

„Der Bauernhof – ein verlorenes Paradies?“

02.02.2007

Strategien für Lebensqualität und seelische Gesundheit

Mein Onkel – der Bauer !

Meine Kindheitsferien verbrachte ich jahrelang auf dem Hof meines Onkels und meiner Tante. Mein Kusine sollte das alles einmal „erben“. Er war das einzige Kind und wurde schon dahingehend erzogen. Ich war die älteste von 7 Kindern und kannte so eine spezielle Aufmerksamkeit nur auf mich gelenkt – nicht. Ganz im Gegenteil – meine Aufmerksamkeit richtete sich auf die „kleinen“..

Er wurde aber nicht verhätschelt – wie man meinen sollte. Damals musste er Akkorden spielen lernen, das hat ihm so gar keinen Spaß gemacht. Der Lehrer kam ins Haus, wurde bewirtet und hofiert nur dass der Bub spielen lerne (die Ziharmonika war größer als mein Kusine). Ein zweites Beispiel waren die Essenszeiten. Pünktlich um 12 Uhr wurde Mittag gegessen, ob man jetzt Hunger hatte, oder nicht, das gleiche galt für das Abendessen. Vor der Abendmesse und vor der abendlichen Stallarbeit (beides gleicher Beginn) gab es etwas Kaltes, Wurst, Brot, Paradeiser, Paprika etc.

Da K. ein sehr schwächtiger Junge war, lag ihm das Essen nicht sehr am Herzen, doch sein Vater drängte ihn mit den Worten, iß – du kannst ja keine Kraft kriegen, wenn du nichts isst, schau dir des Mensch (er hat mich gemeint) an, die isst gut...kein Wunder, bei vielen Kindern musst schaun, dass du was zwischen die Zähne bekommst, sonst bleibst über. Nun gut – K. aß ein paar Bissen, aber er konnte nicht schlucken, der Mund war übervoll – und er musste zum Ministrieren in die Kirche. Er rannte schnell aus dem Haus und der Vorgarten mit den Pfingstrosen bekam einen überraschenden Dünger. Alles was er sich so mühevoll hineingestopft hatte, retournierte er umgehend. Einerseits tat er mir leid, weil er dauernd angeherrscht wurde zu essen, andererseits verstand ich nicht wie man so gute Dinge wieder hergibt (ich war 2 Jahre jünger und sicher 10 kg schwerer)...damals.

In diesem Bauernhaus wurde sozusagen Tag und Nacht gearbeitet. Alle ohne Ausnahme taten das – bis zum Umfallen. Die Frage wieso und wozu stellte sich nicht. Es war klar, dass der Betrieb vergrößert wurde (Äcker wurden zugekauft, der Stall wurde neu gebaut) sodaß der Sohn einmal davon leben kann . Mein Onkel hatte ein Heiligtum und das waren seine Kühe und sein Kuhstall. Wenn er was selten vorkam- mit einer Bauernexkursion mitfuhr – interessierte er sich ausschließlich für den Stallbetrieb. Für die Kühe stand er um 4 Uhr morgens auf, kam um 9 Uhr abends aus dem Stall und wenn eine der Kühe kalbte, war er auch in der Nacht im Stall. Kein leichtes Leben, die meiste Zeit des Tages in Gummistiefeln bei Hitze und Kälte im Blauzeug (Arbeitsgewand) zu verbringen. Wenn er am Sonntag in der Kirche war, schlief er meist bei der Predigt ein – so müde war er.

Oder wenn er und die Tante zu uns auf Besuch kamen, wenn wieder einmal ein Kind geboren wurde (meine Tante war Taufpatin aller meiner Geschwister und mir) schlief er regelmäßig nach dem Mittagmahl ein.

Zu seinem 70. Geburtstag bekam Onkel K. ein verlängertes Wochenende in einer Therme geschenkt. Nur widerwillig löste er dieses Geschenk ein. In der Therme fühlte er sich nicht sehr wohl, außerdem war für ihn alles viel zu teuer. Er konnte es wirklich kaum erwarten wieder nach Hause zu kommen. Als er am Abend beim Haustor hineinging, hörte er die Kühe brüllen. Er begann zu schimpfen und zu schreien:“ Ich muß da fortfahren und daham geht alles zugrunde. Die Kiah werd nix zum fressen haben und dann werdns ka Milch gebn, so a scheiß Urlaub. Nia wieder fahr ich fort.

Für meinen Onkel gab es nichts außer „seiner Welt – den Hof“. Er konnte nicht verstehen wie die Menschen den ganzen Tag nix tun und sich die Sonne auf den Bauch scheinen lassen. Das Wort Urlaub war für ihn eine Androhung.

Sein 70. Geburtstag war im Mai, seinen Thermenaufenthalt hatte er Anfang Juli. Im August ist er gestorben. Plötzlich und unerwartet – hieß es auf der Pate.

Wirklich unerwartet? Er hatte sich so geweigert loszulassen und seinem Sohn – den er 40 Jahre vorbereitet hatte den Betrieb zu übernehmen – auch wirklich zu übergeben.

I. Soziologische Analyse

1. Das Jahrhundert der Frauen

Das kommende Jahrhundert wird ein Jahrhundert der Frauen sein. Warum? Weil eine der nachhaltigsten Investitionen die Investition in Bildung ist. Und in Sachen Bildung haben die Frauen im Laufe des 20sten Jahrhunderts nicht nur aufgeholt, sondern die Männer überholt.

In Deutschland, dem Kernland Europas, sind heute 54 Prozent der Abiturientinnen weiblich. Ihre Abitursnoten übertreffen die der Männer um 0,5 Notenpunkte. In den Universitäten liegt der Studentinnenanteil heute bei 45 Prozent. In immer mehr Berufen werden die Frauen aufgrund ihrer Motivation und Qualifikation inzwischen männlichen Bewerbern gegenüber vorgezogen. Überall, selbst in Japan, erhöht sich kontinuierlich der Anteil der Frauen am Erwerbseinkommen. In den USA und Frankreich finden wir heute selbst in den oberen Etagen der Wirtschaft mehr als 15 Prozent Frauen.

Der Vormarsch der Frauen mag langsam vonstatten gehen. Aber er ist nicht aufzuhalten. Er bedeutet: Konsum wird weiblicher, dienstleistungsorientierter, denn immer mehr Kaufentscheidungen konzentrieren sich in der Hand weiblicher Konsumenten. Er heißt auch: Eine Krise der männlichen Identität. Das ist nicht nur ein Unbehagen, sondern eine massive Rollenkrise, die dazu führt, dass immer mehr Männer ledig bleiben oder in Scheidungskrisen geraten, weil sie jene Frauen, die für ihre Karriere und ihre Kinder sorgen, nicht mehr finden.

2. Das Jahrhundert der Älteren

Wir alle kennen die Statistiken. Sie verheißen, zumindest was die Rentenfrage angeht, nichts Gutes: Eine „Vergreisung“ und „Überalterung“ der Gesellschaft droht.

Während bislang die Jugend den kulturellen Wandel dominierte, kommt es in den kommenden Jahrzehnten zu einer generellen Umorientierung. Der Aufstieg der „Neuen Alten“ zur neuen dominierenden Schicht und finanzstärksten Generation aller Zeiten führt zu einer kulturellen Neubewertung des Alters. Reifung, Weisheit, Ausgeglichenheit werden zu Orientierungswerten. In der Arbeitswelt führt die neue Talent-Knappheit zu einer Wiederentdeckung der „Grey Achievers“, deren Erfahrung für den Wirtschaftsprozess wichtig ist. Das „Dritte Lebensalter“ wird schließlich nicht mehr als Lebensende, sondern als Selbstentdeckungs-Alter umdefiniert – eine „Peter-Pan“-Gesellschaft entsteht, in der Jugendlichkeit auch im fortgeschrittenen Alter zelebriert wird.

Die Kaufkraft der "Älteren" ist mehr als dreimal so hoch wie die der vielumworbeneren Zielgruppe der 14-20jährigen - Fünf bis sieben Milliarden Euro monatlich.

Daniel Mroczek, Psychologe an der New Yorker Forham University hat herausgefunden, dass ältere Menschen glücklicher sind als junge. Weil sie einen größeren Abstand zu den Höhen und Tiefen des Lebens haben. *Schminken Sie nicht meine Falten zu! Ich habe Jahre gebraucht, um sie mir zu verdienen* (Anna Magnani).

3. Individualisierung - das Ich als Zentrum der Gesellschaft

Das INDIVIDUUM als ungeteilte und unteilbare Ganzheit von Leib und Seele beansprucht eine neue Kultur der Beschäftigung mit sich selbst.

Individualisierung ist der größte Mega-Trend im Bereich der sozialen Lebenswelten. Aber was ist „Individualisierung“? Sie wird in der öffentlichen Debatte oft mit „Egoismus“ gleichgesetzt und damit moralisch bewertet. Aber Individualisierung bedeutet zunächst einmal nur: Wahlmöglichkeiten.

Während früher Lebensentscheidungen für die Menschen lebenslang bindend waren, haben wir heute die Möglichkeit, Kontrakte in Bezug auf Beruf, Ehe, Lebensweg zu widerrufen. Wo Schicksal war, entstehen selbstgestaltete Biographien. *Wir werden immer mehr zu Regisseuren, Hauptdarstellern und Drehbuchschreibern unseres eigenen Lebens.*

3.1. Die fünfteilige Lebens-Biographie

Während bis in die 70er Jahre die meisten Menschen eine „dreiteilige Biographie“ erlebten – Jugend. Berufstätigkeit (oder Familie), Ruhestand – entwickelt sich in der modernen Gesellschaft eine Biographie mit fünf Lebensstationen, die alle eine unterschiedliche Grammatik haben:

Jugend und Ausbildung enden heute zeitlich später, mental aber früher: 14jährige können sehr erwachsen sein, oder sich zumindest als Erwachsene FÜHLEN..

Postadoleszenz: Zwischen Jugend und den Ernst des Lebens schiebt sich eine Experimentierphase, in der man reist, sich ausprobiert und beruflich orientiert. Die Selbstfindung und Ausprägung der individuellen Eigenschaften bestimmen diese Lebensperiode. Erlernt wird auch die „serielle Monogamie“ als

Beziehungskonzept der modernen Gesellschaft – Treue zum Partner, aber hintereinander.

Familien- und Erwerbsphase:

Immer noch gründen drei Viertel aller Mensch in Europa eine Familie. Diese Phase ist jedoch kürzer in Bezug auf die gesamte Biographie, die Rollen sind in ihr weniger festgeschrieben als in der industriellen Welt.

„Zweiter Aufbruch“ – Neuorientierung im Mittleren Alter. Hier steigt die Scheidungsrate wieder, Frauen verlassen oft ihre regressiven Männer, Männer orientieren sich neu im Beruf oder bei jüngeren Frauen.

Den Ruhestand müssen wir mit Fragezeichen versehen – er findet allzu oft auf den Malediven statt. 70 Prozent aller 70 bis 80jährigen sind, trotz aller chronischen Krankheiten, so fit, dass sie einen ganz normalen, auch mobilen Lebensstil führen können.

Seelische Voraussetzungen für ein „Paradies“

1. Die Kunst des Redens

Sophie Freud, die Urenkelin Sigmund Freuds, hat hochbetagt beim ersten Weltkongress für Psychotherapie in Wien gefragt: „Was ist das für eine Welt, in der Menschen fürs „Miteinander-Reden“ Honorare zahlen müssen?“ Es ist die Welt, für die Du und Ich verantwortlich sind!

Freud hat das Wort das chirurgische Messer des Therapeuten genannt. Es wäre einseitig und verkürzt, darunter nur das Wort zu verstehen, das der Therapeut dem Patienten sagt. Genau genommen heilt vor allem das Wort, das ein seelisch Leidender endlich über die Lippen bringt.

Denn gerade, daß wir, was wir sagen möchten, nicht auszusprechen wagen, ist oft der Beginn eines seelischen Leidensweges.

Reden erfordert aber auch Entschiedenheit!

Unterschied zwischen Deutschen und Italienern:

**Der Deutsche redet, indem er denkt,
der Italiener denkt, indem er redet.**

In einem Gedicht von Peter Turrini heißt es:

**Das Nein
das ich endlich sagen will
ist hundertmal gedacht
still formuliert
nie ausgesprochen.
Es brennt mir im Magen
nimmt mir den Atem
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt
und verläßt
als freundliches Ja
meinen Mund**

Sokrates hat seinen Schülern zugerufen: „Sprich, damit ich Dich sehe!“ Er war davon überzeugt, daß die Wahrheit in der menschlichen Person selber liegt, daß es möglich sei, sie nach und nach in einem ruhig verlaufenden Gespräch freizuarbeiten.

Freilich kann es Jahre dauern, Jahrzehnte vielleicht, bis zum Vorschein kommt, woran die Seele krankt.

Boris Ljeskov, Zu Gast beim Bauern

Ein endlich ausgesprochenes Wort kann Medizin sein, ob ich es höre oder selber sage, es ist ein seelisches Grundnahrungsmittel:

- aber es braucht den rechten Zeitpunkt, ein offenes Ohr und die Kraft des Verstehens; nur so kann es heilen. Und es kann Jahre dauern, Jahrzehnte vielleicht, bis eine solche Atmosphäre zwischen Menschen wächst, bis die Zeit reif ist, bis das Vertrauen da ist, in dem endlich ein erlösendes Wort möglich wird.

2. Die heilende Kraft des Zuhörens

Die verwandelnde Kraft des Zuhörens hat Michael Ende in seinem Märchenroman MOMO in berührender Weise beschrieben:

Momo, so heißt es dort, konnte so zuhören, daß dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen; daß ratlose und unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wußten, was sie wollten; sogar Schüchterne fühlten sich plötzlich frei und mutig...

Alfred Adler spricht beim Zuhören von „tendenzieller Apperzeption“ oder „selektiver Wahrnehmung“ und meint damit: Wir hören nur das, was wir hören wollen, wir produzieren beim Zuhören „frisierte Bilanzen“.

So reden wir sehr oft nicht wirklich miteinander, sondern warten nur auf das „Stichwort“, um los zu werden, was mir auf der Seele liegt...

3. Die Bedeutung des Gefühls

Wir leben in einer Gesellschaft, die zunehmend unfähig wird, Gefühlen Raum und Ausdruck zu geben. Das Denken wird trainiert, Erfolg programmiert, Gefühle ignoriert. Aber diese Gefühle braucht der Mensch wie die Muttermilch. Sie sind so zu sagen „die Grammatik des Herzens“.

Ingmar Bergman hat schon vor Jahrzehnten davor gewarnt, in unseren Schulen Wissen zu häufen und Denken zu trainieren, aber seelenruhig zuzuschauen, wie der junge Mensch diese Schule als „Analphabet des Gefühls“ verlässt.

Das griechische Wort „SYMPATHIA“ heißt wörtlich übersetzt „MIT-LEIDEN“, Gefühl haben und zeigen, sich in einen anderen Menschen wirklich noch hineinversetzen können und dabei spüren, was er braucht. Alfred Adler hat in diesem Zusammenhang davon gesprochen, dass wir menschlich verkümmern,

wenn es uns nicht mehr gelingt, „mit den Augen eines anderen zu sehen und mit dem Herzen eines anderen zu fühlen“.

3.1. Selbstwertgefühl und emotionale Gesundheit

Jeder Mensch braucht das Gefühl, dass er „wert“ ist; nicht, dass er Wert hat, steht am Anfang, sondern, dass er bedingungslos und ohne Vorleistung wertvoll ist.

Der Mensch wird von der Wiege bis zum Grabe gemessen, gewogen und berechnet: Krankenkassen rechnen in dieser Logik den Wert des Menschen hoch. Was er noch arbeiten können wird versus wie viel Behandlungskosten er noch verursachen kann.

Menschliches Leben muss vom Selbstwert her begriffen werden. Die schönste Zusage an einen Menschen lautet: „Es ist schön, dass es dich gibt! Ohne dich wäre die Welt ärmer!“

Friedrich Rückert hat gedichtet: „Dass du mich liebst, macht mich mir wert!“
Das Wort, das dich tröstet und dir zu Herzen geht, kannst du dir nicht selbst sagen.

Was zu Herzen geht, muss man sich schenken lassen, man kann es nicht kaufen. Nachdem ihr aus dem Hoteltresor der ganze Schmuck gestohlen wurde, verriet Sophia Loren ihr Lebensmotto: „Weine nicht über Dinge, die über dich nicht weinen können!“

Die wesentlichen Dinge des Lebens muss man sich schenken lassen. Und darum hängt unser Selbstwert und unsere emotionale Gesundheit in erster Linie davon ab, dass andere gut zu uns waren und es immer noch sind.

3.2. Gemeinschaftsgefühl und Solidarität

Ein Wort von Bert Brecht lautet: „Der, der mich liebt, hat mir gesagt, dass er mich braucht. Darum gebe ich auf mich acht, sehe auf meinen Weg und fürchte bei jedem Regentropfen, dass er mich erschlagen könnte!“

Menschen hängen aneinander, sie wachsen aneinander mit mehr oder weniger großen Reibungsverlust. Niemand ist allein auf der Welt. Keiner ist ohne den anderen Menschen lebensfähig. Keiner hat sich selbst gezeugt, keiner ist ohne Mutter geboren.

Die Griechen haben denjenigen, der sein Haus vor der Stadtmauer gebaut hat, der also nicht bereit war, innerhalb der Gemeinschaft seinen Beitrag zu leisten, „IDIOTES“ (lat. PRIVATUS) genannt, d.h. einer, der die Gemeinschaft um seinen Beitrag „beraubt“.

Das zweite Testament findet seine Sinnspitze in der Bergpredigt. Die goldene Regel daraus, in der sich die gesamte Botschaft des ersten Testaments zusammenfassen lässt, lautet: „Was du von anderen erwartest, das tu auch ihnen!“ (Mt 7)

Die gute Tat aus Geschwisterlichkeit kennt hingegen ein geheimnisvolles Gesetz: Anderen helfen zu können, hilft dir! Andere tragen zu können, trägt dich! Wer das erfahren hat, rechnet nicht mehr, sondern weiß, dass er selbst beschenkt ist.

Eines der schlimmsten Schimpfwörter der Navajo-Indianer lautet: „Er benimmt sich wie einer, der keine Verwandten hat!“ Wörtlich: ... wie einer, der keine „Blutsbrüder“ hat.

Im vielleicht schönsten Märchen des 20. Jahrhunderts, im Kleinen Prinzen von Antoine de Saint Exupéry, heißt es:

„Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgend etwas kennen zu lernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr“ (1950 Arche Zürich, 47).

4. Die Kunst des Müßiggangs

Ein kleiner Vogel liegt auf dem Rücken und streckt seine zarten Beine gegen den Himmel. "Was machst du da?", fragt ihn ein Kollege. "Ich trage mit meinen Beinen den Himmel; wenn ich sie einziehe, fällt der Himmel über mir zusammen!" Kaum hatte er das gesagt, da löste sich vom nahen Eichenbaum ein Blatt und raschelte zu Boden. Darüber erschrak das kleine Großmaul so sehr, daß es auf- und davon flog. Der Himmel aber steht heute noch an seinem Platz.

Es ist schwer bis unmöglich geworden, guten Gewissens faul zu sein.

Denn: „Müßiggang ist aller Laster Anfang!“

Im Lateinischen heißt "otium" die Muße, die Freizeit. Das Gegenteil ist "negotium", die Arbeit. Der durch Verneinung entstandene Begriff ist in einer Sprache meist der geringere. Er ist durch Ableitung entstanden: die Arbeit (wörtlich: die Nicht-Muße). Die "eigentliche Zeit" der römischen Kultur war der Müßiggang.

Anders im Deutschen: Das Wort "Frei-zeit" entsteht durch Verneinung. Die arbeitsfreie Zeit genießt den geringeren Rang.

Vielen Menschen geht es heute so, dass sie auch am Wochenende und im Urlaub kaum zu wirklich innerer Ruhe kommen . Die Arbeitshektik läuft in der Freizeit weiter wie ein Motor, den man nicht abstellen kann.

Wenn wir wieder zu uns kommen wollen, müssen wir als erstes lernen, uns selbst im Nichtstun zu ertragen. Weil das so schwer fällt, lernen die meisten Menschen "nutzlose" Unterbrechung nur kennen, wenn ihr Körper sie dazu zwingt, weil er krank wird. Wenn uns eine Grippe niederwirft, starke Migräne es unmöglich macht, unseren Zeitplan einzuhalten, wissen wir meist sehr genau: "Der Körper ist schlauer als wir selbst". Und nicht selten reagieren wir - trotz Schmerzen - erleichtert, daß wir auf diese Weise eine Pause "geschenkt" bekommen haben. Wenn wir uns regelmäßig ungeplante Zeit selbst schenken, brauchen wir keine Krankheiten mehr, um uns selbst in unseren inneren Bedürfnissen zu spüren.

Bernhard von Clairvaux, der Gründer des Zisterzienserordens und eine der machtvollsten Persönlichkeiten des 12. Jahrhunderts, schrieb an Papst Eugen III. folgendes:

„Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben?...

Wie kannst Du ... voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast...

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? ... Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine

Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?

Bist Du Dir etwa selbst ein Fremder? Bist Du nicht jedem fremd, wenn Du Dir selbst fremd bist? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein?

Denke also daran: Gönn Dich Dir selbst."

In einem kleinen Gedicht von Günther Grass mit dem ironischen Titel "Tour de France" heißt es:

**Als die Spitzengruppe
von einem Zitronenfalter
überholt wurde
gaben viele Radfahrer
das Rennen auf**

4.1. Schlaf

Die beste Entspannung ist der Schlaf. Wer über längere Zeit „Schlafssünden“ begeht, erhöht nachweislich sein Risiko für Herzinfarkt. Prof. Christian Barnard empfiehlt in seinem neuesten Buch „50 Wege zu einem gesunden Herzen“, NP-Buchverlag, acht Stunden pro Tag.

4.2. Freunde

Freunde halten gesund. Freunde haben ist und macht gesund. Soziologische Studien beweisen: Wer wenig Sozialkontakte hat, hat ein höheres Herzinfarkttrisiko.

Eines der schlimmsten Schimpfwörter der Navajo-Indianer lautet:

„Er benimmt sich wie einer, der keine Verwandten hat!“ Wörtlich: ... wie einer, der keine „Blutsbrüder“ hat.

4.3. Humor

Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen. Bleiben sie cool. Nehmen Sie es mit Humor. Neunzig Prozent unserer Alltagssorgen sind es nicht wert, dass sie uns erregen.

Lachen und Humor sind die sichersten Indikatoren zur Unterscheidung von Eustress und Distress. Wem das Lachen vergeht, den verlässt nach und nach auch die Motivation!

Das Wort „Humor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“. Weiterhin bezieht es sich auf die Körpersäfte (humores) Schleim, Blut, schwarze Galle und gelbe Galle. Ihre jeweilige Dominanz galt für die antike Temperamentenlehre, wie sie vom römischen Arzt Galen überliefert wurde, als Ursache für die typologischen Besonderheiten von Phlegmatikern, Sanguinikern, Melancholikern und Cholerikern. Ein „guter Humor“ hängt nach dieser Ansicht von einem ausgeglichenen Verhältnis dieser Körpersäfte ab.

Und einen Menschen, der keinen Humor hat, bezeichnen wir deshalb auch als „öde“, „trocken“ oder „vertrocknet“.

4.4. Beten

Der Volksmund sagt: „Drei Blicke tu' zu deinem Glück:

Vorwärts, aufwärts und zurück!“

Beten kann eine Wohltat sein, freilich vorausgesetzt, es kommt nicht mit zwangsneurotischen Schuhen daher. Alfred Adler hat das schöne Wort geprägt: „Wenn zwei dasselbe tun, ist es nicht dasselbe!“ Das bedeutet in unserem Zusammenhang: Beten kann vieles bedeuten. Was es aber bewirkt, hängt von der Art und Weise ab, wie ich es tue. Ich kann es als Ausdruck von Liebe und Sorge tun, ich kann aber auch mit Neid und Missgunst im Herzen beten.

Vgl. Hiob, Tilmann Moser, Kurt Marti, Rabbi Löw und sein Protest, Gabriel Garcia Marquez, Khalil Gibran (Vom Beten), erfülltes Schweigen...

Beten ist ein Bioenergetikum, positives Denken, das bewirkt, was uns erfüllt, wenn es in „rechter Weise“ verrichtet wird. Was richtig ist, weiss in erster Linie nicht der Fachmann, sondern das Herz, wie die folgende Geschichte erzählt:

Vgl. auch: Bild der Wissenschaft 2/2003

4.4.1. Rechtes Beten

In Georg Grabers „Sagen und Märchen aus Kärnten“, einer der umfangreichsten Sammlungen regionaler Volkssagen im europäischen Raum, finden sich unzählige Geschichten, in deren Zentrum Verstellung und Verwandlung stehen, Tod und Teufel treten in den verschiedenartigen Verkleidungen auf, aus fruchtbaren Landstrichen werden über Nacht, infolge böser Taten, Steinwüsten. Eine der interessantesten dieser Geschichten ist ein unscheinbarer, kaum eine halbe Seite langer Text aus dem schmalen Kapitel „Legenden“, der meines Wissens in keine andere Sammlung von Kärntner Sagen Eingang gefunden hat. Er trägt den Titel „Platschiken Platschaken“ und geht so:

„In Maria Wörth wurde der große Frauentag gefeiert. Schiffe kamen von allen Seiten herangefahren und brachten Andächtige aus nah und fern, die an dem Umgang teilnehmen wollten. Nur ein armer Halterbub drüben in Pritschitz musste zu Hause bleiben und die Kühe hüten, da er weder Schuhe noch Kleider besaß, um an dem Feste teilnehmen zu können. Traurig stand er auf der Weide und sah

hin nach Maria Wörth. Er sah schon die Prozession ziehen und hörte das Beten der Menge, das zu ihm her klang wie „Platschiken-Platschaken“.

Der Bub fühlte große Sehnsucht, auch hin zur Mutter Gottes zu kommen. Er eilte zum See, faltete in inniger Andacht die Hände und, das Geräusch des herklingenden Gebetes nachahmend, schritt er aus und ging hin über das Wasser. In Maria Wörth sahen Pfarrer und Andächtige das Kind über den See herkommen. Sie eilten zum Ufer, um das Wunder in der Nähe zu sehen. Da hörten sie zu ihrem Erstaunen, wie das Kind in inniger Andacht „Platschiken-Platschaken“ sagte.

„Kind“, sprach der Pfarrer, „was sagst du da? Das ist ja kein Gebet. So betet man nicht.“ Und er lehrte es die Worte eines Gebetes.

„Jetzt, mein Kind, kehre zurück und sprich, was du von mir gelernt.“

Folgsam ging der Knabe wieder auf das Wasser und sprach das gelernte Gebet. Bald darauf war er in den Wellen verschwunden.“

Schluss

„Life is what happens while we are making other plans“ – „Leben ist, was passiert, während wir andere Pläne machen“ – in diesem Satz von John Lennon liegt ein Schlüssel: Vergiß alle Pläne, die Zeit in den Griff zu bekommen. Lerne einfach in der Zeit zu sein!

Im griechischen Götterhimmel Olymp gibt es zwei Götter für die Zeit: CHRONOS, der für die Kunst der Aneinanderreihung von Handlungsabläufen verantwortlich ist, - und KAIROS, der die Handlungsabläufe so zu koordinieren weiß, damit im richtigen Augenblick das Richtige geschieht.

„KAIROS“ erscheint den Griechen als Jüngling mit einem Haarschopf vorne und einer Glatze hinten. Wer die Gelegenheit nicht von vorne beim Schopf packt, greift ins Leere. „Kairologie“ ist demnach die Lehre vom rechten Augenblick, damit die richtige Entscheidung zur rechten Zeit getroffen werden kann.

Heute beginnt der Rest meines Lebens. Zu jeder Stunde entscheide ich mit, wie dieser Rest verläuft.

Ich schließe mit einem Gedicht von Peter Turrini:

**Wie lange noch
werde ich alles hinunterschlucken
und so tun,
als sei nichts gewesen?
Wie lange noch
werde ich auf alle eingehen
und mich selbst
mit freundlicher Miene vergessen?
Wie lange
müssen sie mich noch schlagen
bis dieses lächerliche Grinsen
aus meinem Gesicht fällt?
Wie lange noch
müssen sie mir ins Gesicht spucken,
bis ich mein wahres
zeige?
Wie lange
kann ein Mensch
sich selbst nicht lieben?
Es ist so schwer
die Wahrheit zu sagen
wenn man gelernt hat
mit der Freundlichkeit zu überleben.“**

**Dr. Arnold Mettnitzer
Kochgasse 7/11
1080 WIEN
T: 0043-1-4082285
F: 0043-1-4083500
E: praxis@mettnitzer.at**

Dieses Manuskript ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt!