

# Wenn die Nächstenliebe zum Verhängnis wird – oder: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Karl Frielingsdorf, Frankfurt

## 1. Einführung

Der Titel dieses Artikels klingt widersprüchlich und paradox: Wenn die Nächstenliebe zum Verhängnis wird. Kann Nächstenliebe überhaupt zum Verhängnis werden? Kann ich meinen Nächsten überhaupt genug lieben? Fordert der christliche Glaube nicht, daß wir uns im Dienst am Nächsten verzehren und aufopfern? Ist die Selbstverleugnung nicht eine christliche Tugend?

Gleichzeitig erleben wir gerade in unserer Zeit und in unserer westlichen Kultur Phänomene und Syndrome, die von einem Übermaß an Helfen und Leistung herrühren, wie z.B. das Helfersyndrom, der Workolismus (Arbeitssucht) oder das Burn-out-Syndrom (Ausgebranntsein).

So wie bei vielen Dingen des menschlichen Lebens ist es auch bei der Nächstenliebe: Das Übermaß, die Übertreibung und Einseitigkeit sind das, was krank macht, was zum Verhängnis wird und zur Lebensbehinderung führt. Man kann sich tot-arbeiten, tot-schuften, tot-laufen, tot-essen, tot-trinken und auch tot-lieben. Die heilsame Lösung finden wir im Untertitel, einem Zitat aus dem Markusevangelium: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“(Mk 12,30).

Doch kehren wir zurück zur aktuellen Situation. Wir erleben in unserer Welt trotz der größeren individuellen Freiheit und den vielfältigen Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung eine wachsende Sinnleere, Hoffnungslosigkeit und Resignation. Immer mehr Menschen nehmen therapeutische Hilfe in Anspruch, um mit ihren Problemen fertig zu werden. Die alten, bewährten Strukturen mit ihren festen Normen und Werten greifen nicht mehr. Der einzelne muß sich angesichts der vielfältigen Möglichkeiten immer wieder „in Freiheit“ neu entscheiden. Das überfordert zahlreiche Menschen, die früher, ohne sich viele Gedanken zu machen, einfach mitgelebt haben, mit dem Strom geschwommen sind. Das gilt auch für den Bereich der Kirche.

Als ich vor einiger Zeit in einem Kurs eine Metapher-Meditation zum Thema Hoffnung machte, drückte die Ordensoberin eines großen Krankenhauses ihre persönliche Hoffnung in der Gruppe so aus: „Hoffnung ist für mich wie eine Raupe, die bei Stoßverkehr über die Autobahn kriecht“. Wir waren von der scheinbar hoffnungslosen Aussage dieser Ordensfrau, die

sich in der Leitung des Krankenhauses und des Konventes restlos überfordert fühlte, sehr betroffen.

Steht diese Aussage einer gläubigen Frau nicht stellvertretend für eine *weltweite Hoffnungslosigkeit und Mutlosigkeit*, die sich angesichts der schier unüberwindbaren, weltweiten Probleme auch in der Kirche breitmachen? Hat sich in den letzten Jahren nicht so etwas wie eine kollektive Resignation und depressive Grundstimmung in unseren Lebensbereichen, in den weltlichen und religiösen Gemeinden entwickelt? Junge Menschen distanzieren sich zunehmend von Staat und Kirche. Man spricht von einer Staats- und Kirchenverdrossenheit.

Natürlich hat ein so komplexes Problem unterschiedliche Ursachen. Wir wollen uns auf *eine* wichtige Ursache beschränken: *den Aktivismus und den damit verbundenen Streß* als eine Hauptursache für die weitverbreitete Hoffnungslosigkeit und Resignation auch in der Kirche. W. Habdank stellt diese Situation in seinem Holzschnitt „Tretmühle“ dar<sup>1</sup>.

## 2. Aktivismus und Streß, ein Phänomen unserer Zeit.

Es ist müßig, den Menschen in unserem Land beweisen zu wollen, daß sie im *Streß* leben. Denn nicht erst der Topmanager mit seinem 20-Stunden-Arbeitstag, sondern auch schon das Kleinkind mit berufstätigen Eltern, Schüler, Studenten, Hausfrauen, Arbeiter und Angestellte, alle leiden sie an Überforderung und klagen über Streß, obwohl die eigentliche Arbeitszeit immer kürzer wird.

Es gibt unterdessen zahlreiche Literatur zu diesem Thema. Es liegen Forschungsergebnisse über den Streß vor, z.B. in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Zentren für Entspannung, Entstressung, Kommunikation, Meditation und Kreativität bieten streßgeplagten Menschen Erholung für Leib und Seele an. Offensichtlich haben immer mehr Menschen das Bedürfnis, aus ihrer beruflichen und privaten Streßsituation herauszukommen. Sie suchen Hilfe, um dem Teufelskreis von Leistungsdruck und Aktivismus zu entfliehen. Oft bestimmt der Streß sie bis in ihre Freizeit und Ferien hinein, wenn sie z.B. am Wochenende weiterarbeiten oder in den Ferien in nervenaufreibenden Staus stehen und möglichst viele Kilometer und Besichtigungen machen wollen. Nur wenigen Menschen gelingt es, das Steuer gegen alle Widerstände und Trends der Umwelt selbständig in die Hand zu nehmen und für ihr Leben andere Prioritäten zu setzen. Wer von uns weiß

---

<sup>1</sup> A.K. Ruf, (Hg.), *In Erwartung*. Meditationen zu Holzschnitten von W. Habdank, Freiburg 1979, 21



nicht aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, den Leistungsnormen und Erwartungen zu widerstehen und im richtigen Augenblick nein zu sagen.

Daher infizieren sich so viele an dieser Zeitkrankheit des Aktivismus, des Workolismus. Sie übernehmen immer mehr Aufgaben und setzen sich solange der Überforderung aus, bis die „Sicherung“ durchbrennt und es zu psychischen und physischen Störungen kommt, zuweilen bis hin zum völligen Zusammenbruch. Das „Burn-out-Syndrom“ wird unterdessen als *die* Krankheit unserer Leistungsgesellschaft angesehen.

Allerdings tritt mit der dann notwendigen Zwangspause nicht schon automatisch eine grundlegende Änderung des Verhaltens oder gar der eigenen Maßstäbe bezüglich Leistung und Selbstwert ein, ganz zu schweigen von Heilung. Denn Streßmelodien wie „Du mußt mehr leisten“, „Es ist noch nicht gut genug“, „Du mußt besser sein als die anderen“, „Du darfst nie die Erwartungen der anderen enttäuschen“, „Das bist du dir selbst und deinem Namen schuldig“, „Sonst wirst du überrundet“ etc. sind meist schon jahrelang in die „Lebensplatte“ eingepreßt. So besteht die Gefahr, daß die Nadel nach der Zwangspause in der gewohnten Umwelt allzu schnell wieder in die alte Rille rutscht. Es sei denn, die Zwangspause wird zu einer schöpferischen Pause genutzt, in der die eintönige und einsilbige Streßmelodie überprüft und durch andere Variationen ergänzt wird.

### 3. Der geistliche Aktivismus und Streß in der Kirche

Wer die Worte Glauben, Christentum, Theologie, Kirche, geistliches Leben oder Orden hört und spontan assoziiert, wird sie wohl kaum mit Vorstellungen wie Aktivismus, Leistung, Erfolgsdenken oder Streß in Verbindung bringen. Denn diese Einstellungen widersprechen offensichtlich nicht nur der biblischen Botschaft, sie sind auch nicht in der geistlichen Überlieferung der Kirche beheimatet.

Und doch ist das geflügelte Wort vom „Umhergehen der Erfolgs- und Leistungsteufel in der Kirche von heute“ keine bloße Erfindung. Wir können uns selbst fragen, nach welchen Kriterien wir in christlichen Familien, Gemeinden, Kommunitäten, in Diözesen Entscheidungen treffen und Menschen einschätzen. Wie oft sind hier leistungsbezogene und materielle Gesichtspunkte ausschlaggebend. Wer kennt nicht die von Termin zu Termin hetzenden geistlichen Manager, von denen erwartet wird, daß sie für alle und alles Zeit haben, nur nicht für sich selbst? Der Terminkalender ist vielfach wichtiger geworden als das Meßbuch oder das Brevier. Wir können weiter fragen: In welchem Verhältnis stehen Aktivitäten, Tagungen, Besprechungen etc. zu Zeiten der Stille, des Gebetes, der Muße und Entspannung im

normalen Tagesablauf eines christlichen Laien, eines Pfarrers, einer kirchlichen Mitarbeiterin, einer Oberin, eines Theologieprofessors, eines Bischofs? Welche Prioritäten bestimmen in Wirklichkeit unser Leben?

Typisch für den Trend zum Aktivismus und zur Überforderung im kirchlichen Bereich sind folgende *Beispiele*.

Ein Regionaldekan:

„Seit Jahren bin ich von morgens bis abends im Streß. Die Arbeit schlägt über mir zusammen und macht mir immer weniger Freude. Sie zermürbt mich allmählich. Ferien und Exerzitien habe ich seit Jahren nicht mehr gemacht. Wer soll mich denn vertreten?“

Zum Meditieren komme ich schon lange nicht mehr und beim Brevierbeten schlafe ich am Abend oft ein. Wo kann man da noch innerlich Kraft und Zuversicht schöpfen?“

Dieser Dekan steht stellvertretend für viele Priester, die sich aus übertriebenem Pflichtbewußtsein, aus Angst vor Prestigeverlust („Ohne mich geht es nicht“), aus Mißtrauen gegen die MitarbeiterInnen oder nach dem Motto „ein Priester muß immer für alle da sein“ ständig überfordern.

Ein Diakon:

„Meine Frau war zuerst Feuer und Flamme, als ich aus meinem ‚weltlichen‘ Beruf in den kirchlichen Dienst wechselte. Jetzt haben wir dauernd Streit, weil ich zu wenig zu Hause bin. Der Dekan verlangt, daß ich auch am Wochenende zur Verfügung stehe. Bei allem guten Willen stecken wir in einer schweren Ehekrise, u.a. weil ich abends zu lange arbeite und meinen freien Tag nicht einhalte. Aber ich habe einfach ein schlechtes Gewissen, abends früher Schluß zu machen, wenn mein Chef bis lange nach Mitternacht arbeitet....“

Ein Chefarzt:

„Freie Zeit für mich? Die kenne ich als Katholik nicht. Ich lebe für meine Arbeit und meine Kranken.... Sie fragen nach meinem Hobby? Mein Hobby ist halt meine Arbeit...“

In seinem einseitigen Aktivismus bemerkte der Arzt nicht, daß er sich ‚krank arbeitete‘ und seit Jahren seine Familie vernachlässigte. Er war ganz erstaunt, als seine Frau eines Tages von Scheidung sprach.

Ein Kaplan:

„Man funktioniert halt, angesichts der vielen Arbeit. Was früher drei Kapläne unter sich aufteilten, muß ich jetzt allein schaffen. Ich bin eigentlich ständig beschäftigt. Überall, wo einer fehlt, muß ich als Jüngster einspringen. Aber dafür bin ich ja Priester geworden. Für mich ist halt die Arbeit im Weinberg des Herrn wie ein Gebet, denn zum Meditieren habe ich keine Zeit. Das wäre Luxus. Wie heißt es so schön: Priesterleben – Opferleben.“ Die Frage ist, wie lange ein Kaplan eine solches Leben ohne größeren Schaden führen kann.

Eine Ordensoberin:

„Eigentlich rotiere ich schon seit Jahren, fühle mich ständig überfordert, habe keine Zeit, einmal auszuspannen. Von der Arbeit werde ich förmlich aufgeessen. Aber ich habe ja gelernt, die Zähne zusammenzubeißen und durchzuhalten. Irgendwie geht es ja auch weiter, aber fragen Sie mich nicht wie ...“

Wenn die „für die Kirche Tätigen“ einen Prioritätenkatalog für ihren normalen Tag, eine Woche, einen Monat und ein Jahr aufstellen, dann zeigt sich übereinstimmend folgendes im kirchlichen Bereich: Eine relativ große Zahl nennen bereits als erste Priorität Leistung und Aktivitäten. Sie sind ganz erstaunt, wenn sie entdecken, daß so wichtige Dinge wie die Beziehung zu Gott, Zeiten des Gebetes und der Muße, Meditation und Eucharistie in ihrem Leben keinen allzu großen Stellenwert haben.

Bei anderen stehen zwar die letztgenannten Prioritäten. Aber in einer ehrlichen Realitätskontrolle, wieviel Zeit sie täglich, wöchentlich und jährlich für diese angegebenen Prioritäten aufwenden, zeigt sich schon bald, daß dies vielleicht die erwünschten, aber nicht die realen Prioritäten ihres Lebens sind.

Die Beispiele ließen sich beliebig fortsetzen. Sie zeigen, wie sehr so gefährliche Zeittrends wie das Leistungs- und Erfolgsdenken, einseitiger Aktivismus und Streß bereits in den kirchlichen Bereich eingedrungen sind. Je leerer und ausgelaugter sich diese Aktivisten fühlen, je trostloser und aussichtsloser sie ihre Situation und die Zukunft empfinden, desto mehr flüchten sie wieder in die Arbeit. Sie können oft die Stille, das Alleinsein und letztlich sich selbst nicht mehr ertragen. Als ich einen Pfarrer fragte, ob er den vereinbarten freien Tag eingehalten habe, antwortete er freudig: „Ja, endlich konnte ich die schon lange liegengelassenen Sachen aufarbeiten“! Wen wundert es, daß sich diese aktivistischen Seelsorgerinnen und Seelsorger innerlich von Gott und den Menschen verlassen fühlen, sich als Verlierer sehen und unglücklich sind.

Solche gestreßten Christen greifen in ihrer Not oft zu *Kompensationsmitteln* wie Alkohol, unmäßiges Essen oder Tabletten. Sie werden in ihren Aggressionen gegen ihre Umgebung und gegen sich selbst immer unberechenbarer, was sich dann häufig in Depressionen bis hin zur Suizidgefährdung äußert. Sie versuchen sich mit verschiedenen Abwehrmechanismen wie Rationalisieren oder Projizieren über ihren eigenen Zustand und die Reaktionen der Umwelt hinwegzutäuschen: Sie verlieren immer mehr die Realitätskontrolle. Dabei wird nicht selten der ungezügelte, selbstzerstörerische Aktivismus und das Erfolgsdenken als „Nächstenliebe“ oder die ständige Überforderung als „Opferbereitschaft“ spirituell gedeutet. Gerade diese religiösen Fehlinterpretationen machen es schwer, die schädlichen Zeit-

geister Aktivismus-Leistung-Streß, wenn sie in christlichem Gewand auftreten, in einer richtigen Unterscheidung der Geister zu entlarven<sup>2</sup>.

#### 4. Der unbewußte, überfordernde Leistungsgott.

Eine weitere Ursache für eine übersteigerte und unangemessene Nächstenliebe sind unbewußte Gottesbilder, die den Menschen bestimmen. Meist ist es der *überfordernde Leistungsgott*, der den geistlichen Aktivismus fördert.

#### *Die Leistung als Überlebenstrategie*

Die Formulierung „*überfordernder*“ Leistungsgott ist bewußt gewählt, weil gerade in der Überforderung das Dämonische dieses scheinbar guten Gottes liegt. Indem er zur Übertreibung einer in sich guten Leistung verführt, erreicht er letztlich die Selbstzerstörung des Menschen, der auch noch in dem Glauben lebt, „Gottes Willen zu erfüllen“. Wen der ‚Diabolos‘ (das griechische Wort ‚Diabolos‘ bedeutet: Verwirrer) nicht direkt zum Bösen verführen kann, den verleitet er dazu, das Gute *maßlos* zu tun<sup>3</sup>.

Fast zwei Drittel (65 Prozent) der an einer Untersuchung über unbewußte Gottesbilder beteiligten 600 Frauen und Männer entdeckten den überfordernden Leistungsgott als ihr dämonisches Gottesbild. Dabei war ein deutlicher Unterschied zwischen den jüngeren und älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern festzustellen. 62 Prozent von denen, die den dämonischen Leistungsgott benannten, sind in der Zeit vor bis etwa 10 Jahre nach dem zweiten Weltkrieg geboren. Dieser Zeitabschnitt war stark vom Wiederaufbau bestimmt, wo die Eltern über ihre Kräfte hinaus ‚schufteten‘ und bauten, „damit es die Kinder einmal besser haben als wir“. Auf diese Weise lebten sie ihren Kindern ein Modell von Leben vor, das die Arbeit, die Leistung und den Erfolg in den Vordergrund stellte. Obwohl alles für die Kinder getan wurde, bemerkten nur wenige Eltern, daß sie paradoxerweise ihre Kinder vernachlässigten, indem sie ihnen bei diesem stressigen Lebensstil die nötige Zeit, die ersehnte Zuwendung und Liebe vorenthalten mußten.

<sup>2</sup> Hier sind verschiedene Einflüsse unverkennbar, die ihren Ursprung in der Aufklärung bis hin zu marxistischem und humanistischem Gedankengut haben: Wenn der Mensch nur seine ganze Kraft und Intelligenz einsetzt, wenn die Menschheit ihre letzten Leistungsreserven mobilisiert, dann werden schließlich alle sozialen und individuellen Probleme gelöst werden. Es ist letztlich der alte Traum vom selbstgeschaffenen Paradies und vom Übermenschen. Vielleicht ist die Versuchung zur Selbsterlösung heute größer geworden, weil das Baumaterial und die technischen Mittel viel perfekter sind als zur Zeit des Turmbaus zu Babel.

<sup>3</sup> Ausführliche Informationen über die unbewußten Gottesbilder und ihren Einfluß auf das religiöse Leben finden sich in: K. Frielingsdorf, *Dämonische Gottesbilder*, Mainz 1993.

Diese Leistungstendenz gilt auch heute noch in unserer Gesellschaft. So antworten viele an der Untersuchung Beteiligten als ‚Kinder unserer Zeit‘ auf die Frage nach den Lebensprinzipien und Prioritäten ihrer Eltern mit folgenden Leitsätzen: „Leiste was, dann bist du was“; „Arbeit ist das ganze Leben“; „Arbeit macht das Leben süß“; „Arbeit ist die beste Medizin“; „Leistung und Erfolg machen den Wert eines Menschen aus“ etc. Nicht selten waren diese „Lebensweisheiten“ als Merksprüche über der Haustür oder an der Hauswand im Elternhaus angebracht. Auf diese Weise haben ganze Generationen als Selbstwertgefühl gelernt: „Ich bin nur soviel wert, wie ich leiste und Erfolg habe“.

#### 4.2. Die Leistungspädagogik

E. Erikson weist darauf hin, daß die dem Leistungsgott entsprechende Überlebenstrategie bereits in der frühen Kindheit, der analen Phase, nach dem Vergeltungsprinzip (do ut des = gibst du mir, dann geb ich dir) in der Reinlichkeitserziehung grundgelegt wird<sup>4</sup>. Menschen, denen diese Muster von Leistung und Erfolg in der Kindheit vorgelebt oder gar eingepreßelt wurden, zahlen für die eingehandelte Anerkennung und Zuwendung der Eltern meist einen hohen Preis: Lebensängste, Skrupel, Perfektionismus und andere Zwänge können die schwerwiegenden Folgen einer solchen Leistungspädagogik sein.

Besonders gefährdet ist die Entwicklung der Selbständigkeit und Autonomie in den Fällen, wo die Mutter ihre Zuwendung und sogenannte „Liebe“ dem Kind als *Leistung* vorhält. Mit dem Hinweis auf das vierte Gebot „Du sollst Vater und Mutter ehren, auf daß es Dir wohl ergehe und Du lange lebest auf Erden“, wird eine lebenslange Dankbarkeit eingefordert. Auf diese Weise bleibt das Kind auch noch als Erwachsener in einer symbiotischen und abhängigen Beziehung, die die eigene Selbstwerdung verhindert. Dementsprechend litten nicht wenige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch im Erwachsenenalter unter starken Schuldgefühlen, weil sie sich gegen diese vereinnahmende „Dank-Schuld-Symbiose“ gewehrt und ihr Recht auf das eigene Leben verteidigt hatten.

Auffällig ist die verhältnismäßig große Zahl der *Erstgeborenen* in der Geschwisterreihe (etwa 35 Prozent), die diese leistungs- und erfolgsorientierte Überlebensstrategie gewählt haben. Meist mußten sie schon sehr früh Verantwortung für ihre jüngeren Geschwister übernehmen und mitarbeiten. Damit verdienten sie sich regelrecht ihre Anerkennung und Lebensberechtigung von Seiten der Eltern. Gleichzeitig waren sie überfordert und ihnen fehlte eine unbeschwerte Kindheit, in der das Spielen im Vordergrund stand.

<sup>4</sup> E. Erikson, *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt 1973, 81



#### 4.3. Die unbewußte Übertragung auf Gott

Menschen, die zu einem solchen Leistungsdenken erzogen wurden, übertragen diese Erfahrungen oft unbewußt auf Gott, in der Meinung, auch Gottes Liebe müsse durch eigene Leistungen mit viel Mühe und Anstrengung verdient werden. In den Lebensskripts, in imaginativen Übungen, in Träumen und vor allem in Übungen zur Erarbeitung der Schlüsselposition mit ihrem korrespondierenden, unbewußten Gottesbild entpuppen sich diese „Leistungsgötter“ als „Parasiten“, deren Leistungshunger niemals zu stillen ist. Eine 51jährige Frau schreibt über ihren „Leistungsgott“: „Dieser Ausbeutergott mißbraucht schamlos die Menschen, nachdem er sie betört hat, ihm aus Liebe zu dienen; man kann ihn nie zufrieden stellen, er verlangt immer mehr...“ Andere charakterisieren diesen Leistungsgott als „Blutsauger“, der wie ein Vampir die Lebenskraft herausaugt<sup>5</sup>.

Schwierig gestaltet sich die Entlarvung des „Leistungsgottes“, wenn in einer falsch verstandenen christlichen Pädagogik, sei es in der Familie, im Religionsunterricht, in der Katechese, im Noviziat oder Priesterseminar, der *Selbstverzicht* einseitig idealisiert und die selbstlose Nächstenliebe verabsolutiert als höchste Tugend verkündet wurde, nach dem Motto: „Liebe deinen Nächsten über alles, nur nicht dich selbst“.

Diese Maxime verfälscht das Hauptgebot der Liebe: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. In der biblischen Aussage wird die Nächstenliebe an der Selbstliebe gemessen. Eine einseitige religiöse Erziehung im Sinne der Selbstlosigkeit um des Leistungsgottes willen, übersieht, daß nur *der* Mensch *selbst-los* sein kann, der sein „Selbst“ *besitzt*, dessen „Selbst“ existiert. Das mißverstandene Liebesgebot kann in seiner einseitig asketischen Radikalität selbstzerstörerisch wirken.

Besonders kompliziert war die Auseinandersetzung mit dem Leistungsgott bei überforderten Priestern und kirchlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die auftretende psychosomatische Krankheitssymptome als „Teilnahme am Leiden Christi“ und damit als wichtigen Teil ihrer Jesus-Nachfolge deuteten.

Ein unbewußt verehrter Leistungs-Dämon kann auch *magische* Züge annehmen. So wenn Frau R. schreibt: „Nur eine Leistung bringt mir von Gott eine Belohnung und Anerkennung ein. Je mehr ich mich anstrengte, umso größer fällt der Lohn aus. Auch Gott ist an dieses Gesetz des ‚Gebens und Nehmens‘ gebunden“. Gnade und Erlösung müssen hier ‚verdient‘ werden, ein „geistlicher Aktivismus“, der geradezu menschenfeindlich ist.

---

<sup>5</sup> K. Frielingsdorf, *Dämonische Gottesbilder*, 152ff

#### 4.4. Die Auseinandersetzung mit dem dämonischen Leistungsgott

Der erste Schritt aus diesem Teufelskreis von Leistung, Überforderung und Frustration ist die bewußte Auseinandersetzung mit dem einseitigen, dämonischen Leistungsgott, der das Leben bisher unbemerkt beeinflusst und geprägt hat. Nach dem Anschauen und Bearbeiten der ‚Leistungsmuster‘, in denen unbewußt die erlernten Überlebensstrategien und Verhaltensweisen der Kindheit wiederholt werden, besteht die Chance, *bewußt andere Akzente* zu setzen. Dann können die Betroffenen eigenverantwortlich entscheiden, ob sie einerseits die positiven Anteile an der übernommenen Leistungsmaxime beibehalten und andererseits die negativen Anteile durch korrigierende und neue Elemente ergänzen wollen.

Hierbei können Worte und Gleichnisse der Bibel Mut machen: Z.B. die Begegnung Jesu mit Martha und Maria (Lk 10,38ff.), das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg (Mt 20,1ff.), vom verlorenen Sohn und dem barmherzigen Vater (Lk 15,11ff.) oder vom Pharisäer und Zöllner (Lk 18,9ff.). Allerdings ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Verwandlung des dämonischen Gottesbildes in ein heilendes, daß ich den Lebensverheißungen des wahren Gottes mehr glaube als den leeren Versprechungen des Versuchers, der sich z.B. als Leistungsdämon immer wieder einschleicht. Hier gilt es, die Geister zu unterscheiden, um zu einem heilsamen Tun zu gelangen:

„Dies sei die erste Regel im Tun:  
Vertraue so auf Gott,  
als hinge der gesamte Erfolg  
der Dinge von dir,  
nichts von Gott ab;  
aber wende ihnen so alle Mühe zu,  
als würdest du nichts  
und Gott alles allein tun“<sup>6</sup>.

Bei dieser „Unterscheidung der Geister“ hat vielen folgende leibhaft gestaltete Übung geholfen. Die Gruppe bildet einen Kreis um den „Leistungsbesessenen“, genannt A. Er steht in der Mitte und alle strecken ihm bittend und fordernd die leeren Hände entgegen, damit er sie füllen kann mit dem, was sie fordern. Zunächst geht A. langsam von einem zum anderen und legt symbolisch etwas in die Hände, verbunden mit einem kurzen Blick. Dann wird das Tempo des Herumgehens und Verteilens immer mehr beschleunigt, bis es A. allmählich schwindelig wird und er hilflos stehen bleibt. A. spürt den

<sup>6</sup> *Thesaurus spiritualis Societatis Jesu*. Vatikanstadt 1948, 480, Nr. II

Bewegungen im Körper und den damit verbundenen Gefühlen nach. Auf die Frage: „Was geschieht, wenn sie dieses Herumlaufen und Austeilen noch einige Stunden fortsetzen würden?“ antwortet er: „Ich würde erschöpft in der Mitte des Kreises zusammenbrechen“. Eine weitere Frage: „Was würden dann die Umstehenden im Alltag tun?“. Seine Antwort: „Sie würden mich vermutlich liegen lassen und sich abwenden, weil ich für sie nichts mehr bringe, weil ich für sie nicht mehr nützlich bin.“ Viele haben ähnliche schmerzvolle Erfahrungen im Alltag gemacht.

Wenn die eben beschriebene Übung fortgesetzt wird, kann die sogenannte ‚Nächstenliebe‘ entlarvt werden. A. dreht sich, in der Mitte stehend, mit ausgestreckten Armen immer schneller um die eigene Achse. Jetzt ist auch kein Blick mehr möglich zu denen, die ihm ihre fordernden Hände entgegenstrecken. A. muß sich auf sich selbst konzentrieren, damit er überhaupt auf den Füßen stehen bleiben kann. Schon wenig später ist der Punkt erreicht, wo er sich nur noch mit geschlossenen Augen im Kreis um sich selbst drehen kann und sich schließlich in der Mitte niedersetzt, außer Atem, orientierungslos.

Die Übung zeigt schmerzlich die selbstzerstörerische Tendenz einer falsch verstandenen Nächstenliebe auf, die nicht an einer geordneten Selbstliebe gemessen wird. Diese ‚Nächstenliebe‘ gleicht letztlich, wie in der Übung, einem „Sich-in-den-Mittelpunkt-stellen“, einem „Kreisen-um-sich-selbst“, das keinen befriedigt, weder den Gebenden noch den Empfangenden.

Für die meisten ist es in dieser Übung schwierig, gestalterisch-symbolisch eine positive Lösung zu finden. Sie bleiben hilflos im Kreis stehen, gehen auf einen oder zwei zu, wobei die anderen dann fordernd an ihnen zerren. Manche lassen sich in der Kreismitte nieder. Andere flüchten aus dem Kreis. Nur wenige kommen auf die Idee, sich in den Kreis mit den anderen einzureihen, z.B. mit offenen Händen, um so die eigene Bedürftigkeit zu zeigen oder mit einer gebenden und nehmenden Hand, um die notwendige Wechselbeziehung von ‚Geben und Nehmen‘ in der Nächsten- und Selbstliebe darzustellen.

In der Auseinandersetzung mit dem „Leistungsdämon“ zeigt sich häufiger folgende Variante: Unter dem ständigen Druck der Überforderung des Leistenmüssens versuchen sich manche unbewußt von „diesem unersättlichen Gott“ zu befreien, indem sie in der Beziehung zu Gott *auf Distanz gehen*. Das kann sich z.B. darin äußern, daß sie nicht mehr beten und meditieren, keine Zeit für Gott haben oder aus der Kirche austreten. Sie drehen ihm ganz den Rücken zu und wenden sich von ihm ab nach dem Motto: „Wenn ich diesem Gott ständig Leistung und Erfolg vorweisen muß, ohne ihn je zufrieden stellen zu können, dann setze ich meine Kräfte lieber für

mich selbst ein und verwirkliche und erlöse mich selbst, ohne diesen Gott, der mich doch nur ausbeutet und quält“.

Im Grunde ist dies eine Fortsetzung des „Leistungsmusters“. Denn so orientieren sie sich an einem Selbstverwirklichungs- und Selbsterlösungskonzept, nach dem für den Menschen letztlich alles machbar und leistbar ist. Gleichzeitig tritt in einem solchen Verhalten der Mensch in Konkurrenz zu Gott: Er wird sein eigener Erlöser und Befreier und Gott spielt bestenfalls als tranzendentes und fernes Wesen (k)eine Rolle. Dieser einseitige Versuch der Selbstverwirklichung führt schon bald zu Enttäuschungen und Frustrationen, weil der Leistungsdruck nur noch größer wird. Jetzt hängt *alles* vom Menschen ab, der als ‚selbsternannter Gott‘ sich ständig selbst überfordert.

## 5. Einige konkrete Hinweise zur Überwindung des „geistlichen Aktivismus“

Wir sind ausgegangen von einer *typischen Krisensituation* unserer Zeit: von einer um sich greifenden Resignation und Hoffnungslosigkeit in der Kirche. Wir fanden als *Ursachen*: Den vom Zeittrend favorisierten Aktivismus, den Leistungszwang und den damit verbundenen Streß. Weiter konnten wir sehen, daß gerade ein als Nächstenliebe mißdeuteter und getarnter geistlicher Aktivismus die eigentlichen Quellen unseres Glaubens und unserer Hoffnung verschütten und zu schweren Störungen führen kann.

Wie kann ich nun aus dem aktivistischen Teufelskreis herauskommen?

Besinnen wir uns zunächst *auf die wesentlichen Elemente unseres Glaubens und Lebens* in der Nachfolge Christi. Um eine solche grundlegende Besinnung durchzuführen, brauchen wir genügend Zeit für Ruhe und Sammlung. Denn eine solche Reflexion kann nur in einem Raum der Stille, des Gebetes und des geistlichen Gesprächs fernab von den täglichen Aktivitäten und Verpflichtungen gelingen.

Wenn heute in den Zentren für Entspannung und Entstressung von Ärzten und Therapeuten betont wird, daß der Mensch Zeiten der Ruhe, der stillen Reflexion, der Meditation und Muße notwendig braucht, dann greifen sie eine Grunderfahrung der christlichen Tradition auf. Was z.B. Benedikt mit seinem ‚ora et labora‘ (bete und arbeite) meint oder was Ignatius mit seinem ‚contemplativus in actione‘ (beschaulich in der Tätigkeit) beschreibt, weist darauf hin, daß sich das Leben des Christen nicht in einseitigem Aktivismus erschöpft. Neben der Nächstenliebe steht gleichberechtigt die Selbstliebe, die beide in der Gottesliebe verwurzelt sind. In der Begegnung mit Maria und Martha hat Jesus auf die zwei wesentlichen Aspekte des christlichen Lebens hingewiesen: auf der einen Seite das Gespräch mit Gott im Gebet

und die Selbstbesinnung verbunden mit Muße und Entspannung; und auf der anderen Seite die Aktivität und der Einsatz für den Nächsten (Lk 10,38ff.). Beides gehört zusammen. Wird eine der Polaritäten einseitig gelebt, dann kann echtes geistliches Leben, kann „Liebe“ nicht gelingen.

Der Teufelskreis Aktivismus – Leistung – Streß beginnt dort, wo die Arbeit zum einzigen Gebet des Christen wird, wenn das Liebesgebot einseitig zu (un)gunsten der Nächstenliebe verkürzt und somit verfälscht wird in: „Liebe deinen Nächsten über alles“. Die Humanwissenschaften lehren ebenso wie die christliche Tradition, daß sich erst aus einer gesunden Selbstliebe (nicht zu verwechseln mit Egoismus) eine echte Liebe zu Gott und dem Nächsten entwickeln kann. Dagegen verhindern Aktivismus und Streß die Entwicklung und Entfaltung der Nächstenliebe, denn sie entstammen häufig narzißtischen und masochistischen Wurzeln. Doch so zerstören sie auf die Dauer nicht nur den Menschen selbst (Burn-out), sondern auch seine positiven Beziehungen zu Gott und den Mitmenschen.

Die *fundamentale ‚Revision de vie‘* setzt solche Zeiten der Stille und Selbstbesinnung für das Leben eines Christen als notwendig voraus. Hier wäre langfristig ein Umdenken und eine Bewußtseinsänderung in der Kirche vonnöten, damit wir die Stille, das Gebet in seinen vielfältigen Formen, die Kreativität und Innerlichkeit des geistlichen Lebens gegen den Zeittrend wieder mehr bejahen und praktizieren.

Natürlich muß sich hier jeder von uns die Frage stellen: Welche *Prioritäten* bestimmen mein Leben, welche *Kriterien und Maßstäbe* spielen bei mir letztlich eine Rolle? Was will ich? Was bin ich bereit dafür zu tun? Ganz konkret: Wieviel Zeit nehme ich mir an einem Tag, in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr für mich persönlich, für Selbstbesinnung, Gebet und Entspannung? In welchem Verhältnis will ich die Zeiten der Stille, der Entspannung und geistlichen Reflexion zu den Zeiten der Aktivität und Leistung setzen? Wie will ich in meinem Leben die Zeiten für Gott, für den Nächsten und für mich selbst ausgewogen gestalten? Bei dieser Reflexion kann *eine spiegelbildliche Sichtweise* hilfreich sein, die eigene Realität wahrzunehmen, um davon ausgehend geeignete und realistische Schritte zu gehen: Wie erleben mich die anderen? Welches Lebensmodell biete ich den Menschen meiner Umgebung an, als Mutter, als Vater, als kirchliche Mitarbeiterin, als Priester, als Lehrerin, als Diakon? Strahlt mein Leben mehr Hoffnung, Zuversicht oder mehr Hoffnungslosigkeit und Resignation aus? Wirke ich wie ein termingehetzter Manager, der durchs Leben eilt und niemals verweilt? Nehme ich mir genügend Zeit für mich selbst, zur Erholung, zum Genießen, für meine Freunde, für meine Familie, meine Gemeinschaft?

Oft hindern uns negative Elternbotschaften daran, eine ausgewogene und heilsame Nächsten-, Selbst- und Gottesliebe zu leben und zu gestalten. Hier

kann die Frage hellhörig machen: Habe ich Zeiten für mich, wo ich tun und lassen kann, was mir Spaß macht, ohne daß gleich der Zeigefinger des Eltern-Ichs mahnt: „Wie kannst du nur so sinnlos deine Zeit vergeuden? Wo bleibt dein Verantwortungsgefühl? Was hättest du alles in der freien Zeit tun können? Was sollen die anderen denken? Wolltest du nicht immer für die anderen da sein? Ist das nicht sehr egoistisch“? Diese negativen Elternbotschaften, die sich in sogenannten Gewissensbissen oder Schuldgefühlen äußern, sind meist schon in der Kindheit tief eingeprägt worden und treiben uns dem Aktivismus und Erfolgsdenken in die Arme, wenn wir diese Botschaften nicht bewußt umschreiben und durch die christliche Botschaft ergänzen.

## 6. Schluß

Die *Botschaft Jesu* für unsere Zeit heißt nicht: Noch mehr Aktivitäten, mehr Leistungen, mehr Erfolg, mehr Streß oder „Liebe deinen Nächsten über alles“. Jesu Botschaft ist vielmehr die einer *geordneten Gottes- und Selbstliebe, die in Selbstbesinnung und persönlichem Gebet gründen und nur so eine stimmige Nächstenliebe ermöglichen*. Aus einer solchen geordneten Selbstliebe erwachsen dann die Energie und die Freude für das apostolische Wirken in der Nachfolge Jesu, für die Verkündigung der Frohbotschaft.

Dann kann aus der negativen Raupen-Metapher der Hoffnungslosigkeit: „Hoffnung ist für mich wie eine Raupe, die bei Stoßverkehr über die Autobahn kriecht“ eine Metapher der Zuversicht werden, wie im folgenden Gedicht über die Bärenraupe<sup>7</sup>:

*Chance der Bärenraupe, über die Straße zu kommen*

Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.  
Zwanzig Autos in einer Minute.  
Fünf Laster, ein Schlepper, ein Pferdefuhrwerk.

Die Bärenraupe weiß nichts von Autos.  
Sie weiß nicht, wie breit der Asphalt ist.  
Weiß nichts von Fußgängern, Radfahrern, Mopeds.

---

<sup>7</sup> R.O. Wiemer, *Chance der Bärenraupe*. In: P. Jakobi (Hg.), *Damit unser Leben gelingen kann*, Mainz 1981, 98

Die Bärenraupe weiß nur, daß jenseits  
Grün wächst. Herrliches Grün, vermutlich freßbar.  
Sie hat Lust auf Grün. Man müßte hinüber.

Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.  
Sie geht los. Geht los auf Stummelfüßen.  
Zwanzig Autos in der Minute.

Geht los ohne Hast. Ohne Furcht. Ohne Taktik.  
Fünf Laster, ein Schlepper. Ein Pferdefuhrwerk.  
Geht los, und geht und geht und geht und kommt an.

## EINÜBUNG UND WEISUNG

### „Es ist der Herr“ (Joh 21, 7)

Betrachtungen zur ältesten Pantokrator-Ikone des Sinaiklosters

Seit der Geburt Jesu Christi erreicht das Wort Gottes die Ohren der Menschen auf menschliche Weise; seit jener Zeit hat Gott ein menschliches Gesicht. Deshalb haben Theologen es immer wieder neu versucht, das Wort Gottes in menschliche Worte umzusetzen und Künstler haben sich bemüht, das menschliche Antlitz Gottes darzustellen.

Doch ist das nicht so einfach, wie es klingt: Auch wenn Gott uns in Jesus Christus menschlich nahe kommt, so bleibt er doch der Geheimnisvolle, der unbegreifbare Gott. Wir können auch Jesus nicht einfach auf ein Wort festlegen, wir können ihn nicht in ein bestimmtes Christusbild einsperren. Immer ist er der ganz andere, den wir nie völlig erfassen. Immer wenn wir meinen, ihn zu kennen, wenn uns sein Gesicht vertraut geworden ist, so sollten wir uns aufrütteln lassen von den vielen anderen Gesichtern, die er uns zuwendet.

Deshalb wollen wir hier ein Christusbild betrachten, das uns wieder neu die Augen öffnen kann für die vielen Gesichter Christi, da es das fleischgewordene Wort Gottes zugleich in seiner göttlichen Majestät und in seiner menschlichen Güte und Nähe darzustellen versucht. Es ist jedenfalls kein einfacher, kein „pflegeleichter“ Jesus, der uns da anblickt; es ist ein forderndes, ein einnehmendes Gesicht. Aus diesem Grunde wollen wir den Satz über dieses Bild schreiben, den der Lieblingsjünger am See Tiberias zu Petrus sagte: „Es ist der Herr“ (Joh 21,7).