KIRCHE UND GESELLSCHAFT ■ THEMEN DER ZEIT

Moment

DIÖZESE INNSBRUCK

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG Nr. 205 - November 2022

In dieser auf schnellen Erfolg ausgerichteten Welt ist es wichtig, den Menschen Raum und die notwendige Zeit zu geben, um nicht aus der seelischen Balance zu geraten. Foto: iStock

Der Weg zur psychischen Gesundung

Die menschliche Psyche beschäftigt schon seit Jahrhunderten die Wissenschaft. Äußere Umstände haben neben dem Körper einen großen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Körper, Psyche und soziales Umfeld sind untrennbar miteinander verbunden.

Es stieg in mir ganz heiß auf, mein Brustkorb fühlte sich so eng an, dass ich keine Luft mehr bekam. Mir war speiübel und am liebsten hätte ich mich übergeben, aber ich war mitten in der Stadt und eine Toilette war weit und breit nicht in Sicht. Dann raste mein Herz ganz wild und ich befürchtete Schlimmstes. Ich dachte an einen Herzinfarkt, sogar an den Tod." Mit solchen oder ähnlichen Schilderungen bin ich immer wieder in meiner psychotherapeutischen Praxis konfrontiert.

Wenn mir Menschen von ihren Panikattacken schildern, liegt meistens viel Zeit zwischen dem erstmaligen Auftreten und unserem Gespräch. Denn der Gedanke, dass diese Symptome auf körperliche Fehlfunktionen zurückzuführen sind, drängt sich unweigerlich auf. Und so steht die medizinische Abklärung an erster Stelle, und das ist gut und wichtig.

Treten die Symptome dann erneut auf und findet der untersuchende Arzt keine körperlichen Ursachen, holen nicht wenige weitere medizinische Meinungen ein. Schließlich können sich Hilflosigkeit, Frustration und Ärger einstellen, wenn die somatische Medizin keine Lösung für solche Beschwerden parat hat. Der Hinweis auf psychische Ursachen wird oft wenig gern angenommen und so verharren viele relativ lang in ihrem Leiden ohne Aussicht auf Linderung. Es kostet meistens viel Mut, den Schritt in eine psychotherapeutische Praxis zu wagen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Scham, keine körperliche, sondern eine psychische Erkrankung zu haben, und die Unsicherheit über die Vorgehensweise einer psychotherapeutischen Behandlung sind für viele Menschen weiterhin eine große Hürde.

Körper und Psyche

Besonders die Vorstellung, unser Körper sei von der Psyche getrennt, stellt eine weitere Schwierigkeit dar, körperliche Leiden auf psychische Ursachen zurückzuführen.

Diese Vorstellung nahm ihren Ausgang in den Überlegungen des neuzeitlichen Philosophen und Naturwissenschaftlers René Descartes (1596-1650). Er vertrat eine radikale Trennung von Leib und Seele und prägt bis heute vielfach unser modernes Denken.

Einen dahingehenden Paradigmenwechsel leitete jedoch der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud (1856-1939), ein. Unter Weiterentwicklung seiner Theorien und durch Erkenntnisse der modernen Entwicklungspsychologie ist es mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass eine Wechselwirkung und eine Verwobenheit von Körper und Psyche bestehen. Unsere Alltagssprache veranschaulicht dies sehr eindrucksvoll: ‚Mir steigt es sauer auf', ‚ich könnte Gift und Galle spucken', ‚das geht mir an die Nieren', ‚da ist mir mein Herz in die Hose gerutscht'. Mit solchen oder ähnlichen Redewendungen, die den Körper einbeziehen, werden emotionale Befindlichkeiten ausgedrückt und verweisen so auf dieses Wechselspiel und die Verwobenheit von Körper und Psyche hin. Hat nun die Seele Schaden genommen, finden psychische Prozesse häufig auch einen körperlichen Ausdruck, bei Panikattacken durch Herzrasen, bei Angststörungen durch Kloßgefühl im Hals, bei Depressionen durch Antriebslosigkeit, um einige beispielhaft anzuführen.

Diese körperlichen Symptome treten vor allem auch dann auf, wenn es der betroffenen Person nicht möglich ist, sich schmerzhafter Gefühle bewusst zu werden bzw. diese nicht erträglich sind.

Psyche und soziales Umfeld

Dass unser psychisches Wohlbefinden ebenso wesentlich von äußeren Umständen beeinflusst wird, zeigt sich vor allem jetzt in Zeiten multipler Krisen. So kann beispielsweise die Teuerungswelle nicht nur dazu führen, dass es für viele schwieriger wird, den Lebensunterhalt zu bestreiten, sondern dass auch Zukunftssorgen entstehen, in weiterer Folge auch depressive Symptome. Mittlerweile liegen auch wissenschaftliche Daten vor, die die psychischen Folgen der Pandemie aufzeigen.

Gerade der Anstieg von Essstörungen macht den bio-psycho-sozialen Zusammenhang deutlich. Neben derartigen Krisen hat auch die soziale Herkunft Einfluss auf die psychische Gesundheit. So besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, psychisch zu erkranken, wenn das Herkunftsmilieu von materieller Unterversorgung geprägt ist.

Raum und Zeit

Für die Vorsorge (Prophylaxe) der psychischen Gesundheit und für das Gesunden der Psyche (Behandlung) ist die Berücksichtigung des Körpers und der äußeren Bedingungen unverzichtbar. Denn diese können gleichermaßen Ressourcen für Wohlbefinden oder Ursachen von Leid sein.

THEMA DIESER AUSGABE:

GESUNDE SEELE

In meiner psychotherapeutischen Tätigkeit zeigt sich, wie wichtig es in dieser getriebenen und auf schnellen Erfolg ausgerichteten Welt ist, den Menschen Raum und die notwendige Zeit zu geben. Der Fokus auf vermeintlich rasche und effiziente Lösungen ist trügerisch, denn die Psyche kennt für ihr Wachstum, ihre Entwicklung und für ihre Heilung keine Abkürzungen.

Philipp Klutz
moment@dibk.at

Foto: Oskar Steimel

Philipp Klutz
ist Theologe, Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Psychoanalyse/ Psychoanalytische Psychotherapie) und leitet den ‚Brunnen' im DEZ-Einkaufszentrum/Innsbruck.

GESUNDE SEELE

Angebote, die gut tun

Beratung
Die **Telefonseelsorge Innsbruck** ist rund um die Uhr unter der Tel. 142 erreichbar. Erfahrene Mitarbeiter/innen stehen für Gespräche zur Verfügung und bieten auch Beratungen via E-Mail oder Chat an.
www.dibk.at/ts und Tel. 142

Besinnung
Die Spitalskirche/Kirche im Herzen der Stadt in der Maria-Theresien-Straße in Innsbruck hat einige Angebote im Programm, die innerlich zur Ruhe kommen lassen. Jeden Freitag um 12.15 lädt die **„Atem.Pause"** ein, den Alltag zu unterbrechen und sich Zeit für Stille, Musik, Impuls und Gebet zu nehmen.
Jeden Mittwoch um 17.30 Uhr lädt der **„Musik.Moment"** ein, bei berührender Musik über die Talente junger Menschen zu staunen und neue Lebensfreude zu tanken.

Reden
Beratung, Stille, Begegnung – Das Angebot des Gesprächszentrums **„Der Brunnen"** im Einkaufszentrum dez in Innsbruck tut der Seele gut. Ausgebildete Frauen und Männer stehen für vertrauliche Gespräche zur Verfügung - kostenlos und ohne Anmeldung. Geöffnet Mo-Fr von 10-19 Uhr und Samstag von 10-17 Uhr.
www.der-brunnen.at

Auszeit
Das **Bildungshaus St. Michael** ist mit seiner exponierten Lage am Waldrand ein idealer Ort, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Auch der Veranstaltungskalender des Hauses hält viele Angebote bereit, die der Seele gut tun: Die Palette reicht von Exerzitien über Wüstentagen bis hin zu besinnlichen Schitour- oder Schneeschuh-Wanderungen oder einer winterlichen Auszeit für Eltern und Kinder
st.michael.dibk.at

Begleitung
Das alltägliche Leben aufmerksam wahrnehmen und den eigenen Lebensweg mit Gott in Verbindung bringen - dazu laden **geistliche Begleiter/innen** ein. Sie unterstützen dabei, dem Sinn im eigenen Leben nachzuspüren und die spirituelle Dimension des Leben neu zu entdecken. An Wendepunkten des Lebens können geistliche Begleiter/innen Orientierung geben und Menschen behutsam dabei begleiten, neue Wege im Leben zu finden.

Alle geistlichen Begleiter/innen in der Diözese Innsbruck sind eigens für ihren Dienst ausgebildet und von der Diözese Innsbruck beauftragt. Eine Übersicht über alle Begleiter/innen bietet die Homepage www.dibk.at/geistlichebegleitung

Eine Station des Trauerraumes in der Pfarre Zirl. Foto: Mitterdorfer

Rituale und Gespräche helfen in der Trauer

Barbara Weitlaner leitet den Arbeitskreis Trauerbegleitung in der Pfarre Zirl. Er setzt sich aus acht Frauen und Männern zusammen, die im Trauerfall für Gespräche zur Verfügung stehen und Rituale anbieten, um das Abschiednehmen von verstorbenen Menschen zu begleiten.

Die Gestaltung eines Kreuzweges, die Beteiligung an der Langen Nacht der Kirchen, das Rosenkranzgebet – immer wieder ruft sich der Arbeitskreis bei den Zirlern ins Gedächtnis und erinnert daran, dass Abschied nehmen besser gelingt, wenn dafür Worte und Rituale gefunden werden. „Es ist gar nicht so einfach, die trauernden Menschen zu erreichen", erzählt Barbara Weitlaner. Nicht nur der Datenschutz ist eine Hürde, weil die Wohnadressen der Trauernden für einen Hausbesuch nicht an den Arbeitskreis weitergegeben werden dürfen. Viele Menschen scheuen sich auch, Hilfe in Anspruch zu nehmen oder um ein Gespräch zu bitten. Dabei sei es gerade im Trauerfall wichtig, nicht allein und auf sich gestellt zu sein. „Rituale und Gespräche können dabei helfen, Gefühle der Trauer auszudrücken und die Sprachlosigkeit zu überwinden", sagt die Leiterin des Arbeitskreises. Eine würdevoll gestaltete Verabschiedung eines Menschen habe auch einen wichtigen sozialen Aspekt. Denn auch für Freunde, Bekannte und für die Pfarrgemeinschaft ist es wichtig, der Verstorbenen zu gedenken.

Offene Türen

Wichtig ist für Weitlaner, sich den Menschen nicht aufzudrängen, sondern einfach die Türen offen zu halten. Das gelingt dem Arbeitskreis etwa mit dem sogenannten „Trauerraum", der jedes Jahr rund um das Allerseelenfest in der Kirche oder in der Michaelskapelle eingerichtet wird. Dort stehen liebevoll gestaltete Stationen mit Impulsen bereit. Der Trauerraum kann jederzeit besucht werden, es braucht dafür keine Anmeldung. Auch Trauerspaziergänge sind ein niederschwelliges Angebot für Menschen, die einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben. Das Angebot, den Seelenrosenkranz zu beten oder beim Begräbnis einen tröstenden Text oder die Fürbitten zu lesen, werde immer wieder gerne angenommen. Im April 2011 wurde am Zirler Friedhof ein Sternenkindergrab errichtet, gestaltet von Bildhauer Ferdinand Lackner, Steinmetz Hannes Öfner und der Mosaikkünstlerin Maria Storch.

Worte finden

Viele Menschen tun sich schwer, auf Trauernde zuzugehen. Auch hier helfen kleine Rituale, um eine erste Brücke der Begegnung zu schlagen. „Auch kleine Symbole und Aufmerksamkeiten wie eine Beileidskarte, ein schöner Spruch oder eine Kerze helfen dabei, ins Gespräch zu kommen". Die Frage „Wie geht es dir" allerdings sei nicht hilfreich. Besser sei es, die eigene Sprachlosigkeit auszudrücken, im Wissen, dass es jetzt keine guten Ratschläge braucht, sondern ein Da-Sein und Mitfühlen. „Auch das Weinen gehört dazu und man sollte keine Angst davor zu haben", macht Weitlaner Mut, die Tränen bei sich und beim anderen zuzulassen.

Um trauernden Menschen beistehen zu können, braucht es auch die Arbeit an sich selbst. Regelmäßiger Austausch im Arbeitskreis und die Aufteilung der Arbeiten sind ebenso wichtig wie gemeinsame Unternehmungen, zum Beispiel die jährliche gemeinsame Wallfahrt. „Wir sind ein zusammengeschweißtes Team, in dem wir einander gut kennen und Freundschaften entstanden sind", erzählt Weitlaner.

Walter Hölbling
moment@dibk.at

Moment

25. November 2022 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 †; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger):
Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Anna Wanker.
Redaktion: Arno Cincelli, Walter Höbling, Lydia Kaltenhauser, Philipp Klutz.

Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit:
Fiona Zöhrer

Anschrift für alle:
Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at

Termine des Trauerraumes

21. November, 19.30 Uhr, Fambozi Zirl:
Vortrag von Dr. Margit Schäfer zum Thema „Krisenintervention – Wie sagt man da?"

10. Dezember, 14.30 Uhr:
Trauerspaziergang in Martinsbühel

Sich selbst kennen als Strategie in schweren Zeiten

Die aktuellen Krisen sind in vielfältiger Weise eine Belastung. Die Psychotherapeuin Carmen Rella gibt Tipps, damit besser umzugehen.

Carmen Rella ist klinische Psychologin und seit 2013 eingetragene Psychotherapeutin. Seit 2022 schreibt sie Artikel für den Tiroler Sonntag. Foto: Cincelli

Kenne dich selbst!": Ein jahrtausendealter Rat. Schon dem chinesischen Strategen Sunzi, der vor über 2.500 Jahren lebte, werden diese Worte zugeordnet. Sie haben nichts von ihrer Aktualität eingebüßt. Für die Innsbrucker Psychotherapeutin Carmen Rella liegt hier ein Schlüssel zum Umgang mit Problemen: "Für mich als Therapeutin ist es wichtig zu schauen, woher kommt die Angst?"

Angesichts von Krisen und Krieg sind Ängste allgegenwärtig. Depressionen, Schlafstörungen und vieles weitere sind die Folgen. "Als Psychotherapeutin beschäftige ich mich natürlich damit, warum manche damit besser umgehen können als andere. Persönlichkeit und Erfahrungen beeinflussen die eigenen Bewältigungsstrategien – und damit den Weg zur Resilienz", erzählt Rella. Krisen heben wie ein Vergrößerungsglas bereits Bestehendes hervor. "Wenn schon vorher Probleme bestanden, können diese verstärkt werden oder einem sogar erst dadurch bewusstwerden", so Rella

Wichtig sei herauszufinden, was für den eigenen Selbstwert ausschlaggebend ist. Das gilt auch für finanziellen Spannungen, weiß Rella: "Viele schämen sich, wenn man sich nicht mehr alles wie gewohnt leisten kann, man will aber nicht drüber reden." Dabei ist gerade hier Ehrlichkeit eine große Hilfe: "Lösungen gibt es immer – und die sucht man am besten gemeinsam."

Wenn man sich nicht gut fühlt, ist es wichtig, etwas zu finden, das man selbst kontrollieren und gestalten kann. "Selbstwirksamkeit" ist der Begriff dafür. "Damit kann man gegen Ängste und Ohnmachtsgefühle ankommen", so Rella. So könne man sich beispielsweise gemeinsam überlegen, was man auch mit wenig Geld unternehmen kann; beispielsweise einen Waldspaziergang zu machen oder Rodeln zu gehen und dabei den Tee selbst mitzunehmen: "Es geht darum, sich klarzumachen, dass man es immer noch fein haben kann."

Das Kontrolle über bestimmte Bereiche übernehmen ist im kleinsten Bereich möglich: "Da kann es schon reichen, zu bestimmen, was man isst, oder dass man bewusst etwas länger im Bett bleibt." Grundsätzlich rät Rella zu Aktivität: "Bewegung, Ernährung, Entspannung und Psychohygiene – das sind für mich besonders wichtige Faktoren, damit es einem besser geht."

Einen abschließenden Rat hat die Psychotherapeutin auch noch: "Man soll sich nicht von den vielen negativen Meldungen in den Medien runterziehen lassen!"

Arno Cincelli
moment@dibk.at

Gemeinsam Mitgefühl erlesen

In der Familie über schwierige Themen zu sprechen, ist wichtig, aber nicht immer einfach. Eine gemeinsame (Vor-)Lesezeit kann helfen, den Einstieg zu finden.

Sich auf dem Sofa einkuscheln mit einem Kakao, die Nähe von Mama oder Papa spüren, ein Buch aufschlagen und in die Geschichte eintauchen: Lesen eröffnet Welten und regt zum Reden über das Gelesene an. „Vorlesen ist ein Ritual. Es geht um Geborgenheit und darum, aus Stress und Leistungsorientierung herauszukommen. Wir können in einem Buch ein paar Seiten fünf Mal lesen oder sie überspringen, ganz wie wir wollen! Das ist in Zeiten wie diesen etwas Herrliches", schwärmt Mirjam Dauber – Buchrezensentin, Bibliothekarin, Lehrerin, erklärte Leseratte und damit Expertin fürs (Vor-)Lesen. „Ganz wichtig ist die Stimmung: Es soll nicht so sein, dass der Erwachsene vorliest und das Kind schweigt, und das war's dann. Beim Lesen darf man unterbrechen, lachen, zwischendurch etwas erklären oder besprechen – und das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene", so Dauber. Vorlesen ist nicht nur eine große Hilfe, wenn es darum geht, über schwierige Themen wie z.B. Verlust oder Ängste zu sprechen. „Viele Studien zeigen, dass Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, nicht nur kognitiv, sondern auch emotional gewinnen, dass sie Empathie und Resilienz aufbauen – und so belastenden Situationen seelisch vorbauen können", erklärt Dauber.

Erzählende Kinderliteratur greift eine Vielfalt wichtiger Themen auf, oft nicht so explizit wie spezielle „Problemliteratur", sondern eher zwischen den Zeilen. Kinderbücher sind oft schonungslos, beschönigen nicht, sind aber trotzdem hoffnungsvoll. Oft sprechen sie auch Erwachsene stark an: „Auch sie können empathischer werden und davon profitieren, die Perspektive zu wechseln", so Dauber mit einem Augenzwinkern. Am wichtigsten ist ihr, ungezwungen mit Büchern und den Gesprächsanlässen umzugehen, die sie eröffnen: „Man kann darüber reden, muss es aber nicht. Es ist auch in Ordnung, beim Vorlesen müde zu sein oder sich einfach nur berieseln zu lassen." Lesen ist keine Medizin, kein Trostpflaster, sondern ein Ritual, dass seine ganze Wirkung dann entfalten kann, wenn es auf Dauer angelegt ist. „Wer es gewohnt ist, beim Lesen miteinander zu sprechen, der kommt auch sonst besser ins Gespräch", ist Dauber überzeugt. Und das tut übrigens nicht nur Kindern gut, sondern auch Erwachsenen.

Vorlesen schafft Geborgenheit, fördert Mitgefühl und stärkt emotional – Kinder genauso wie Erwachsene. Foto: iStock

Mirjam Dauber empfiehlt:

Markus Orths, Kerstin Meyer: Opa fliegt. Moritz Verlag. Ein berührendes Buch über Tod und Trauer, Abschiednehmen und Erinnern.

Agi Ofner: Grizzlybär und Hasenfuß. Humorvolle Sammlung von Tiergeschichten über Mut, Selbstwahrnehmung und Freundschaft.

Olivier Tallec: Ich will kein Eichhörnchen mehr sein. Gerstenberg Verlag. Bilderbuchgeschichte vom Wunsch nach Veränderung.

Josefine Sonneson: Stolpertage. Carlsen Verlag. Jugendroman übers Verändern und Wachsen, Vergessen und Erinnern.

Mehr auf www.blaetterwald.at

Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at

GESUNDE SEELE

Weitere Angebote

Online-Beratung
Die Caritas-Sozialberatung unterstützt Menschen in sozialen Notlagen auf ihrem Weg aus der Krise. Die Online-Beratung bietet die Möglichkeit, Fragen per Mail, Telefon oder Videochat zu stellen. Die Beratung erfolgt anonym und wird kostenlos angeboten.
www.caritas-wegweiser.at

Wohltuende Gedanken
Jede Woche ein wohltuender Gedanke – unter diesem Motto steht der Podcast „Regenbogenwolke". Gestaltet von der Krankenhausseelsorge des BKH Lienz, liefert er jeden Freitag einen Gedanken zum Nachspüren. Zu finden ist die Podcast-Reihe sowie weitere Podcasts – z.b. zur Bibel oder zum Vater Unser – über die Homepage des Bildungshauses Osttirol: www.bho.dibk.at

Gespräch
In der Spitalskirche beheimatet ist die **Gesprächsoase**, die jeweils am Montag (16-19 Uhr) und Mittwoch (15-18 Uhr) offen steht für Gespräche. Ein Ort, wo Menschen sich Zeit nehmen und zuhören. www.geistreich.at

Foto: Nicolas Beck

Mit „Good News" durch den Advent

„Bad news" haften an uns wie Sekundenkleber: Krieg, Teuerung, Pandemie... „Bad news" sind laut, hartnäckig und scheinbar allgegenwärtig. Aber es gibt sie auch – die „Good News": Und zwar viel mehr, als man denkt! Ein besonderer Adventkalender auf Instagram lädt dazu ein, sie zu entdecken: 24 x Good News – ein interkulturelles & interreligiöses Projekt, das Menschen aus ganz Tirol und darüber hinaus zu Wort kommen lässt und dazu einlädt, auch im eigenen Leben „Good News" zu entdecken. Von und mit: Marie Stockhausen (Tänzerin), Peter Pfötscher (Zen-Lehrer), Lena Raubaum (Wortkünstlerin), Sophia Quirchmair & Julius Rasp, Landesschulsprecher, Bischof Hermann Gletter und vielen weiteren...
instagram.com/dibk_tirol
instagram.com/hdb.ibk

Foto: Niko Schmid-Burgk

Fünf Prioritäten für ein gelungenes Leben in der Tradition des Jesuitenordens:

1) Genügend Schlaf
2) Körperliche Bewegung
3) Gebet, Besinnung, Meditation
4) Beziehungen und Gemeinschaft pflegen
5) Arbeit

Der Jesuit und Philosoph Michael Bordt ist davon überzeugt, dass Meditation und Gebet weit über Stimmungsmanagement hinaus wirksam sind: „Die Erfahrung, dass etwas Ewiges in uns ist, drängt zum Einsatz für andere und für eine gerechtere Welt."

In der Krise die innere Freiheit finden

Warum es wichtig ist, die eigenen Gedanken und Gefühle auch mal mit Distanz zu betrachten, wofür gebrochene Herzen gut sind und was all das mit dem Atmen zu tun hat: Ein Gespräch über seelische Gesundheit und Spiritualität mit dem Philosophen und Führungskräfte-Coach P. Michael Bordt.

Ist es überhaupt möglich, in unserer turbulenten Zeit seelisch gesund zu bleiben?

P. Michael Bordt: Oscar Wilde hat in einem sehr anrührenden Brief an jemanden, den er geliebt hat und von dem er fürchterlich enttäuscht worden ist, geschrieben, dass das Schlimmste, was uns Menschen passieren kann, nicht darin besteht, dass unsere Herzen brechen – weil unsere Herzen geschaffen worden sind, um zu brechen. Sondern darin, dass unsere Herzen zu Stein werden. Ich finde das sehr treffend. Gerade in Krisen ist es natürlich, dass uns die Dinge, die von außen an uns herantreten, sehr belasten. Die Kunst liegt darin, psychisch robust zu sein und dennoch berührbar zu bleiben. Denn die Alternative wäre, sich abzuschotten, hart zu werden.

Prof. Dr. P. Michael Bordt ist Jesuit, Philosoph und Geschäftsführer des Instituts für Philosophie und Leadership in München. In seinen Büchern übersetzt er christliche Spiritualität in die Sprache unserer Zeit.

Wie kann es gelingen, gut mit Krisen umzugehen?

Bordt: Auch wenn es schwer ist, gilt es, immer wieder zu versuchen, in einen Abstand zu dem zu kommen, was die Krise in einem auslöst – Abstand zum eigenen Gefühlsleben. Ganz einfache Dinge können dabei helfen: Freundschaften pflegen oder regelmäßig in der Natur spazieren gehen.

Was ist daran hilfreich, Abstand zu den eigenen Gefühlen zu entwickeln?

Bordt: Gerade die negativen Gedanken und Gefühle können uns so in Beschlag nehmen, dass wir uns total mit ihnen identifizieren. Das müssen wir aber nicht. Denn wir sind mehr als unsere Gedanken und Gefühle. Wenn wir in einen Abstand zu unseren Gedanken und Gefühlen kommen, identifizieren wir uns nicht mehr mit ihnen, sondern mit dem Teil in uns, der sie wahrnimmt. Dadurch entsteht innere Freiheit.

Krisen müssen uns nicht mehr so bedrängen. Sich dessen bewusst zu werden, ist Bestandteil der spirituellen Tradition aller Religionen.

Verliert man nicht einen Teil der eigenen Persönlichkeit, wenn man sich nicht mehr mit seinen Gefühlen und Gedanken identifiziert? Wird das Leben dadurch nicht stumpf?

Bordt: Ganz im Gegenteil: Man gewinnt, weil man die Gefühle viel differenzierter wahrnehmen kann. Die Gefühle verschwinden ja nicht durch den Abstand.

Gerade positive Gefühle können wir so viel intensiver und genauer wahrnehmen: Wir freuen uns nicht nur über die Natur, sondern wir erleben auch, wie wohltuend es ist, sich an ihr zu freuen. Negative Gefühle aber verlieren das Bedrängende. Der Abstand hilft, nicht im Strudel der Gefühle und der mit ihnen verbundenen Reaktionen zu versinken.

Was genau ist dieses „Mehr" in uns, dem wir uns durch Selbstwahrnehmung nähern können?

Bordt: Alle Religionen gehen davon aus, dass es etwas Ewiges in uns gibt. Sie drücken dies unterschiedlich aus: Die Schöpfungsgeschichte des Alten Testaments erzählt, dass wir durch den Atem von Anfang an mit Gott verbunden sind. Denn der Atem ist nicht geschaffen, wie unser Körper, sondern uns von Gott eingehaucht. Unser Atem ist also Gottes Atem in uns. Im Neuen Testament ist es dann der Heilige Geist, der Atem Gottes, der in uns lebt und betet. Die spirituellen Traditionen aller Religionen betonen, dass das etwas ist, das man erfahren und ganz praktisch üben kann. Es ist kein Zufall, dass in allen großen Meditationstraditionen die Wahrnehmung des Atems eine große Rolle spielt. Und je mehr man sich dem eigenen Atem, Gott in uns, anvertraut, desto größer wird die Verbundenheit mit der spirituellen Identität, mit dem Ewigen.

> „Wenn wir erkennen, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und Gefühle, entsteht innere Freiheit."
>
> Michael Bordt

Aus welchen spirituellen Quellen schöpfen Sie dabei?

Bordt: Als Jesuit stehe ich in der spirituellen Tradition des Jesuitenordens. Meditation und Reflexion sind die beiden wesentlichen Elemente. Was mich fasziniert und den Blick geweitet hat, ist zu sehen, dass vor allem die Art der Meditation, die Wahrnehmung des Atems, auch in anderen Religionen im Zentrum steht. Und nicht nur innerhalb von Religionen: Menschen meditieren mittlerweile ja auch außerhalb eines religiösen Rahmens.

Hilft Spiritualität dabei, sich gerade in schwierigen Zeiten besser zu fühlen?

Bordt: Für eine reife Spiritualität ist entscheidend, inwiefern sie die Auseinandersetzung mit Leid und Tod integrieren kann. Wer nur meditiert, um sich besser zu fühlen, um die Stimmung zu verbessern, der vertut genau diese Chance, die in einer reifen Spiritualität liegt. Da kommt es nicht nur darauf an, abzuschalten, entspannter zu werden. Sondern es geht um unsere Identität als Menschen, um die großen Fragen: Was soll das alles, was ich hier auf Erden tue? Was habe ich dem Leiden und dem Tod entgegenzusetzen? Menschen, die spirituelles Stimmungsmanagement betreiben, möchte ich sagen: Super, dass ihr das macht! Aber schaut mal, da ist noch mehr dahinter. Geht den Weg konsequent weiter, wenn er sich stimmig anfühlt. Es wird Schwieriges hochkommen – Dunkelheit, Verletzungen, Leid. Aber es wird euch heilen, wenn ihr dranbleibt. Im Christentum geht es im Geheimnis von Kreuz und Auferstehung um ein Verständnis von Leid als Durchgang zur Auferstehung. Das ist für Christen ein Deutungsrahmen, um z.B. auch besser zu verstehen, was in der Meditation passiert, wenn sie mühsam und schmerzhaft wird.

Besteht da nicht die Gefahr, nur um sich zu kreisen?

Bordt: Im Kern des Christentums geht es um Liebe: Gott ist die Liebe, er will uns Frieden schenken. Wer sich auf Gottes Liebe einlassen kann, wer sich selbst mit seinen Verletzungen aushalten, annehmen und aussöhnen kann, der kann Empathie und eine große Liebe allen Menschen gegenüber entwickeln. Und diese Liebe drängt zum Handeln, denn aus ihr erwächst der Wunsch, Leid zu mindern. Hier sind wir bei der Kernbotschaft des Christentums: Die Erfahrung, dass etwas Ewiges in uns ist, drängt zum Einsatz für andere und für eine gerechtere Welt. Getragen von dieser Selbstannahme und Liebe können wir – wie Frère Roger von Taizé gesagt hat – mit versöhntem Herzen kämpfen.

> „Wer nur meditiert, um sich besser zu fühlen, der vertut die Chance, die in einer reifen Spiritualität liegt: sich den großen Fragen zu stellen, auch den Fragen nach Leid und Tod."
>
> Michael Bordt

Sie sind selbst ein sehr vielbeschäftigter Mensch. Wie gelingt es Ihnen, das zu leben, wovon Sie in Ihren Büchern schreiben?

Bordt: Ich bin sehr gut im Neinsagen! Es hat eine Zeit in meinem Leben gegeben, in der ich immer weniger Freude an Dingen hatte, die eigentlich super gelaufen sind. Sie haben mich nur noch angestrengt. Mir war klar, dass es so nicht weitergehen kann. So habe ich gelernt, konsequent abzusagen. Das ist sehr wichtig, damit ich genug Zeit für die Meditation und das geistliche Leben habe. Sonst ist meine ganze Seelsorge und Arbeit für die Katz. Die Leute spüren ja sofort, wie ich drauf bin.

Michael Bordts Bücher, darunter „Was in Krisen zählt", „Die Kunst, sich selbst auszuhalten", „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen", und „Die Kunst, unserer Sehnsucht zu folgen" sind im ZS- bzw. Elisabeth Sandmann Verlag erschienen.

Das Interview führte
Lydia Kaltenhauser.
moment@dibk.at