



Das Leben ordnen

Predigt zum Aschermittwochsgottesdienst

5. März 2025, Mariendom Linz

Einige Kilo abnehmen

Bei einer Vorsorgeuntersuchung hieß es, ich solle einige Kilo abnehmen. Gesünder würde ich sein, wenn ich leichter wäre. Ja, vielleicht können Fasten und Verzicht etwas von einer Gestrostheit und Leichtigkeit vermitteln. – Manches geht ganz schwer von der Hand. Jeder Handgriff ist oft anstrengend. Schwere Lasten tragen: Ursprünglich galt das für schwere körperliche Arbeit. Unheimlicher Druck und Stress treiben in die Enge und führen zum „Burn-out“. Lastentragen bedeutet umgangssprachlich auch: Eine kommt aus belasteten Verhältnissen; einer hinterlässt einen Schuldenberg. Die Last müssen andere tragen. Es gibt die äußeren und die inneren Lasten: Belastet durch Krankheit und Leid daniederliegen. Manche werden durch andere unterdrückt, niedergedrückt. Menschen werden anderen Menschen zur Last, zur Belastung: durch ein hohes Maß an Leistungsdruck, durch zu wenig Lohn und Anerkennung, durch Laune, durch Perfektionismus. Auch psychisch Kranke oder Süchtige können, ohne dass dies ein moralisches Problem sein müsste, zu einer massiven Belastung werden.

Was schleppen wir in unserem Rucksack mit? Fastenzeit: „Nicht mehr ist die Angst oder die Not ein Granitblock im Rucksack, den man von der Sinnlosigkeit der Geburt bis zur Sinnlosigkeit des Todes schleppt. Das ganze Leben, Hass, Feindschaft, Habsucht, Neid, Angst, Misstrauen, Eifersucht, all das verliert ein beträchtliches Gewicht. Ja, Askese kann vermitteln, dass es noch andre Verhältnisse gibt als die bestehenden.“¹

Das Leben ordnen

In der österlichen Bußzeit geht es einmal darum, das Leben zu ordnen mit den ganz gewöhnlichen und alltäglichen Dingen und Bereichen wie Essen, Trinken, Schlafgewohnheiten, Arbeit, Muße und Gebet. Gefragt ist nicht eine übertriebene Askese, sondern das rechte Maß, das gute Gleichgewicht, die Ordnung, die von Freiheit und Liebe geprägt ist. Es geht auch um die Ordnung der Gedanken, der Worte und Werke. Man kann z. B. nicht ungestraft ständig negativen Gedanken und Gefühlen anhängen. Zur Ordnung des Lebens gehören in diesem Kontext auch die Bildung von ethischen Werten und Überzeugungen sowie die Arbeit an der Sprache. In einer oberflächlichen und verächtlichen Sprache, bei einer Verwahrlosung des Denkens, bei einer totalen Vergleichgültigung aller Werte und Unwerte wird das Böse unvermeidlich.

¹ Franz Werfel, Das Lied von Bernadette, Frankfurt a.M. 2013, 242f.

Lektionen aus der Resilienzforschung: Stärkung der inneren Widerstandskraft und der Wiederaufbaufähigkeit durch soziale Kompetenzen, durch eine Überzeugung von Kontrolle und Selbstkontrolle, durch einen Richtungssinn (Überwindung der Akeia bei den Wüstenvätern durch Gespräche, durch „Bleiben lernen“ und durch ein Wegnehmen von Druck und Zwang – auch vom Zwang, rasch aus der Akeia herauskommen zu müssen). Krankheiten, z. B. Covid stellen uns vor Augen, dass zu unseren Grundaufgaben der Aufbau einer Lebenskultur gehört, die sich auch in der Krise bewährt. Zu einer Ethik von Gesundheit und Krankheit gehören Fragen des Lebensstils mit Ernährung, Bewegung, Schlaf, Nähe und Distanz. – Diese Zeiten sind auch eine Herausforderung, unser Immunsystem gegenüber anderen tödlichen Viren zu stärken. Tödliche Viren sind z. B. Hass, Verachtung, Feindbildbedürfnisse, Verschwörungstheorien oder auch Gleichgültigkeit. Auch Panik, Hysterie oder Aggression stärken nicht wirklich das eigene Selbst. Und wer ständig überfordert ist, kann nicht zum Segen für sich und für andere arbeiten. Was macht „resilienzfähig“ oder was macht unser Leben im guten Sinn robuster? Für Viktor E. Frankl, einen Wiener jüdischen Arzt und Psychotherapeuten, der das Grauensvolle der Konzentrationslager erlebt und überlebt hat, ist ein Schlüsselsatz, um in Extremsituationen zu bestehen: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“² Trotzdem „Ja zum Leben“ zu sagen und auch zum Sterben, das gilt es lebenslang einzuüben.

Christliche Spiritualität ist nicht Lebensverneinung, sondern ein Weg in jene Freude, die durch Leben und Botschaft Jesu in die Welt kam und die sich durch seine Auferstehung als unbesiegtbar erwies.³ „Wenn ein Mensch die ganze Lehre und alle Gebote erfüllt hat, aber die Wonne und die Lust am Leben nicht gehabt hat, wenn der stirbt und hinübergeht, öffnet man ihm das Paradies, aber weil er in der Welt die Wonne nicht gefühlt hat, fühlt er auch die Wonne des Paradieses nicht.“⁴ Hinzuweisen wäre in diesem Zusammenhang auf die Thematik von Fixierungen, Abhängigkeiten und Süchten bzw. des Loslassens und der inneren Freiheit. Liebende Aufmerksamkeit lebt die Spannung zwischen Eros und Lassen bzw. Ledigkeit.

Sorge um ein gutes Leben

Die Fastenzeit kann mithelfen, dafür Sorge zu tragen, dass es mir, den Mitmenschen, meiner Umwelt gut geht. Es ist eine Zeit, wieder ein passendes Maß zu finden: Im Umgang mit mir selbst, etwa im Bereich der Ernährung oder der Bewegung. Oder im Umgang mit Beziehungen: In der Beziehung zu Gott, zu anderen Menschen, aber auch in der Beziehung zur Natur und den Mitgeschöpfen. Diese Beziehung zur Natur als Gottes Schöpfung beschreibt Papst Franziskus so: „Wir sind in sie eingeschlossen, sind ein Teil von ihr und leben mit ihr in wechselseitiger Durchdringung.“ (LS 139) In einer Beziehung zu leben, heißt nicht, tun und lassen zu können, was einem in den Sinn kommt. Beziehung, die wechselseitig trägt, heißt vielmehr Rücksichtnahme, heißt Abwägung von eigenen und fremden Interessen sowie der Auswirkungen meiner Handlungen, heißt auch Selbstbeschränkung, um gut miteinander auszukommen und gemeinsam gut leben zu können. Es gilt, das Gegenüber in seiner Einmaligkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen. In Hinblick auf die Schöpfung heißt das auch: Einer Sichtweise

² Viktor E. Frankl, „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, TB 1977, 133.

³ Unsere Hoffnung, in: Gemeinsame Synode der Bistümer in der Bundesrepublik Deutschland. Offizielle Gesamtausgabe I, Freiburg 1976, 106f.

⁴ Martin Buber, Schriften zum Chassidismus, München 1963, 21.

den Vorrang zu geben, die den Menschen in die Naturzusammenhänge eingebunden sieht, und die daraus sich ergebenden Erkenntnisse unseren Entscheidungen zugrunde zu legen.

Hilft beten?

Papst Franziskus hat zur Vorbereitung des Heiligen Jahres 2025 ein Jahr des Gebetes ausgerufen. Gebet kann vom Zwang und Krampf der Selbstbehauptung loslassen und von Gott den Grund der eigenen Rechtfertigung, Freiheit und Identität empfangen. Im Gebet vollzieht sich zunächst die Aussöhnung des Menschen mit den Trümmern seiner eigenen Vergangenheit, mit begangenen Fehlern und Schuld. Es befreit vom selbstverliebten Kreisen um das eigene Ich, es bricht auch das resignative Vergraben des eigenen Talents auf. Gebet lebt aus der unverbrüchlichen Hoffnung, dass bei allem Scheitern nicht das letzte Wort gesprochen ist. Solange der Mensch betet, gibt er sich nicht auf. Der innere Friede als Voraussetzung für die Kraft, Frieden und Versöhnung zu stiften, ist nur durch einen langen Weg im Gebet und in der Kontemplation zu erlangen.

In der Fürbitte im Geist des Liebesgebotes atmet die Hoffnung, dass Versöhnung möglich ist. Gerade das Gebet für die Feinde ist ein erster Schritt, der eigene Verständnisbereitschaft, Korrekturfähigkeit und Lernoffenheit einschließt. Gebet kann zur Quelle werden, wenn menschliche Beziehungen ausgetrocknet sind, wenn auf Grund lebensgeschichtlicher Erfahrungen kein Vertrauen mehr da ist und sich Angst, Misstrauen und Rivalität eingeschlichen haben. Gebet, Stille und Einsamkeit können Freiraum und langen Atem in Konflikten schenken.

+ Manfred Scheuer
Bischof von Linz