

Vom Müdesein

Von GEORG STRASSENBERGER S. J.

Was Müdesein bedeutet, braucht man heute wohl keinem Menschen zu beschreiben; wir alle kennen es zur Genüge. „Müde bin ich, geh zur Ruh“ — ja, wenn man nur zur Ruhe gehen könnte, wenn man sich nur alle Müdigkeit einmal so recht ausschlafen könnte! „Nur Ruhe, Ruhe, ach, der Müden! Schlafen! O daß keiner mich wecke!“ Das ist nicht nur das Verlangen einer Kundry im Parsifal. Ertappen wir uns nicht manchmal bei dem heimlichen Wunsch nach irgendeiner harmlosen Krankheit, die uns in die glückliche Lage versetzen würde, eine oder zwei Wochen lang alle unsere Überlastung und Übermüdung einmal nach Herzenslust wegzuschlafen? So ein Wunsch ist sehr begreiflich und durchaus nichts Unrechtes. Denn das ist ja gerade das Elend unserer Zeit, daß alles so pausenlos weitergeht, für die meisten Menschen nun schon jahrelang. Wenn auch Urlaub und Erholung nun in bescheidenem Maße wieder möglich sind, so spüren wir doch meist gerade an ihrem Ende, wie notwendig es wäre, jetzt erst mit einer ausgiebigen Erholung zu beginnen.

Aber manche sagen uns: Ach, die körperliche Müdigkeit ist nicht das Schlimmste, die wäre noch zu ertragen; aber die seelische Müdigkeit! Ich bin so erledigt, so ganz ohne Schwung, ohne innere Triebkraft, ich kann nicht mehr ruhig denken, kann mich nicht mehr sammeln, kann keine ruhigen Entschlüsse mehr fassen. Und erst mein religiöses Leben — auch da liegt alles darnieder. Ich kann nicht mehr beten. Ich werde mit der Nächstenliebe nicht mehr fertig, ich bin so reizbar, könnte alle Leute anfahren, ich kann und mag mich nicht mehr überwinden; alles ist mir so entsetzlich gleichgültig, ich vegetiere halt noch so voran, weiß nicht, wie lange das noch so gehen soll . . .

Es braucht das noch gar nicht jener Zustand tiefster Niedergeschlagenheit zu sein, wo der Mensch nach irgendeiner großen Heimsuchung, einer tiefen Enttäuschung sich so ganz ausgeleert fühlt, ganz stumpf gegen Freude und Leid, daß er meint, er könnte überhaupt nie mehr froh werden; wo er Ähnliches erfährt wie der niedergebeugte Palestrina der Pfignerschen Legende:

„... So in der Mitte find' ich mich des Lebens,
verstehe nicht, wie je ich schaffen konnte,
wie je ich mich erfreute, je ich liebte ...“

Ob es nun dieser Zustand schwerster seelischer Erschöpfung ist oder seine kleineren alltäglichen Ausläufer, immer ist es für den Betroffenen etwas, worunter er leidet, ja was ihm wieder eine Quelle neuen Leides ist, weil er sich eben darüber von neuem grämt, daß er so ist, besonders wenn er meint, daß es ihm allein so ergehe.

Und doch liegt hier zunächst gar nichts anderes vor als der spürbare Beweis, wie eng und innig die Einheit von Leib und Seele im Menschen ist. Denn

wenn der Leib ermüdet, übermüdet ist, darf der Mensch auch keine schwunghaften seelischen Haltungen und Handlungen von sich erwarten. Diese seelische Schwunglosigkeit schwindet manchmal an dem Tag, an dem man wieder einmal gehörig ausgeschlafen erwacht, an dem man sich einen schönen, nicht zu ermüdenden Spaziergang hat leisten können, an dem irgendeine große Freude uns über das Joch unserer alltäglichen Fronarbeit hinausgehoben hat. Die seelische Ermüdung ist in vielen Fällen einfach eine Begleiterscheinung der körperlichen Erschöpfung, kommt und geht mit ihr.

In vielen Fällen — aber nicht in allen. Denn es gibt doch auch Fälle, wo der körperlich ermüdete Mensch, wenigstens für Augenblicke, noch zu sehr intensiven geistigen Leistungen fähig ist, namentlich zu solchen, die sein ganzes Interesse finden. Man kann bekanntlich am späten Abend todmüde heimkommen, aber noch die Frische aufbringen, einen vorgefundenen Brief sofort zu beantworten, wenn einem an der Antwort entsprechend viel liegt; man kann auch im Zustand größter Erschöpfung mit Gott ringen im Gebet, wenn das Anliegen wichtig genug erscheint. Umgekehrt gibt es Zustände im Leben, wo man wohlgenährt, ausgeruht und ausgeschlafen ist und trotzdem seelisch schwunglos, matt, entschlußunfähig, zum Denken und zum Beten nicht aufgelegt, ohne inneren Antrieb sich in Gewalt zu nehmen, sich im Umgang mit anderen zu beherrschen. Hier stehen wir vor einer seelischen Müdigkeit, die offenbar nicht körperlich bedingt ist, deren körperliche Ursachen wir jedenfalls zunächst nicht kennen.

Auch hier wäre es wenig sinnvoll, sich mit Selbstvorwürfen zu quälen, was man doch für ein unleidlicher, unmöglicher Mensch sei, wie alle guten Vorsege so ganz unnütz und unwirksam seien, und wie man's doch im Leben nie zu was Richtigem brächte. Durch solche sinnlose Reflexionen wird nur das Gefühl der Niedergeschlagenheit noch gesteigert, das einen erst recht zu jedem Aufschwung unfähig macht; und vielleicht ist es eine geheime, unerkannte Tücke der eigensüchtigen, bequemen Natur, daß sie uns in solchen Lagen so gerne lange Tiraden unserer Unzulänglichkeit vorflüstert, weil das bekanntlich zu nichts verpflichtet, sondern höchstens eine heimliche Anklage an Gott und das Schicksal einschließt. Dabei wird ängstlich alles umgangen, was einzig helfen könnte: jeder Aufruf an unser schlummerndes besseres Ich, an die brachliegenden Kräfte, jeder Appell an unsere Verpflichtungen, die wir doch schließlich in uns tragen. Wie dem auch sein mag: Tatsache ist, daß nur ausgesprochene Kurzsichtigkeit, um nicht zu sagen Torheit ihr Gefallen daran finden kann, solche Zustände durch sinnlose Klagen zu dauern zu machen und sich dadurch seelisch noch vollständig zu entleeren und zu verausgaben.

Wundern wir uns denn darüber, daß wir nicht immer im Zustand seelischer und religiöser Hochspannung verbleiben können? Wir sind doch Menschen! Also Wesen, die ihrer Natur nach unfertig sind, die nicht wie eine Maschine eine genau berechenbare Leistungskurve aufweisen, sondern durch ein vielfältiges Auf und Ab in mancherlei krausen Kurven den Weg zur Höhe finden

müssen. Warum also ärgern wir uns, wenn wir wieder einmal entdecken, daß wir Menschen sind, und zwar noch Menschen „auf dem Wege“?

Außerdem sind wir Menschen sehr brüchige Wesen: gut und böse, Recht und Unrecht, Eifer und Schläffheit wogen da oft gar seltsam durcheinander, und wir müssen dabei schmerzlich spüren, daß unser Leben nur zu leicht sich verzettelt, anstatt von einer beherrschenden Mitte aus gelenkt zu werden, daß bald irgendein überzähliges Hormon, bald irgendein unverarbeiteter seelischer Eindruck unsere ganze Menschenherrlichkeit aus der Bahn werfen kann.

Ist es nun sinnvoll, sich zu ärgern, daß wir solche Wesen sind? Nicht einmal das Sich-wundern wäre sinnvoll. Wir sind Menschen und müssen alles tragen, was dem Menschenwesen nun einmal zu tragen auferlegt ist, und dazu gehören eben auch solche Unberechenbarkeiten, auch die seelischen Ermüdungszustände.

Also sollen wir uns damit abfinden? Nein. Wir dürfen nicht mit unsinnigen Erwartungen und Ansprüchen an unser Leben herantreten; aber wir dürfen und sollen nach all den Hilfen greifen, die uns die Natur selber anbietet. Da ist zunächst das kostbarste Gottesgeschenk — der Schlaf. Gerade der Schlaf, den Shakespeare „den zweiten Gang beim Gastmahl der Natur, das nährendste Gericht des Lebens“ nennt, ist ja wie nichts anderes dazu angetan, die Ermüdungsgifte aus dem Körper auszuschleiden und die verbrauchten Kräfte wieder zu erneuern. Glücklicherweise also, wer wenigstens noch schlafen kann! Aber die andern? Denen auch dieses „nährendste Gericht des Lebens“ nicht Kraft gibt, sondern Kraft kostet, weil sie müder und zerschlagener jeden Morgen aufstehen? Es ist unmöglich, mit wenigen Worten ein Heilmittel gegen Schlaflosigkeit anzugeben; immerhin darf auf die Erfahrung solcher verwiesen werden, die auch bei mangelhaftem oder fehlendem Schlaf doch ihrer Nachtruhe noch wertvolle Seiten abzugewinnen wissen; sie sagen sich nämlich dabei: es ist bestimmt besser und erholender, wenigstens ausgestreckt im Bett liegen zu können, als in einem kalten Bunker sitzen zu müssen; sie bemühen sich nicht mehr gewaltsam und krampfhaft wie Anfänger um das Schlafenkönnen, sondern suchen gerade durch vollständige körperliche und seelische Lockerung, Entspannung wenigstens eine Vorbedingung zu schaffen, daß der ersehnte Schlaf am ehesten sich einstellen kann; sie verbohren sich nicht etwa bei Störungen durch andere, wie sie heute bei der Enge des Wohnraumes leider oft unvermeidlich sind, in eine bittere und gereizte Stimmung, weil sie sich bewußt sind, daß derartige Störungen ja so gut wie niemals einem bösen Willen des andern zuzuschreiben sind; sie zergrämen sich schließlich nicht wegen der Stunden, in denen ihnen der Schlaf verwehrt war, sondern freuen sich viel mehr über die Stunden, in denen er ihnen geschenkt war!

Eine ähnliche Einstellung vermag auch der Tageserholung, und wenn sie noch so bescheiden ist, eine Wirkung zu geben, die ihr bei gegenteiliger Haltung versagt bleiben muß. Gewiß sind viele kleine Arbeitspausen lange nicht

so wertvoll, wie es ein großer, ausgiebiger Urlaub wäre; aber viele kleine Pausen sind doch immerhin besser als gar keine, und jede freie Viertelstunde zur Entspannung zu benützen, ist sicher besser, als diese gleichen Viertelstunden zum Grübeln zu mißbrauchen, zum Jammern, daß es einem so schlecht geht. Es ist nicht viel, sich fünf Minuten ans Fenster zu stellen, tief zu atmen, sich über jedes grüne Blatt zu freuen, das man sieht, über jeden Sonnenstrahl; aber es kann doch viel bedeuten, ist jedenfalls mehr wert, als auch diese fünf Minuten noch aufgehen zu lassen in Betrachtungen über das menschliche Elend im allgemeinen und über das eigene im besonderen. Manche Leute machen in solchen Minuten des „Ausspannens“ eine Bewegung, wie sie der Schwimmer macht, der aus dem Wasser auftaucht und nun tief Atem holt: eine ausgezeichnete Gewohnheit, die einem irgendwie hilft, über seine Lage „sich zu erheben“, sie gleichsam jetzt „von oben“ anzuschauen und dadurch, wenn auch nur ein klein wenig, wieder zu meistern. Und wenn man schon keine Zeit erübrigen kann für einen Spaziergang, so bringen es einige Lebenskünstler immerhin fertig, wenigstens ihre Berufswege, den einen oder andern Dienstweg zu ihrer eigenen Entspannung zu benützen und dabei keinem Gedanken bewußt Raum zu geben, der belastet oder bedrückt. Es wird sich ja nie vermeiden lassen, daß sich solche Gedanken ungerufen und ungewollt aufdrängen, aber man sollte sie wenigstens nicht bewußt und gewollt unterhalten, gleichsam „füttern“. Man sollte — aber kann man das auch? Nicht immer, jedenfalls nicht von heute auf morgen. Denn gerade das verlangt ja schon eine gewisse Frische, eine Herrschaft über sich selbst, die einem Menschen in solcher Lage eben leider so oft fehlt.

Hier muß nun etwas einsetzen, was über die bloße Erholung, über die bloße Kräfteerneuerung hinausliegt, ein Wiederaufstieg, eine Gesundung. Und da tut uns vor allem not, daß wir das wieder lernen, was man „die Kunst der kleinen Schritte“ genannt hat. Wenn ein Kranker nach langer Liegezeit das Gehen wieder versucht, sind zehn Schrittlein durch das Zimmer eine beglückende Leistung, die für den ersten Tag völlig genügt. Oder sollte er sich etwa sagen: „Weil ich nicht sofort eine Tageswanderung machen kann wie früher, schäme ich mich, es mit so kleinen und so wenig Schrittlein überhaupt zu versuchen!“? Schämen — soll man sich wirklich schämen, daß man ein Mensch ist? Daß man unter allgemein menschlichen Schwächen leidet? Solche Scham wäre ein schlechter Erzieher. Im Gegenteil: das Anstreben und Inwerksetzen dessen, was man heute kann — nicht mehr, aber auch nicht weniger! — ist Pflicht. Denn nur daraus erwächst die langsame Kraftzunahme, die es dann wieder möglich macht, morgen vielleicht die doppelte Leistung zu bewältigen, und wenn nicht morgen, so doch in einer Woche oder irgendwann. Es handelt sich ja hier um keine Termine, sondern um ein Beispiel, das wir aufs Seelische übertragen müssen.

Wer sich etwa sehr schwer konzentrieren kann, sollte doch in leichteren Situationen versuchen, irgend eine Gedächtnis- oder Energieleistung fertig zu bringen. Wenn man sie geschickt auswählt und nicht ihren Erfolg durch

düstere Prophezeiung des Versagens selber sabotiert, wird sie sicher glücken, und so ist man wieder auf dem Weg zum Glauben an sich selbst. Und wer keine langen Gebete mehr fertig bringt, soll es sich doch an kurzen genügen lassen! Seit wann bemißt denn Gott den Wert eines Gebetes an der aufgewendeten Zeit? Wer kein geformtes Gebet mehr sprechen kann, warum soll der nicht aus seinem Herzen, ganz kurz und einfach, ein Wort zu Gott sprechen können, und wenn es nur das Bekenntnis des eigenen Ungenügens und die Bitte um seine Hilfe ist? Wer kein ganzes Vaterunser mehr beten kann, kann der nicht wenigstens noch im Herzen sagen: „Dein Wille geschehe wie im Himmel also auch auf Erden!“? Und braucht es denn einen Schritt in eine andere Welt, wenn ein Mensch, der nicht mehr weiß, wo ihm der Kopf steht vor lauter wirtschaftlichen und Haushaltssorgen, so zwischenhinein einmal flüstert: „Unser tägliches Brot gib uns heute!“? Es ist nicht das höchste Gebet, das denkbar ist, aber doch ein hohes, die Worte vom Heiland selber gelehrt und durch die Fügung des Tages uns von der Vorsehung nahegelegt — wo steht denn geschrieben, daß es jedesmal und unbedingt alle sieben Bitten, fein säuberlich in einer Reihe, sein müssen? Gewiß, wenn man gut angezogen, äußerlich und innerlich sonntäglich vor Gott erscheint oder wenn man in Gemeinschaft mit andern das Gebet des Herrn spricht, dann soll die Ordnung und die Vollständigkeit gewahrt sein; aber im Kämmerlein, beim Herzgebet des einsamen Menschen, müssen wir denn da mit Gewalt vor dem allsehenden Auge Gottes eine Ordnung und Harmonie herzuzaubern suchen, die nun einmal doch nicht in unserer Seele ist? Ist's da nicht viel besser, den lieben hohen Gast eher in eine unaufgeräumte Stube schauen zu lassen, als ihn draußen abzufertigen oder ihn warten zu lassen, bis wieder einmal aufgeräumt ist?

O wir eitlen Kinder, wir wollen doch nur immer recht schön vor Gott dastehen und merken dabei gar nicht, wie er uns bis ins Innerste durchschaut, freilich viel mehr mit abgrundtiefem göttlichem Mitleid als mit Entrüstung. Können wir's denn wirklich nicht glauben, daß Gott sich über irgend ein gestammeltes Augenblicksgebet, das aus einem total entleerten, ausgepumpten Herzen zu ihm aufsteigt, wohl mehr freut als über einen prunkvollen Gebetsstrauß, den wir ihm von der festlich gedeckten Tafel eines begnadeten Tages reichen? War nicht das Scherflein der Witwe, ehrlich gegeben, vor Gott unvergleichlich wertvoller als die reiche Gabe aus der dicken Börse des Pharisäers? Hätte die arme Frau sich aber gedacht: „Mit meinen zwei Pfennigen kann ich mich doch nicht sehen lassen“, dann hätten wir von diesem wunderlieben Beispiel einer großen Liebe, die sich in einer kleinen Gabe ausspricht, eben niemals erfahren.

Also weg mit den törichten Ausreden: „Ich kann nicht!“ Irgend etwas kann man immer, und niemand ist zu mehr verpflichtet als zu dem, was er eben kann. Wenn er allerdings auch das unterläßt, dann steht er auf einer Stufe mit dem faulen Knecht der Parabel, der sich geschämt hat, mit seinem einen Talent überhaupt zu arbeiten, weil es eben „nur“ ein Talent war.

Wenn wir aber mit dem Wenigen treu sind, dürfen wir hoffen, daß Gott auch uns allmählich wieder über vieles setzt — nach den natürlichen Gesetzen der Übung und des Kraftwachstums, sobald der Mensch nur überhaupt anfängt, kleine Schritte zu machen, und nach den übernatürlichen Gesetzen göttlicher Gebefreudigkeit, die dem, der einmal hat, weiter gibt, damit er im Überfluß hat. . . .

Ja, wenn das alles aber doch nichts nützt! Man hat ja schon allmählich bei jedem neuen Anlauf wieder Angst vor dem Rückfall, vor dem Zurücksinken in die Müdigkeit, in die Erschlaffung. Und dann kommt einmal der Augenblick, wo man eben meint, es ist ja doch alles umsonst, es hat ja doch alles keinen Sinn! Wirklich? Hat es gar keinen Sinn? Wie wir nur alles so genau wissen, wenn wir irgend wo Recht behalten wollen! Würden wir uns aber die Mühe zu einem ehrlichen Nachdenken geben, so könnten wir gar wohl einen geheimen Sinn aufspüren, warum vermutlich Gott dieses Zurückfallen, dieses Nachlassen des Menschen immer wieder zuläßt, ja vielleicht in etwa sogar anordnet und will.

Könnte nämlich ein Mensch so, wie er sich das in der Naivität des Anfängers einmal eingebildet hat, von Stufe zu Stufe in einer ungebrochenen Kurve aufwärts, der Vollendung entgegenschreiten — Hand aufs Herz: würden wir nicht allesamt in die Versuchung kommen, diesen Aufstieg vor allem unserer Leistung, unseren Gebeten, unseren Übungen zuzuschreiben? Nun ist gewiß Beten und Sich-überwinden, geistliche Bücher lesen und fromme Gespräche führen, etwas nicht zu Unterschätzendes. Aber das alles ist nicht die Religion, ist nicht unser religiöses Leben schlechthin. Es ist nur Ausdruck und Hilfe für etwas, das tiefer grundgelegt sein muß; Ausdruck, wenn es sagt und zeigt, daß wahre Religion da ist; Hilfe, wenn es dazu beiträgt, die wahre Religion in uns zu wecken und zu vertiefen. Dieser Kern aber, die Religion schlechthin, das ist: die vollständige, bedingungslose Hingabe des Menschen an Gott, eine Hingabe auf Gedeih und Verderb, nicht so, wie ich es mir erträume, sondern so, wie Er es für gut findet. Und das ist es vielleicht, was Gott zuzeiten uns wieder ins Bewußtsein hämmern will: Das Wichtigste ist nicht das, was du tust, die Überwindungen, die du dir auferlegst, nicht einmal die Sakramente, die du empfängst; das alles hat seine große, ja in etwa auch entscheidende Bedeutung, gewiß, und soll nicht verkannt werden. Aber alles das ist doch schließlich nur dann sinnvoll, wenn du im Herzen die große Hingabe an mich trägst, wenn du dich mir ganz auslieferst, in einer kindlichen, unbedingten und unbegrenzten Überantwortung an mich, dem du ganz gehörst. Darum laß ich dir, auch bei all deinem guten Willen, von Zeit zu Zeit den ganzen kunstvollen Bau deiner geistlichen Betriebsamkeit zusammenbrechen, damit du aus den Trümmern wieder Ausschau halten lernst nach mir selber! Denn das lernst du gerade dann am besten, wenn dein gewohntes Menschentun, auf das du so viel vertraust, ausgeschaltet ist!

Ist das nicht tröstlich: gerade dann, wenn wir meinen, daß unser „religiöses

Leben“ ganz darniederliegt, gerade dann sind wir am meisten fähig, im tiefsten Sinne religiös, eben an Gott hingegeben zu sein! Ja, es ist schon so — auch auf dem religiösen Gebiet kann man manchmal sagen: „Martha, Martha, du machst dir Sorgen und kümmerst dich um so vieles, was zwar wichtig, aber letztlich nicht das Entscheidende ist. Eines nur ist notwendig: sei wieder eine Zeitlang Maria, die scheinbar untätig zu den Füßen des Herrn sitzt, sich bewußt, daß sie im Grunde nur Gefäß, nur Empfänglichkeit ist für das, was Gott in ihr und mit ihr wirkt.“ Die Gefahr übersteigerter Passivität, die bei solcher Haltung naturgemäß gegeben sein kann, ist wohl kaum zu befürchten bei Menschen, die unter den Zuständen einer seelischen Ermüdung, wie wir sie beschrieben haben, schmerzlich leiden, denen es arg ist, daß sie so sind, die gerne darüber wegkommen möchten.

So finden wir also auch in diesem Müdesein, wo der Mensch scheinbar von allem abgekommen ist, was ihm liebe Gewohnheit war, einen tiefen Sinn, etwas, das uns zu einer wahren Be-sinnung, Sinngebung verhilft; denn wir lernen hier in einem neuen Licht das Pauluswort verstehen: „Denen, die Gott wahrhaft lieben“, die sich ganz ihm hingeben, ihm ausliefern, „denen hilft alles“, auch das scheinbar Niederdrückendste, Beschämendste, „mit zum Guten!“