

Über das Grab Jesu ist kein Gras gewachsen

Mit Ostern steht und fällt der christliche Glaube, denn die Auferweckung des Gekreuzigten aus dem Tod ist die Antwort auf die Frage, wem das letzte Wort gehört: dem Tod oder dem Leben. Die Auferstehung Jesu Christi gibt unserem Leben letzten Sinn und nimmt dem Tod seine Macht.

An einem Freitag vor fast 2000 Jahren, wahrscheinlich am 7. April des Jahres 30 n. Chr., wird Jesus von Nazaret auf einem Hügel nahe der Stadt Jerusalem hingerichtet. Die oberste jüdische Behörde, der Hohe Rat, klagt ihn der Gotteslästerung an und liefert ihn dem römischen Statthalter aus unter dem Vorwand, dass es sich um einen politischen Aufwiegler handle. Schließlich wird Jesus von Pilatus unter der Anklage des Aufstands zum Tod verurteilt. Der Tod am Kreuz, die brutalste Hinrichtungsart der Antike, scheint das Scheitern Jesu ein für alle Mal zu besiegeln. Für jüdisches Empfinden gilt zudem ein Gekreuzigter als von Gott verflucht, so dass offenkundig wird: Hinter einem solchen Menschen kann auf keinen Fall Gott stehen.

THEMA DIESER
AUSGABE:

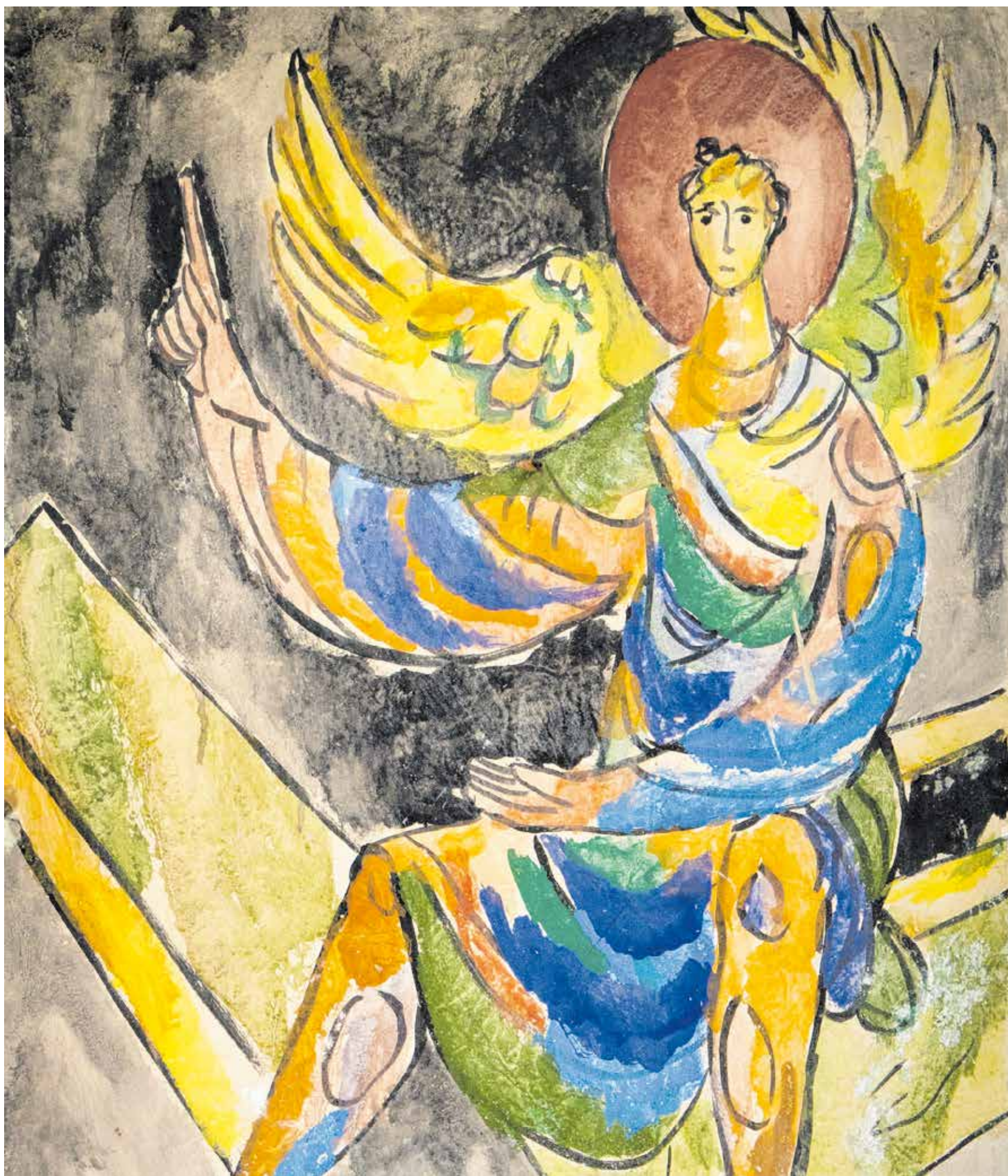
OSTERN

Jesus stirbt mit einem Schrei auf den Lippen: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Obwohl Gott abwesend zu sein scheint, hält Jesus an seinem Gott fest. Er verblutet wie ein Verbrecher am Kreuz, hingerichtet vor den Mauern Jerusalems von den Mächtigen seiner Zeit. Josef von Arimathea, ein angesehenes Mann und wohl ein heimlicher Anhänger Jesu, sorgt dafür, dass er ein würdiges Grab bekommt. Die Geschichte mit Jesus scheint gelaufen zu sein, die Hoffnungen der Jünger angesichts seines grausamen Todes zunichte gemacht und zerbrochen.

Von den Toten auferweckt

Aber bald darauf ereignet sich etwas, was alles Vorstellbare sprengt und auf den Kopf stellt. Einige Frauen und Männer aus dem Jüngerkreis bezeugen: Gott hat Jesus von den Toten auferweckt. Der Gekreuzigte habe sich ihnen als der Lebendige zu erkennen gegeben. Sie verstehen zunächst selbst nicht, was ihnen da widerfahren ist. Nach anfänglicher Angst – wer sollte ihnen so etwas glauben? – teilen sie die Erfahrung auch anderen mit und verkünden: Gott hat sich auf die Seite Jesu gestellt. Er hat ihn dem Tod entrissen und ihn in sein bleibendes Leben geholt. Über sein Grab ist kein Gras gewachsen.

Die Auferstehung Christi, die wir an Ostern feiern, ist die Herzmitte des christlichen Glaubens. Dieser Glaube beruht nicht auf dem leeren Grab, das die Frauen am Ostermorgen vorfanden, sondern auf dem



Max Weiler, „Engel am leeren Grab“. Bildstock an der Bundesstraße zwischen Innsbruck und Hall in Tirol (1950/51).

Fotos: Foto Watzek

Zeugnis derjenigen, denen der Auferstandene begegnet ist. Die Jünger, Frauen und Männer, wollen dieses Glück mit allen Menschen teilen. Es ist die Freude darüber, dass der Gekreuzigte lebt. Wie ein Lauffeuer breitet sich diese Botschaft aus – von Jerusalem durch den Mittelmeerraum, dann um die ganze Welt.

Was Gott an Jesus getan hat, das

hat er für uns alle getan, denn das Ostern Jesu ist Vorwegnahme des ewigen Ostern der ganzen Schöpfung. Jesus Christus ist auferstanden und auch unser vergängliches Leben soll verwandelt werden in Unvergänglichkeit. Die Macht des Todes ist gebrochen – ein für alle Mal. Der Tod hat nicht mehr das letzte Wort, denn Gottes Macht ist

auch im Tod nicht zu Ende. Unser Leben steht unter einem neuen Vorzeichen: unter dem Vorzeichen der Hoffnung und der Liebe, die stärker sind als der Tod. Ostern ist die wichtigste Botschaft, die Menschen je erreicht hat.

Jakob Patsch
moment@dibk.at



Jakob
Patsch
ist Pfarrer
von Hall in
Tirol.

Chrisammesse

In der Chrisammesse werden die heiligen Öle für die Spendung der Sakramente geweiht. Zu diesem Gottesdienst, der in der Diözese Innsbruck am Mittwoch der Karwoche gefeiert wird, reisen Priester, Diakone und pfarrliche Mitarbeiter:innen aus allen Teilen der Diözese an. Die geweihten Öle – Chrisam-, Kranken- und Katechumenenöl – haben eine zentrale Bedeutung bei der Spendung der Sakramente wie Taufe, Firmung und Krankensalbung. In Innsbruck werden sie nach einem überlieferten Rezept mit Olivenöl aus dem Heiligen Land und duftenden Essenzen hergestellt. Die Chrisammesse symbolisiert die Einheit der Diözese und das Öl steht für die Verbindung aller Getauften mit Christus. Ihr Bezug zur Karwoche ergibt sich aus der Tradition, dass Taufe und Firmung früher vor allem in der Osternacht gespendet wurden. Dieses Jahr findet sie am 16. April um 10:30 Uhr im Dom zu St. Jakob statt.

Jubiläums- kirchen



Im Hinblick auf das Heilige Jahr 2025 hat Bischof Hermann Glettler 14 Kirchen der Diözese Innsbruck als „Jubiläumskirchen“ ausgewählt. Diese Kirchen seien „hervorragende Orte der Gottesbegegnung, an denen Menschen ihre Hoffnung wieder aufleben lassen und Vergebung finden können“, so Glettler. Gläubige können in diesen Kirchen durch die Beichte und die Mitfeier der Eucharistie einen Jubiläumsablass erlangen. Zu den Jubiläumskirchen gehören:

- Wallfahrtskirche Dom St. Jakob, Innsbruck
- Basilika Wilten, Maria Empfängnis
- Wallfahrtskirche und Basilika Absam
- Wallfahrts- und Klosterkirche St. Georgenberg
- Wallfahrtskirche Maria Brettfall, Strass im Zillertal
- Wallfahrtskirche Heilige Notburga, Eben
- Wallfahrtskirche Maria Schnee, Kalkstein
- Kloster- und Pfarrkirche St. Marien, Lienz
- Wallfahrtskirche Maria Locherboden
- Wallfahrts- und Pfarrkirche sel. Pfarrer Otto Neururer, Götzens
- Jesuitenkirche Innsbruck
- Wallfahrtskirche Maria Waldrast, Matrei am Brenner
- Wallfahrtskirche Obermauern, Virgen
- Pfarrkirche Maria Himmelfahrt, Landeck

Moment

11. April 2025 – Sonderbeilage

Gründungs-herausgeber:
Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 t;
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH; Hersteller: Intergaphik GmbH; Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Sandra Rieder, Fiona Zöhrrer; Redaktion: Arno Cincelli, Lydia Kaltenhauser, Walter Hölbling, Sandra Rieder, Ana Stanic, Jakob Patsch;
Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit: Fiona Zöhrrer;
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

Ostern: Drama in drei Akten



Die Segnung der Speisen im Ostergottesdienst ist einer der beliebtesten Bestandteile der Osterliturgie.

Foto: iStock

Das Weihwasserbecken leer, der Tabernakel offen, die Glocken still: An den Kar- und Ostertagen ist in der Liturgie manches anders. Ein kleiner Guide.

*Text: Lydia Kaltenhauser
Fachliche Beratung:
Prof. Dr. Liborius Olaf Lumma,
Universität Innsbruck*

Bei der Liturgie der Kar- und Ostertage fährt die Katholische Kirche alles auf, was sie an Dramaturgie zu bieten hat: Das „Triduum Sacrum“ (Heilige drei Tage) ist der liturgische Höhepunkt des Kirchenjahres. Wer sich mit der Bedeutung der Liturgie tiefer auseinandersetzt, kann

den Gottesdiensten bewusster folgen und sie stärker auf sich wirken lassen. Denn Liturgie kann eine wertvolle Hilfe sein, den Mittelpunkt des christlichen Glaubens besser zu verstehen.

Drei Tage, ein Geheimnis

Hilfreich ist es dafür zu nächst, den historischen Hintergrund zu kennen: Als die ersten Christ:innen das Gedächtnis des Leidens, Sterbens und Auferstehens Jesu feierten, geschah dies noch in einer einzigen Nacht, die an das jüdische Pessach-Fest – das Gedächtnis der Befreiung Israels aus Ägypten – angelehnt war. Eine Nacht, in der alles gefeiert wurde, worum es im Christentum geht: die Auferstehung Jesu, den Sieg des Lebens

über den Tod, die Hoffnung auf ein neues Leben. Als sich das Christentum im 4. Jahrhundert bis nach Jerusalem ausbreitete, geschah dort, was bis heute prägend ist: Man ging zu den biblisch angegebenen Tagen und Zeiten an die historischen Stätten und feierte Gottesdienste mit den entsprechenden Texten. So wurde aus der einen großen Osterfeier ein über mehrere Tage verteiltes Mitgehen des Weges Jesu: von der Fußwaschung und der Feier des Letzten Abendmahles über die Auslieferung und Grablegung, die Grabesruhe und schließlich die Auferstehung Jesu.

Den Weg Jesu mitgehen

Bis heute sind unsere Gottesdienste so gestaltet, dass die

Gläubigen den Weg Jesu durch Leid und Tod hin zum Triumph des Lebens miterleben können. Dazu gehört, auf das meiste Feierliche zu verzichten, damit es in der Osternacht bewusst erlebt und mit neuen Augen gesehen werden kann. „Die Dramaturgie soll die Tiefe des Todes genauso erfahrbar machen wie das Wunder des Lebens“, so Liborius Lumma, Professor für Liturgiewissenschaft an der Universität Innsbruck. Das Triduum Sacrum ist im Grunde eine große Feier, bei der alles miteinander zusammenhängt: Ein Tag verweist auf den anderen, erst mit der Osternacht entsteht ein komplettes Bild. Viele liturgische Elemente und Traditionen sind in diesen Tagen anders als sonst:

Kniebeuge

Die Kniebeuge gilt in der kath. Kirche der Verehrung des Allerheiligsten im Tabernakel. Weil jede Kirche einen Tabernakel hat, entstand die Gewohnheit, sich bei Betreten einer Kirche zu verbeugen. Nach der Feier des Letzten Abendmahles am Gründonnerstag wird der Tabernakel leergeäumt und das Allerheiligste an einen anderen Ort übertragen. Anstelle einer Kniebeuge ist es dann angebracht, sich vor dem Altar zu verneigen.

Weihwasser

Auch das Ritual, beim Kirchenbesuch reflexartig ins Weihwasser zu greifen, erfährt ab dem Karfreitag einen kleinen Schock: Es ist leer. Weil die Osternacht der traditionelle Termin für die Taufe und diese ein Symbol für neues Leben ist, wird das Weihwasser in der Osternacht neu gefüllt. Davor bleibt es leer, mit der Botschaft: Heute ist ein ganz besonderer Tag. Zu Ostern setzen wir unser christliches Leben neu in Gang.

Eröffnung/Segen

Ungewohnt an der Liturgie der Kartage ist, dass manches offen bleibt: So gibt es nach der feierlichen Eröffnung am Gründonnerstag bis zur Osternacht keinen Segen zur Entlassung. Am Karfreitag und in der Osternacht fehlt deshalb auch die gewohnte Eröffnung des Gottesdienstes mit „Der Herr sei mit euch“. Denn im Grunde handelt es sich um eine große liturgische Feier, die sich mit der Feier der Osternacht vollendet.

Gloria/Halleluja

Die ganze Fastenzeit über gibt es ein liturgisches „Fasten“: Das „Gloria“, der Lobpreis Gottes nach dem Kyrie, entfällt. Es wird nur an Hochfesten, die in die Fastenzeit fallen, gesungen (z. B. Verkündigung des Herrn) – und am Gründonnerstag. Während der ganzen Fastenzeit gibt es kein Halleluja (deutsch: „Lobet den Herrn“), erst in der Osternacht erklingt es „mit Pauken und Trompeten“ vor und nach dem Evangelium.

Glocken

Ab dem „Gloria“ bei der Feier des Letzten Abendmahles am Gründonnerstag schweigen in kath. Tradition die Glocken: Karfreitag und Karsamstag sind stille Tage der Trauer. Sprichwörtlich wird erzählt, sie flögen nach Rom und kehrten in der Osternacht zurück. In vielen Gegenden ist es Brauch, statt der Glocken hölzerne Ratschen klappern zu lassen. Umso schöner ist der Klang der Osterglocken beim „Gloria“ in der Osternacht.

Kirchenschmuck

Das Spektakel ist besonders bei Ministrant:innen beliebt: Nach der Feier des Gründonnerstags leert sich der Altarraum. Kerzen, Altartücher und Blumenschmuck werden weggeräumt, der leere Tabernakel bleibt offen, sogar das ewige Licht wird gelöscht. Der kahle Kirchenraum symbolisiert das Leiden Jesu, sagt: Alles ist anders als sonst. Die Stille und Leere bereiten auf die Fülle des neuen Lebens in der Osternacht vor.

Osterfeuer

Licht und Feuer sind Ur-Symbole für das Leben, den Sieg über Dunkelheit und Nacht. Das Feuer der Osternacht ist ein Symbol für den Glauben an einen Gott, der Dunkelheit, Sünde und Tod besiegt. Davon zeugt auch das Hineinfeiern in den Morgen, im Vertrauen auf den Sonnenaufgang. Das Licht der Osterkerze, das nach und nach den ganzen Kirchenraum erhellt, kündigt das ganze Jahr über von diesem Glauben an den Sieg des Lebens.

Speisensegnung

Umgangssprachlich auch „Speisenweihe“ genannt – eigentlich werden Objekte gesegnet und Menschen geweiht, z. B. bei der Priesterweihe. Sie stammt aus der Zeit, in der es üblich war, in der Fastenzeit auf Fleisch und tierische Produkte zu verzichten. Die Speisen für die Zeit nach dem Fasten feierlich segnen zu lassen, bedeutet: Wer fastet, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, darf auch das Feiern genießen. Gesegnete Ostern!

Ein Licht mit Geschichte

Die Tradition der Osterkerze im Karmel Innsbruck.

Es ist still in den Mauern des Karmel St. Josef und St. Teresa. Hier, im Kloster im Innsbrucker Stadtteil Mühlau verstecken sich die Schwestern noch auf eine jahrhundertealte Tradition: das kunstvolle Herstellen von Osterkerzen.

Schwester Marianna ist eine der fünf Nonnen, die noch hier sind. „Es ist eine besondere Ehre diese Tradition weiterzuführen“, sagt sie über dieses tief in der christlichen Symbolik verwurzelte Handwerk. Eine Kunstfertigkeit, die auch junge Menschen faszinieren kann.

Eine Oase der Ruhe

Der lichtdurchflutete Raum, in dem die Kerzen entstehen, strahlt eine warme Atmosphäre aus. Gelbes Licht flutet durch die großen Fenster, durch die hölzernen Wände wirkt das ganze Ambiente entspannend. Hier beginnt der mehrstündige Prozess der Kerzengestaltung.

Handwerk mit Symbolkraft

Reines Bienenwachs von hoher Qualität ist das Rohmaterial. Aus gutem Grund, sagt Schwester Marianna: „Mit Bienenwachs ist die Kerze weicher und lässt sich besser verarbeiten. Andere Materialien bröseln viel mehr“, erklärt Schwester Marianna. Heutzutage werden jedoch oft andere Bestandteile wie Paraffin oder Sojawachs beigemischt, um die Produktion kostengünstiger zu gestalten.

Das Design der Kerze folgt klarer Symbolik. Zentrale Elemente sind das Kreuz, die griechischen Buchstaben Alpha und Omega sowie die Jahreszahl. „Ursprünglich ritzte der Priester

„Die eigene Kreativität kann schon mit einfließen, aber das Wesentliche soll gut hervorstechen.“

Schwester Marianna

die Symbole selbst in die leere Kerze ein. Mit der Zeit hat sich das aber geändert und die Symbole werden schon vorher mit Wachs angebracht. Der Priester weist beim Ritus dann nur mehr darauf hin“, erläutert Schwester Marianna. Diese Symbole stehen für Christus als Anfang und Ende, für seine zeitlose Gegenwart und seine Führung.

Das Verziern der Kerze erfordert Präzision und Kreativität.



Die prachtvoll verzierte fertige Osterkerze und das Osterbuch mit Gebeten.

Wachsplatten in verschiedenen Farben werden mit speziellen Messern zugeschnitten und auf der Kerze angebracht. Dabei wird darauf geachtet, dass die klassische Symbolik deutlich erkennbar bleibt.

Das Licht, das nicht verlöscht

Die Osterkerze hat eine tiefe spirituelle Bedeutung und symbolisiert Christus als das Licht, das die Dunkelheit vertreibt. „Die Menschen sollen Christus in der Kerze sehen, der unser Licht auf dem rechten Weg ist und durch seine Auferstehung die Dunkelheit vertreibt. Wer mit Christus verbunden ist, kann alle Dunkelheit überwinden. Das Licht wird nicht mehr ausgelöscht“, wünscht sich Schwester Marianna für alle, die eine Osterkerze brennen sehen.

Jahrhundertealte Tradition

Die Tradition der Osterkerze reicht bis ins 4. Jahrhundert zurück. Schon damals wurde in der Osternacht eine besondere Kerze entzündet, um den Übergang vom Dunkel des Todes zum Licht der Auferstehung zu symbolisieren. Dieser Brauch ist bis heute ein zentraler Bestandteil der Osterliturgie. Im Innsbrucker Karmeli-

tinnenkloster wird diese Tradition seit Jahrzehnten gepflegt, bereits als sich das Kloster noch in der Adamgasse befand. Früher wurden hier auch mehrere Bestellungen für Osterkerzen anderer Kirchen entgegengenommen. Heute, mit nur noch fünf Schwestern im Orden, werden ausschließlich die eigenen Osterkerzen für das Kloster gefertigt.

Ein Symbol des Glaubens

Das Gestalten einer Osterkerze ist eine kreative Möglichkeit, sich mit den tiefen Symbolen des Osterfestes auseinanderzusetzen. Es erfordert Geduld, Präzision und ein Verständnis der christlichen Symbolik. Vor allem aber bringt es Freude und ermöglicht, eine lebendige Glaubensstradition fortzuführen. „Ich habe mich so sehr gefreut, als ich zum ersten Mal eine Osterkerze gestalten durfte, weil das die Kerze der Kerzen ist und das Symbol für Jesus Christus“, erzählt Schwester Marianna.

Im Mittelpunkt der Liturgie

In der Osterzeit brennt die Osterkerze bei allen liturgischen Feiern bis Pfingsten. Sie steht gut sichtbar neben dem Altar auf einem prachtvollen Leuchter. In

der Osternacht wird sie im Exultet besungen – ein Lobpreis, der Christus und seine Heilsgeschichte verherrlicht und erzählt, wie Gott sein Volk geführt und schließlich in Christus das Erlösungswerk vollendet hat.

Leben im Gebet

Der Teresianische Karmel verbindet Einsiedler- und Gemeinschaftsleben. Der Auftrag der Schwestern ist es, das Gebet zu leben – stellvertretend für alle Menschen. In inniger Freundschaft mit Gott tragen sie die Sorgen der Welt vor ihn, ohne äußeres Apostolat, aber mit tiefem geistlichen Dienst. Ihr Leben ist geprägt von Stille und Hingabe, im Vertrauen darauf, dass ihr Gebet heilsame Wirkung für die Welt hat. Die Gottesmutter Maria ist dabei ihr großes Vorbild – in der Verborgenheit zu dienen und sich ganz dem Willen Gottes anzuvertrauen.

Das Herstellen und das Entzünden der Osterkerze sind somit nicht nur ein handwerklicher Akt, sondern ein tiefes spirituelles Erlebnis, das die Gegenwart Christi symbolisiert und die Gläubigen auf ihrem Weg begleitet.

Sandra Rieder
moment@dibk.at



Karmel St. Josef und St. Teresa – ein ruhiges Wahrzeichen oberhalb von Innsbruck.



Schwester Marianna erklärt mit Hingabe die kunstvolle Herstellung der Osterkerze.



Eine rote Wachsplatte mit Alpha und Omega – zwei der zentralen Elemente der Osterkerze.



In dieser Kirche des Klosters finden die Gebete und Messen für die Schwestern statt.



ANGEBOTE UND TERMINE

Roadtrip der Religionen. Im Juni 2025 findet zum ersten Mal eine interreligiöse Pilgerfahrt für junge Menschen zwischen 14 und 30 Jahren statt. Das Angebot richtet sich an Interessierte aller Konfessionen und Religionen sowie an jene ohne religiöses Bekenntnis. Im Rahmen der zweitägigen Reise werden religiöse Orte, Gebets- und Erinnerungsstätten besucht. Die Reise führt bis nach Vorarlberg, wo ein islamischer Friedhof und das jüdische Museum Hohenems besucht werden. Die Übernachtung erfolgt in einem buddhistischen Kloster. Abfahrt am Samstag, 21. Juni um 8 Uhr beim Haus der Begegnung in Innsbruck. Rückkehr am 22. Juni um ca. 15.30 Uhr. Anmeldung sowie weitere Infos auf www.hdb.dibk.at.

Trauerplatz Lienz. Im wunderschönen Garten des Bildungshauses Osttirol kann man in der Natur zur Ruhe kommen, mit jemandem ins Gespräch finden, im Gartenhaus stärkende Texte lesen oder einfach die Traueroase genießen. Ab Palmsonntag 2025 gibt es im Hl. Jahr jeden Samstag von 16–17 Uhr die Möglichkeit, vorbeizukommen. Vertrauliche Gespräche mit Rudi Rumpl sind ebenfalls möglich (+43 664 1818-297).



Wenn Ostern die Welt vereint

Die Osterzeit steht für Hoffnung, Neubeginn und Gemeinschaft. Im Jahr 2025 erhält sie eine ganz besondere Bedeutung: Am 20. April feiern erstmals seit 2017 alle Christ:innen weltweit am selben Tag die Auferstehung Jesu – eine echte Seltenheit und ein wunderbares Zeichen der Zusammengehörigkeit!

Normalerweise richten sich die westlichen Kirchen – katholische und evangelische Gemeinden – nach dem gregorianischen Kalender, während orthodoxe Kirchen dem älteren julianischen Kalender folgen, dadurch fallen die Osterfeste oft auf unterschiedliche Termine. Doch in manchen Jahren treffen beide Systeme zusammen, sodass das höchste christliche Fest an einem gemeinsamen Tag gefeiert wird – wie 2025.

Die Bestimmung des Osterdatums geht auf das Konzil von Nizäa im Jahr 325 zurück. Damals wurde festgelegt, dass Ostern am ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert wird. Da dieser heuer auf den 13. April fällt, ergibt sich der 20. April als gemeinsamer Ostertermin.

Diese seltene Übereinstimmung ist nicht nur eine mathematische Fügung, sondern auch eine wunderbare Chance für die Ökumene. Papst Franziskus setzt sich seit Langem für einen einheitlichen Ostertermin ein und sieht dies als bedeutendes Signal der Einigkeit im Hl. Jahr. Auch der Ökumenische Patriarch Bartholomaios I. und weitere Kirchenoberhäupter begrüßen diesen Moment und hoffen, dass er das Band zwischen den Konfessionen stärkt.

Das Osterfest 2025 ist mehr als ein gemeinsames Datum – es ist eine Einladung zur Verbundenheit, ein Zeichen der Hoffnung und vielleicht sogar ein Schritt in Richtung dauerhafter Annäherung. Was könnte es Schöneres geben, als das Fest der Auferstehung wirklich gemeinsam zu feiern?



Durch die Nachrichtenflut und die Fülle an Angeboten haben viele Menschen die Fähigkeit zur Selbstregulation verloren.

Foto: iStock

In meinem Kalender stehen Termine mit mir selbst, sonst habe ich keine Zeit für mich

Krisen, Verunsicherung, Erschöpfung: Die Menschheit ist weit von einer österlichen Erlösung entfernt. Was hilft dabei, die Zuversicht zu bewahren? Ein Gespräch mit dem Psychotherapeuten und Coach Reinhold Bartl.

Wir sprechen über Erschöpfung und Resignation. Haben Sie heute schon etwas Gutes für sich getan?

Reinhold Bartl: Gute Frage. Es hilft, auf Rituale im Alltag zu achten. Sozialpsychologisch gesehen leben wir in einer Suchtgesellschaft, in der vieles entgrenzt ist. Das Gegenmittel zur Entgrenzung sind stabilisierende Rituale. Kleine Rituale von wenigen Minuten pro Tag ebenso wie größere Rituale, z.B. Sport oder Musizieren mit Freund:innen einmal pro Woche.

Haben Sie ein konkretes Beispiel?

Bartl: Mein Großvater hat vor jedem Essen darauf bestanden, ein kurzes Gebet zu sprechen. Rituale stabilisieren die Wirklichkeit und

„Rituale stabilisieren die Wirklichkeit und sind wichtig in einer entgrenzenden Gesellschaft.“

Dr. Reinhold Bartl

sind wichtig in einer entgrenzenden Gesellschaft. Ich versuche, täglich etwas für meinen Körper zu tun. Manchmal ist es Yoga, manchmal sind es Dehnungsübungen.

Täglich strömen viele meist negative Nachrichten auf uns ein. Liegt darin ein Grund für Erschöpfung?

Bartl: Es ist schlichtweg zu viel. Ich rede gern von der „vertrauten Erschöpfung“, weil wir sie alle kennen. Viele haben die Fähigkeit zur Selbstregulation verloren. Die Fülle an Reizen suggeriert, dass wir immer hinten nach sind. Das führt dazu, dass die natürlichen Regulationskräfte der Menschen überschüttet werden. Wenn zu viel Schönes dabei wäre, könnten wir ja noch damit leben. Aber mehrheitlich ist es etwas Bedrohliches, das uns Angst macht. Oder es wird uns suggeriert, dass wir etwas noch nicht haben: sind nicht schön oder gesund genug, ernähren uns nicht richtig usw. Gepaart mit der Angst, die verbreitet wird, ist es kein Wunder, dass den meisten unwohl ist. Das hängt wie ein diffuses Unbehagen über unserer Gesellschaft.

Wie kann man gegensteuern?

Bartl: Ich kann mich fragen, wo ich selbst wirken kann. Wie trete ich sinnvoll mit dem Geschehen in der Welt in Beziehung? Es geht nicht darum, ein weiteres Coaching-Seminar zu besuchen oder Anleitungen im Internet zu finden. Wenn ich nur von außen gesagt bekomme, was richtig für mich ist, dann führt mich das weg von

meiner eigenen Intuition und ich überlasse anderen die Entscheidung darüber, was besser für mich ist. Andere können mir nicht dabei helfen, mich selbst zu organisieren. Das ist meine eigene Verantwortung.

Da müsste man das Vertrauen der Menschen in sich selbst stärken.

Bartl: Das ist der Punkt. Wenn man dauernd mit dem Außen beschäftigt ist, wann hat man dann Zeit mit sich selbst? Darum stehen in meinem Kalender Termine mit mir selbst drin. Wenn ich die nicht eintrage, dann gehen sie verloren und ich habe keine Zeit für mich, meinen Körper, meine Gefühlslagen und meine eigenen Prioritäten.

Was hilft uns, uns in die Gesellschaft einzubringen?

Bartl: Dem Strom der Angst und der Getriebenheit etwas entgegenzusetzen. Dafür braucht es eine Gemeinschaft, die Bilder aufbaut, die dem gesellschaftlichen Trend entgegensteht, durch Bilder des Vertrauens, der Achtsamkeit, des Respekts, und der Pflege von Ressourcen. Ich brauche eine Community, die meine Visionen teilt, die mich inspiriert und die von mir

inspiriert wird. Es gibt viele solcher Communitys, aber sie sind nicht sichtbar. Sie sichtbar zu machen ist eine Möglichkeit, den Angstbildern etwas entgegenzustellen.

Was aber nur in sehr geringem Ausmaß passiert...

Bartl: Leider gibt es auch Menschen, die in einem Anfall von Trotz den unangenehmen Ereignissen die Wucht von „weiter wie bisher“ entgegenwerfen. Ein Symbol dafür sind die hohen SUV-Verkaufszahlen.

Sehen Sie hier auch eine Aufgabe der Kirche?

Bartl: Wenn sich die Kirche aus einer Unterwerfungsdynamik herausentwickelt, hin zum Bewusstsein einer Gemeinschaft, die sich Leben nennt, dann ist das sehr wertvoll. Wo gibt es heute noch Gemeinschaften, die sich regelmäßig zusammentun und das Menschenbild von Respekt und einer liebevollen Zugewandtheit leben? Was wir brauchen, sind Leitfiguren, welche auch aus kirchlichen Kreisen kommen können.

Das Interview führte
Walter Hölbling
moment@dibk.at



Dr. Reinhold Bartl ist Coach, Berater, Psychotherapeut und Gründer des Milton-Ericksons-Instituts in Innsbruck.

Foto: fotograf-salzburg.at