

Manfred Scheuer

Mehr oder weniger?

Dem rechten Maß
im Leben nachspüren

„Beim rechten Maß geht es um eine positive Dynamik des Lebens, um eine Logik des guten Wachstums, um eine Geduld des Reifens, um eine Kommunikation mit den Kleinen und Schwachen.“

TYROLIA

Manfred Scheuer

Mehr oder weniger?

Dem rechten Maß
im Leben nachspüren

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

INHALT

Vorwort	6
Mehr oder weniger?	11
Freiheit, Selbstannahme und Selbstlosigkeit . .	29
Der Versuchung widerstehen	41
Vergebung von Herzen	53
Die Wüste als spiritueller Ort	63
Erwachsen glauben	69
Anmerkungen	79

VORWORT

Wie geht denn christliches Leben? Was macht den Unterschied aus?

Diese Fragen werden immer wieder gestellt. Und immer wieder werden „To-do-Listen“ oder Gebrauchsanweisungen erwartet. Doch so einfach ist es nicht. Wie christliches Leben geht, ist vielmehr ein Erspüren und Erfahren von Gottes Gegenwart und seinem Anspruch an uns. Es ist die Heilige Schrift, die Bibel, die uns hier die Richtschnur vorgibt. Aber auch der Erfahrungsschatz des Glaubens von Christinnen und Christen, der seit Jahrhunderten weitergegeben wird. Es ist der Glaube in Gemeinschaft, der uns trägt.

In diesem Sinne wollen auch die in diesem Buch versammelten Gedanken mehr zu einem Erspüren und Erfahren anregen. Sie dienen nicht als Nachschlagewerk und Rezeptbuch. Sie dienen der Sehnsucht nach einem Leben, das ein „Mehr“ will, auch wenn das vielleicht ein „Weniger“ erfordert. Viele dieser Gedanken fußen auf einer Predigt, die ich beim Abschlussgottesdienst der Salzburger Hochschulwochen 2023 am 6. August 2023 gehalten habe.¹ Geringfügig überarbeitet und angereichert mit weiteren

Gedanken, verstehe ich diese als Impulse, über einen verantworteten Umgang mit den uns anvertrauten Gütern, über das „rechte Maß“, nachzudenken.

Maß ist in einem doppelten Sinn zu verstehen: Es geht um eine Dynamik des Wachsens zwischen „zu viel“ und „zu wenig“ in allen Bereichen des Lebens. Zudem geht es um die „discretio“, die „Unterscheidung der Geister“. Das Kriterium hierfür ist die Person Jesu. Ein weiteres Kriterium ist die Auferbauung der Gemeinschaft. Charismen sind an dem Maß zu messen, ob sie anderen nützen.

Im Oktober 2024 hat Papst Franziskus überraschend die Enzyklika „Dilexit Nos“ über die menschliche und göttliche Liebe des Herzens Jesu veröffentlicht. Überraschend einerseits, weil eigentlich zum selben Zeitpunkt die in Rom tagende Weltsynode im Fokus der Kirchenöffentlichkeit stand. Überraschend war vielleicht andererseits auch, dass sich der Papst nach den vorausgehenden „sozialen“ Enzykliken „Laudato Si“ und „Fratelli Tutti“ nun dieser spirituellen Thematik zuwendet.

In der Ausfaltung der missionarischen Dimension der Hinwendung zum Herzen Jesu Christi führt der Papst aus: „Das christliche Lebensmodell ist attraktiv, wenn es ganzheitlich gelebt und zum Ausdruck ge-

bracht werden kann: nicht als bloße Zuflucht in religiöse Empfindungen oder in prunkvolle Rituale. Was wäre das für ein Dienst an Christus, wenn wir uns mit einer individuellen Beziehung begnügen würden, ohne Interesse daran, den anderen zu helfen, so dass sie weniger leiden und besser leben? Wird es dem Herzen, das so sehr liebte, etwa gefallen, wenn wir in einer innerlichen religiösen Erfahrung ohne geschwisterliche und soziale Auswirkungen verharren? Seien wir ehrlich und lesen wir das Wort Gottes in seiner Gesamtheit. Aber aus demselben Grund sagen wir, dass es sich auch nicht um eine soziale Förderung ohne tieferen religiösen Sinn handelt, die letztlich darauf hinausläufe, für den Menschen weniger zu wollen als das, was Gott ihm geben möchte.“²

Es ist auch hier das rechte Maß, worum es im Letzten geht. Stets dieses rechte Maß für ein christliches Leben in der Nachfolge Jesu im Auge zu behalten, ist freilich eine Kunst. Es gibt keine Garantie für ein Gelingen. Und doch darf uns eines trösten, wie es Papst Franziskus in „Dilexit Nos“ festhält:

*„Es ist nicht wichtig, ob du Ergebnisse sehen kannst,
überlasse das dem Herrn,
der im Verborgenen der Herzen wirkt,
aber höre nicht auf, dich bei dem Versuch,
anderen die Liebe Christi zu vermitteln, zu freuen.“³*

Dezember 2024
Manfred Scheuer

MEHR ODER WENIGER?

„Der Mensch ist, was er isst“

Dieses Wort wird ursprünglich Philippus Theophrastus Bombast von Hohenheim (1493–1541) zugeschrieben.⁴ Paracelsus, wie man ihn kurz zu nennen pflegte, war Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker, Theologe und Philosoph. Er besuchte vor mehr als 500 Jahren Schwaz in Tirol und studierte die Alchemie bei Sigmund Föger. Gestorben ist er in Salzburg.

„Der Mensch ist, was er isst.“⁵ Ludwig Feuerbach verwendet diesen berühmten Satz in einer Rezension von Jacob Moleschotts „Lehre der Nahrungsmittel für das Volk“ (1850). Was essen wir so im Laufe eines Tages oder einer Woche? Wie gesund oder wie krank machend sind die Speisen, wie gesund sind die Abwechslung, die Vielfalt oder das Durcheinander beim Essen und Trinken? Wie schlagen sich die Essgewohnheiten auf unseren Leib mit Gewichtsproblemen und Beweglichkeit? – Es mag auch hilfreich sein, uns vor Augen zu führen, was wir im Laufe einer Woche an geistiger Nahrung aufnehmen, und das Ganze auf einem Tisch

auszubreiten: die Tages- und Wochenzeitungen, die Illustrierten, die Werbebroschüren, die Nachrichten via Internet, Emails und SMS, die Fernseh- und Radio-sendungen, die Musik über CD, die Romane, alle optischen und akustischen Eindrücke, den persönlichen Gedankenaustausch, die Gespräche, Diskussionen und Sitzungen ... Wenn man das alles im Hirn, Herz oder Bauch(gefühl) auf einen Haufen geworfen sieht, was heißt das für die leibliche und geistige Gesundheit bzw. Krankheit? Und welche Auswirkungen haben leibliche und geistige Nahrung, haben unsere Mobilität und Freizeitgewohnheiten, die Befriedigung unserer Bedürfnisse, unsere Ansprüche an Infrastruktur auf das soziale und politische Miteinander, auf das globale Wirtschaften, auf regionale und globale Rechts- und Unrechtsverhältnisse, auf das Ökosystem, bzw. welche Wechselwirkungen gibt es da?

„Die Kirche hat eine Verantwortung für die Schöpfung und muss diese Verantwortung auch öffentlich geltend machen. Und wenn sie das tut, muss sie nicht nur die Erde, das Wasser und die Luft als Gaben der Schöpfung verteidigen, die allen gehören. Sie muss vor allem den Menschen gegen seine Selbstzerstörung schützen. Es muss so etwas wie eine richtig verstandene Ökologie des Menschen geben. Die Beschädigung

der Natur hängt nämlich eng mit der Kultur zusammen, die das menschliche Zusammenleben gestaltet. Wenn in der Gesellschaft die ‚Humanökologie‘ respektiert wird, profitiert davon auch die Umweltökologie“,⁶ schreibt Papst Benedikt XVI.

Die Dosis macht das Gift

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“⁷
(Paracelsus)

„Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.“⁸ (Ignatius von Loyola)

Ludwig Wittgenstein, der bedeutendste österreichische Philosoph des zwanzigsten Jahrhunderts, befasst sich mit der Abwechslung der philosophischen Diät im metaphorischen Sinne: „Eine Hauptursache philosophischer Krankheiten – einseitige Diät: man nährt sein Denken mit nur einer Art von Beispielen.“⁹

Ursache vieler leiblicher und geistiger Krankheiten ist ein „Zuviel“ oder auch ein „Zuwenig“, falsche Dosierung, falsche Diät.

Zu viel: zu viele Worte (Wortdurchfall); zu große Portionen; zu viel Gewicht; zu schnell; „mir wird alles zu viel“, d. h., das Leben wird zur Überforderung; zu viel Information; zu viele Daten; zu viel Geplapper; zu viel Lärm; zu viel Müll; zu viel Abfall; zu viel Arbeit. Das Glücksversprechen, das mit dem Streben nach immer mehr verbunden zu sein schien, hat an Überzeugungskraft verloren. Zunehmend empfinden die Menschen in der Überflussgesellschaft eine Qual der Wahl. Sie leiden unter der Vielfalt der Optionen, dem Entscheidungsdruck und vielen anderen negativen Begleiterscheinungen des ständig wachsenden Konsums.¹⁰

Falsche Diät, falsche Dosis, das bedeutet für gar nicht so wenige Menschen ein „Zuwenig“: zu wenig Zeit; zu wenig Aufmerksamkeit; zu wenig Anerkennung; zu wenig Wertschätzung; zu wenig Liebe; zu wenig Stille; zu wenig Freizeit ... Wie viele Menschen fühlen sich zu kurz gekommen, ungerecht behandelt, zu wenig geliebt?! Zu wenig Geld, zu wenig Schönheit, zu wenig Ansehen, zu wenig Macht ... Das „Zuviel“ und „Zuwenig“ führt zu einem viel tieferen, nicht mehr auflösbaren Nicht-mehr-Mögen und Nicht-mehr-Können, zu Überforderung und Ohnmacht, zu Unübersichtlichkeit, Unsicherheit und

Angst. Eine Reaktion darauf ist die Forderung nach einem radikal anderen Lebensstil, nach dem rechten Maß, nach Reduktion auf das Essenzielle, die Suche nach Einfachheit und Klarheit.

Reduktion auf Einfachheit

Viele Autoren wie Ulrich Beck, Jürgen Habermas oder Jean-François Lyotard betrachten Komplexität als ein wesentliches Merkmal unserer Transformationsgesellschaft; die Komplexität führt zu Ungewissheit, daraus ergibt sich ein Gefühl der Überforderung. Wo sich Unsicherheit und Unübersichtlichkeit breit machen, schleicht sich auch die Angst ein. Und Angst ist nicht nur ein guter Ratgeber in Gefahr oder ein Signal in der Dunkelheit, sie kann auch unberechenbar und sogar böse machen. Die gegenwärtige Gesellschaft ist durch ein hohes Maß an Komplexität und Pluralismus, durch eine massive Unübersichtlichkeit gekennzeichnet. Traditionelle Sinn- und Wertsysteme bröseln. Institutionen wie Staat, Parteien, Interessensvertretungen verlieren an Gestaltkraft und an Glaubwürdigkeit. Eine Reaktion auf diese Unsicherheit und Unbehaglichkeit ist der

Fundamentalismus. Fundamentalismus meint (auch) ein Denkverhalten, das die komplexe Wirklichkeit auf Überschaubares, auf Einfaches reduzieren will. – Die Reduktion auf Einfachheit hat also durchaus ihre Licht- und Schattenseiten.

Was aber meint „einfach“ und „Einfachheit“? Positiv bedeutet es Klarheit und Verzicht: „Vollkommenheit entsteht nicht dann, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern wenn man nichts mehr wegnehmen kann.“ Dieses Wort von Antoine de Saint-Exupéry wird häufig in der Managementliteratur zitiert.¹¹ Martin Heidegger schreibt: „Das Einfache verwahrt das Rätsel des Bleibenden und des Großen. Unvermittelt kehrt es bei den Menschen ein und braucht doch ein langes Gedeihen. [...] Den Zerstreuten scheint das Einfache einförmig. [...] Verzicht nimmt nicht. Der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen. Der Zuspruch macht heimisch in einer langen Herkunft.“¹²

„Einfache“ Menschen hatten aber gegenüber Ideologien oft einen besseren Durchblick als Intellektuelle. Als Adolf Hitler beim deutschen Einmarsch in Paris am 14. Juni 1940 am Höhepunkt seiner Macht und seiner Erfolge war, notierte Theodor Haecker in seinen „Tag- und Nachtbü-

chern 1939 bis 1945“: „Aber in vielen einfachen Menschen ist heute ein dumpfes Ahnen, dass auf unseren Erfolgen kein Segen ruht und keiner ruhen kann.“¹³ Es war z. B. der einfache Bauer und Mesner Franz Jägerstätter, der schon 1938 die Dämonie des Nationalsozialismus durchschaute und der deshalb zu einem klaren Nein gegenüber dem Gott und Menschen verachtenden Regime und den von diesem ausgelösten Krieg kam.

Dag Hammarskjöld, der Mystiker auf dem Sessel eines UNO-Generalsekretärs, schreibt über die Einfachheit: „Einfachheit heißt, die Wirklichkeit nicht in Beziehung auf uns zu erleben, sondern in ihrer heiligen Unabhängigkeit. Einfachheit heißt, sehen, urteilen und handeln von dem Punkt her, in welchem wir in uns selber ruhen. Wie vieles fällt da weg! Und wie fällt alles andere in die rechte Lage! Im Zentrum unseres Wesens ruhend begegnen wir einer Welt, in der alles in gleicher Art in sich ruht. Dadurch wird der Baum zu einem Mysterium, die Wolke zu einer Offenbarung und der Mensch zu einem Kosmos, dessen Reichtum wir nur in Bruchteilen erfassen. Für den Einfachen ist das Leben einfach, aber es eröffnet ein Buch, in welchem wir nie über die ersten Buchstaben hinauskommen.“¹⁴

Das rechte Maß

„Geistliche Übungen, um über sich selbst zu siegen und sein Leben zu ordnen, ohne sich durch irgendeine Anhänglichkeit bestimmen zu lassen, die ungeordnet ist“,¹⁵ benennt Ignatius von Loyola ein Kapitel der „Exerzitien“. Einlassstore von massiven Störungen im individuellen und auch sozialen Bereich sind nicht selten physische, psychische oder auch spirituelle Überforderung oder eine chaotische Lebensführung.

Große geistliche Begleiter wie die Wüstenväter, Benedikt von Nursia, Ignatius von Loyola ... wissen um die Bedeutung von anthropologischen Grundkonstanten wie um die Leiblichkeit, um die Bedeutung von Raum und Zeit, um die Wichtigkeit von Prioritäten. Und sie kennen die Wichtigkeit von Übung und Training. Diese metaphysische Ordnung ist zugleich eine Ordnung der Freiheit gegenüber allem, was nicht Gott ist. In spirituellen Wegen geht es um Reinigung und Befreiung von Fixierungen, Süchten oder Anhänglichkeiten an Gedanken, Gefühle, Macht, Ehre, Besitz ..., auch gegenüber anderen Menschen und gegenüber sich selbst. Nicht übertriebene Askese, sondern das rechte Maß ist das Ziel. Dieses rechte Maß ist gerade bei Versuchungen zu leiblichen

Süchten wie Völlerei oder Trunksucht wichtig. Zur Ordnung des Lebens und damit zur Widerstandskraft gegen das Böse gehört in diesem Kontext auch die Bildung von ethischen Werten und Überzeugungen. Bei einer Verwahrlosung des Denkens, bei einer totalen Vergleichgültigung aller Werte und Unwerte, bei einer sittlichen Promiskuität wird das Böse unvermeidlich.

„Die Blickrichtung der Maßhaltung wendet sich nach innen und prüft die eigenen Ansprüche darauf, ob sie wirkliche, nicht oder nur schwer verzichtbare Bedürfnisse darstellen und ob bzw. wie sie sich mit den Bedürfnissen aller anderen abgleichen lassen. Sie versucht, im Spannungsfeld von Gemeinwohl und Einzelwohl für jeden Konfliktfall eine angemessene Selbstbeschränkung zu erwirken. Maßhaltung ist folglich die Zwillingsschwester der nach außen gerichteten Gerechtigkeit. Gemeinsam mit der [...] Genussfähigkeit interpretiert und formt die Maßhaltung das menschliche Streben nach Lust und Wohlergehen: Während die Maßhaltung die Lust quantitativ erfasst und die gesunde Mitte ihres Maßes bestimmt, zielt die Genussfähigkeit auf die qualitative Seite der Lust, bei der es nie ein Zuviel, sondern nur ein Zuwenig geben kann. Die Logik des belie-

ten Slogans ‚Weniger ist mehr‘ rekurriert auf diese Verbindung: Ein Weniger an konsumierten Gütern kann ein Mehr an Genussfähigkeit erzeugen, weil die Lust nicht im Überfluss erstickt, sondern zum immer intensiveren Schmecken und Kosten animiert wird“,¹⁶ schreibt der in Linz lehrende Moralthologe Michael Rosenberger.

Vernünftige Lebensregeln und ethische Überzeugungen stärken die Widerstandskraft gegenüber Versuchungen. Ohne ein gewisses Maß an Askese, an Selbstbeherrschung, ohne Beschränkung von Bedürfnissen und Wünschen ist weder eine Rücksicht auf das eigene Wohl noch auf die Rechte anderer möglich. Das sei auch gegenüber der naiven Meinung gesagt, Triebbedürfnisse einfach gewähren zu lassen. In vielen Bereichen der Leidenschaften und Süchte sei, so der Psychotherapeut Albert Görres, Selbstüberschätzung der eigenen Souveränität und Freiheit, der Standhaftigkeit und Unbestechlichkeit die häufigste Ursache schlimmer Dinge. Positiv geht es um eine Sensibilität für die Wunden der Gegenwart: Eine engagierte Sensibilität – wie sie etwa bei Dietrich Bonhoeffer oder Alfred Delp sichtbar ist – lässt sich nicht kopieren und nachahmen. Es gilt, sie immer wieder

neu in der jeweiligen Gegenwart zu entwickeln, zu schärfen und in konkretes Engagement umzusetzen.

Asketische Kultur?

In Gesellschaftsmagazinen wird eine Renaissance des Minimalismus wahrgenommen, der als eine Art Lifestyle eine Gegenbewegung zur Konsumwelt darstelle. Im Kern geht es darum, sich auf das Notwendige und Wesentliche in allen Lebensbereichen zu beschränken. Das hat nicht zwangsläufig mit Verzicht zu tun. Vielmehr geht es darum, sich von Ballast zu befreien, der nur dazu führe, sein Leben fremdbestimmt zu verbringen. Minimalismus als Lifestyle erfasst sämtliche Lebensbereiche von der Ernährung über die Kleidung, die Wohnverhältnisse und den Konsum. So verzichten Minimalistinnen und Minimalisten zum Beispiel bewusst auf Fertiggerichte und Süßigkeiten, wählen ihre Kleidung nach Haltbarkeitsgesichtspunkten aus, leben auf möglichst wenig Wohnfläche und setzen auf nachhaltigen Konsum. Digitaler Minimalismus konzentriert sich auf den bewussten Umgang mit Smartphone, Tablet und PC. Auch der sorgsame Einsatz von Energie und Wasser

gehört zu einem minimalistischen Leben. Minimalistinnen und Minimalisten versuchen, Mensch und Umwelt wieder in Einklang zu bringen. Man will ein möglichst ballastfreies Leben führen.

Das zügellose Verfolgen ökonomischer Ziele hatte massive Störungen im ökologischen, demographischen und gesellschaftlichen Bereich zur Folge. Angesichts dieser Störungen wurde schon in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts die Forderung einer asketischen Kultur laut.¹⁷ Maßhalten, Bescheidenheit, Selbstbeherrschung, Askese und bewusste kulturelle Disziplin sind die Postulate. Dabei geht es nicht um eine Romantisierung der Armut, sondern um die Frage der Zukunft der Schöpfung und der Menschheit. Ein verantworteter Umgang mit den Schätzen der Natur fordert ein neues Denken. Die Lebens- und Verbrauchsgewohnheiten, das Konsumverhalten und die Frage nach dem Lebensstandard insgesamt sind kritisch zu beleuchten.

In diesem Zusammenhang eröffnen die evangelischen Räte und die Armut im Besonderen eine Perspektive der Zukunft und der Hoffnung. Im Geist der Armut können wir frei sein von Ansprüchen und Bedürfnissen, die wir uns einredeten oder einreden ließen. Der Geist der Armut hat den Mut, statt des

Wortes „Ich“ das Wort „Wir“ an die erste Stelle zu setzen, zu teilen, füreinander und miteinander die Güter dieser Welt zu haben und zu nutzen. Armut meint die Freiheit, der das Wenige kostbarer und reicher ist als der Überfluss, der Überdruß weckt. Wer arm und frei sein kann, lässt sich nicht versklaven an eigene Lebenserwartungen und Lebensentwürfe, er kann auf den Anspruch Gottes, auf den Anspruch der Mitmenschen und Mitgeschöpfe hören. Im Geist der Armut verschenkte Möglichkeiten sind nicht verlorene Möglichkeiten, sie sind Voraussetzung für einen freieren Dienst an anderen.¹⁸

Carl Friedrich von Weizsäcker, Naturwissenschaftler und Philosoph, forderte neben der asketischen Kultur auch einen neuen Zugang zur Kontemplation als Alternative zu den Aporien der Moderne ein: „Der Beitrag, den der Kontemplative für die Gesellschaft leistet, besteht gerade in seiner Kontemplation. Ein so fragwürdiges, intellektuell so unerleuchtetes, durch und durch ambivalentes Gebilde wie die menschliche Gesellschaft der Hochkulturen bis auf den heutigen Tag kann nur dann das Abgleiten in die Selbstzerstörung abhalten, wenn immer einige in ihr leben, die um der Wahrheit willen die Teilnahme an ihren Tätigkeiten radikal verweigern.“¹⁹