

# „Aber wer lange fragt, geht auch lange irre“

Der Psychotherapeut und Theologe Arnold Mettnitzer möchte die Menschen dazu ermutigen, auf ihre Seele zu hören, das Glück selbst in die Hand zu nehmen und nicht vorbeifliegen zu lassen.

BIRGIT SACHERER

**„Kärntner Wirtschaft“: Sie stammen aus einer Bergbauernfamilie. Wie sehr hat das Ihr Leben geprägt?**

Arnold Mettnitzer: Ich bin sehr dankbar für meine Herkunft, je älter ich werde, umso mehr ist mir bewusst, was ich meiner bäuerlichen Herkunft verdanke. Seit Kindertagen weiß ich, wo die Milch herkommt, wie viel Arbeit hinter all dem steckt, was allein schon zum Frühstück aufgetischt wird. Bei aller Dankbarkeit aber wäre es mir freilich nie in den Sinn gekommen, Bauer oder gar Bergbauer zu werden.

**Die Menschen heute suchen nach den Ursprüngen der Natur, andererseits leben wir in einer scheinbar von internationalen Konzernen regulierten Welt. Wie kann man hier eine Balance, eine innere Mitte finden?**

Es gibt ein Gedicht von Rainer Maria Rilke, in dem er die Natur glücklich nennt und den Grund für das menschliche Unglück darin sieht, dass in uns „zu viel Kräfte,

die sich wirt bestreiten“ vorhanden wären. Alle Menschen wollen glücklich sein, aber die Gier in uns, dieses Glück zu erjagen, bringt uns gerade um das, was wir uns so sehnlich wünschen. Die Bibel rät in diesem Zusammenhang: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“ Das klingt eigentlich vernünftig, aber die Umsetzung lässt uns diese Vernunft immer wieder vergessen. Das bleibt eine lebenslange Herausforderung.

**Nicht jeder von uns findet sein berufliches Glück. Gibt es so etwas wie eine „berufliche Seele“?**

Natürlich gibt es eine Seele. Ob ich diese beruflich nennen soll, weiß ich nicht. Jeder Baum, jeder Stein hat eine Seele. Und wenn mich ein Mensch von innen her berührt, dann nenne ich ihn eine Seele von Mensch. Wenn ich mich aber nur auf das Funktionieren und Genießen konzentriere, übersehe ich leicht diese innere, seelische Dimension, die unser aller Leben erst lebenswert und somit auch liebenswert macht. Dabei geht es um die Fähigkeit zur Großherzigkeit, die eine innere Balance

**„Der, der nie genug hat, wird auch nie zufrieden sein und auch nie auf ein geglücktes Leben (zurück-)blicken können.“**

Arnold Mettnitzer,  
Psychotherapeut und Theologe



Arnold Mettnitzer zeigt in seinem neuen Buch, dass wir im Austausch mit anderen zu einem gelingenden Leben finden. Foto: KK/Paloma Schreiber

von Geben und Nehmen herzustellen vermag. So wissen wir dann auch mit dem Herzen, wann es genug ist. Der, der nie genug hat, wird auch nie zufrieden sein und auch nie auf ein geglücktes Leben (zurück)blicken können.

**Kann man sich eine Art „Glücksstrategie“ zurecht legen?**

Ja. Der Volksmund sagt, das Glück ist ein Vogerl. Wir alle wissen, wie schnell etwas, das gelungen ist, auch wieder zerrinnen kann. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass wir in dumpfer Unachtsamkeit unserem eigenen Glück im Wege stehen können.

**Es gibt einen Spruch „Reisende soll man nicht aufhalten“ – wie deuten Sie diesen?**

Obwohl wir als Menschen Gemeinschaftswesen sind, müssen wir die wesentlichen Entscheidungen im Leben alleine treffen. Wir können uns Rat holen. Aber

wer lange fragt, geht auch lange irre. Irgendwann im Leben muss ich aufhören, andere danach zu befragen, was sie meinen, dass ich zu tun hätte. Irgendwann wartet mein Herz auf den Stoß, den ich und nur ich geben kann. Daran führt wohl kein Weg vorbei.

**Ende Oktober erscheint Ihr neues Buch „Der ermutigte Mensch“. Durch Resonanz meinen Platz im Leben finden. Wir sind permanent auf der Suche nach Zugehörigkeit, nach dem „Passenden“ im Leben. Warum?**

Weil wir als Menschen Beziehungswesen sind und im Grunde ganz genau wissen, dass unser aller Leben nur gemeinsam gelingen kann. Wir sind Resonanzwesen, die nach nichts so sehr Sehnsucht haben, wie nach der Nähe des anderen Menschen. Das krankmachende Gegenteil davon beschreibt der Text eines Liedkanons: „Die Menschen sind schlecht, sie denken an sich, nur ich denk an mich!“

## ZUR PERSON

- ▶ Arnold Mettnitzer, geboren 1952 in Gmünd/Kärnten.
- ▶ Er studierte Theologie in Wien und Rom.
- ▶ Von 1979 bis 2001 war er Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt, ehe er die Lehranalyse und Ausbildung zum Psychotherapeuten machte.
- ▶ Seit 1996 ist er als Psychotherapeut in freier Praxis in Wien tätig.
- ▶ Er hält Vorträge und Seminare zu Fragen des gelungenen Lebens und seelischer Gesundheit, gestaltet Rundfunkbeiträge und ist Autor zahlreicher Bücher.