

Hör aufs Herz

In seinem neuen Buch lädt Psychotherapeut und Theologe Arnold Mettnitzer zu einer an- und aufregenden Reise durch seine Welt ein.

Von Jochen Bendele

Mit dem Herzen atmen“ – das klingt esoterisch oder komisch, nach dem Prinzip „Mit der Nase hören“ oder „Mit den Augen riechen“.

ARNOLD METTNITZER:

Dagegen kann man nichts sagen, außer dass ich mich bei Esoterik nicht besonders

auskenne. Wenn ich aber davon rede, mit dem Herzen zu atmen, liegt dem eine anatomische Besonderheit zugrunde. Die Stimm- und Kehlkopfmuskulatur ist die einzige, die nicht vom Hirn direkt gesteuert wird, sondern einen Umweg über das Herz nimmt. Wenn Reden also hörbar gemachte Atmung ist, dann ist die Stimme auch vom Herzen gesteuert. Deshalb hat der Ton hinter den Worten auch eine kurative Dimension.

Mettnitzers Buch ist ein Kompendium aus Erinnerungen, Erfahrungen, oft durchaus heiter. Als er im Internat in Wien sein erstes Englischbuch, „I learn English“, sieht, ist ihm klar: „Englisch ist nicht schwer, so reden wir ja auch auf dem Bergbauernhof.“ Als der berühmte Regisseur Claus Peymann seinen Besuch bei einer Mettnitzer-Messe in Klein St. Paul ankündigt, bereitet er sich sehr intensiv vor. Und richtig, Peymann ist beeindruckt. Aber nicht von der Predigt, sondern von der ergreifenden Stille bei der Wandlung: „Das kann ich nicht auf die Bühne bringen.“ Oder: Als Mettnitzer, wieder im

Zivilleben angekommen, heiraten will und den Schriftsteller Peter Turrini bittet, Beistand zu sein, sagt der: „Ich wollte schon immer einmal Trauzeuge bei der Hochzeit eines katholischen Pfarrers sein.“

Was möchten Sie Ihren Leserinnen und Lesern mit diesem Werk geben?

Bei meinem letzten Buch habe ich gemerkt, wie gut kurze Lektüre tut. Ich versuche, Dinge ins Wort zu bringen – hier sind es 65 Geschichten, entsprechend meinen 65 Lebensjahren. Geschichten haben mich immer fasziniert. Die Leserinnen und Leser nehmen sich, was sie brauchen, was zu ihrem Leben passt, und können das andere überblättern.

Und was ist der gemeinsame Tenor all Ihrer knapp zwölf Bücher und Ihrer CD?

Aus dem Bauch heraus formuliert: im besten Sinne des Wortes Therapie und Seelsorge, Sorge um das Innerste des Menschen und Neugier, auch auf mich selbst: Wie tickt der Mensch? Was geht in mir vor, wenn ich – etwa bei Schicksalsschlägen – mit mir allein bin? Solche köchelnden Fragen kann man nicht mit billigen Ratschlägen für andere beantworten, sondern man soll sich gegenseitig zur gemeinsamen Suche ermutigen. Der Mensch ist des Menschen beste Medizin.

Wenn Mettnitzer in seinem Buch

Zur Information

Arnold Mettnitzer (64) aus Gmünd/Kärnten ist Psychotherapeut und Theologe, war Pfarrer, kehrte ins zivile Leben zurück und ist verheiratet.

Als Autor schrieb er ein knappes Dutzend Bücher. Das jüngste enthält – seinem Alter entsprechend – 65 biografische, philosophische, kommentierende und lyrische Geschichten.

Arnold Mettnitzer. „Mit dem Herzen atmen“. 203 S., 23,90 Euro. Erhältlich in allen Büros der Kleinen Zeitung und auf shop.kleinezeitung.at



überlegt, wer ihn geprägt hat, stellt man sich als Leser unwillkürlich dieselbe Frage. Wenn er seine einsame Schweigeweche heuer über Ostern im Linzer Mariendom beschreibt, überlegt man, wie es einem selbst dort gehen würde. Und wenn er Sätze bringt wie: „Dort, wo die Majestät der Krankheit als die kleine Schwester des Todes auf die Lebensbühne

tritt, eröffnet sich ein neuer Blick auf den Lebenshafen eines Menschen“, da spürt man, wozu Sprache noch imstande sein kann.

Mit Ihren Büchern, Workshops und Radiosendungen erreichen Sie Tausende Frauen und Männer. Was bedeutet Ihnen das?

Es ist beglückend und verblüffend zugleich. Manchmal macht es mich verlegen, wenn mir Menschen, die ich noch nie gesehen habe, für Sätze aus Sendungen oder Büchern danken. Das habe ich ja nicht mit dieser Intention geschrieben, sondern weil ich denke, das passt so. Au-

ßerdem bin ich mir selbst gegenüber sehr kritisch und eingiges, was ich geschrieben habe, gefällt mir nach ein paar Wochen oder Monaten nicht mehr.

Das Buch vereinigt Selbstironie, wie sein Hochmut als Vatikanstudent gegenüber Bequemgläubigen; Vielsagendes, wie die Story vom Europäer, der vor einer Oase verdurstet, weil er sie

für eine Fata Morgana hält, mit Todtraurig-Tröstlichem wie der Versöhnung seiner Mutter am Sterbebett des Alkoholiker-Vaters.

Tun Sie sich selbst Gutes? Kümmern Sie

sich um sich?

Ja, etwa mit Lyrik. Im Auto, meiner fahrenden Klosterzelle, höre ich mir Gedichte an und verinnerliche diejenigen, die ich gut finde. Ich bin geheilt von dem Druck, für die Ewigkeit schreiben zu müssen. Und ich plane keine literarische Betriebsamkeit mehr. Ich habe mir ein vorläufiges Schreibfasten auferlegt. Schauen wir einmal, wie lange das anhält.