Völlig tiefenentspannt?

Die schwierige Sehnsucht nach Gleichmut

Gibt es höhere Ziele als komplette Entspannung?
Quelle: Unsplash / Artem Beliaikin

Viele Christen wünschen sich, ausgeglichener zu sein. Doch Selbstbeherrschung ist etwas anderes als Gleichmut.

Hast du dich einmal wieder so richtig aufgeregt? Über den inkompetenten Kollegen, deine Partnerin, den Autofahrer vor dir oder das unmögliche Verhalten mancher lieber Glaubensgeschwister? Im Nachgang fragst du dich, was dich so getriggert hat. Was der Grund für deinen Ärger war. Und du überlegst, wie du lernen kannst, über den Dingen zu stehen und die Ruhe zu bewahren. Auf deinem Kalender steht diesen Monat als Spruch: «Ertrage das Schicksal mit Gelassenheit, denn du kannst es sowieso nicht ändern.» Das klingt schon fast nach einem Plan.

Parallel dazu schleicht sich von tief drinnen der Gedanke an: Wenn du mehr beten würdest, stärker in Gott verwurzelt wärest, dann würdest du auch geistlicher sein und dich nicht so schnell aufregen. Doch Vorsicht! Das stimmt nur teilweise. Was sich nach reifem christlichem Verhalten anhört, ist viel eher ein Konstrukt der griechischen Philosophie. Selbstbeherrschung ist durchaus ein christlicher Wert – stoischer Gleichmut ist es nicht. Wir dürfen uns durchaus aufregen oder tief berühren lassen, oft waren diese Emotionen schon der Motor für christliches Engagement wie Mission oder soziale Veränderungen.

Ein Leben im Rückzug?

Die oben beschriebenen Gedanken sind nicht neu. Sie begleiten die Menschheit bereits durch eine lange Glaubensgeschichte und philosophische Entwicklung hindurch. Eine Blüte erlebten sie in der griechischen Stoa – einer der wirkmächtigsten Strömungen der Philosophie. Sehr vereinfacht geht es darum, sich durch nichts aus der Ruhe bringen zu lassen, über den Dingen zu stehen und selbst Niederlagen, Verluste und Krankheiten gelassen hinzunehmen, kurz: sich von der Vernunft, nicht von Gefühlen leiten zu lassen. Emotionale Selbstbeherrschung ist dabei das Ziel, um in einer Welt zu leben und zu überleben, die man kaum gestalten und beeinflussen kann.

Diese Denkschule entwickelte sich ab dem 4. Jahrhundert vor Christus und prägte auch das neutestamentliche Umfeld und die frühchristliche Zeit. Damals war es mehr als verständlich, dass eine ertragende Haltung gegenüber übermächtigen Krankheiten und Umständen als vernünftig galt. Aber dieses Denken blieb auch darüber hinaus attraktiv: Als das Christentum sich weiter ausbreitete, suchten gläubige Menschen nach Rückzugsorten, um weniger Versuchungen zu erleben bzw. ihren Glauben ohne «weltliche» Ablenkung gestalten zu können. Auch die stoische Selbstbeherrschung spielte dabei eine grosse Rolle. Und die klare Vormachtstellung des Verstandes gegenüber dem Gefühl hat hier ebenfalls eine ihrer Wurzeln. Das Hauptproblem ist: Auch wenn du dich zurückziehst, nimmst du dich selbst mit. Du vermeidest es zwar, von anderen Menschen negativ getriggert zu werden, aber diese Trigger gehören nun einmal zum normalen Leben dazu. Leela Sutter ergänzt in diesem Zusammenhang einen weiteren Aspekt: «We heal in community.» Gemeinschaft verletzt nämlich nicht nur, sie kann auch heilen.

Getriebensein ist die Grenze

Die Lösung für unseren Umgang mit Emotionalität kann allerdings auch nicht der Ratschlag sein: «Lass es raus!» Wer seine Gefühle und Verletzungen ungefiltert nach aussen trägt, fällt einfach nur auf der anderen Seite vom Pferd. Offensichtlich gehören Emotionen auch für reife Christinnen und Christen dazu, haben aber ihre Grenzen. Paulus spricht im Galaterbrief einen ganzen Katalog von reifen Verhaltensweisen an, die er als «Frucht des Geistes» bezeichnet (Galater, Kapitel 5, Vers 22): «Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.» Dies ist keine Liste frommer Gefühle, aber ohne Gefühle sind diese Punkte auch nicht denkbar. («Ich erlebe zwar Freude, aber das hat bei mir keinerlei emotionale Auswirkungen» ist schlichtweg Blödsinn!) Eine deutliche Grenze ist dann erreicht, wenn dich Gefühle wegspülen und auf unkontrollierbare Weise die Herrschaft übernehmen. Hier ist die Frucht der «Selbstbeherrschung» ein wichtiger Wert. Paulus drückt das im Epheserbrief im Zusammenhang mit Wut und Zorn einmal so aus: «Zürnt ihr, so sündigt nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn!»

Emotionen haben und leben

Was ist nun das Ziel? Ein Zulassen aller Emotionen? Ja, mit Einschränkungen. Vernünftiges Handeln? Ebenfalls. Das Ideal vieler Stoiker – und bis heute vieler Menschen, die geistlich oder kompetent sein wollen – ist es, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Doch dieses griechische Ideal des «apathos», des Lebens ohne schädliche Leidenschaft, mündet tatsächlich oft in einem Leben ohne jede Leidenschaft, was wir noch heute als Apathie bezeichnen. So sollten wir uns wohl weder von den eigenen Emotionen treiben lasen noch uns im permanenten Aufregungszustand befinden. Gleichzeitig hat schon Jesus sich lautstark über Ungerechtigkeiten aufgeregt und dabei sogar Tische und Bänke im Tempel herumgeworfen. Hätte ein William Wilberforce sich für Menschenrechte und gegen Sklaverei einsetzen können, ohne sich darüber aufzuregen? Ist Mission denkbar ohne die tiefe Betroffenheit, dass Menschen Jesus brauchen? Ein Leben in völligem Gleichmut mag sich für viele Menschen als ideal darstellen. Biblisch ist es nicht und wahrscheinlich nicht einmal menschlich.

Zum Thema:
Mehr als die «innere Mitte»: Was gibt Halt im Leben?
Menschen mit Depressionen aushalten: «Viel zu lange kämpfte ich alleine»
Der Fall der Credit Suisse: Die Gier macht alles kaputt

Datum: 03.07.2024
Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags
Ratgeber
Leben als Christ