

INTERVIEW MIT
ARNOLD METTNITZERDer Seele
Raum geben

„Was ich glaube“ nennt sich das neue Buch des Psychologen und Therapeuten Arnold Mettnitzer. Die darin enthaltenen Texte möchten Mut machen und zum Weiterdenken anregen. Das Interview mit ihm ist eine Einladung, im Alltag von Beruf und Verpflichtungen eine Pause einzulegen und sich Zeit zu nehmen.

INTERVIEW GEFÜHRT VON ANNI PICHLER

Arnold Mettnitzer will die Menschen dazu ermutigen, den Bezug zur Natur (wieder) zu finden, auf ihre Seele zu hören, ihre Begeisterung zu suchen und im Hier und Jetzt zu leben.

Ihr neues Buch mit dem Titel „Was ich glaube“ ist eine Anleitung zu engagierter Gelassenheit. Sind die Menschen zu wenig gelassen?

ARNOLD METTNITZER: Das glaube ich schon. Ich glaube aber nicht, dass mein Buch eine Anleitung ist, wie man es anstellt, um mit einer größeren Gelassenheit durchs Leben zu gehen. Mit dem Buch möchte ich nicht als Theologe erklären, wo Gott wohnt oder als Psychologe, was die Seele ist. Ich will in meinen persönlichen Erfahrungen auf die Suche gehen – nach Erlebnissen, die mein Herz berührt haben und die mich mit einem gewissen „Aha“ beschenkt haben. Und soweit ich konnte, habe ich mich bemüht, ein paar mir persönlich wichtige Erfahrungen und Überzeugungen ins Wort zu bringen.

Sie sind als Psychotherapeut tätig. Wie geht es der Seele des Menschen?

METTNITZER: Das kommt auf den Menschen drauf an und auch auf den ganz konkreten Moment im Leben eines Menschen. Wenn ich die Seele als das innere Wahrnehmungsorgan jedes Menschen verstehe, dann geht es mir so, wie ich dieser Seele Raum gebe. Ich kann dieses innere Wahrnehmungsorgan auch ausschalten. Ich kann ohne Zwiesprache mit meinem innersten Prinzip so weiterleben, dass die To-Do-Liste abgehakt wird, ich mir damit aber einhandle, dass mich nichts wirklich berührt und ich im Grunde Dienst nach Vorschrift mache. Vielleicht zwischendurch auch mit Erfolg, aber ohne zu wissen, was mein Herz

möchte. Ich kenne viele Menschen, die während ihres Lebens als ferngesteuerte fast leblose Wesen durch diese Welt gehen.

Was fehlt diesen Menschen?

ARNOLD METTNITZER: Die Zwiesprache mit sich selbst. Oder bauerlich gesprochen: Diesen Menschen fehlt der Bezug zur Natur, die mir ja täglich die Möglichkeit gibt, bei einem kleinen Spaziergang Luft zu schnappen, die Augen aufzutun und die Sinne für das zu öffnen, was täglich neu zu entdecken ist. Wer sich in die Natur begibt,

„Gedanken sind wirkende Mächte und ich komme dorthin, wohin ich schaue.“

ARNOLD METTNITZER

der schafft seiner Seele Raum und Weite, wo sie wieder zu sich und den ureigensten Bedürfnissen finden kann. Das kann man nicht predigen, das kann man nicht durch Anleitungen empfehlen, das kann man nur selber wollen.

Und da entdeckt man vielleicht: Wenn ich so weitermache, bleibt mir die Luft weg. Und es wird alles eng und lustlos, ich verliere die Begeisterung und die Freude und damit auch das innerste Motiv: Mein Leben ist wertvoll, mein Leben ist sinnvoll. Ich habe in dieser Welt etwas Unverwechselbares zu tun.

Die Basis aller Begeisterung ist der richtige Geist, sagen Sie in Ihrem Buch.

METTNITZER: Das Ordnungsprinzip dieser Welt scheint Wettbewerb zu sein. Wir haben schon lange keine Freude mehr daran, entdecken zu können – jeden Tag ein bisschen mehr – was wir aneinander haben. Wir stecken viel zu viel Aufmerksamkeit in den Wettbewerb, weil jeder besser, schneller, erfolgreicher sein will. Und wenn ich dann etwas gefunden habe, im Geiste dieses Antriebs, das mich erfolgreich sein lässt, dann hüte ich mein Geheimnis und möchte immer



Arnold Mettnitzer lädt die Menschen ein, Zwiesprache mit sich selbst zu führen.

mehr von dem tun, was mich erfolgreich macht. Im Grunde ist das eine total zerstörerische Perspektive. Wer auf Dauer nur das macht, was einem im Wettbewerb mit anderen mehr Geld bringt oder erfolgreicher sein lässt, verkümmert seelisch.

Ein gelungenes Leben weiß auch, dass es scheitern kann. Vielleicht ist sogar das Wort „Gelingen“ die charmanteste Beschreibung für das, was wir in der Landwirtschaft Nachhaltigkeit nennen. Du weißt, mit einem einzelnen Hagelgewitter kann die ganze Ernte zerstört werden und du lässt dich davon aber trotzdem nicht entmutigen. Und du tust weiter, mit deinem dir anvertrauten Grund und Boden. Du hast gemeinsam mit anderen dein Bestes gegeben, du hast miteinander gearbeitet; und eine dritte Kraft – Gott oder die Natur, wie immer wir es nennen, diese dritte Kraft hat es wachsen lassen.

Erst wenn ich dafür ein Gespür bekomme, entwickelt sich daraus eine Dankbarkeit, ein Einverständnis mit dem, was wir tun. Und eine engagierte Gelassenheit, dass das, was das Leben gelingen lässt, nicht nur mit meiner Tüchtigkeit und meinem Ehrgeiz zu tun hat. Dieses innere Verständnis wird zum Leitmotiv meines Denkens und meines Argumentierens: Gedanken sind wirkende Mächte und ich komme dorthin, wohin ich schaue. Wenn ich nur

auf meinen Erfolg schaue, verkümmere ich, auch wenn ich Erfolg habe. Die Gedanken, die ich im Herzen trage, die bestimmen mein Fühlen, mein Denken und in der Schlussphase mein Handeln. Dieser Geist ist der entscheidende, der treibt uns. Ich bin nicht nur dem Erfolg, sondern auch der Lebensqualität, meiner seelischen Gesundheit und meinem Netzwerk von Familie und Freunden verpflichtet.

Was können Sie den Menschen empfehlen?

METTNITZER: Wenn ich eine Empfehlung abgeben kann, dann: „Nimm dir Zeit“ oder „Lebe den Augenblick“. Wir sind eine Gesellschaft geworden, die sich entweder ständig mit der Vergangenheit beschäftigt und damit hadert, dass sich die Wunschgedanken bisher leider nicht erfüllt haben. Oder skeptisch nach vorne blickt und passiv darauf wartet, dass sie irgendwann einmal leben werden. Und dann, wenn alles vorbei ist, fragen wir uns ganz erschrocken, wer wir denn gewesen sind, solange wir gewartet haben. Damit verschleudern wir unglaublich viel Vergnügen und vergessen, im Hier und Jetzt zu leben. Nur diesen Augenblick haben wir tatsächlich als Besitz.

„Ihr Buch trägt den Titel „Was ich glaube“. Woran glauben Sie?“

METTNITZER: Da darf ich mit der Schlusszeile eines Gedichts von Theresia Oblasser, einer Bergbäuerin aus Taxenbac bei Rauris, antworten: „Ich glaube an Gott und ich glaube, dass Gott an mich glaubt.“

BUCHVORSTELLUNG: WAS ICH GLAUBE

Eine Einladung zu engagierter Gelassenheit

Was hält, trägt, ermutigt? Was bewahrt vor der Resignation? Fragen, die dazu einladen, im Innersten nach dem zu suchen, was das Leben eines Menschen reich, einzigartig und unverwechselbar macht. Der Theologe und Psychotherapeut Arnold Mettnitzer präsentiert eine Mischung literarischer Kostbarkeiten und daraus entstandener persönlicher Reflexionen. Aus der Fülle seiner Erfahrungen filtert er persönliche Überzeugungen heraus. Die Texte sollen Mut machen, zum Weiterdenken anregen und beim Lesenden etwas in Bewegung bringen.

Erschienen im Styria Premium Verlag, ISBN: 978-3-222-13511-8, 22,90 Euro, erhältlich in allen Buchhandlungen und auf www.styriabooks.at

Die BauernZeitung verlost vier Bücher. E-Mail senden an: gewinnen@bauernzeitung.at Name und Adresse angeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



ZUR PERSON

Arnold Mettnitzer

Geboren 1952 in Gmünd/Kärnten, Studium der Theologie in Wien und Rom (Dr. theol.), 1979 bis 2001 Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Seit 1991 Lehranalyse bei Erwin Ringel und Ausbildung zum Psychotherapeuten. Seit 1996 Psychotherapeut in freier Praxis in Wien, 2003 Verzicht auf den Dienst im Rahmen der kirchlichen Seelsorge. Freier Mitarbeiter des ORF, zahlreiche Vorträge und Seminare.

Bei Styriabooks zuletzt erschienen: „Steh auf und geh“, „Das Kind in mir“ und „Lebenswege – erlesen & erlebt“ (Hörbuch).