



Wort der Woche



11.9.2022

Anspannung und Entspannung

Heute vor 21 Jahren wurde der grausame Terroranschlag an den World Trade Centers und zwei weiteren Orten in den USA verübt, der fast 3000 Todesopfer forderte und die Welt nachhaltig veränderte. Er führte die Welt in eine fortwährende Anspannung. Die USA und ihre Verbündeten bemühen sich im „Krieg gegen den Terror“ darum, von vorneherein die Bemühungen solcher Anschläge im Keim zu ersticken. Auf der anderen Seite streben gefährliche Fanatiker danach, dem „Westen“ möglichst viel Schaden zuzufügen und nehmen dabei wahllos unschuldige Menschen ins Visier. Auch 21 Jahre danach ist die weltweite Anspannung durch Waffengewalt groß und sie wächst eher noch. Anspannung ist per se nichts Schlechtes. Der Mensch braucht Spannung, um zu leben. Jesus drückt die Haltung der Anspannung mit den Worten „wachen“ und „umkehren“ aus. Spannung ist eine Grundvoraussetzung, um in Bewegung zu bleiben und Gott zu suchen.



Einsturz des
World Trade Centers

Dennoch schadet zu viel Anspannung. Stress und Nervosität sind, so nennt es der Jesuit Franz Jalics, zwei der zentralen „Wurzelsünden“. Warum? Wir Menschen sind Beziehungswesen und die Liebe ist es, die uns erfüllt. Beziehung braucht Aufmerksamkeit und Hingabe. Ständiger Stress macht uns beziehungsunfähig, was man auch merkt, wenn man gar nicht mehr richtig beten kann, weil man nie „zur Ruhe kommt“. Deshalb lädt uns Christus ein, unser Leben im Glauben zu leben; das heißt, im großen Vertrauen auf die liebende Vorsehung Gottes. In ihr können wir uns „ent-spannen“. Man entspannt sich nicht, wenn man einfach nichts tut, denn auch dann kann der „innere Motor“ laufen und wir brauchen viel Energie. Entspannung hat damit zu tun, den eigenen Körper (und unsere Geschichte) wahrzunehmen und anzunehmen. Und dann im Gebet vertrauensvoll den Geist zu Gott zu erheben – immer gepaart mit einer gewissen Anspannung, die uns wach hält für den Willen Gottes.

Alles Gute dabei wünscht, Kaplan Clemens

