ELMAR SIMMA

Dem Weg vertrauen

Ein kleines ABC der Lebenskunst



TYROLIA

ELMAR SIMMA

Dem Weg vertrauen

Ein kleines ABC der Lebenskunst

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien



Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken und verwenden Farben auf Pflanzenölbasis. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

© 2024 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck
Umschlaggestaltung und
Coverillustration: Felder Grafikdesign, Rankweil
Illustrationen im Innenteil: Shutterstock.com
Layout: Tyrolia-Verlag
Satz: Elvira Perterer, Innsbruck
Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien
ISBN 978-3-7022-4181-0

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at
Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhalt

Vorwort 7

Adam. Ein Mensch wie du und ich 10

Blickrichtung. Hinauf und hinunter 17

Chrisam. Symbol unserer Würde 24

Dankbarkeit. Bilder aus dem Leben 29

Ende … der Welt und des Lebens 36

Freiheit. Merkmal des Glaubens 43

Geist. Wirkmächtige Realität 49

Herausforderung. Zugabe zum Leben 56

Identität. Wer bin ich? 62

Jakob. Erwählt, samt allen Mängeln 68

Kammer. Ort des Gebetes 74

Liebe. Der Kern unseres Lebens 82

Merksatz. Leitfaden fürs Leben 88

Naturns. Der Heilige auf der Schaukel . . . 94

Offenheit. Ermöglicht Beziehungen 99

Probleme. Nicht immer zu lösen 105

Quarantäne. Eine Wüstenerfahrung 111

Rubbeln. Auch in der Bibel 117

Stille. Der Raum, um zu hören 122

Triebe. Versuchung und Antrieb 128

Umarmung. Nähe tut wohl 134

Veränderung. Leben heißt sich wandeln . . 139

Wendepunkte. Im eigenen Glauben 144

Xanthippe. Anstoß zur Wertschätzung . . . 150

Yin und Yang. Ein Lob auf die Frauen 156

Zweifel. Nicht Blockade, sondern Chance . 164

Quellenverzeichnis 170

Vorwort

Wenn ich wandere oder bergsteige, kenne ich meistens die Route, aber dann wiederum nicht. Es reizt mich sogar, neue Wege zu gehen, immer mit dem Vertrauen, dass sie ein Ziel haben, für mich gangbar sind und ich wieder Neues entdecke. So ist es mir beim Schreiben dieses Buches ergangen. Der Weg wuchs unter meinen Füßen.

Das Schreiben bereitete mir nie Mühe, und als Seelsorger bin ich sowieso immer herausgefordert, „Geistiges" zu produzieren: Predigten, Artikel, Vorträge, Unterricht usw. Im Niederschreiben kann ich vieles gut überlegen und festhalten. Die Themen ergeben sich in der täglichen Arbeit und aus den Erlebnissen.

Wie wir in unserem persönlichen Bereich bestimmte Ordnungen brauchen, wie in einem Schrank oft mehrere Regale sind, so suchte ich ein System, nach dem ich meine Gedanken einordnen könnte. Das bekannte ABC bot sich als willkommene Struktur an. Ich habe also in der „Schublade" jedes Buchstabens meine Überlegungen abgelegt. Dabei sind die Themen relativ zufällig gekommen. Es könnten durchaus auch andere sein.

Zum Beispiel kam mir beim Buchstaben N der Südtiroler Ort Naturns in den Sinn. Ich hätte auch andere Wörter wählen können, die reizvoll sind, wie „Nein“ oder „Nacht“ oder „Natur“ oder „Nächster“.

Natürlich ist es mir ein Anliegen, spirituelle Impulse zu schreiben, durch die der Glaube bestärkt wird und die Leser und Leserinnen für den Alltag, für ihr Leben ermutigt werden.

Ich versuche, im Sinne der Mystagogie, immer wieder aufzuzeigen, dass Gott schon längst in unserem Leben da ist und wirkt – bevor es uns überhaupt bewusst ist. Man muss und kann Gott nicht „importieren“. „Gott kommt früher als der Missionar“, lautet der Titel eines faszinierenden Buches von Leonardo Boff. Der alte Satz „Außerhalb der Kirche kein Heil!“ des antiken Schriftstellers Tertullian kann auch umgedreht werden: Überall, wo Heil geschieht, ist Kirche – nicht die Institution, sondern der Erfahrungsraum der Liebe Gottes.

In diesem Zusammenhang habe ich natürlich auch meine Lieblingsthemen aufgegriffen, die öfters vorkommen: die Wandlung der Kirche, die Rolle und Aufwertung der Frau, das Erbarmen Gottes statt seines Gerichts, Befreiung, Wertschätzung und anderes mehr.

Wie schon erwähnt, möchte ich einfach kurze Gedankensplitter bringen, die zum Nachdenken anregen, die vielleicht auch für Sie ein Anstoß sind, zu überlegen, welche Stichwörter Ihnen bei den einzelnen Buchstaben einfallen würden.

Ich wünsche Ihnen ein freudvolles Lesen.

Rankweil, im Herbst 2023

Elmar Simma



Adam
Ein Mensch wie du und ich

Dass Adam und Eva laut der biblischen Schöpfungsgeschichte die ersten Menschen waren, dürfte wohl allgemein bekannt sein. Man würde allerdings den Bericht von der Erschaffung der Welt, der am Anfang der Hl. Schrift steht, völlig missverstehen, wenn man meint, dass sich die Entstehung der Welt physikalisch so abgespielt hat. Es handelt sich um eine Bildgeschichte mit einer wunderbaren Aussage. In einem Lied mit sieben Strophen wird das schöpferische Wirken Gottes besungen mit dem sich wiederholenden Refrain: Und Gott sah, dass es gut war. (vgl. Gen 1)

Als Höhepunkt des Schöpfungswerkes „bildete“ Gott, wie früher übersetzt wurde, die ersten Menschen: Adam und Eva. Wir wissen heute, dass der Übergang vom Tier zum Menschen zu verschiedenen Zeiten und an unterschiedlichen Orten geschehen ist, aber das schmälert nicht die Aussage, dass der Mensch ein Geschöpf Gottes ist, mehr noch: sein Ebenbild. (vgl. Gen 1,27)

„Adamah“ bedeutet im Hebräischen „rötliche (Acker-)Erde“. Adam heißt also „Erdling“. Dieser Name bringt zum Ausdruck, dass wir Menschen ein Teil, ein Stück der Erde sind. Aber die Erdverbundenheit ist uns Heutigen in unserem Größen- und Macherwahn weithin verloren gegangen.

Wo bist du?

Es wird berichtet, dass Gott nach dem Sündenfall fragt: *Adam, wo bist du?* (Gen 3,9) Nicht, weil er es nicht wüsste, stellt Gott diese Frage, sondern damit Adam bewusst wird, dass er gegen Gottes Gebot verstoßen hat. Ähnlich fragen auch manchmal Eltern ihr Kind: „Was tust du?“, obwohl sie ja gerade sehen, was es anstellt. Die Frage soll das Kind auf sein Tun aufmerksam machen.

Adam sind wir alle. Auch wir verstecken uns oft hinter „Stauden“ von Ausreden: Die anderen sind schuld! oder hinter dem Gestrüpp der Entschuldigungen: Ich bin halt so! oder hinter der Statistik: 90 Prozent machen das ebenfalls! oder hinter den Modetrends: So macht man das heute! Aber vor Gott können und müssen wir uns nicht verbergen. Er kennt uns und durchschaut uns.

Martin Gutl formuliert in Anlehnung an den Psalm 139 das Gebet:

Du siehst mich

Du erkennst mich, Gott.
Ob ich sitze oder stehe,
du weißt um mich!
Ob ich daliege, gelähmt,
am Morgen,
zermürbt von vielen Selbstvorwürfen,
von Fragen,
auf die ich bisher keine Antwort fand:
Du siehst mich, mein Gott!

Du kennst mich,
ob ich dastehe wie ein Fels,
an dem sich viele anhalten können,
oder ob ich zerrinne
wie Eis in der Sonne,
Du erkennst mich.

Du erkennst mich auf dem Wellenberg
und im Wellental;
ob ich still und demütig bin
und alles ertragen möchte,
oder ob sich alles in mir aufbäumt
und ich schreie:
Ich will nicht!

Du erkennst mich, mein Gott.
Du siehst mich ganz.
Du weißt,
wie ich am Anfang war
und wer ich geworden bin.
Du weißt,
was ich wollte
und wie ich wurde.

Ich danke dir,
dass du mich berufen hast,
ein Mensch zu werden,
zu wachsen,
zu irren,
Wege und Umwege zu gehen,
zu suchen,
zu finden.

Als Mann und Frau

Wir Erdlinge sind im Blick auf den ganzen Kosmos nicht einmal ein winziges Pünktchen, entstanden in den letzten Sekundenbruchteilen einer Milliarden Jahre alten Geschichte. Und dennoch heißt es, dass wir Ebenbilder, Abbilder Gottes sind, als Mann und Frau.

Es gibt nicht nur den Adam, sondern auch die Eva, was nach der hebräischen Wurzel „Leben, lebendig" heißt.

Also beide Anteile, die männlichen und weiblichen, stecken in uns allen. Es ist ja interessant, dass das Wort „Seele", lateinisch „anima", griechisch „psyche", weiblich ist. Auch die Männer können und sollen etwas von Eva verkörpern wie auch umgekehrt. Wir alle, egal welchen Geschlechts, sind berufen, auf vielfältige Weise lebensförderlich zu sein.

Eugen Drewermann bringt das wunderbar zum Ausdruck:

Wir sind im Kosmos ein winziger Schimmelüberzug auf einem stecknadelgroßen Planeten am Rande unserer Milchstraße. Einzig die Liebe vermag einen anderen Menschen in seiner Winzigkeit als unendlich groß, unendlich wichtig, für alle Ewigkeit bedeutend zu entdecken. Nur

in der Liebe haben wir Menschen einen Wert, der unvergänglich ist, und nur die Liebe wird an die Unsterblichkeit glauben. Dass wir zu ihr berufen sind, dies lernen wir nur in der Gegenwart eines anderen Menschen, der uns lieb hat und den wir sehr lieben. Nur zu zweit gelangt man in den Himmel. Und eben dies wollte Christus uns lehren mit seiner Güte und mit seinem Verständnis.

Aus meinem Leben

Vor Jahren durfte ich mit einer Gruppe nach Äthiopien reisen. Wir wollten dort vor Ort die verschiedenen Entwicklungsprojekte der Caritas besichtigen. Wir besuchten auch das Nationalmuseum, in dem die berühmten Skelettteile einer jungen Frau zu sehen sind.

Lucy wird sie genannt. Sie soll vor etwa drei Millionen Jahren gelebt haben und stellt eine Vorform des heutigen Menschen dar.

Unglaublich! Ehrfürchtig stand ich vor der Vitrine. Vor etwa 130.000 Jahren tauchte der Homo Sapiens, der geistbegabte Mensch auf, der schon Zeichen von Vernunft zeigt. Seit etwa 40.000 Jahren gibt es die Ansätze zum modernen Menschen.

Zurück zur Lucy. Es rührt mich innerlich an, wenn ich denke, dass wahrscheinlich hier in Af-

rika die Entwicklung von aufrecht gehenden Tieren zum Menschen stattgefunden hat.

Wir stolzen Zweibeiner meinen sogar, die größten und intelligentesten Geschöpfe zu sein.

Die Evolution ist ein gewaltiger Prozess, der zeigt, welche Lebensenergie in der Schöpfung liegt, auch welches Geistpotenzial. Jedenfalls machte mich Lucy ganz bescheiden und klein, und ich fühlte mich als staubkörnchenkleiner Teil eines großen Ganzen.

Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst (Ps 8,5), bete ich mit dem Psalmisten.



Es wäre gut, die doppelte Blickrichtung zu haben, die von unten nach oben und die von oben nach unten.

Stellen wir uns vor, ein Kleinkind liegt im Bettchen, sieht über sich die zärtlichen, freudigen, stolzen, strahlenden Gesichter der Eltern. Das ist wohl eine der schönsten Erfahrungen für ein Baby, denn es spürt: Da freut sich jemand, dass es mich gibt, und liebt mich, so wie ich bin, schaut auf mich im doppelten Sinn des Wortes.

„Dein Ort ist / wo Augen dich ansehen. / Wo Augen sich treffen / entstehst du." So beginnt die Lyrikerin Hilde Domin ihr Gedicht „Es gibt dich". Es heißt oft in der Bibel, dass wir zu Gott aufschauen dürfen und dass er auf uns schaut, uns im Blick hat, ein Auge auf uns geworfen hat, wie Verliebte es tun. Der Herr lasse sein Angesicht über uns leuchten, beten wir im Segensgebet, und er tut es auch. (vgl. Num 6,22–27)

Und dann gibt es die andere Blickrichtung, die von oben nach unten.

Der deutsche Astronaut Alexander Gerk, der fast ein Jahr lang der Kommandant in der Raumstation ISS war, schickte im November 2018 an seine Enkelkinder eine Botschaft von „oben" – 400 Kilometer über der Erde: „Fast jeden Tag habe ich auf den wunderschönen Planeten hinuntergeschaut. Ich kann mich einfach nicht daran sattsehen. Und dann denke ich, dass ich mich wohl leider bei euch entschuldigen muss. Im Moment sieht es so aus, als ob wir, meine Generation, euch den Planeten nicht gerade im besten Zustand hinterlassen werden. Wir verpesten die Erde mit Kohlendioxid, bringen das Klima zum Kippen, roden die Wälder, verschmutzen die Meere mit Müll und verbrauchen viel zu schnell die Ressourcen." Und dann: „Das Einzige, was mir bleibt, ist zu versuchen, eure Zukunft möglich zu machen. Und zwar die beste, die ich mir vorstellen kann!"

Stellen wir uns vor, dass Gott von noch weiter oben auf unsere Welt herabschaut, dann wird ihm sicher auch vieles nicht gefallen. Aber ich glaube, dass er nach wir vor zärtlich auf uns hinunterblickt und uns sagt: „Trotz allem kann ich nicht aufhören, euch zu lieben. Schon nach der

Sintflut habe ich Noah versprochen: Nie wieder sollen alle Wesen vom Wasser ausgerottet werden. Nie wieder soll eine Flut kommen und die Erde verderben. Ich setze den Regenbogen als Zeichen des Bundes mit euch in den Himmel. Meine Liebe drängt mich, bei meinem Ja zu euch zu bleiben. Es gibt nichts, was euch von mir trennen kann!“ (vgl. Gen 9,8–17) So in etwa lautet die Zusage Gottes.

Ich denke, es fehlt uns oft diese Schau von oben, der Blick für das Ganze unserer Schöpfung. Von den atomaren Kräften und genetischen Bausteinen bis zum unvorstellbaren Weltall mit seinen Riesendimensionen, alles, alles ist ein einziges Liebeslied, eine Liebeserklärung Gottes. Warum sollte es uns Menschen überhaupt geben, wenn nicht einer da wäre, der sein unbedingtes Ja zu uns spricht?! Das heißt doch, dass wir unter seinen Augen und seiner treuen Zuwendung leben.

Wenn wir die Blickrichtung Gottes übernehmen, dann ist auch sofort klar, dass wir nun ebenfalls sorgsam und sorgend auf unsere Mitwelt und die Mitmenschen achten sollten. Wie der Astronaut Alexander Gerk haben wir dann nur eine Frage: „Was müssen wir tun, um unseren Enkelkindern eine gute, lebenswerte Welt zu

hinterlassen?“ Ich finde es großartig, dass jetzt auch die Jugendlichen in der Bewegung Fridays for Future uns alle aufrufen, weiter zu schauen als nur auf unseren eigenen Wohlstand und Vorteil. Das ist keine Modeerscheinung, sondern es ist eine Überlebensfrage für sie, wie es mit unserer Welt weitergeht. Das Gebot „Liebe deinen Nächsten“ bezieht sich auch auf die kommenden Generationen, das sind die Nächsten nach uns. Deshalb habe ich große Sympathien für alle Klima-Aktivisten und -Aktivistinnen.

Hätten wir nur mehr von diesen beiden Blickrichtungen – die hinunter und die hinauf.

Die Welt hochwerfen

In einem seltsamen Gedicht spricht die Dichterin Hilde Domin von ihrem Wunsch „die Welt hochwerfen“ zu können, damit der „Wind hindurchfährt“.
Die Welt hochwerfen. Welche Welt? Die Erdkugel? Die Arme-Reiche-Welt, die faszinierende und geschundene Welt, die Berufs- oder Krankenhauswelt …?

Im Bild vom Hochwerfen steckt ein Stück Leichtigkeit, so wie wir als Kinder den Ball möglichst hoch hinaufgeworfen haben. Beim Wind

denken wir natürlich gleich an den Hl. Geist, der wie ein Sturm oder sanftes Lüftchen durch unser Herz wehen soll.

Wir werfen beim Beten unsere Welt in die Höhe. Es wird berichtet, dass vor Pfingsten die Apostel, Maria und andere Frauen und seine „Brüder“ miteinander gebetet haben. Also eine ganz ordentliche „Truppe“. (vgl. Apg 1,14)

Ähnlich könnten auch wir im Blick nach oben beten:

Heiliger Geist, du Liebesatem Gottes,
in meinem Seelengrund bist du zugegen
und schlägst dein Zelt auf.
Du kennst meine Licht- und Schattenseiten,
du füllst mein Inneres ohne jede Vorbedingung
mit deiner Liebe.
Du willst, dass es mich gibt.
Du schenkst mir jeden Atemzug,
jeden Herzschlag, jeden Geistesblitz
und die innere Kraft, trotz allem zu lieben.
Fahre immer neu durch mein Herz und bestärke mich,
diese Welt, die dir so sehr am Herzen liegt,
zu hüten und in deinem Geist zu gestalten!

Aus meinem Leben

Es gibt verschiedene Blickrichtungen.

Beim Aufgang zur Basilika in Rankweil, in der ich oft sonntags die hl. Messe feiere, sitzt manchmal ein junger Mann, der um eine Spende bittet. Er hält den Kopf gesenkt – vielleicht, weil er sich schämt – und streckt nur seine Hand aus. Höchstens wenn ich ein Papiergeld hineinlege, schaut er kurz auf und nickt ein Danke. Diese demütige Haltung ist auch eines Bettlers unwürdig. Ich hätte gerne, dass wir uns ansehen.

Ganz anders ein anderer, der als Sozialhilfe-Empfänger finanziell nur ganz knapp über die Runden kommt. Aber bei besonderen Ausgaben, wenn er z. B. mit der Katze zum Tierarzt muss oder der Herd kaputt ist, steht er an. Da fehlt ihm das Geld. Dann kommt er zu mir, und ich helfe ihm, so gut ich kann. Zu Weihnachten und zu Ostern schickt er mir immer eine schöne Karte, ordentlich geschrieben, und er endet die Wünsche jedes Mal mit der Unterschrift: „Dein Bettler Alex". Darin liegt keine Abwertung, im Gegenteil, für mich kommt darin immer auch zum Ausdruck, dass er ein gesundes Selbstwertgefühl hat. Er steht zu seiner Bedürftigkeit und er weiß, dass ich ihn in seiner Situation respektiere, ihm auf Augenhöhe helfe.

Grund zu sagen: „Gott, es ist ein großes Geschenk, dass es mir doch recht gut geht. Das ist nicht mein Verdienst. Ich musste nie hungern und durfte Schulen besuchen. Danke für meine Begabungen, meinen Beruf und die Freundschaften. Ich bin getragen von Menschen und von dir!“

Es möge uns stets bewusst sein: Wir sind beschenkt und bedürftig!

Von Adam bis Zweifel – Seelsorger Elmar Simma führt durch sein kleines ABC der Lebenskunst und stellt das seelische Wohlbefinden in die Mitte seiner Gedanken. Er hilft dabei, das Gute im Leben wahrzunehmen, Sorgen und Krisen nicht zu übergehen, den Glauben zu stärken und dem eigenen Weg zu vertrauen.

ISBN 978-3-7022-4181-0
9 783702 241810
www.tyrolia-verlag.at