

EDITION

Anselm Grün

Band 10

Ich bin müde



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



D
in Deutschland
produziert

1. Auflage 2020

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2011/2020

Alle Rechte vorbehalten

Neuausgabe des 2011 erschienenen Titels.

Umschlaggestaltung: Stefan Weigand, wunderlichundweigand

Portraitfoto Pater Anselm Grün: © Hsin-Ju Wu

Innengestaltung: Dr. Matthias E. Gahr

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-9010-6

www.vier-tuerme-verlag.de

Einleitung 7

Das Gefühl der Müdigkeit als spiritueller Wegweiser 12

Die Erfahrungen von Müdigkeit 17

Müde im Sprachgebrauch 19

Müde werden in Arbeit und Beruf 20

Müde in der Partnerschaft 27

Kirchenmüde 34

Politikverdrossenheit 42

Müde mit mir selbst 45

Die Ursachen der Müdigkeit 53

Medizinische Ursachen 57

Psychische Ursachen 60

 Lebensmuster 60

 Falsche Selbstbilder 62

 Falsche Sorge 64

 Resignation 65

 Leben gegen den eigenen Rhythmus 66

Inhalt

Systemische Ursachen	67
An-sich-Vorbeileben als Ursache der Müdigkeit	70
Der Umgang mit der Müdigkeit	77
Die Erfahrung der Müdigkeit in der Bibel	79
Die Müdigkeit Jesu	79
Die Müdigkeit der Jünger am Ölberg	82
Die Müdigkeit des Petrus	84
Die Müdigkeit des frommen Beters	89
Die Müdigkeit des Propheten Elija	90
Maria und Marta	96
Der Umgang mit der Müdigkeit in der spirituellen Tradition	97
Der persönliche Umgang mit der Müdigkeit	107
Das Lob der Müdigkeit in der Philosophie	114
Schlussgedanken	125
Gebete in der Müdigkeit	131
Literatur	151

Einleitung

Das Thema Burn-out ist heute in aller Munde. Bei vielen Kursen erzählen Manager, dass sie nahe an einem Burn-out sind. Deshalb haben sie sich den Freiraum des Kurses gegönnt. Doch wenn ich genau hinhöre, sind viele nicht ausgebrannt. Sie leiden nicht an einer Erschöpfungsdepression. Es ist vielmehr ein anderes Phänomen. Sie sind einfach nur müde. Sie haben sich in der Firma engagiert. Sie haben sich angestrengt, um die Firma voranzubringen. Sie haben sich um ein menschlicheres Arbeitsklima bemüht. Aber jetzt sind sie des Kämpfens müde. Sie fühlen, es sei ein Kampf gegen Windmühlen. Ihr Körper ist nicht so müde, dass sie gleich einschlafen werden. Doch ihre Seele ist müde. Sie hat keinen Schwung mehr. Die Begeisterung, mit der sie für andere gekämpft haben, ist verflogen. Es ist ein Gefühl chronischer Müdigkeit und innerer Lustlosigkeit.

Aber nicht nur Manager sind müde. Neulich erzählte mir eine Frau: »Ich habe so viel für meine Partnerschaft getan. Ich habe meinen Mann zur Paartherapie mitgenommen und alles versucht, unsere Partnerschaft wieder lebendig werden zu lassen. Aber es hat alles nichts geholfen. Ich bin so müde, mich immer neu um diese Ehe zu bemühen.« Eine andere Frau machte immer wieder Therapie. Doch sie hat den Eindruck, sie sei keinen Schritt weitergekommen. Jetzt sei sie einfach müde, noch weiter an sich zu arbeiten. Sie hat so viele Methoden ausprobiert, die ihr die Zeitschriften anpreisen: Methoden des gesunden Lebens, Methoden der Entspannung, Methoden der seelischen Hygiene. Aber sie ist

Einleitung

all dieser Methoden, die so viel versprechen, müde. Sie spürt, dass sie ihr nicht wirklich weiterhelfen. Doch was will sie eigentlich? Was erwartet sie vom Leben? Die Müdigkeit lässt sie innehalten, um zu überprüfen, was sie von all den Therapien und Methoden erwartet, die sie ausprobiert hat.

Müdigkeit ist aber nicht nur ein Phänomen des Einzelnen. Es gibt auch die Kirchenmüdigkeit und die Politikmüdigkeit. Man könnte sagen, einzelne Menschen sind an der Kirche müde geworden. Aber wir finden auch die Müdigkeit als Grundstimmung in der Kirche. Und ebenso gibt es nicht nur die Politikverdrossenheit des Einzelnen, sondern auch die Müdigkeit der Politik, nicht nur einzelner Politiker, sondern der Politik als Ganzes.

Wenn die Menschen von sich sagen: »Ich bin müde«, dann ist das nicht die Beschreibung des Burn-out-Syndroms, über das es in letzter Zeit viele Bücher gibt. Ich selber begleite viele Menschen, die von sich sagen, sie leiden unter Burn-out. Doch sie beschreiben mit diesem Wort eine andere Erfahrung. Burn-out meint eine dauernde Erschöpfung. Die klassische Definition von Burn-out ist: »Zustand physischer oder seelischer Erschöpfung, der als Auswirkung langanhaltender negativer Gefühle entsteht, die sich in Arbeit und Selbstbild des Menschen entwickeln« (Emener, zitiert von Fengler 92).

Und die typischen Merkmale des Burn-out sind: »Großer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Gefühle des Versagens; Ärger und Widerwillen; Schuldgefühle; Entmutigung und Gleichgültigkeit; Negativismus; Isolierung und Rückzug; tägliche Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung« (Cherniss, zitiert von Fengler 94).

»Ich bin müde« ist manchmal ein Teil des Burn-out-Syndroms. Aber meistens ist es einfach ein Grundgefühl, das Menschen haben. Sie leiden nicht an einer Krankheit. Sie haben keine Erschöpfungsdepression, die mit Burn-out ja oft verbunden ist. Sie fühlen sich einfach müde. Sie haben das Gefühl, es habe keinen Zweck mehr zu kämpfen. Manchmal machen sie den Eindruck von Resignation. Oft ist es mehr ein psychisches Gefühl. Doch ich treffe auch immer wieder Menschen, die tatsächlich müde sind. Sie schlafen ein, sobald sie sich hinsetzen, um einen Vortrag zu hören. Sie schlafen beim Fernsehen ein. Ja, oft schlafen sie beim Autofahren ein. Sie sind übermüdet. Manchmal kann diese Müdigkeit auch medizinisch bedingt sein. Da leidet einer an Eisenmangel. Ein anderer ist schlapp, weil er unter einer Virusinfektion leidet. Andere leiden grundsätzlich unter Frühjahrsmüdigkeit. Es gibt viele Formen von Müdigkeit und viele Ursachen, warum wir müde sind.

Am 8. Oktober 2010 hat Christof Kneer in der Süddeutschen Zeitung mit dem damals noch aktiven Fußballer Philipp Lahm über das Phänomen der WM-Müdigkeit gesprochen. Auf die Frage, ob es eher eine körperliche oder eine geistige Müdigkeit ist, antwortet Lahm: »Das kann man nicht trennen. Aber die Reihenfolge ist diese: Erst kommt die psychische Müdigkeit, und daraus resultiert dann die fehlende körperliche Frische.« Lahm begründet die fehlende Frische seiner Mannschaft aufgrund der WM-Müdigkeit einmal mit der mangelnden Pause zwischen der Saison und der Weltmeisterschaft. Dann aber spricht er von dem neuen Problem. Auf einmal steht seine Mannschaft weit hinten in der Tabelle. »Jetzt kommt der Druck, nichts mehr herschenken zu dürfen. Gleichzeitig merkt man, dass es nicht läuft, dann vergibt man vorne mal eine Chance, macht hinten

mal einen Fehler, es läuft einfach nicht nach Wunsch, der Druck wird noch größer. Das ist wie eine Kettenreaktion: Am Anfang steht die Psyche, dann kommt der Körper, und dann kommt wieder die Psyche, weil man natürlich an Selbstvertrauen verliert.«

Was der Fußballer hier von seiner Mannschaft sagt, das gilt wohl für viele, die müde geworden sind. Sie sind psychisch und körperlich müde geworden. Und ihre Müdigkeit raubt ihnen ihr Selbstvertrauen. Auf einmal läuft nichts mehr im Leben. Alles geht zäh. Nach außen merkt man oft keinen Unterschied. Und dennoch ist da in der Psyche und im Körper etwas, was einfach nicht präsent ist und was daher auch nicht die richtige Leistung bringt.

Das Gefühl der Müdigkeit als spiritueller Wegweiser

Müde werden Menschen in jedem Lebensalter. Kinder werden müde, wenn sie den ganzen Tag gespielt haben. Jugendliche sind abends müde, vor allem aber morgens, wenn es ans Aufstehen geht. Da haben sie den Eindruck, dass sie weiterschlafen müssten, um ihre Müdigkeit abzuschütteln. Erwachsene Menschen werden müde, wenn sie viel gearbeitet oder zu wenig Schlaf haben.

Die Art von Müdigkeit, die ich in diesem Buch beschreiben möchte, erlebe ich bei vielen Menschen jeden Alters. Besonders oft scheint mir diese Müdigkeit jedoch Menschen zwischen fünfzig und sechzig Jahren zu treffen. Sie haben die Krise der Lebensmitte hinter sich, in der es um Neuorientierung ging. In der Lebensmitte haben sie sich gefragt: »Soll das alles gewesen sein? Geht es beruflich immer

nur bergauf? Oder bin ich an der Grenze angekommen? Was zählt jetzt in meinem Leben?»

Die Lebensmitte ist die Herausforderung, von außen nach innen zu gehen. So hat vor allem der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung die Lebensmitte beschrieben. Wenn die biologische Kurve sich nach unten neigt, kann die psychologische Kurve nur dann aufsteigen, wenn der Mensch sich seinem Innern zuwendet, seinem inneren Zentrum, dem Selbst.

In dem Alter zwischen fünfzig und sechzig Jahren beobachte ich eine andere Grundstimmung. Man hat viel an sich gearbeitet. Man hat sich der Krise der Lebensmitte gestellt, hat sein Leben verändert und einen neuen Rhythmus für sich gefunden. Man hat die ungesunde Ernährung umgestellt und geht auf Selbsterfahrungs- und Meditationskurse. Man hat viele Formen von Spiritualität probiert und viel gelesen. Doch jetzt macht sich ein Gefühl von Müdigkeit breit. All die Erwartungen, die man in die Bewältigung der Krise der Lebensmitte gestellt hat, all die spirituellen und therapeutischen Wege, die man gegangen ist, all die sportlichen und gesundheitlichen Ratschläge, denen man gefolgt ist, haben einen letztlich nicht glücklich gemacht. Jetzt macht sich das Gefühl breit: »Ich habe so viel an mir gearbeitet. Ich habe so viel probiert. Was soll das alles? Hat es etwas gebracht? Bin ich wirklich glücklich?«

Es ist gut, wenn wir solche Gefühle von Müdigkeit nicht wegdrängen. Denn die Gefahr besteht darin, sich nicht eingestehen zu wollen, dass all das, was man an Wegen gegangen ist, nicht wirklich zum Ziel geführt hat. So will uns die Müdigkeit herausfordern, uns neu zu fragen, worum es in unserem Leben eigentlich geht. Wir haben

Einleitung

bewusst gelebt. Wir haben all die spirituellen Ratschläge, die uns die christliche Tradition gegeben hat, befolgt. Wir haben esoterische Wege ausprobiert. Wir haben in östlichen Religionen gesucht und Zen-Meditation geübt. Aber wenn wir ehrlich sind, die letzte Erfüllung hat das alles nicht gebracht.

Manche möchten sich das lieber nicht eingestehen. Sie haben sich ja so angestrengt. Sie möchten nicht in Frage stellen, was sie leben. Daher schwärmen sie von ihrem momentanen spirituellen Weg. Sie haben den Eindruck, jetzt nach allem Suchen das Eigentliche gefunden zu haben. Doch je mehr Menschen von ihrem spirituellen Weg schwärmen, desto skeptischer werde ich. Ich habe dann oft den Eindruck, dass sie ihre Lebensweise rechtfertigen müssen, nicht nur vor anderen, sondern letztlich vor sich selbst. Denn in ihnen selbst sind tiefe Zweifel, ob das alles wirklich weiterführt.

Das Gefühl von Müdigkeit, das viele verdrängen, wäre die Chance, nochmals neu über sein Leben nachzudenken: Worum geht es denn eigentlich? Was möchte ich mit meinem Leben ausdrücken? Welche Erwartungen habe ich an das Leben, welche Erwartungen habe ich an Gott und an mich selbst?

Die Erfahrung des Müdeseins ist nicht neu. Schon der fränkische Dichter Friedrich Rückert (1788–1866) hat in seinem Gedicht »Ich bin müde« das Phänomen beschrieben:

Ich bin müde

Ich bin müde, sterbensmüde;
Ich bin müde, lebensmüde;
Dieses Bangens und Verlangens,
Dieses Hoffens, Bebens müde;
Dieses zwischen Erd und Himmel
Auf- und Niederschwebens müde;
Dieses spinnengleichen Webens,
Hirngespinnste-Webens müde;
Müde dieser Torenweisheit,
Stolzen Überhebens müde.
Auf, o Geist, in diesen Fesseln
Ring dich nicht vergebens müde!
Schwing dich auf zu deinem Äther,
Des am Staube Klebens müde.

Friedrich Rückert beschreibt sehr treffend die verschiedenen Arten von Müdigkeit. Der Dichter ist müde zu leben. Er ist es leid, immer wieder neu und vergebens zu hoffen, alle möglichen Träume zu spinnen, die dann doch nicht Wirklichkeit werden. Er ist müde all der menschlichen Weisheit, die sich als Torenweisheit entpuppt und oft genug von überheblichen Menschen verkündet wird, die meinen, sie wüssten, wie Leben gelingt. Die Antwort, die wir auf unsere Müdigkeit geben sollen, besteht für den Dichter darin, dass der Geist sich zum Äther aufschwingt, dass er sich also innerlich befreit vom Kleben am Staub, von menschlichen Maßstäben, von Lob oder Tadel, dass der Geist zu sich selbst kommt.

Einleitung

Wir könnten das spirituell so ausdrücken: Die Müdigkeit, die wir in der Welt erleben, verweist uns auf einen Bereich jenseits der Welt, auf den inneren Bereich der Seele, in dem wir ganz wir selbst sind, frei von dem Hin und Her dieser Welt, das uns müde macht. Die Müdigkeit fordert uns heraus, diese Welt zu übersteigen und zu unserem wahren Selbst zu finden, über das die Welt nicht mehr bestimmen kann.

So möchte ich in diesem Buch die verschiedenen Arten und Orte der Müdigkeit durchgehen, mich dem Phänomen der Müdigkeit zuwenden und es von verschiedenen Seiten aus betrachten. Ich möchte nach den Ursachen fragen und dann Wege beschreiben, wie wir mit der Müdigkeit umgehen können. Dabei berücksichtige ich die Erfahrungen, die ich selbst mit der Müdigkeit mache, und gehe auf die Erfahrungen ein, die mir andere erzählt haben. Auch die geistliche Tradition – gerade im Hinblick auf ihre Deutung der Bibel – soll uns helfen, die Müdigkeit als Thema des geistlichen Lebens zu erkennen und einen Weg zu finden, sie in das Leben zu integrieren.

Dabei kann ich keine systematische Abhandlung schreiben, sondern bringe einfach die Gedanken zu Papier, die mir zu diesem Thema gekommen sind. Mich haben die Gedanken von Philosophen und Dichtern, die Gedanken von Frommen und weniger Frommen angeregt. Und so hoffe ich, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, durch die Gedanken dieses Buches angeregt werden, selbst über Ihre Müdigkeit nachzudenken und nach Wegen zu suchen, wie Sie kreativ mit der Müdigkeit umgehen können, sodass Sie neue Lust am Leben finden.