

Gespräch über ...

... das Warten

„Ich sehne mich so nach einem Land der Ruhe und Geborgenheit . . . Ich glaub, da ist Weihnachten nicht weit“, schreibt Hermann Hesse über das Warten auf Weihnachten. Warum aber fallen die Erfüllung dieser Sehnsucht und das Warten immer schwerer?

In der Adventzeit stellt sich wie zu keiner anderen Zeit die Sehnsucht nach Frieden, innerer Erfüllung, nach dem tieferen Sinn des Lebens ein. Was ist der Grund, dass trotz dieser Sehnsucht die stillste Zeit oft zur lautesten wird? Wird da die Flucht vor der Sehnsucht angetreten?

ARNOLD METTNITZER: In der Psycho-

therapie sind wir mit Menschen konfrontiert, die schon vieles versucht haben, um das zu finden, was sie brauchen und dabei nicht nur nicht gefunden haben, sondern enttäuscht wurden. Und diese Enttäuschung bewegt oder motiviert, in einer größeren Hektik weiter zu suchen. Insofern ist diese vermeintlich stillste Zeit

für viele auch eine unruhige Zeit. Sie werden nervöser, weil sie nicht gefunden haben, was sie im tiefsten Herzen erwarten. Und jetzt muss man die Geschwindigkeit erhöhen.

Und die Geschwindigkeit bewirkt das Gegenteil?

METTNITZER: Das Problem ist, dass beim Versuch, unsere Sehnsucht zu stillen, wir oft nur beim Befriedigen eines Bedürfnisses landen.

Weil wir uns, wie der Psychotherapeut Horst-Eberhard Richter sagt, vorgaukeln lassen, dass Wohlbefinden nichts anderes ist als der Inbegriff aller kaufbaren Trieb- und Wunschsättigungen?

METTNITZER: Das stimmt und gleichzeitig stimmt es nicht. Wir haben natürlich ein Grundbedürfnis nach Konsum. Dagegen ist nichts zu sagen. Ich liebe die Mariahilferstraße in Wien, wenn sie im Advent voller Menschen ist. Mit Paracelsus könnten wir sagen: Die Dosis macht das Gift. Wo wird es zu viel? Dort, wo ich nicht nach dem suche, was mir gut tut, sondern in dem verhaftet bleibe, wo ich nicht genug bekommen kann. Dort wendet sich das, was mir gut tun könnte, gegen mich. Da bin ich dabei, wie Erwin Ringel sagte, Selbstmord mit Messer und Gabel zu begehen. Etwas von dieser Hektik ist im Advent fokussiert wahrnehmbar. Das heißt nicht, dass es nicht auch das andere gibt. Wenn man mit offenem Herzen durch die Gegend geht, merkt man, wie sehr es Menschen gelingt, den Advent als Zeit des qualitativen Wartens zu gestalten, als Entschleunigung.

Sie haben den Advent als Zeit der nebelverhangenen Nachdenklichkeit bezeichnet. Entspricht dieses Bild nicht eher einem Bild der Vergangenheit und weniger der Mariahilferstraße?



Arnold Mettnitzer: Die Dosis macht das Gift

ARTINGER

ZUR PERSON

Arnold Mettnitzer, geboren am 19.11.1952 in Gmünd. Studium der Theologie in Wien und Rom. 1978 wurde er in Rom zum Priester geweiht, 2003 beendete er seinen kirchlichen Dienst.

Psychotherapie. 1991 Lehranalyse bei Erwin Ringel, Ausbildung zum Psychotherapeuten. Seit 1996 als Psychotherapeut in freier Praxis in Wien. Veröffentlichungen: „Klang der Seele“, „Couch und Altar“.

METTNITZER: Ich schließe aber nicht aus, dass jemand beim Punschstand auf der Flucht vor sich selbst jemandem begegnet, der mit wachen Ohren zuhört und plötzlich auch etwas hört, was der andere nicht sagt.

Warum aber fällt vielen das Warten, das Aushalten von Stille immer schwerer? Weil sich das Warten nicht nur gegen die Schnelligkeit der Zeit und das Motto „alles und das sofort“ stellt, sondern auch jedem Zweckdenken entzieht?

METTNITZER: Es gibt drei große Bereiche, die sich dem Nutzen und dem Zweckdenken entziehen: die Liebe, das Leben, der Glaube. In allen drei Bereichen sind der Zweck und der Nutzen und das „sofort haben wollen“ tödlich. Ich will jetzt nicht der Analytiker der Nation sein, aber den Weg zum inneren Frieden verbauen wir uns nicht selten gerade dadurch, dass wir ihn ausschließlich nur in uns suchen. Der Weg geht aber immer über den anderen. Spätestens seit der Entdeckung der Spiegelneuronen wissen wir, dass der Mensch nach nichts mehr Sehnsucht hat als danach von anderen Menschen wertgeschätzt, geliebt, willkommen geheißen zu werden. Es müsste also allen klar sein, dass der eigene innere Friede immer mit anderen zu tun hat und dieser innere Friede ein Geschenk ist.

Wie in der Religion, in der das

Warten identitätsstiftendes Merkmal ist?

METTNITZER: Was alle Religionen verbindet, ist das Warten auf Menschwerdung. Und zwar nicht, dass ein anderer Mensch wird, sondern dass der Mensch dem Menschen ein Mensch wird. Und das hat damit zu tun, dass das Warten die Kunst sein könnte, mit ausgefahrenen Antennen durch die Gegend zu gehen, Achtsamkeit neu zu beleben.

Sie haben festgestellt, dass wir durch die verlernte Vorfreude das Glänzen in unseren Augen verloren haben. Zeigt das auch den Widerspruch im Menschen, der sich Entschleunigung wünscht, aber gleichzeitig nicht warten will?

METTNITZER: Sich auf etwas hinzufreuen mit Vorfreude, die auch noch gelernt hat zu warten, ist ein wesentliches Psychopharmakon. Jene, die etwas sofort haben wollen und nicht warten können, haben nicht nur kein Glänzen in den Augen, sie haben auch sich selber und anderen nichts anzubieten. Das Leuchten in den Augen hat wesentlich auch damit zu tun, dass man um seine Bedürftigkeit aber auch um seine eigene Qualität weiß und erkennt, was man vom anderen braucht und was man anderen anbieten kann, weil sie es brauchen. In diesem heiligen Tausch von Geben und Nehmen liegt das innere Motiv für gemeinsames Feiern.

Ingeborg Bachmann hat das

Auslöschung von Warten und Erwartungen mit dem seelischen Tod gleichgesetzt.

METTNITZER: Das ist ein wunderbarer Satz, dem ich nichts hinzufügen darf.

Das Warten durchzieht die Literatur und Philosophie. Heidegger schreibt: Meine Philosophie ist ein Warten auf Gott. Wie könnte man wieder zu einer Kultur des Wartens kommen?

METTNITZER: Ich wollte von Kindheit an schnell vom Bergbauernhof in die Stadt, weil mich die Stadt viel mehr interessiert hat als die Mühen des Bergbauernbetriebes. Aber umso dankbarer bin ich heute für diese Wurzeln, weil ich merke, dass der Lebensrhythmus von der Natur vorgegeben ist. In der Natur heißt warten: Säen und das Gesäte auch wachsen und reifen zu lassen.

Im Sinne des toskanischen Sprichwortes „Man kann an einer Olive so oft zupfen, wie man will, sie wird deshalb nicht schneller wachsen“?

METTNITZER: Ja, und die Nachhaltigkeit, die uns die Natur lehrt, ist auch unser seelisches Strickmuster. Alles, was in der Seele nach und nach reif wird, kann „von innen her“ verkostet werden und hat Bestand.

Am 24. Dezember drängen plötzlich Menschen in sonst leere Kirchen. Wird da die Sehnsucht nach dem „Mehr“ im Leben wach?

METTNITZER: Ja, nach dem, was nicht benannt werden kann und was wir in unserer Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit Gott nennen. In diesem Zusammenhang verstehe ich die Gottesfrage als Gipfelpunkt einer Grundsehnsucht des Menschen, der ohne den anderen nicht leben will und nicht leben kann.

INTERVIEW:
CARINA KERSCHBAUMER



Kind 2010 – ein Werk von Werner Hofmeister, fotografiert von Manfred Bockelmann