

Von der heilenden

Kraft der Worte

GEBENETER/CHIPSENPRESS



Arnold Mettnitzer studierte Theologie und war über 20 Jahre Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Seit 1996 ist er Psychotherapeut in Wien. Er hält Vorträge und Seminare zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit und ist freier Mitarbeiter des ORE.

In den berühmten lateinischen Satiren des Dichters Juvenal heißt es: „Mens sana in corpore sano“, oder besser gesagt: „Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano“, was soviel heißt wie: „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“

Muss zuerst die Seele gesund sein, damit der Körper gesund ist oder umgekehrt? Auf wen muss ich mehr achten, wenn ich gesund sein will? Und – wurde und wird dieses Zitat nicht vordergründig missverstanden oder falsch interpretiert?

ARNOLD METTNITZER: Die Fragestellung selbst ist schon entlarvend. Wir glauben den Körper mit einem Trick gesund erhalten zu können, so als müssten wir ihn überlisten, damit er gesund bleibt, und in dieser Mentalität fragen wir wie die Handwerker, welchen Griff wir zuerst setzen müs-

sen, den seelischen oder den körperlichen. Das kann so nicht funktionieren.

Juvenal geht in seiner 10. Satire der Frage nach, ob es sich lohne, zu den Göttern zu beten und sie um etwas zu bitten; er gibt seinen Lesern den Rat, beim Beten um nichts Konkretes zu bitten und die Gottheiten selbst abwägen zu lassen, was für die Menschen gut und ihrem Leben dienlich wäre. Und dann sagt Juvenal: „Solltest du dennoch etwas verlangen und den Heiligtümern Eingeweide geloben und gottgeweihte Würstchen vom weißen Schwein, so musst du beten um einen gesunden Verstand in einem gesunden Körper.“

Nach Juvenal will der gesunde Verstand also eher erbeten als durch Leistung erarbeitet werden, er ist nicht in erster Linie das Ergebnis von körperlicher Tüchtigkeit, sondern die Frucht aus dem Eingeständnis unserer Hilfsbedürftigkeit. „Beten“ heisst im Lateinischen „orare“, abgeleitet von „os“ = der Mund. Wörtlich kann man „orare“ übersetzen mit „den Mund auftun“ und zur Sprache bringen, was im Innersten des Menschen vor sich



geht. Erst wenn der Mensch zu reden beginnt, erst wenn er sich im Vertrauen öffnet, bekommt seine Persönlichkeit Kontur. Im Mitteilen, im Anteil-Geben und Mit-einander-Teilen von Angst und Freude erlebt der Mensch sich als Gemeinschaftswesen: Im Beten, im Bitten, im Sich-helfen-Lassen, im Eingeständnis ihrer Hilfsbedürftigkeit rücken Menschen einander näher und verstehen dadurch besser, wie sie getrennt voneinander sind. Die moderne Gehirnforschung jedenfalls belegt eindrucksvoll, dass das Prinzip Menschlichkeit unsere Grundanlage darstellt und wir von Natur aus in dieser Weise auf Kooperation angelegt sind. Körperliche Ertüchtigung und die mit eigenen Kräften zu leistende Sorge um die Gesundheit ist die eine Seite. Erst ergänzt durch die spirituelle Dimension, die darum weiß, dass wir Hilfsbedürftige und auf Hilfe Angewiesene bleiben, wird der Mensch „ganz“. Der älteste biblische Beleg einer so verstandenen „ganzheitlichen“ Betrachtungsweise findet sich im Buch Genesis: „Als aber Abram neunundneunzig Jahre war, ließ Er von Abram sich sehen und sprach zu

ihm: Ich bin der Gewaltige Gott. Geh einher vor meinem Antlitz! Sei ganz!“ (Gen 17, 1). Diese „Ganzheitlichkeit“ des Menschen meine ich, wenn ich von Spiritualität als Grunddimension des Menschen und daher auch von Spiritualität als Grunddimension menschlicher Gesundheit rede.

Und noch etwas ist mir in diesem Zusammenhang wichtig: Spiritualität ist nichts Abgehobenes. Mit Spiritualität ist zunächst und zuallererst „Hauchen“, „Atmen“, lat. „spirare“ gemeint, also das, was uns als Lebewesen miteinander verbindet. Wir atmen und mit diesem Atem sorgen wir auch dafür, dass wir uns mitteilen, was in unserem Innersten vor sich geht. Darum lautet auch das oberste Gebot der asklepiadischen Heilkunst: „Zuerst heile mit dem Wort!“. Das erste Medikament des Menschen ist das Wort, durch das er seine Bedürftigkeit zur Sprache bringen kann. Die Grundäußerungen dieses „Wortes“ sind Bitte und Danke. Es ist kein wesentlicher Unterschied, ob dieses Wort im intimen Gespräch unter Vertrauten, in der therapeutischen Praxis oder im Tempel beim

„Und noch etwas ist mir ... wichtig: Spiritualität ist nichts Abgehobenes. Mit Spiritualität ist zunächst und zuallererst „Hauchen“, „Atmen“, lat. „spirare“ gemeint, also das, was uns als Lebewesen miteinander verbindet.“

„Wir werden am Du zum Ich und jeder braucht den anderen, um sich selbst als Mensch zu erleben. Wie ich den anderen erlebe, geht über die Sprachbrücke, die Kommunikation, das gesprochene Wort. Aber nicht das Wort wird das Entscheidende sein, sondern der Grundton, mit dem es gesprochen wird. Der Ton macht die Musik!“

Gottesdienst aus dem Mund des Menschen kommt. Immer wird es geschehen vor allem aus dem Bedürfnis, Bitte und Danke zu sagen oder Klage zu führen. Wenn eine so verstandene Dimension des „Betens“ auf den verschiedenen Ebenen des Alltags verstummt, wird auch die Sprache im Behandlungszimmer darunter zu leiden haben. Ohne Bitte und Danke wird aus der Kur die Dressur und aus dem heilenden Wort das Kommando. Dieser Anspruch ist der eigentliche Einstieg in die Frage nach der Spiritualität. Juvenal meinte, man brauche die Götter um gar nichts zu bitten, sie wissen schon, was der Mensch braucht. Aber wenn du um etwas bittest, dann eben darum, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohne. Dass also unser innerster Kern gesund, heil und ganz ist, hängt in allererster Linie nicht mit sportlicher Tüchtigkeit und körperlicher Fitness zusammen, sondern mit der Erkenntnis, dass unser Leben und das, was uns lebendig macht und erhält, ein Geschenk ist.

Wie definieren Sie Spiritualität im Hinblick auf ein ganzheitlich gesundes Leben?

METTNIETZER: Mit Definitionen in diesen Bereichen kommen wir nicht nur nicht weiter, wir geben uns damit leicht der Lächerlichkeit preis. Wollte man es trotzdem tun, dann vielleicht unter dem Hin-

weis, dass Spiritualität als Begriff immer auch auf Religion verweist, so wie Religion immer auf Spiritualität verweisen wird, beide sind schwer zu definieren, dürfen nicht miteinander verwechselt werden, sind aber auch nicht leicht voneinander abzugrenzen. Gemeinsam ist ihnen die Hinwendung zu einer höheren Macht, auf der Suche nach Sinn und dem Finden von Antworten auf existentielle Fragen.

Aber wenn wir auf der Suche nach einem basalen Verständnis von Spiritualität nicht so hoch ansetzen und am Boden bleiben, dann könnte der Zuweg ja auch ziemlich einfach und einleuchtend sein: Wir werden am Du zum Ich und jeder braucht den anderen, um sich selbst als Mensch zu erleben. Wie ich den anderen erlebe, geht über die Sprachbrücke, die Kommunikation, das gesprochene Wort. Aber nicht das Wort wird das Entscheidende sein, sondern der Grundton, mit dem es gesprochen wird. Der Ton macht die Musik! Im Klang hinter den Worten und zwischen den Zeilen liegt die heilende Kraft der Worte und dort lauert auch ihr zerstörendes Potential.

Sprache ist hörbar gemachte Atmung, ist Spiritus, ist Geist, der heilen oder zerstören kann. In diesem Geist, mit diesem Atem hauchen wir einander an, reden wir

miteinander oder aber aneinander vorbei. Und gerade das entscheidet darüber, ob uns etwas ans Herz rührt, ob es berührt, aufbaut oder kränkt. Und wenn es uns zu sehr und zu lange kränkt, werden wir davon auch körperlich krank.

Spiritualität hat demnach mit Kommunikation zu tun?

METTNIETZER: Nicht nur das. Spiritualität ist die Grunddimension aller Kommunikation. Sie kümmert sich um die Sprachbrücke des Herzens zwischen Ich und Du, sie weiß um die Mühe, sich auf den Kammerton eines anderen Menschen einzustellen, eine Ahnung zu erhalten von seinem Innersten, seinem reinsten göttlichen Kern, den er sich nicht durch Tüchtigkeit erworben, sondern aus freien Stücken unverwechselbar geschenkt bekommen hat.

So betrachtet bezieht sich Spiritualität auf alle Ebenen des Lebendigen, nicht nur auf Religion. Die ganze mystische Literatur ist voll von Sehnsucht. Gerade die liturgischen Texte der Adventzeit bringen das gut auf den Punkt: Der Mensch ist auf sich allein gestellt nicht lebensfähig; er sucht einen Weggefährten, einen, der um ihn weiß und dem er seine Not klagen und seine Freude mitteilen kann; ob er will oder nicht, er bleibt angewiesen auf seine Mitmenschen. Dabei sucht er nicht in erster Li-

nie Erlösung, sondern Linderung und Verständnis.

Auch die Hirnforschung bestätigt uns in diesem Zusammenhang, dass der Mensch nach nichts so sehr Sehnsucht hat wie danach, von anderen Menschen gesehen, geliebt, wertgeschätzt und willkommen geheißen zu werden. Das ist bereits eine ermutigende Erfahrung.

Wie werde ich mit diesem Wissen ein gesunder Mensch?

METTNIETZER: Kurz gesagt: Dadurch, dass ich das biblische Liebesgebot in seiner therapeutischen Klugheit ernstnehme und danach zu leben versuche: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Aber wer gesund bleiben will, der darf nichts dagegen haben, dass es anderen gut geht, und er wird auch entdecken können, dass das Gute, das er tut, zu ihm zurückkehrt und auch ihm gut tut. Anderen helfen zu können, hilft, und andere tragen zu können, trägt. Eine Kultur so verstandener Nächstenliebe setzt aber die Kunst voraus, mit sich selbst liebevoll umgehen zu können, denn wer sich selbst nicht mag, wie soll der andere mögen, und wer sich selbst nicht erträgt, wie soll der dann andere ertragen?

**Das Gespräch führte
Elke Fertschey**

„Wer gesund bleiben will, der darf nichts dagegen haben, dass es anderen gut geht, und er wird auch entdecken können, dass das Gute, das er tut, zu ihm zurückkehrt und auch ihm gut tut.“