

SWR2 Glauben, 03.07.2022

**Askese und Mäßigung – Spirituelle Alternativen
für unsere Zeit**

Von Michael Reitz

Redaktion: Nela Fichtner

Produktion SWR 2022

SWR2 Glauben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swr2/programm/podcast-swr2-glauben-100.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit.

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik, unter Text: David Sylvian „The healing place“

O-Ton (1) Schmidt: Klassischerweise geht es bei der Mäßigung um die Frage, wie gelingt es mir, meine verschiedenen Leidenschaften, meine Wünsche so zu sortieren, so zu integrieren, dass ein gelingendes Leben möglich ist.

O-Ton (2) Raphaela: Askese oder das Üben bedeutet im christlichen Sinne nicht, dass ich es in der Hand habe. Wenn man es wieder mit Leistung in Verbindung bringt, wirkt es schräg.

O-Ton (3) Vranesevic: Wir sind fähig, etwas zu ändern. Ich glaube tatsächlich, dass die Leute wach werden, dass die bewusster werden.

O-Ton (4) Vogel: Wir können keine leere Zeit mehr aushalten (...) Aber um Mäßigung auszubilden, brauchen wir leere Zeit.

O-Ton (5) Gallotti: Das ist ja auch der Begriff der Mäßigung (...) wenn man weniger von etwas Gebrauch macht, intensiviert man diesen Moment des Gebrauchs.

Musik David Sylvian „The healing place“

Titelansage

Askese und Mäßigung – Spirituelle Alternativen für unsere Zeit,
eine Sendung von Michael Reitz

Atmo Türglocke, Türöffnen

O-Ton (6) Reitz: Guten Tag (...) ich hatte einen Termin mit Schwester Raphaela. - **Schwester:** Moment. Das ist um 10 Uhr 30, ja? Die ist gerade noch in der Sakristei, die kommt aber gleich. Sie können im Sprechzimmer warten, oder.... **Reitz:** Ich warte draußen.

Atmo: Laufen auf einem Kiesweg

Erzähler: Die Benediktinerinnen-Abtei Sankt Hildegard in Rudesheim. Hoch über der Stadt gelegen kann der Besucher des Klosters den Rheinbogen und Bingen, den Wirkungsort der Namensgeberin Hildegard sehen. Seit dem 12. Jahrhundert, in dem die große Mystikerin lebte, ist etwas in den letzten achthundert Jahren gleichgeblieben: das Bedürfnis der Menschen nach Ruhe und Einkehr. Die Trauben der Weinberge um das Kloster werden mit Traktoren in die Kelter geschafft, Gäste müssen nicht mehr den steilen Aufstieg zu Fuß bewältigen, sondern reisen mit dem eigenen PKW an. Der Unterschied: war der Klostersaufenthalt früher eine Entscheidung fürs Leben, so lautet heute die Devise: Raus aus der Überflusgesellschaft hinein in eine Zone der Mäßigung

O-Ton (7) Atmo Kloster/Raphaella: Wie müssen mal sehen, ob das von der Akustik her für Sie in Ordnung ist.....

Erzähler: Schwester Raphaella ist in der Abtei Sankt Hildegard zuständig für die Ausbildung des Klostersnachwuchses. Die promovierte Germanistin und Theologin ist außerdem die geistliche Begleiterin der Menschen, die sich für eine Zeit in die Abtei zurückziehen wollen. Die quirlige junge Frau mit den lachlustigen Augen erzählt, dass durch die Corona-Pandemie ein deutlich geworden sei: das Bedürfnis nach einem gemäßigten Lebensstil wächst. Das spüren nicht nur die Klöster, sondern auch buddhistische Meditationszentren oder Yogalehrerinnen. Und auch im weltlichen Bereich gibt es asketische Strömungen. Sie fragen nach der monatelangen Isolation während der Pandemie, ob wir nicht besser mit einem maßvolleren Lebensstil fahren würden. Doch was bedeutet das eigentlich konkret, Maß halten, Askese?

O-Ton (8) Raphaela: Wenn wir jetzt erstmal von dem Wort Askese, üben, ausgehen, dann bedeutet das ja, dass eigentlich jeder erstmal gefragt ist. Ein Sportler muss üben, jemand der ein Musikinstrumente spielt, muss üben. Und auch das geistliche Leben oder dann so etwas wie Mäßigung muss geübt werden. Und dann ist es vor allem eine Einübung in eine Lebenshaltung, die auf Dauer angesetzt ist.

Erzähler: Der Gedanke der Mäßigung, der Askese ist so alt wie die Philosophien und spirituellen Traditionen auf unserem Planeten. Jene Praxis, in völliger Abgeschlossenheit das Wesentliche eines Glaubens oder Bekenntnisses zu sehen – in der Regel durch die Abkehr von allem Weltlichem. So sagt es jedenfalls das Klischee. Doch Askese hatte immer auch einen weltlichen Aspekt und hat ihn noch heute. Die Sehnsucht des Menschen, seinen wahren Kern zu finden, das, was ihn im Innersten wirklich ausmacht, fern von allem Unwichtigen – sie ist ungebrochen. Bei den Benediktinerinnen begann diese Reise mit dem ersten Wort, das der heilige Benedikt von Nursia im sechsten Jahrhundert seinem Regelbuch voranstellte: Höre.

O-Ton (9) Raphaela: Hören bedeutet ja, dass ich still werde und dass ich erstmal lausche auf etwas, das auf mich zu kommt. Insofern hat es ganz viel mit Mäßigung zu tun (...) Insofern geht es da mal um eine Einübung in eine Haltung. Hören kann jeder, und doch will es gelernt sein.

Musik, unter Text: David Sylvian „The healing place“

Erzähler: Werte wie Wohlstand, so Schwester Raphaela weiter, gesellschaftliches Ansehen oder berufliche Karriere sind zwar durchaus erstrebenswert. Aber mit der seelischen Gesundheit einer Person, ihrem Bedürfnis nach innerer Entwicklung haben sie meist nichts zu tun.

Musik: „I can't get no satisfaction“

Erzähler: Schon 1965 sangen die Rolling Stones von dem Gefühl, trotz eines Überangebots an Waren niemals wirklich zufrieden sein zu können. Professor Thomas Vogel hat diesen Gedanken weiter verfolgt. Er lehrt Erziehungswissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und ist Autor des 2018 erschienenen Buche „Mäßigung – Was wir von einer alten Tugend lernen können“. Dort beschreibt er, dass persönliche und gesellschaftliche Veränderung Hand in Hand gehen müssen, wenn wir noch schlimmere Folgen unseres Lebensstils verhindern wollen.

O-Ton (10) Vogel: Wir können auch kein richtiges Maß bestimmen, sondern wir müssen eigentlich nur ein richtiges Maß erspüren, im Umgang mit uns selber, im Umgang mit der äußeren Natur. (...) Von daher ist die Mäßigungsphilosophie eigentlich die entscheidende Philosophie für die Zukunft unseres Globus’.

Erzähler: Die Muße, das Gehenlassen oder der kreative Umgang mit dem Dasein gehen uns in der Welt des hyperschnellen Internets oder des allseits verfügbaren üppigen Freizeitangebots verloren. Dadurch haben wir nicht nur uns selbst aus dem Blick verloren, sondern auch unsere Umwelt. Nach Angaben der Nichtregierungsorganisation World Wildlife Fund verbrauchen wir in einem Jahr soviel Gas, Kohle und Erdöl wie der Planet in den letzten 100.000 Jahren produziert hat. Dass das nicht gutgehen kann, müsste eigentlich jedem einleuchten. Thomas Vogel blickt während des Gesprächs oft nachdenklich-skeptisch auf den Campus der Universität. Für ihn beginnt das Problematische an der Mäßigung schon mit dem Wort selbst:

O-Ton (11) Vogel: Es wird gleichgesetzt mit Verzicht, Einschränkung, mit Beschränkung, mit Zügelung der Lust und andere Dinge. (...) Von daher müssen wir da erst einmal Klarheit herstellen, dass Mäßigung eigentlich nicht Verzicht bedeutet, sondern die Suche nach einem richtigen Maß. Es ist im Grunde genommen die Fähigkeit des Menschen zur Selbstbeschränkung auf das Gute und das Wesentliche.

Erzähler: Doch diese Selbstbeschränkung, die Mäßigung oder Askese scheint viele Menschen gleichzeitig zu faszinieren und abzuschrecken. Zwar merken die Zeitgenossinnen, dass sie überfrachtet sind mit zu vielen Dingen, hinzu kommt die Informationsflut, die sich oft wie ein Tsunami darstellt. Aber in diesem Szenario Askese zu praktizieren, kann die Furcht erzeugen, aus dem gesellschaftlichen Kontext zu fallen. Hinzukommt ein geradezu absurder Faktor, so Thomas Vogel

O-Ton (12) Vogel: Wir können keine leere Zeit mehr aushalten. Und wir nutzen dann natürlich auch die digitalen Medien, denn das ist das beste Mittel, um permanent abgelenkt zu werden, gar keine Langeweile mehr zu empfinden. Aber um Mäßigung auszubilden, brauchen wir leere Zeit.

Erzähler: Und nicht nur das: die Vorstellung, eine disziplinierte Ordnung durchzuhalten, die zur Askese dazugehört, ist vielen Menschen fremd. Deshalb, so Schwester Raphaela, muss eine Größe bei allen Übungen zur Mäßigung hinzukommen:

O-Ton (13) Raphaela: Zur Ordnung muss es als Gegen- oder weiteres Element unbedingt auch eine Öffnung geben, eine Freiheit, sonst wird eine Ordnung wieder eng.

Atmo: Kiesweg

Erzähler: Bei einem kurzen Rundgang durch den Klostergarten sagt Schwester Raphaela, dass wir Wohlstandsmenschen vor allem auf Kosten anderer leben und zu viele Ressourcen verbrauchen. Ein Grund mehr, sich wieder in die Askese einzuüben. Als wir ins Hauptgebäude zurückkehren, steht eine Gruppe von Besuchern vor der Tür

O-Ton (14) Raphaela: Wollen Sie ein Gruppenfoto machen? – Nein, wir wollen hier rein – Das geht nicht, das ist nicht für Besucher...

Erzähler: Nicht mit fanatischem Bierernst, aber doch mit dem nötigen Eifer sollte der asketische Weg der Mäßigung gegangen werden. Deutlich wird das auch an der Innenarchitektur des Klosters. In den vier lichtdurchfluteten Kreuzgängen von jeweils hundert Metern Länge herrscht absolute Ruhe. Sie dienen der inneren Einkehr der Schwestern, der Besinnung in der Stille.

Musik: Gesänge der Nonnen

Erzähler: Siebenmal am Tag, so Schwester Raphaela, treffen sich die Schwestern in der Klosterkirche zum Gebet. Zwischen den beiden Türmen dieser Anfang des 20. Jahrhunderts im romanischen Stil errichteten Kirche ist eine Skulpturengruppe. Sie zeigt Jesus am Kreuz, daneben stehen trauernd Maria und Johannes – schmucklos, schlicht und doch ergreifend.

O-Ton (15) Atmo/Vranesevic, Einleitung zu einem Yoga-Seminar

Erzähler: Die Kölner Musikerin und Yogalehrerin Galja Vranesevic begrüßt die Teilnehmerinnen ihres Fastenseminars. In entspannter Erwartung sitzen sechs Frauen unterschiedlichen Alters im Schneidersitz um ihre Lehrerin. Yogisches Fasten bedeutet an diesem Wochenende aber nicht nur den Verzicht auf Nahrung. Vielmehr geht es auch darum, für eine Zeit lang auszusteigen aus dem alltäglichen Klamauk. Denn eines ist allen Teilnehmenden gemeinsam: ein Zustand des Angespanntseins, des permanenten nervlichen Alarmzustands.

Musik: Traditionelle indische Musik

O-Ton (16) Vranesevic: Da gegenzusteuern mit so einer Art Verzicht oder Fasten oder was auch immer wir machen, Abstand nehmen vom Fernsehen, von den Nachrichten, von den sozialen Medien, ist sehr schwer, weil diese kollektiven Gewohnheiten wahnsinnig festgefahren sind, in jeder Pore unserer Gesellschaft. Das heißt, dieses Verzichten ist wirklich so wie eine Art Revolution.

Erzähler: Auch in der Pause ihres Seminars – die Teilnehmerinnen sitzen im Gemeinschaftsraum und trinken schweigend Tee – ist Galja Vranesevic entspannt und konzentriert. Die lebhaft und engagierte Frau erzählt: Das Sanskrit-Wort „Yoga“ bedeutet so viel wie Einbindung, Integration. Es ist eine spirituelle und asketische Praxis, die verankert ist in der traditionellen indischen Philosophie. Eine Methode ist dabei das Fasten. Denn Yoga spricht von fünf unterschiedlichen Körpern, die ein Mensch hat: Neben einem physischen den energetischen, emotionalen und mentalen Körper. Darüber gibt es die höhere Intelligenz oder auch der Körper der Glückseligkeit. Nach yogischer Auffassung kann der Mensch durch Askese, durch Fasten diesen Zustand erreichen.

O-Ton (17) Vranesevic: Man kann sich leichter mit der eigenen Energie, Lebensenergie, etwas was wir Prana oder Chi nennen, auseinandersetzen. Daraus haben wir mehr Einsichten über unsere Emotionen oder mentalen Zustand und vielleicht lernen wir was daraus, und dann sind wir weiser.

Musik: Traditionelle indische Musik

O-Ton (18) Vranesevic: Tatsächlich ist es so aus yogischer Sicht, dass, wenn wir auf etwas verzichten, es kann Nahrung sein oder ein Lebensmittel, auf das wir verzichten oder auch andere Sachen, auf die wir verzichten könnten, heißt das, dass wir etwas in uns reinigen. Etwas wird gereinigt. Und nicht nur auf körperlicher Ebene, nicht nur auf Zellebene, sondern wir reden über eine Reinigung im Geiste auch.

Erzähler: Im Alltag verwenden wir oft Kraft und Energie für nebensächliche Aktivitäten. Und schießen auf das, was fehlt. Die asketischen Traditionen dagegen verweisen immer darauf, das Naheliegende zu tun, so Galja Vranesevic.

O-Ton (19) Vranesevic: Wir essen ständig, wir sind nonstop in einem Verdauungsmodus. Wir haben Zugang zum Essen, zum Wasser, zu sehr vielen Sachen – zumindest hier im Westen. Deswegen haben wir verlernt, was ist natürlich. Und eigentlich ist das das, was uns wieder zurück zu dieser

Spiritualität führt. Weil, die Natur ist spirituell. Das natürliche Leben ist spirituell. Das ist das, was wir brauchen. Das ist die Nahrung.

O-Ton (20) Seminar: Atmet tief ein... etc.

Erzähler: Nahrung, das ist aus yogischer Sicht in erster Linie die tiefe und entspannende Atmung. Anfangs fällt es den Teilnehmerinnen schwer, sich auf diese vermeintlich einfache Übung einzulassen, zumal das Seminargebäude an einer belebten Straße liegt. Dabei streut Galja immer wieder ein: Yoga arbeitet mit einer Sichtweise der Mäßigung, die nicht negativ besetzt ist. Entsagung ist keine Strategie oder ein Trick, um sich selbst aus der Schusslinie der Versuchungen zu ziehen. Verzicht – im Sinne von Zurücknahme und Hingabe - ist vielmehr Teil eines Geistesstrainings, das von unnötigem Ballast befreit.

O-Ton (21) Seminar, Anweisungen

O-Ton (22) Vranesevic: Wenn alles da zur Verfügung steht, die ganze Zeit, dann ist es auch schwer, den Rhythmus zu finden, den Rhythmus, der für mich gut ist. Ich bin in Jugoslawien, im sozialistischen Jugoslawien groß geworden. Als ich nach Deutschland kam, war ich 19. Und als ich zum ersten Mal im Supermarkt war, war ich natürlich überwältigt. Ehrlich gesagt, hat mir das nicht gutgetan, weil ich mich nicht entscheiden konnte. Das war alles zu viel.

Erzähler: Askese unter spirituellen Gesichtspunkten bedeutet darüber hinaus noch etwas anderes. Benedikt Schmidt ist Professor für theologische Ethik am Zentralinstitut für Katholische Theologie an der Humboldt-Universität Berlin. Für ihn geht es in erster Linie um die Frage, wie der Mensch empfänglicher wird für Gott.

O-Ton (23) Schmidt: Und da spielt dann die Mäßigung eine entscheidende Rolle, dass man sagt, damit der Mensch überhaupt empfänglich für Gott werden kann, Klammer auf, da gehört dann dies ganze monastisch-asketische Tradition mit hinein, Klammer zu, braucht es so etwas wie Mäßigung. Mäßigung dient dann eher als Mittel zum Zweck, in dieser religiös-theologischen Einbettung.

Erzähler: Mäßigung bedeutet, das loszulassen, was den Menschen anbindet, was ihn unfrei macht und ihn nicht wachsen lässt. Das kann zuweilen paradoxe Züge annehmen. Denn wenn eine Studentin computer- oder internetsüchtig ist, kann das zwar im Sinne unserer Gesellschaft positiv sein. Doch für den Einzelnen ist es jedoch in der Regel negativ. Er oder sie werden unfrei, können ihr Leben nicht mehr gestalten. Unser Wirtschaftssystem lebt davon, dass Bedürfnisse erzeugt werden, die Menschen eigentlich gar nicht haben.