz, München und Eichstätt Gläubige getroffen, die still und unauffällig diesen Weg gegangen sind. 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: Alle

hatten ein gutes Gefühl für das, was dem Willen Gottes entspricht. Für Shlomo Graber (97-jährig), 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)

Nun dazu ist **Achtsamkeit** notwendig. Aber welche Form von Achtsamkeit? Ich unterscheide zwischen psychologischer und heiligmässiger Achtsamkeit. Beides ist nötig, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen oder gewisse Fehlverhalten zu korrigieren, etwa wenn wir in gewissen Situationen immer ins gleiche schädliche Muster fallen.

Bei der psychologischen Form handelt es sich wesentlich um die Konzentration aufs Atmen und Selbstwahrnehmung. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von einer **neu entdeckten Innerlichkeit zwecks Stressbewältigung**. Sie soll dazu verhelfen, dass wir uns mehr auf unsere persönlichen Bedürfnisse konzentrieren und diese möglichst optimal befriedigen. Kein Zufall also,

dass diese Methode heute Hochkonjunktur hat. Denn Stress ist heute, so die Diagnose der Soziologen, die Zivilisations- und Berufskrankheit schlechthin. Ziel der Methode sei, besser mit Stress, Leid und Krankheiten umzugehen. Weil es sich dabei auch um Neuorientierung, Sinnfrage und Meditation handelt, ist **Achtsamkeit** heute ein „Programm“, **das Wort der Zeit** geworden; die Gestressten 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.

Auf dieser Erkenntnis basierend entwickelte Ende der siebziger Jahren 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.

Doch nach Spiegeljournalisten Markus Brauck und A. Katrin Nezik, hat diese Methode (Zitat) „oft nur mit einem Esoteric-Chic einer erschöpften Leistungselite“ zu tun.“

Auch der katholische Bischof Stephan Oster (Deutschland) hat das Problem erkannt. In einem seiner Predigten sagte er: „Es gibt einen grossen Markt für Innerlichkeit, etwa Wellnessgedanken oder spirituelle Angebote, doch das Problem ist: „Das funktioniert nicht.“ (2016)

Die Wertschöpfung der Heiligen

Die heiligmässige Achtsamkeit (biblisch „Wachsamkeit“) ist anders. Hier geht es nicht um punktuelle Befriedigung des Gemütes und der körperlichen Bedürfnisse.

Diese Wachsamkeit stellt eine harmonische Verbindung zwischen Beruf, Familie, Freizeitbeschäftigung und Sinnsuche dar. Hier wird sozusagen das ganze Leben 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, sagt 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?

Giuseppe 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 heute 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, wenn der Gottsuchende bereit ist, Jesu Worte liebend zu verinnerlichen. „Wer mich liebt, hält meine Gebote“. (Joh. 14,12)

So schreibt Moscati, einem seiner gesund gewordenen Patienten: 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)

Dr. phil. Martha von Jesensky