

Heitere Gelassenheit

Wie eine Haltung der mittelalterlichen Mystik das Leben und den Glauben entspannen kann

Die Moderne hat dem Menschen eine schwere Last aufgebürdet: Er selbst ist seines Glückes Schmied, und wenn er nicht glücklich ist, liegt der Fehler bei ihm. Mit dieser Überforderung möchte der Theologe Wolfgang Teichert in seiner „Kleinen Theologie der Entlastung“ aufräumen. In der Nachfolge des Mystikers Meister Eckhart (ca. 1260-1328) lädt er dazu ein, mit etwas Abstand auf das Leben zu sehen und über manches einfach mit Humor hinwegzulächeln.

VON WOLFGANG TEICHERT

Mit seiner Wortschöpfung „gelassenheit“ stellt Meister Eckhart dem entlastenden Lebensgefühl in beeindruckend schlichter Weise etwas sprachlich bereit, in dem Ruhe, Versenkung, Anbetung, Demut, Hingabe und Weisheit mitschwingen. Gelassenheit beinhaltet sowohl das Aufgeben und Loslassen (resignatio), die Ruhe (tranquilitas) als auch ein gutes Gemüt (euthymia) sowie schließlich die Einheit mit Gott (henosis), die Meister Eckhart zur „unio mystica“ weiterdenkt.

Drei Phasen des „Lassens“

Es lassen sich bei ihm drei Phasen des Lassens unterscheiden: Man kann die Welt lassen und fremd in ihr werden. Aber dies Lassen bedroht zugleich das Ich und seinen Willen, seine Beziehungen, schreibt die Theologin Dorothee Sölle. Was bin ich denn noch, wenn ich alles „gelassen“ habe?

So wäre es ein weiterer Schritt, wenn man sich selbst verlassen und ohne Sorge um Ruf oder Stellung von sich weggehen würde. Man muss sich dann nicht festhalten, weder an den Dingen noch an den eigenen Gefühlen, zumal den depressiven. In diesem Sinn hat die deutsche Redewendung „Ich verlasse mich auf Gott“ einen tiefen Sinn. Ich brauche mich nicht festzuhalten, weil ich gehalten bin, ich brauche nicht die Last zu tragen, weil ich getragen bin, ich kann von mir selber weggehen und mich preisgeben. „Ich kann mich verlassen“ bedeutet auch, dass ich sterben kann.

Es gibt aber noch eine weitere



Der Mystiker Meister Eckhart auf einem Fresko des Malers Andrea di Bonaiuto in der florentinischen Kirche Santa Maria Novella.



Foto: James Stone

Ganz weit weg von allem: Die Welt mit Abstand zu betrachten, tut gut und schenkt Gelassenheit.

für Christen ziemlich befremdende Form des Lassens. Diese höchste Form des Lassens, die dritte, lässt nicht nur die Welt und das Ich, sondern auch Gott, den überkommenen offenbaren, Heil versprechenden Gott. Gott lassen um Gottes willen. Die Gelassenheit, auch Gott zu lassen, will die sprachlichen Begrenzungen und die religiösen Abschottungen durchbrechen. Ein Wagnis religiöser „Entlastung“.

Weg vom Gedanken des Haben-Müssens

Wenn man die Fassade der gotischen Kirche in Erfurt am Hauptportal betrachtet, findet sich dort ohne Erklärung und Zusatz eben dieser Satz: „Man kann Gott nicht besser finden als dort, wo man ihn lässt. Nimm Dich selber wahr und wo du dich findest, da lass dich.“ Für Eckhart sollte dieses Thema, das Lassen, zum wichtigsten Kern seines Denkens werden.

Der Psychologe Erich Fromm übersetzt kongenial Eckharts Grundgedanken für die Gegenwart: Eine von aller Ich-Zentrierung befreite Lebenskunst soll die auf das Haben ausgerichtete Existenz auflösen. Wenn Fromm fordert, von der Angst um sich selbst, von der Haben-Orientierung zu lassen, geht es ihm ebenso wie Eckhart gerade nicht um das Ideal eines asketischen Lebens.

Wer es wagt, loszulassen, wird frei

Das Misstrauen Meister Eckharts gegenüber den religiös-asketischen Praktiken seiner Zeit formuliert Fromm im Hinblick auf seine eige-

ne Umwelt: „Die Askese mit ihrem ständigen Kreisen um Verzicht und Entsagen ist (...) nur die Kehrseite eines heftigen Verlangens nach Besitz und Konsum. Der Asket mag diese Wünsche verdrängt haben, aber faktisch beschäftigt er sich gerade durch sein Bestreben, Besitz und Konsum zu unterdrücken, unausgesetzt mit diesen.“

Für Erich Fromm geht es vielmehr drum, das Gefängnis des isolierten Ich zu verlassen. Ein Mensch, der dies wagt, ist frei, sich auf die uneingeschränkte Liebe zum Leben, zum Lebendigen einzulassen. Es geht dabei um nichts weniger als um die Möglichkeit, die Furcht vor dem Sterben zu verlieren. Die Angst um mein Ich lassen zu können – in der letzten Konsequenz bedeutet dieses bei Fromm, ebenso wie bei Eckhart, sogar die dunkelste Kerkerzelle der menschlichen Existenz verlassen zu können: die Angst vor dem Tod.

Entlastung als Atemfreiheit

So wäre Eckharts Gelassenheit sozusagen ein Schlüssel, mich einzulassen auf das Wagnis, mich entlasten zu lassen; kein Allheilmittel, das mir meine Zweifel erspart. Aber dennoch eine Entlastung, die Atemfreiheit verschaffen kann. Wie sie im Gebet des amerikanischen Theologen und Bonhoeffer-Freundes Reinhold Niebuhr zum Ausdruck kommt:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Gelassenheit übrigens sei eine alte „biologische Savannenerregung“ (Peter Sloterdijk). Der Gedanke dahinter: Gelassenheit ist ein Folge der Sicherheitsreserve durch den weiten Blick. Nur wer den möglichen Angreifer schon aus der Ferne kommen sieht, kann es sich erlauben, entlastend am Baum zu sitzen und zu entspannen. Der „weite Blick“ also wäre eine Voraussetzung für entlastend gelassenes Verhalten.

Gelassenheit mit einer großen Portion Humor

Überhaupt fällt bei gelassenen Menschen auf, dass sie keine Fanatiker sind und auch keine Zyniker. Ihre Haltung, dass nicht gleich alles so heiß gegessen wird wie gekocht, gestattet es ihnen, Ethik und Moral zwar zu „können“, aber nicht einfach der konkreten Situation zu opfern wie Michael Kohlhaas.

Insofern gehört zur Gelassenheit eine große Portion Humor, als Fähigkeit, sich selbst von außen zu betrachten und in leichte Distanz zu sich selbst zu gehen. Darum gesellt sich zur Gelassenheit häufig das Beiwort „heiter“. „Heitere Gelassenheit“, ein Ausdruck von Reife und Lebensweisheit. In ihm steckt eine Art Zuversicht, die man braucht, um seine Wahrnehmung – trotz melancholischer Grundstimmung – auf all das Schöne und Lohnenswerte im Leben zu richten, das uns auch umgibt.

Gelassen eingesetzt glättet Humor dann die Wogen, entspannt die Lage und bewahrt vor Überreaktionen. Auf gelassene Leute kann man sich „verlassen“, man kann entlastend Verantwortung abgeben und sich ein wenig entspannen. Da ist

jemand, der (noch) weiß, was er tut und gegen den ich mich nicht auch noch schützen oder verteidigen muss. Denn humorvolle Menschen gelten als unkomplizierte, unterhaltsame, freundliche Menschen, die gelassen reagieren und einen nicht gleich verurteilen.

Gerade jetzt könnte das Lächerliche und das Verspottet-Werden eine Ressource für ein kritisches und christliches Selbstverständnis sein. Wieso? Weil wir als Reaktion auf die Moderne ein Erstarren des religiösen Fundamentalismus erleben. Damit geht aber ein Verlust an Selbstkritik einher. Und es steigt die Gefahr der Ursünde jeglicher Theologie: sich selbst mit der göttlichen Perspektive zu verwechseln. Man vergisst, dass jeglicher Glaubenszugang, jegliche Theologie, jegliche Lehre unzulänglich ist. Wir können nicht fehlerfrei von Gott sprechen. Alles, was wir von ihm sagen, bleibt lächerlich. Und mit dieser Lächerlichkeit kann man ganz gut leben, denn Humor wirkt aufklärerisch, weil ihm ein Schockmoment innewohnt. Das Komische zeigt die Grenzen der eigenen Wirklichkeitssicht. Es zwingt mich, darüber zu reflektieren.



Der Text ist eine gekürzte Fassung des Kapitels „Entlastung von Gott und Humor“ aus: Wolfgang Teichert: Kleine Theologie der

Entlastung. Claudius-Verlag, München, 2023, 91 Seiten, 20 Euro.