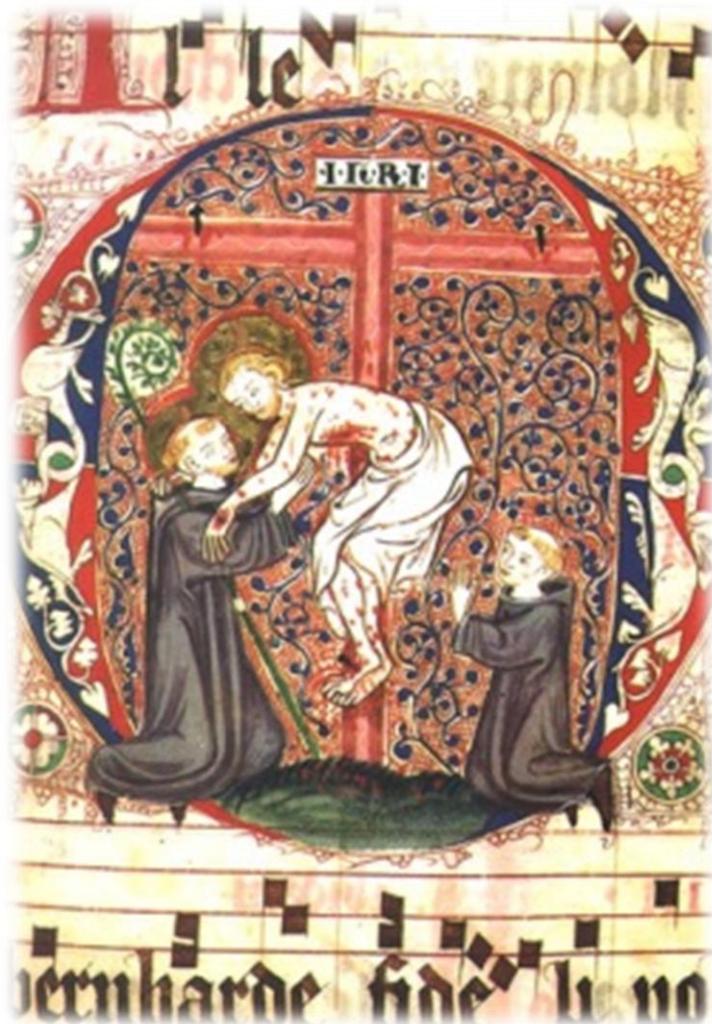


**„Ausbildung und Begleitung hin zur
menschlichen und spirituellen Reife“**

**„Der Zusammenhang zwischen menschlicher Reife und
geistlichem Wachstum“ oder „wie unsere Novizen und
Novizinnen ausbilden und begleiten hin zu einer
menschlichen und geistlichen Reife“**



Inhalt

Einleitung	4
1. Vortrag:	
Formation – ein menschlicher und geistlicher Prozess zwischen Formator und Formee mit dem Ziel der menschlichen und geistlichen Reife	5
Einleitung	5
I. Formation bis hin zu den Ewigen Gelübden	5
1. „Das Formationsdreieck“: Formator – Formee – Gemeinschaft repräsentiert durch das Formationsprogramm unter der Führung des Heiligen Geistes	5
2. Formator	6
3. Formationsinhalt	8
4. Formee	11
II. Lebenslange Formation	11
1. Formation nach den ewigen Gelübden	11
2. Vortrag:	
Kriterien menschlicher Reife und ihr Einfluss auf geistliches Wachstum	14
I. Allgemeine Kriterien menschlicher Reife	14
1. Definition menschlicher Reife	14
2. Ein Modell menschlicher Reife	14
II. Wichtige Kennzeichen / Aspekte menschlicher Reife angewandt auf die Formation von Ordensfrauen und Ordensmännern	15
III. Auf dem Weg zur Christusgleichförmigkeit – Heiligkeit	20
1. Was ist Heiligkeit?	20
2. Von Einsamkeit zur affektiven und spirituellen Reife und zur Intimität mit Gott.	21
3. Vortrag:	
Affektivität und Effektivität: Von unreifer Selbstliebe zur Freundschaft mit Gott	24
Einleitung	24
I. Emotionen - Intellekt – Wille	25
1. Unterscheidung: Emotionen – Gefühle	25
2. Zwei Arten von Emotionen	26
3. Des Menschen freier Wille – als unser „Supermotor“	28
4. Unser Intellekt als zweite „höhere menschliche Fähigkeit“	28
II. Zusammenfassung der beiden Arten von Emotionen und ihren Funktionen	30
III. „Wie ‚laufen‘ unsere psychischen Motoren“?	30
1. Unterscheidung: Emotion, Physiologische Veränderungen, Ausdruck, Handlung	30
2. Verdrängung/Unterdrückung – Beherrschung	30
3. Emotionen im Formationsprozess	31
Abschlussbemerkung	32

4. Vortrag:	
Gemeinschaftsleben – eine Schule zur Heiligkeit - Hindernisse auf dem Weg	33
A Die Ordensgemeinschaft als Ort des menschlichen Reifens	33
B Probleme im Gemeinschaftsleben	33
I. Wettbewerb oder konkurrierendes Verhalten	34
1. Definition	
2. Gesunder versus ungesunder Wettbewerb	
II. Macht-Kontroll-„Spiele“	36
1. Alles oder Nichts	
2. Einschüchterung	
3. Lügen	
4. Passivität	
III. Mangelnde Kommunikation und Correctio Fraterna	37
IV. Unreife Bewältigungsstrategien	38
1. Reife Abwehrmechanismen	
2. Abwehrmechanismen, die die kognitive Ebene hemmen	
3. Unreife Abwehrmechanismen	
C Die „Kleinen Tugenden“ des Gemeinschaftslebens	39
Abschlussbemerkungen	41

Einleitung

Formation hin zu menschlicher und geistlicher Reife ist ein sehr wichtiger, ein verantwortungsvoller und mehr als je zuvor notwendiger Prozess. Er stellt hohe Anforderungen an den Formator .

Anmerkung: Ich werde in meinen folgenden Ausführungen wegen der sprachlichen Vereinfachung die „männliche“ Form wählen.

Ich benutze den Begriff: Formator um alle an der Formation Beteiligten: Postulanten Meister, Novizen Meister, Juniorratsmeister während der Zeit der zeitlichen Gelübde und auch Geistliche Begleiter für die Zeit nach den Ewigen Gelübden, miteinzuschließen - erfordert klare Inhalte und Ziele und die freie und aktive Mitarbeit der Formees – der zu Formenden.

In meinen folgenden 4 Präsentationen möchte ich zuerst einige allgemeine Gedanken zur Formation darlegen (1. Vortrag). Danach möchte ich mich mit dem Begriff der Reife – menschliche und spirituelle – auseinandersetzen (2. Vortrag) und in den beiden letzten Präsentationen möchte ich den Schwerpunkt legen auf das affektive Leben (3. Vortrag) und auf das Gemeinschaftsleben (4. Vortrag). Die beiden letzten Aspekte spielen auf dem Weg hin zu einem reichen geistlichen Leben und zu einem frohen, erfüllenden Ordensleben eine große Rolle.

1. Vortrag:

Thema:

Formation – ein menschlicher und geistlicher Prozess zwischen Formator und Formee mit dem Ziel der menschlichen und geistlichen Reife

„Berufen, umgestaltet zu werden nach dem Bild Christi“

Vgl. 2 Kor 3,18

Einleitung

Zu Beginn meiner Ausführungen möchte ich eine kurze Differenzierung der verschiedenen Formen menschlicher und geistlicher Begegnung versuchen.

Da ist zunächst das **Sakrament der Versöhnung**, die Beichte, das nur ein geweihter Priester spenden kann und der als einziger Schuld vergeben und uns mit Gott versöhnen kann. Beichtgeheimnis!

Geistliche Begleitung hat zum Ziel einem Menschen zu helfen, den Willen Gottes und wie sich Gottes Wille in seinem Leben offenbart, zu erkennen. Wichtig dabei ist die „Unterscheidung der Geister“: was kommt von Gott und was vom „Feind“, was führt mich zu Gott hin und was von ihm weg, wie sich der *Heilige Ignatius von Loyola* ausdrückt. Im Zentrum steht Gott.

Forum Internum!

Psychotherapie ist professionelles, nicht medizinisches Handeln mit dem Ziel psychische Leiden und Krankheiten zu lindern und zu heilen und persönliches Wachstum zu ermöglichen. Im Zentrum steht die psychische und seelische Gesundheit des Menschen. Professionelle Schweigepflicht!

Formation umfasst meiner Ansicht nach sowohl die menschliche als auch die spirituelle sowie die der Ordensgemeinschaft eigene charismatische Formung des Ordensanwärters hin zur allmählichen „Umgestaltung in das Bild Christi“ gemäß der Spiritualität des Ordens. Forum Externum

Alle diese Begegnungen/ Beziehungen beruhen in unterschiedlicher Intensität auf persönlicher Freiheit, wechselseitigem Vertrauen und aktiver Zusammenarbeit.

I. Formation bis hin zu den Ewigen Gelübden

1. „Das Formationsdreieck“: Formator – Formee – Gemeinschaft repräsentiert durch das Formationsprogramm unter der Führung des Heiligen Geistes

Die grundlegende Formation im Ordensleben könnte man beschreiben als einen Prozess, bei dem eine mit dem Ordensleben Vertraute, vom Höheren Oberen berufene, reife Ordensperson (**Formator**) in einer Beziehung des gegenseitigen Vertrauens und der

2.2. Pflichten des Formators

- Er muss den **Formee**, den er leiten will, **kennen lernen**, auf ihn wachsam achten und für ihn beten. Er muss selbst im Gebet stehend und von Glaube, Hoffnung und Liebe gelenkt sein, sodass er diese Tugenden auch in diesem erkennt.
- Er hat die Aufgabe ihn **anzuleiten**
- Er muss Fehler und Schwächen in Liebe und Wahrheit **korrigieren**. Er muss also Probleme erkennen, benennen und Hilfen geben, so dass der **Formee** diese mit seiner Unterstützung lösen kann.
- Er muss ihn **ermutigen**.
- Er muss das geistliche Leben des **Formee** anhand klarer, praktischer Ziele in „kleinen Schritten“ in den verschiedenen Lebensbereichen hin zu einer in Christus verwurzelten Identität und größerer Heiligkeit **führen**. Dazu gehört auch ihn zu beraten hinsichtlich seines Gebetslebens und Geistlicher Lektüre.
- Er muss **Diskretion wahren**
- Er muss Askese der **Indifferenz** üben, d.h. er muss eine von Wohlwollen bestimmte, selbstlose und von gesunder Distanz geprägte Beziehung zu dem **Formee** haben.

2.3. Eigenschaften des Formators

Moralische Eigenschaften

Pater Aumann hält folgende 4 moralische Eigenschaften für einen guten Geistlichen Begleiter bzw. Formator für unerlässlich:

1. Er sollte eine Person Gottes sein

- fromm, aber nicht „zu fromm“
- durchdrungen von den großen Wahrheiten des Christlichen Lebens
- vertraut mit den Wegen Gottes (1 Sam 3, 7)
- Kenntnis der Heiligen Schrift besitzen sowie
- Kenntnis der Heiligen und der großen Schulen des Geistlichen Lebens:

St. Gregor von Nazianz: „Die Führung von Seelen ist die größte von allen Wissenschaften“.

Ich möchte ergänzen:

- gründliche Kenntnis der Spiritualität der eigenen Ordensgemeinschaft besitzen und diese vorbildlich leben.

2. Voll Eifer für die Heiligung der Seelen

- Eifer ist der Effekt intensiver Liebe
- erfüllt von Barmherzigkeit und Mitgefühl

3. Von großer Demut

- er misstraut sich selbst und kennt seine Grenzen
- er holt sich Rat bei andern
- er ist offen für Zusammenarbeit

4. Unvoreingenommen und von großer innerer Freiheit

- es geht ihm nicht um die Befriedigung egoistischer Wünsche und um Erfolg in den Augen der anderen
- er ist sich dessen bewusst, dass sowohl er als auch der Formee frei sind

Fachliche Fähigkeiten

Teresa von Avila und *Johannes vom Kreuz* sind sich darin einig, dass der Geistliche Begleiter und nach meiner Meinung auch der **Formator gebildet, klug und erfahren** sein sollte.

1. Gebildet:

Er sollte ein gründliches Wissen sowohl der Dogmatischen als auch der Asketischen und Mystischen Theologie haben.

Er sollte Grundkenntnisse in der Psychologie haben, um über ein gewisses Verständnis der unterschiedlichen Temperamente und Persönlichkeits-strukturen zu verfügen, sowie um die verschiedenen Einflüsse, denen der Mensch unterworfen ist und um die Rolle der Emotionen im Leben des Menschen wissen.

Er sollte ein Basiswissen über verschiedene psychische Störungsbilder haben, so dass er diese erkennen kann.

2. Klug:

Klugheit ist ein Teil der praktischen Intelligenz und ist die Fähigkeit, unter gegebenen konkreten Umständen in einem bestimmten Augenblick und in einer bestimmten Phase des geistlichen Wachstums das Richtige zu tun. Dazu gehört ein kluges **Urteil**, klare, ehrliche und direkte **Beratung** und **Stärke** im Durchhalten einer Entscheidung bzw. der Richtung des zu gehenden Weges.

3. Erfahren:

Persönliche Erfahrung im Geistlichen Leben ist sehr wichtig für einen kompetenten Formator. Das eigene Wissen darum, auf welchen unterschiedlichen Wegen der Heilige Geist eine Seele zur Heiligkeit führen kann, hilft ihm, sich als Instrument in der Hand des Heiligen Geistes zu sehen und sich seiner Führung zu überlassen.

2.4. Fähigkeit zur Zusammenarbeit mit Oberen/ Höheren Oberen und anderen verantwortlichen Personen

Ein Formator muss einerseits Diskretion wahren, andererseits aber auch mit weiteren für den Formee Verantwortlichen zusammenarbeiten, z.B. im Arbeitsbereich, im Gemeinschaftsleben und bei der Empfehlung für die Zulassung oder Nicht-Zulassung.

3. Formationsinhalt

3. 1. Grundlegender Inhalt

Der Inhalt des Formationsprogrammes wird zunächst bestimmt von der Ausbildungsordnung des jeweiligen Ordens. Das große Ziel ist die Identifikation der Ordensperson mit ihrer Berufung zu dieser jeweiligen Gemeinschaft und der damit verbundenen spirituellen und

charismatischen Identität. Diese wiederum beruht auf der persönlichen menschlichen Identität.

3. 2. Persönliche, spirituelle und charismatische Identität

Persönliche Identität

Diese hat mit der Tatsache zu tun, dass man einen Sinn dafür hat, **wer man ist**, seine Begabungen, seine Stärken und seine Schwächen kennt, dass man ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis besitzt. Dass man „SEIN“ kann und nicht „HABEN“ oder „TUN“ muss, um sich zu beweisen, dass man einen Wert besitzt.

(Anmerkung) Im 2. Vortrag werde ich dieses Thema noch weiter ausführen.

Ein schwaches Identitätsbewusstsein kann zu einer falsch verstandenen Idee von Selbstverwirklichung führen, die sich besonders in schwierigen Zeiten zeigt als

- ein exzessives Bedürfnis nach positiven Ergebnissen und Bestätigung durch andere,
- einer übertriebenen Furcht vor Unzulänglichkeit,
- Depression aufgrund von Versagen.

Weitere Probleme können sein: symbiotische Beziehungen, Grenzprobleme, Wettbewerbsverhalten, intensive Abwehrstrategien, manipulatives Verhalten usw.

Spirituelle Identität

Diese Identität wird verwirklicht durch den Heiligen Geist, der die Ordensperson dazu drängt, in Christus umgewandelt zu werden, nach der spezifischen Charakteristik die - basierend auf dem Gründungsgeschenk - das Evangelium den Mitgliedern der jeweiligen Ordensgemeinschaft vermittelt. Dabei ist die Hilfe des Formators bzw. eines Geistlichen Begleiters, der die Spiritualität und die Mission des Institutes gut kennt und respektiert, sehr wichtig.

Er wird

- das Wirken Gottes zu erkennen helfen und die Ordensperson mit den Wegen Gottes vertraut machen.
- ihr geistliches Leben mit solider Doktrin nähren.
- ihre Gebetspraxis fördern.

Charismatische Identität

Ein Mitglied einer bestimmten Ordensgemeinschaft zu sein, bedeutet den Willen Gottes zu leben in Übereinstimmung mit der Charismatischen Orientierung, die der Gründer von Gott erhalten und die durch seine Schüler und Nachfolger weitergegeben wurde. Ein vertieftes Verständnis für das Charisma führt zu einer klareren Sicht der eigenen Identität in dieser Gemeinschaft, in Ihrem Fall der Zisterzienser, und was es bedeutet Zisterzienser zu sein und als solcher zu leben.

Verschiedene Faktoren haben in Ordensgemeinschaften diesbezüglich viel Leid verursacht:

- Ein Mangel an spezifischer Vermittlung des eigenen Charismas,
- „Doppelmitgliedschaft“ damit ist gemeint, dass man neben der Mitgliedschaft in seiner eigenen Ordensgemeinschaft noch z.B. einer geistlichen Bewegung angehört.
- Anpassung an eine „Laienmentalität“
- Exzessives Entgegenkommen gegenüber den Forderungen der Ursprungsfamilie und den Vorstellungen des Ordensanwärters hinsichtlich solcher Kontakte oder der vorherigen beruflichen Ausrichtung. Dies kann dazu führen, dass innerhalb einer Gemeinschaft zu viele unterschiedliche Apostolate ausgeübt werden.

4. Formee

4.1. Definition

Der Formee ist eine Person, die sich zum Ordensleben in einer bestimmten Ordensgemeinschaft mit deren spezifischen Charisma berufen fühlt, um als Gott geweihte Person in der engeren Nachfolge Christi zur Heiligkeit zu gelangen.

4.2. Aufnahmekriterien

Auch hier gilt, dass jede Ordensgemeinschaft allgemeine Kriterien erstellt hat nach denen sie der Aufnahme einer Person in die Gemeinschaft zustimmt oder sie ablehnt.

Einige Ordensgemeinschaften – besonders in den USA – fordern als Teil der Aufnahmebedingungen eine Psychologische Begutachtung um die psychische Eignung für das Ordensleben feststellen zu lassen:

Ich möchte Ihnen als Grundlage für eine mögliche Diskussion dieses Vorgehens z.B. in den Kleingruppen die wichtigsten **Ausschlusskriterien** für eine Aufnahme in ein amerikanisches Priesterseminar aus den Richtlinien der US Bischofskonferenz vorstellen:

- **Unfähigkeit geformt zu werden**, Rigidität und mangelnde Flexibilität, die eine Offenheit für Führung und Einflussnahme behindert.
- Eine **Psychopathologie**, die nicht einfach mit Medikamenten behoben werden kann und die einen gesunden priesterlichen Dienst stören oder behindern würde.
- Bereiche **starker Empfindsamkeit/emotionaler Verletzlichkeit** angesichts der Anforderungen die die Verantwortlichkeiten eines Priesters, der Zölibat und das Leben als eine Öffentliche Person und als Mann der Gemeinde an ihn stellen.
- **Persönlichkeitszüge und Störungen**, die mit einem gesunden priesterlichen Dienst nicht vereinbar sind oder ihn gefährden würden.
- Tiefgreifende **Entwicklungsstörungen**, die zu Verhaltensweisen führen könnten, die mit den Charakterzügen angemessener menschlicher Formation für gesunde priesterliche Beziehungen und des priesterlichen Dienstes nicht vereinbar sind.
- **Beziehungen** mit sich selbst oder anderen, die so **geschädigt** oder Scham besetzt sind, dass die Person keine Beziehungen eingehen oder gesundes Führungsverhalten übernehmen kann.
- Bedeutsame Schwierigkeiten mit **Suchtverhalten** oder Gewohnheiten
- Aktivitäten oder **Neigungen zu sexuellen Handlungen mit Minderjährigen** oder andere Züge, die darauf hinweisen könnten, dass die Person eine Gefahr für Minderjährige darstellen könnte.
- **Psychosexuelle Störungen**
- Eine Vorgeschichte von **psychopathischen Abweichungen**, Kriminalität oder unethisches illegales oder gewissenloses Verhalten.
- Vielfältige **physische und medizinische Beschwerden**, die die Fähigkeit eines Kandidaten verantwortlich zu handeln bedeutsam beeinträchtigen könnten.
- **Intellektuelle Einschränkungen**, die entweder höhere Akademische Studien unmöglich machen oder die Steuerung der Komplexitäten der Führung des Gemeindelebens verhindern würden.
- **Schwere Lernstörungen** und intellektuelle Beeinträchtigungen verbunden mit einem Mangel an intellektuellem Interesse.

Menschliche Voraussetzungen

Jegliche Art der Formation verlangt von der Person, die sich auf einen solchen Prozess in Freiheit und Eigenverantwortung einlässt:

- **Ehrlichkeit**
- **Offenheit und Vertrauen**, da Formation nur in völliger Freiheit geschehen kann
- Ausdauer und **Durchhaltevermögen**
- Die Beziehung zum Formator erfordert **Respekt, Vertrauen** und eine **übernatürliche Liebe**

Spirituelle Voraussetzungen

- Die Person muss eine echte von Gott geschenkte Berufung haben
- Muss den Anforderungen des Lebens in dieser Gemeinschaft gewachsen sein
- Eine Größere Liebe zu Gott haben, die sie befähigt, auf wichtige und in sich gute Güter, wie eheliche Liebe, Besitz und Selbstbestimmung zu verzichten.

4.3. Generelle Ziele der Formation

- Menschliche Reife
- Berufliche Qualifikation den jeweiligen Begabungen entsprechend
- Heiligkeit - durch Leben in der Gemeinschaft und durch Eifer im Apostolat

II. Lebenslange Formation

Sowohl in den *päpstlichen* Dokumenten über das Ordensleben als auch in denen der „Kongregation für die Institute des Geweihten Lebens und die Gesellschaften des Apostolischen Lebens“ wird in den letzten Jahren vermehrt die Wichtigkeit einer bis ans Lebensende dauernder Formation betont.

So steht z.B. In dem Dokument *Das geschwisterliche Zusammenleben in Gemeinschaft #35* „**Der Weg zur menschlichen Reife**, die ja Bedingung ist für ein Leben mit evangelischer Ausstrahlung, **ist ein Prozess ohne Ende**, da er eine ständige „Bereicherung“ nicht nur mit den geistlichen Werten bedeutet, sondern auch mit jenen des psychologischen, kulturellen und sozialen Bereiches“.

Ich möchte daher einige Gedanken zur Formation nach den Ewigen Gelübden hinzufügen.

1. Formation nach den Ewigen Gelübden

1.1. Phasen des Ordensleben nach der Ewigen Profess

In dem Nachsynodalen Apostolischen Schreiben vom Heiligen *Johannes Paul II.* *Vita Consecrata* über das geweihte Leben und seine Sendung in der Kirche und Welt, 1996 wird unter # 70 von folgenden Phasen gesprochen:

Mittelalter

In dieser Zeit ist das Risiko der Routine groß! Es droht der geistliche und apostolische Eifer zu erlahmen und sich eine gewisse Enttäuschung einzustellen über die eventuell dürftigen Ergebnisse bei der Arbeit und auf dem Weg zur Heiligkeit.

Hilfreich wäre:

Besinnen auf das eine Notwendige durch Erneuerung der ursprünglichen Hingabe, Erneuerung der Motivation durch Vereinen des erfahrenen Leids mit Christi Leiden.

Reifejahre

Egoismus und Individualismus machen sich breit und es besteht die Gefahr, sich blind in die je eigenen Schwierigkeiten zu verrennen. Eine gewisse Starrheit, die das Gemeinschaftsleben bedroht und ein Mangel an gemeinschaftsbildender Freude ist vielfach beobachtbar. Man hat sich „eingrichtet in Mittelständischer Bequemlichkeit“ bzw. Verbürgerlichung!

Hilfreich wäre:

Vertrauen haben in den Prozess ständiger Umkehr, Entschluss, sein Verhalten in der Gemeinschaft mehr von Großherzigkeit bestimmen zu lassen und durch Gebrauch von Denken und Wollen sich in Selbstbeherrschung zu üben. Friede, Weisheit und Einfachheit werden die Früchte dieses Mühens sein

Fortgeschrittenes Alter

Diese Phase ist gekennzeichnet von Verlust an Einfluss, Verlust geliebter Menschen, dem Nachlassen der körperlichen und geistigen Kräfte mit der damit verbundenen Einschränkung in Bezug auf körperliche Tätigkeiten und Bewegungsfreiheit.

Hilfreich wäre das tiefe Wissen, dass das Ziel ist, Umgestaltet zu werden in den gekreuzigten Herrn (Gal. 2,20)

Vorbereitung auf den Tod

In dieser Phase geschieht die Vollendung der inneren Formung durch den liebenden Vater. Sie erfordert das endgültige Loslassen und die Hingabe an das liebende Erbarmen Gottes im höchsten Akt der Liebe und des Selbstopfers.

(Röm. 8, 14-39)

1.2. Fortbildung

In allen diesen Phasen sollte der sowohl Ordensinterne als auch Ordensexterne Prozess der Formung hin zu professioneller, gemeinschaftlicher und vor allem geistlicher Vervollkommnung fortgesetzt werden.

Dabei ist es wichtig, dass die Auswahl der Begleitpersonen mit Klugheit und Weisheit vorgenommen wird. Die frei gewählten Geistlichen Begleiter sollten Ordensleben und das Charisma der jeweiligen Gemeinschaft kennen, um die Ordensperson in ihrer Berufung nicht zu schwächen, sondern zu stärken.

1.3. Geistlicher Fortschritt

Abschließend möchte ich noch einige Gedanken von *Pater Michael Schneider SJ* über den Fortschritt im geistlichen Leben mit Ihnen teilen, da er sich im Wesentlichen auf Ihren Geistlichen Vater *Bernhard von Clairvaux* beruft.

Pater Schneider sieht den Weg des geistlichen Fortschrittes als einen Weg zu immer größerer **Einfachheit**. Er zitiert zunächst:

Franz von Sales: „Forsche nicht, ob deine Seele Gott gefalle, **sondern ob Gott deiner Seele gefalle**“!

Geistlicher Fortschritt ist also dort gegeben, **wo die Zufriedenheit mit Gott und der Friede in dem von ihm geschenkten Leben zunehmen** und wachsen, gleich, ob Gott in das Gelobte Land oder durch die Wüste und die Dunkle Nacht geführt hat.

Die Suche nach dem geistlichen Fortschritt ist also alles andere als ein Kreisen um die eigene Vollkommenheit, vielmehr trägt sie eine **apostolische Dimension**. Wer näher zu Gott kommen möchte, wird dies nicht ohne seine Mitmenschen tun können.

Es ist ein Weg des Wachsens in der Liebe, die alles um der Liebe selbst willen tut: **„Denn die Liebe Christi drängt uns...“**.

Bernhard von Clairvaux

Dieses Drängen der Liebe wächst auf dem Weg mit Gott und wird dabei immer einfacher und eindeutiger:

1. *Ich liebe mich um **meinetwillen***. Es ist die instinktive Selbstliebe, die das Glück und die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit sucht, dabei aber Gott aus dem Auge verlieren kann.
2. *Ich liebe Gott um **seinethalben***. Ich beginne jetzt Gott zu lieben, weil ich mein Glück nur in ihm gesichert sehe und in ihm sichern will. (ich betonte Gottesliebe, Amor Concupiscentia)
3. *Ich liebe **Gott** um **seinetwillen***. Ich liebe Gott nicht, weil ich von ihm etwas für mich erwarte oder begehre, sondern weil ich ihm selbstlos meine ganze Liebe schenke.
4. *Ich liebe **mich** um **Gottes willen***. Meine Gottesliebe ist so stark geworden, dass sie alle Selbstliebe in sich absorbiert, dass ich mich gar nicht mehr in mir selber, sondern nur noch in Gott lieben kann (Amor amititiae).

Aus diesen Unterscheidungen wird deutlich, dass es **in der Gottesliebe wesentlich um den Weg der Selbstliebe** geht: **In Gott zugleich sich selber lieben lernen**. Dass wir dies nicht alleine und nicht aus eigener Kraft, sondern nur mit Hilfe der Gnade Gottes erreichen können, wissen wir alle aus eigener Erfahrung.

Erst wenn der Mensch diese Form **christlicher Selbstliebe** („Annahme meiner selbst“) gefunden hat, ist er einfach geworden wie Gott einfach ist.

2. Vortrag:

Thema:

Kriterien menschlicher Reife und ihr Einfluss auf geistliches Wachstum

In Gott zugleich sich selber lieben lernen ist geistlicher Fortschritt

Einleitung

Wie schon im ersten Referat angedeutet, möchte ich nun mit Ihnen zusammen über Kriterien menschlicher und geistlicher Reife nachdenken. Ich habe diesen zweiten Vortrag so aufgebaut, dass der erste Teil sich mit der menschlichen Reife befasst. Dabei habe ich versucht, Ihnen in möglichst konkreter Form Anregungen für Ihren Alltag und für die Diskussion in den Kleingruppen zu geben. Im zweiten Teil gehe ich weiterführend ein auf den Begriff der „Heiligkeit“ als unser aller Ziel und den Weg gesuchter Einsamkeit zu Intimität mit Gott.

I. Allgemeine Kriterien menschlicher Reife

1. Definition menschlicher Reife

Es ist schwer, eine umfassende und befriedigende Definition menschlicher Reife zu finden. Im Folgenden möchte ich zwei Aussagen sozusagen als Sprungbrett für unsere weitere Diskussion zitieren:

„Menschliche Reife beginnt dort, wo die Sorge um andere größer wird als um die eigene Person“ *Charles Talleyrand*

„Eine wahrhaft reife Existenz verlangt eine harmonische Integration von Emotionen, Denken und Wollen.“ *Conrad W. Baars*

2. Ein Modell menschlicher Reife

Samuel Pfeifer, ein erfahrener Psychiater, hat in seinem Buch

„*Der sensible Mensch*“ folgende Kriterien einer reifen Person aufgestellt.

Ich werde diese als ein eher allgemeines Modell kurz darstellen und mich dabei eng an sein Buch anlehnen:

Fünf Eigenschaften einer reifen Person:

- 2.1. Realistische Selbst- und Fremdeinschätzung
- 2.2. Selbstannahme, Annahme der anderen
- 2.3. Leben in der Gegenwart
- 2.4. Bewusste Wahl von Werten
- 2.5. Entfaltung der eigenen Fähigkeiten

Zu 2.1.

Realistische Selbst- und Fremdeinschätzung

Ein reifer Mensch ist in der Lage, sich selbst und andere richtig einzuschätzen: ihre und seine Stärken und Interessen, aber auch ihre und seine Schwächen und Grenzen. Er kann sich

auch selbstkritisch hinterfragen: „Warum reagiere ich so in dieser Situation?“ Die Person ist fähig, sowohl positive wie auch negative Kritik am eigenen Ich angemessen anzunehmen.

Zu 2.2.

Selbstannahme, Annahme der anderen

Ein reifer Mensch kann sich so annehmen, wie er ist. Mehr noch: Er ist in der Lage, andere Menschen in ihrer Eigenart anzunehmen, ohne sie nach dem Motto zu verurteilen: „Was anders ist, das ist schlecht!“ Ein reifer Mensch wird seine inneren Bestrebungen, seine Hoffnungen und Ängste, seine Wünsche und Ziele vor sich selbst zugeben, ohne sie ängstlich zu verdrängen. Er wird sie realistisch einschätzen und prüfen, wo er sich verändern muss.

Zu 2.3.

Leben in der Gegenwart

Ein reifer Mensch setzt seine Gaben und Neigungen ein, um in seiner Umwelt zu leben, Beziehungen zu pflegen und zu arbeiten. Er setzt sich Ziele, passt diese aber an die Gegebenheiten an. Er ist also flexibel, anpassungsfähig und findet neue Wege.

Zu 2.4.

Bewusste Wahl von Werten

Ohne Werte kann ein Mensch nicht leben. Jeder Mensch muss für sich selbst Werte wählen und nach ihnen leben – nicht weil die anderen sie ihm aufdrücken, sondern weil er sie verinnerlicht hat.

Zu 2.5.

Entfaltung der eigenen Fähigkeiten

Eine reife Persönlichkeit lebt nicht nur für sich selbst. Sie zeigt Interesse an der Umwelt und möchte ihre eigenen Gaben zum Wohle anderer einsetzen. Sie wird deshalb bestrebt sein, ihre Gaben zu entwickeln und anzuwenden.

II. Wichtige Kennzeichen/ Aspekte menschlicher Reife angewandt auf die Formation von Ordensfrauen und Ordensmännern

„ Durch die Profess der Evangelischen Räte, die von allen möglichen Hindernissen in Bezug auf den Eifer für die Gottes- und Nächstenliebe befreit, sollen Ordensleute vor allem ein prophetisches Zeichen sein für die enge Einheit mit Gott, der über alles geliebt wird“ (#24 Potissimum Institutioni, 1990).

Welche Kriterien kennzeichnen die Fähigkeit, sich aktiv an einem Formationsprozess zu beteiligen, danach zu streben persönliche Begrenzungen zu überwinden und aus seinem Leben eine vollkommene Selbsthingabe an Gott zu machen?

Im Laufe des Lebens lernt der Mensch bestimmte Entwicklungsaufgaben mehr oder weniger erfolgreich zu lösen. Da dieser Entwicklungsprozess progressiv voranschreitet und die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen, hat das Misslingen eines Schrittes notwendige Konsequenzen auf die nachfolgenden. Es ist daher hilfreich die Schwachpunkte in seiner eigenen Entwicklung zu kennen, um sie eventuell nachzuholen oder nachträglich mit Hilfe

von außen überwinden zu können. Dieser Prozess betrifft nach *E. Erikson* das Erreichen folgender Fähigkeiten: Antrieb und Hoffnung, Selbstkontrolle und Willensstärke, Zielorientierung und Zweckgerichtetheit, methodisches Vorgehen und Kompetenz, Hingabe und Treue, Bindung und Liebe, Produktivität und Dienst/ Fürsorge, Verzicht und Weisheit. Basierend auf diesen erfolgreich durchlaufenen oder eher missglückten Entwicklungsschritten und den damit verbundenen Fähigkeiten möchte ich zu den folgenden Überlegungen einladen. Dabei werde ich diese als sechs Gegensatzpaare einander gegenüberstellen, voneinander abgrenzen und an Beispielen erläutern:

1. Wechselseitiges Aufeinanderbezogensein – Abhängigkeit
2. Selbstkontrolle – reifer Umgang mit Autorität - Autoritätskonflikte
3. Freude am Tun – Leisten müssen
4. Angemessenes - unangemessenes Selbstbewusstsein
5. Fähigkeit/ Unfähigkeit zu gesunden Freundschaften
6. Fähigkeit / Unfähigkeit zu Geistlicher Mutterschaft/ Vaterschaft

Zu 1.

Wechselseitiges Aufeinanderbezogensein versus Abhängigkeit

A Personen, die eine reife Beziehungsfähigkeit erlangt haben

- haben die Fähigkeit sich selbst zu vertrauen und sind auch in der Lage anderen zu vertrauen.
- handeln problemlos eigenständig, sind aber gleichzeitig in der Lage, sich auf andere zu verlassen und sich anderen anzuvertrauen.
- haben ein gut entwickeltes Empfinden für physische und psychische zwischenmenschliche Grenzen.
- respektieren das Privatleben anderer und deren Bedürfnis nach Alleinsein, haben aber auch die Fähigkeit, sich für gemeinsame Aktivitäten mit Ihresgleichen zu engagieren.

B Personen, die in Abhängigkeitsbeziehungen verstrickt sind

- Personen, die Konflikte mit Abhängigkeit und Bedürftigkeit haben, entwickeln emotional belastende, oft isolierte Beziehungen. Diese enden häufig in Frustration, da sie unerfüllte Bedürfnisse nicht zufriedenstellend erfüllen können.
- solche Personen „wollen versorgt werden“. Sie bringen andere dazu, für sie zu entscheiden, teilweise weil sie sich dazu unfähig fühlen, aber auch weil sie vermeiden wollen, dafür verantwortlich zu sein, wenn etwas schief geht.
- schwerwiegende Probleme mit Grenzen zeigen sich, wenn dieses Abhängigkeitsbedürfnis auf der erotisch- sexuellen Ebene ausgetragen wird. Psychodynamisch wird dies „Verschlingen“ genannt, wobei eine Person eine andere Person in ihr „Selbst“ einzuverleiben sucht, im Ringen darum eine „ganze“ Person zu werden. Beispiel!
- solche Beziehungen leiden unter Eifersucht und Verstrickungen.

Zu 2.

Selbstkontrolle – reifer Umgang mit Autorität – Autoritätskonflikte

A Personen mit einem **reifen** persönlichen und sozialen **Urteilsvermögen** können eigene **starke Impulse beherrschen**.

- solche Personen sind sich sowohl ihrer sexuellen als auch ihrer aggressiven Impulse bewusst.
- sie sind in der Lage mit solchen starken Emotionen umzugehen und diese auf respektvolle, verantwortungsbewusste und konsistente Weise zu artikulieren.

B Reife Personen im **Umgang mit Autoritätspersonen**

- Reife Personen erfahren sich im Einklang mit sich selbst. Als Folge davon fühlen sie sich auch wohl in der Gegenwart anderer, die selbstbewusst sind und persönliche Stärke ausstrahlen.
- Reife Personen haben die Fähigkeit erlangt, sich von anderen zu unterscheiden ohne die, die anders sind als sie, zu meiden oder „wegzuschicken“.
- sie sind nicht übermäßig eingeschüchtert durch Autoritätspersonen, deshalb haben sie auch kein Bedürfnis nach antagonistischen (im Widerstreit sein) oder persönlich feindseligen Verhaltensweisen gegenüber Personen in Autoritätspositionen.

C Personen mit **Schwierigkeiten** im Bereich der **Selbstkontrolle** und in Beziehung zu Personen in **Autoritätspositionen**

- solche Personen benutzen Manipulation und Abwertung als Mittel der Kontrolle über andere. (vgl. letzter Vortrag)
- sie benutzen Einschüchterung, Drohungen, Kritik und ärgerliche Ausbrüche in ihren Interaktionen mit denen, die sie als „mächtig“ wahrnehmen.
- solche Personen werden oft als charakterologisch rigide, von mangelnder Flexibilität und Unwilligkeit sich zu beugen, beschrieben.
- sie können auch stark mit sich selbst beschäftigt sein und einen Mangel an Durchsichtigkeit/ Klarheit und Zuverlässigkeit aufweisen.
- ihre zwischenmenschlichen Beziehungen mit Personen in Autorität sind charakterisiert durch äußere Anpassung, während ihre Innenwelt angefüllt sein kann mit Rebellion und verurteilender Kritik.
- sie können übermäßig beschäftigt sein mit einer Phantasiewelt von Filmen, Internet, Spielen und Sport.

Zu 3.

Freude am Tun versus Leisten- müssen

A Personen, die echte **Begeisterung und Freude** in der Gemeinschaft erfahren:

- haben gute soziale Fähigkeiten entwickelt und sind daher in der Lage, loyale und vertrauenswürdige Bindungen einzugehen.
- sie haben eine Fähigkeit für innere Ordnung und Maß.
- sie erfahren in ihrer apostolischen Tätigkeit größte Erfüllung in der Zusammenarbeit mit anderen.

B Personen, die mit **psychosozialen Zielen kämpfen**, die mit dem früher nicht erfolgreich bewältigten Entwicklungsstadium „Leistung/ Produktivität“ verknüpft sind.

- sie werden geplagt von Gefühlen der Minderwertigkeit und Unzulänglichkeit.
- sie haben ein stetig wachsendes Empfinden von Nicht-Gewürdigt und Nicht-Wertgeschätzt - Sein, das zu Kritik an sich selbst und anderen führen kann.
- sie zeigen einen Mangel an Freude und an echter Selbst-Hingabe.
- wenn sie erleben, dass sie ihre innere Leere nicht füllen können, können sie in übermäßige Erschöpfung und „Burnout“ geraten.
- sie können in einer Haltung von Bedrücktheit, geistiger Schwerfälligkeit und Pflichtvergessenheit (Trägheit) enden.
- sie sehen sexuelles Verhalten als Leistung, was zu einem frenetischen Bedürfnis führt, ihre Kompetenz zu beweisen. Dies kann mit einem zwanghaften Getrieben sein verbunden sein, sexuell auszuagieren usw. weitgehend ohne echte Intimität und ausschließlich auf das eigene Selbst bezogen (eigentlich eher ein säkulares Problem, aber es kommt auch in Ordensgemeinschaften vor!)
- ihre zwischenmenschlichen Beziehungen sind charakterisiert durch Oberflächlichkeit.
- sie sind unfähig zu erkennen, was wahrhaft gut für sie selbst und für andere ist.

Zu 4.

Angemessenes versus unangemessenes Selbstbewusstsein

A Personen, die ein **angemessenes** Selbstbewusstsein erlangt haben, sind:

- gewöhnlich mit sich selbst zufrieden und fähig, eigene Stärken und Schwächen anzuerkennen.
- fähig, sich gegenseitig bereichernde Freundschaften aufzubauen, weil sie ein ausreichend entwickeltes „Ich“/Ego haben.
- fähig, sich für Menschen, für die sie zuständig sind, einzusetzen, statt ständig mit sich selbst beschäftigt zu sein.

B Personen, die in ihrem Selbstbewusstsein **unsicher** sind:

- definieren ihren Wert und machen ihr Gefühl von persönlicher Sicherheit sehr stark abhängig von der Rolle, die sie spielen.
- sie suchen Anerkennung nach dem Motto: „Mach, dass ich mich gut fühle.“ Statt zu denken, reagieren sie emotional.
- sie neigen dazu, intensive, eher aufdringliche, „grenzenlose“ Beziehungen zu anderen zu pflegen, in der Absicht, zu „entdecken“, wer sie selbst sind.
- wenn Identitätskonflikte in den sexuellen Bereich hineinreichen, kommt es zu einer übermäßigen Beschäftigung mit sexuellen und aggressiven Impulsen. Es kann sich auch eine sexuelle Identitätskonfusion zeigen, d.h. es fällt schwer eine klare sexuelle Identität zu erleben.

Zu 5.

Fähigkeit/ Unfähigkeit zu gesunden Freundschaften

A Reife Personen und ihr Umgang mit **Freundschaftsbeziehungen**

- sie haben die Fähigkeit, sich selbst mit ihren Unvollkommenheiten und Kämpfen anzunehmen und zu lieben.
- sie sind gewöhnlich bei anderen beliebt, sie können anderen vergeben und wegen persönlicher Fehler oder Unterlassungen um Vergebung bitten.

- sie sind entschlossen, sexuelle Impulse nicht auszuagieren, um ihr Keuschheitsgelübde zu bewahren.
- sie sind fähig, liebevolle Beziehungen einzugehen, die verantwortungsbewusst, respektvoll und integer sind.
- ihre Beziehungen sind charakterisiert von Echtheit, Spontaneität und emotionaler Wärme.

B Unreife Freundschaftsbeziehungen

- sie haben ein schwaches Selbstbild und fühlen sich deswegen unsicher und anderen gegenüber minderwertig.
- sie haben selten befriedigende Beziehungen zu Erwachsenen
- sie stimulieren ihre Vorstellungswelt durch E-Mail Kontakte, Fernsehen, Romane und Tagträume über „Ideale Liebe“.
- sie sind oft selbstbezogen und scheinen nicht fähig zu sein, mit anderen längere, bedeutungsvolle Beziehungen einzugehen.
- sie machen andere für ihre Schwierigkeiten verantwortlich oder beneiden anderen ihr „gutes Schicksal“.
- sie können manipulativ sein und beziehen sich auf andere als „Objekte ihrer Bedürfnisbefriedigung“. Dieses manipulative Verhalten kann beibehalten werden ungeachtet der Konsequenzen für sich selbst oder andere.
Def. : Manipulativ sein bedeutet: Das Verhalten oder die Emotionen anderer für eigene Zwecke zu beeinflussen oder zu beeinflussen suchen.
- sie können täuschen und sich doppelbödig verhalten.
- sie können ambivalent sein hinsichtlich ihrer eigenen sexuellen Orientierung, moralischer Werte und Verpflichtungen.

Zu 6.

Fähigkeit/ Unfähigkeit zu Geistlicher Mutterschaft/ Vaterschaft

A Personen mit der Fähigkeit zu Großherzigkeit, Selbsthingabe und Dienst

- sie sind ernsthaft besorgt um das Wohlergehen und die Förderung, Bereicherung und das Wachstum anderer.
- die Bereicherung ihres eigenen Selbstwertgefühls betrachten sie als ein Nebenprodukt ihres Dienstes.
- sie sind bereit, den Preis persönlicher Verpflichtung und Hingabe zu zahlen, im Sinne von „Einer trage des anderen Last, so erfüllt ihr Christi Gesetz“ Gal 6,32
- sie sind frei von dem Bedürfnis, überall im Mittelpunkt zu stehen und die anderen an sich zu binden und zu beherrschen, sowie frei von Angst vor Selbsthingabe.
- sie sind sich bewusst, dass eine solche Einstellung nicht leicht zu erreichen ist, deshalb sind sie bereit an sich zu arbeiten und Einstellungen zu bekämpfen, die der geschwisterlichen Liebe entgegengesetzt sind.
- sie sind klar in ihre Hingabe an andere aber auch in Ihrer Grenzsetzung in Beziehungen, deshalb vermeiden sie es, in anderen Abhängigkeiten zu begünstigen.
- sie sind offen und ehrlich Autoritätspersonen gegenüber (z. B. Formatoren, Oberen etc.)

B Personen, die sich schwer tun mit geistlicher Mutter- und Vaterschaft

- solche mit einer Vorliebe für Individualismus.
- Personen, die ein Bedürfnis nach besonderer Aufmerksamkeit haben, „besonders“ behandelt werden und im Mittelpunkt stehen wollen.
- Personen, die eine Vorliebe für „bevorzugte“ Arbeit und ein existentielles Bedürfnis haben „erfolgreich“ zu sein, um sich erfüllt zu fühlen.
- Personen, die konsequent „ihre eigenen Interessen“ verfolgen.
- Personen, die nicht in der Lage sind, Ihre eigene Expertise zu teilen, weil sonst ihre persönliche „Identität“ bedroht wäre.
- Personen, die sich andere nach dem Kriterium der Nützlichkeit aussuchen, z. B. danach was diese für sie tun können in Bezug auf Arbeit, Status oder menschlicher Anerkennung.
- Personen, die unsensibel sind für das, was um sie herum geschieht.
- Personen, denen es an Großherzigkeit mangelt.

III. Auf dem Weg zur Christusgleichförmigkeit – Heiligkeit

1. Was ist Heiligkeit?

Der Selige Abt Columba Marmion: *Christ in His Mysteries*, S. 338-341 schreibt

Heilig sein heißt: Gott gehören, für und auf Gott hin leben. Leben für Gott umfasst eine unbestimmbare Anzahl von Graden:

- frei von schwerer Sünde sein.
- sich distanzieren von lässlichen Sünden,
- von den Wurzeln der Sünde,
- von jedem rein natürlichen Motiv und Loslösung von allem rein Geschaffenen. Je vollständiger diese Trennung ist, desto befreiter und spiritueller sind wir und desto mehr kann sich das göttliche Leben in uns entfalten und ausbreiten.
- In diesem gesegneten Zustand handelt die Seele unter der Inspiration der Gnade, aus einem rein übernatürlichen Motiv. Und wenn dieses Motiv sich auf alle Handlungen ausdehnt und wenn die Seele alles auf Gott bezieht, zur Ehre Christi und seines Vaters, dann ist das die Fülle des Lebens in der Seele, das ist Heiligkeit. Die Seele „lebt für Gott“!

2. Von Einsamkeit zur affektiven und spirituellen Reife und zur Intimität mit Gott

Wie aber kann dieser Prozess der allmählichen Loslösung von „allem rein Geschaffenen“ gelingen? Welche menschlichen und geistlichen Schritte müssen vollzogen werden?

2. 1. Das Akzeptieren von Einsamkeit

Um die Einsamkeit anzunehmen und sie geistlich fruchtbar zu machen, sind grundlegende Voraussetzungen hilfreich:

Anerkennen

Das Eingeständnis der eigenen Einsamkeit führt zu einem tieferen Bewusstsein der eigenen Originalität und zu einer wahren Erfahrung von Einheit mit sich selbst, den anderen und mit

Gott. Es erfordert eine Antwort des Herzens und ist eine Aufforderung sein eigenes „Ich“ zu überschreiten und offen zu sein für andere.

Loslassen

Die Fähigkeit des „Loslassens“ beruht oft auf der Erfüllung grundlegender Bedürfnisse der Kindheit. Wenn diese unerfüllt geblieben sind oder nur teilweise erfüllt wurden, kann dies zu negativen Verhaltensmustern führen: „Es anderen Rechtmachen“, „In Selbstmitleid verfallen“, „Ängstliche Zurückgezogenheit“ (Ich werde diese Muster später näher beschreiben). Unerfüllte kindliche Bedürfnisse können aber auch sozusagen „nachträglich erfüllt werden“ durch die Erfahrung einer spirituellen Bekehrung, durch eine tiefere Beziehung zu Jesus, wenn man auf die Gnade Gottes in seinem Inneren hört.

Selbst-Auferlegtes-Alleinsein

Bewusst Zeiten zu wählen, alleine zu sein, still zu sein, im Schweigen zu sein, Rückzug und Loslösung zu praktizieren um sich selbst zu begegnen, auf das innere Selbst zu hören, gesammelt zu sein und Gott zu begegnen, erfordert Mut, Geduld und Glaube.

2.2. In Beziehung sein mit dem wahren Selbst

Die Wahrheit wird euch frei machen. Um Gott in und durch die Tiefen unserer Seele zu finden, müssen wir zuerst uns selber finden. Dies geschieht auf dem Weg der Erkenntnis unserer eigenen Identität, wie wir bereits früher gehört haben. Diese unsere Identität setzt sich zusammen – so könnte man es ausdrücken – aus den Erfahrungen, die wir mit uns selbst gemacht haben, aus dem, was andere uns über uns rückgemeldet haben und aus unseren Idealvorstellungen, wie wir gerne wären. Um also ein realistisches Bild von uns selbst zu erhalten, sind wir auf Beziehung notwendig angewiesen.

2.3. Die Notwendigkeit einer „inneren Reise“

Um aus den Erfahrungen mit mir selbst und anderen zu lernen, muss ich offen sein für das, was andere mir sagen, es in mich aufnehmen und verarbeiten. Dabei mache ich mich sozusagen zum Objekt meiner eigenen Reflexionen, ich übe Introspektion. Nur so kann ich zu echter Selbsterkenntnis gelangen.

Im Folgenden nur einige Aspekte:

- Im Kontaktsein mit den eigenen **Gefühlen**. Mit den Gefühlen werden wir uns im nächsten Vortrag noch ausführlicher beschäftigen
- Erkennen der vielen **Dimensionen des verborgenen Selbst**:
C.G. Jung:
- Sich dem „**Schatten**“, d.h. unseren dunklen Seiten – die wir nicht mögen und die wir uns nicht anschauen wollen, stellen.
- Unsere **Anima – Animus**, d.h. unsere femininen und unsere maskulinen Züge integrieren. Das beginnt schon in der Kindheit durch Imitation unseres Vaters und unserer Mutter.
 - ➔ Maskuline Züge sind: „Autonomie erstreben“ durch Durchsetzungsfähigkeit, Entschlossenheit, Verantwortungsbewusstsein und Selbst-Besitz.
 - ➔ Feminine Züge sind: „Dazugehören wollen“ durch Gehorsam, Demut, Aufnahmefähigkeit, Vertrauen, Zärtlichkeit und Geduld.
- **Selbstdestruktive, einengende Verhaltensmuster** erkennen und verändern:

„Pleasing“ Muster: Es anderen rechtmachen Muster:

Menschen, die darin „gefangen“ sind, sind besonders sensibel gegenüber Kritik, sie fühlen sich „vernichtet“, wenn sie nicht allgemeine und ständige Bestätigung von anderen erhalten. Sie versuchen daher bewusst und unbewusst den Erwartungen der anderen zu entsprechen. Sie sind sehr aktiv aber innerlich distanziert von sich selbst. Ihre Gottesbeziehung ist auf ähnliche Weise bestimmt von der Erfüllung äußerer Regeln und Gesetzen. Sie haben einen unstillbaren Durst nach geliebt werden, aber sie suchen eigentlich Wertschätzung und Bestätigung ihres eigenen Wertes und nicht wirkliche Liebe. Sie stecken oft fest in symbiotischen oder abhängigen Beziehungen.

Selbstmitleid Muster:

Menschen mit diesem Verhaltensmuster sind davon überzeugt, dass sie die wichtigen Dinge, die das Leben bieten kann, versäumt haben, dass andere mehr haben – an Begabungen, Fähigkeiten, Chancen – deshalb fühlen sie sich benachteiligt und sind ärgerlich, voller Ressentiment. Sie haben das Empfinden, dass sie von anderen nicht gehört oder nicht verstanden werden. Sowohl ihre Abhängigkeitsbedürfnisse als auch ihre Selbstbehauptungsbedürfnisse sind nicht erfüllt worden. Sie stecken daher in kindlichen Frustrationen oder nicht geheilten Verletzungen fest.

Sie empfinden die kleinsten Verletzungen in übertriebener Weise als große Beleidigungen, sie sind sich meist ihres Mangels an Reife bewusst, machen aber andere dafür verantwortlich. Daher sind sie ärgerlich auf andere. Sie laden entweder dazu ein sie zu bemitleiden oder sie sind zynisch, feindselig oder lassen andere leiden, indem sie sie abwerten oder beleidigen sozusagen zum Ausgleich um die Gerechtigkeit wieder herzustellen.

Ängstlichkeit Muster:

Menschen, die unter diesem Muster leiden, weigern sich Beziehungen einzugehen, obwohl sie sich sehr danach sehnen von jemandem geliebt zu werden und aus ihrer Isoliertheit befreit zu werden. Sie sind ständig auf der Hut und müssen sich ständig kontrollieren, denn sie wollen nicht, dass ihre übertriebenen Ängste, vor allem ihr innerer Aufruhr gesehen werden, was sie in noch tiefere Einsamkeit treibt. Dies wiederum steigert ihre Bedürfnisse nach Nähe und Intimität. Nach außen können sie integriert, selbstsicher, stabil und zuverlässig erscheinen, da sie selten Fehler machen. Ihre Sensibilität zieht andere an und ihre „Unnahbarkeit“ veranlasst andere, sie näher kennen lernen zu wollen. Von anderen „begehrt“ werden, gibt ihnen einen Geschmack von Intimität. Es fehlt ihnen allerdings an sicherem Vertrauen. Sie stecken fest in adoleszenter Affektivität. (Begriff bitte erklären)

2.4. Intimität mit sich selbst und mit anderen

Solange wir in ungelösten Konflikten oder unerfüllten Bedürfnissen „gefangen“ sind, wird auch unsere Liebe noch von eigenen Bedürfnissen geprägt sein.

Thomas von Aquin unterscheidet **zwei „Arten“ von Liebe:**

- 1. Liebe des **Begehrens**: enthält viel Eigenliebe
- 2. Liebe der **Freundschaft**: liebt den anderen um seiner selbst willen

Erst, wenn man über das Niveau der eigenen Bedürftigkeit hinaus liebt, dann vereint die Liebe!

Von den beiden Arten der Liebe unterscheidet *Thomas von Aquin* in Anlehnung an *Aristoteles* **Freundschaft** als eine besondere Form der Beziehung.

Sie ist gekennzeichnet durch:

- Benevolentia: dem anderen Gutes wollen
- Reciprocitas: beide Seiten lieben einander (wenn die Liebe des einen nicht erwidert wird, dann spricht man von Nächstenliebe)
- Fidelitas: Beständigkeit in Treue
- Relatio Publica: es ist eine private intime Beziehung, aber sie ist den anderen bekannt und lädt andere ein, d.h. sie ist inklusiv und nicht exklusiv.
- Relatio Mutua: Freunde haben etwas gemeinsam, z.B. bei einer geistlichen Freundschaft ist ihre Liebe zu Gott der gemeinsame Dritte

2.5. Intimität mit Gott

Sie ist nicht Selbsterfüllung, sondern Selbsttranszendenz, d. h. ein sich selbst Überschreiten, eine Selbsthingabe. Sie ist eine größere Liebe! Man lebt dabei eine starke und lebendige Einheit mit Christus, indem man aufmerksam ist auf seine Gegenwart als ein immerwährendes Gebet, ihn nachzuahmen sucht und mit ihm, von dem man sich geliebt weiß, in einem häufigen sozusagen von Herz zu Herz Dialog steht. Gebet ist nichts anderes als eine intime Freundschaft pflegen.

3. Vortrag:

Thema :

Affektivität und Effektivität:

Von unreifer Selbstliebe zur Freundschaft mit Gott

In das, was Du liebst, wirst Du verwandelt werden.

Angelus Silesius

„Ruhen wir aus
im Herzen jener, die wir lieben,
gleichwie jene, die wir gerne haben
in unserem Herzen ruhen sollen“.

Bernhard von Clairvaux

Psychische Ganzheit umfasst das spirituelle und das intellektuelle Leben sowie das Leben des Willens und der Emotionen (Dr. Baars)

Einleitung

Leben in Fülle:

Eine wahrhaft reife Existenz verlangt eine harmonische Integration von Emotionen, Denken und Wollen. Nur dann können wir die vollkommene Freude erfahren, für die wir geschaffen sind. Es ist die psychologische Grundlage für das Leben in Fülle, das Jesus uns gebracht hat. (S. 27)

Anders ausgedrückt:

Eine angemessene Balance zwischen dem Zustand der „Affektivität“ - unserer Fähigkeit berührt oder durch unsere genuin menschlichen Emotionen bewegt zu werden – und dem Zustand der „Effektivität“ - unserer Bereitschaft zu denken und effektiv zu handeln – bestimmt zu einem großen Ausmaß unsere psychische Ganzheit oder Reife und unsere Freiheit von uns selbst unfähig machenden/ behindernden psychologischen, spirituellen und emotionalen Störungen.(34)

In jedem von uns ist ein Bedürfnis nach einem richtigen und einem kontinuierlich aufrechterhaltenen Austausch zwischen dem kontemplativen Leben und dem aktiven Leben, zwischen intuitiver und diskursiver (logischer) Aktivität des Verstandes, zwischen Sein und Tun, zwischen bewegt werden und bewegen, zwischen „Herz“ und „Verstand“. (33)

Maria und Marta?!

I. Emotionen - Intellekt - Wille

1. Unterscheidung: Emotionen – Gefühle

Man kann sagen, dass alle Emotionen Gefühle sind, aber umgekehrt sind nicht alle Gefühle Emotionen:

1.1. Gefühle

Gefühle, die nicht Emotionen sind, beinhalten z.B. Schmerz, Hunger, Durst, Kälte, Wärme, Müdigkeit, Spannung, Entspannung, Schläfrigkeit, Schwindelgefühl. Sie haben ihre Ursache in unserem Körper und veranlassen uns dazu, bestimmte Veränderungen in einem Teil unseres Körpers oder im ganzen Körper oder in einem Organ wahrzunehmen. Diese **somatischen Gefühle oder körperlichen Empfindungen** dienen dazu, auf unsere körperliche Befindlichkeit und unsere Bedürfnisse zu achten und uns die Gelegenheit zu geben, sie so zu regulieren oder zu verändern, dass wir wieder einen gesunden oder angenehmen körperlichen Zustand herstellen oder aufrechterhalten können, z.B. etwas essen, wenn wir hungrig sind!

Was unsere sexuellen Gefühle betrifft, so resultieren diese aus einer Stimulierung spezifischer Endorgane in unseren erogenen Zonen, ähnlich dem Schmerz, der gefühlt wird, wenn spezifische Endorgane in der Haut, den Knochen, den inneren Organen usw. stimuliert werden. Wenn diese sexuellen Gefühle einmal durch Selbst-Stimulierung, durch Erregung durch andere, oder durch Betrachten von Dingen sexueller Natur erfahren wurden, dann können diese gefühlt werden, wenn wir an die Person denken, die wir intim lieben oder durch irgendwelche anderen Gedanken, Phantasien oder Erinnerungen mit sexueller Konnotation.

Aber nur weil sexuelle Gefühle entstehen können im denkenden Verstand oder weil sie eng verbunden sind mit der Emotion „Liebe“, bedeutet das nicht, dass sie Emotionen sind. Wir alle kennen die Erfahrung, dass der Duft von frisch gebackenem Brot im Ofen uns „hungrig“ machen oder einen herzhaften Appetit oder Lust auf Brot erzeugen kann.

Aber weil unsere sexuellen Gefühle so leicht erregt werden können und ihr Lustcharakter so intensiv sein kann, sind sie in den Fokus der sogenannten „Gefühlsrevolution“ geraten. Und weil sie so ungeheuer eng mit unserer Emotion „Liebe“ verbunden sind, wurden wir glauben gemacht, dass die sexuelle Revolution ein Zeichen größerer emotionaler Reife sei. Dies aber ist eine Illusion wie wir inzwischen auf das vielfältigste und problematischste erfahren haben. (S. 13/14) Sexsucht, Pornographiesucht, zerrüttete und zerstörte Familien mit den damit verbundenen schmerzlichen Auswirkungen etc. machen die Menschen nicht reifer und freier, sondern eher abhängig und gestört.

1.2. Emotionen

Eine Emotion andererseits ist in erster Linie eine psychische Reaktion auf Stimuli/ Reize der Welt um uns, und auf unsere innere psychische Welt, unsere eigenen Gedanken, Erinnerungen und körperlichen Gefühle. Sie ist eine Reaktion auf jegliche Information die unsere Sinne uns liefern in Bezug auf das Gute, den Mangel an Gutem, der Nützlichkeit oder Schädlichkeit, die Dinge oder Wesen für uns haben.

Das Wort Emotion ist abgeleitet vom Lateinischen *ex-motus*, dem Partizip Perfekt des Verbs *ex-movere*. Das Wort Emotion hat daher zu tun mit Motion, Bewegung, Motor. Emotionen veranlassen uns „bewegt zu werden“ oder zu „bewegen“ abhängig von der Information unserer Sinne. S. 12/13

2. Zwei Arten von Emotionen

Es lassen sich zwei Arten von Bewegung oder Funktionen, die die Emotionen verursachen oder haben, unterscheiden:

Die erste Gruppe von Emotionen - die des **begehrenden** Appetits/ der Anziehung - verursacht inneres Bewegt- werden in der Psyche. Wir fühlen uns dabei angerührt z.B. von Liebe, von Trauer oder Freude.

Die zweite Gruppe von Emotionen – die des **abwehrenden** Appetits/ Durchsetzungsdrangs - stimuliert uns, uns in Bewegung zu setzen oder zu handeln. Sie liefern uns die Energie für unsere Handlungen und unser Tun, z.B. von Wut, Furcht, Mut

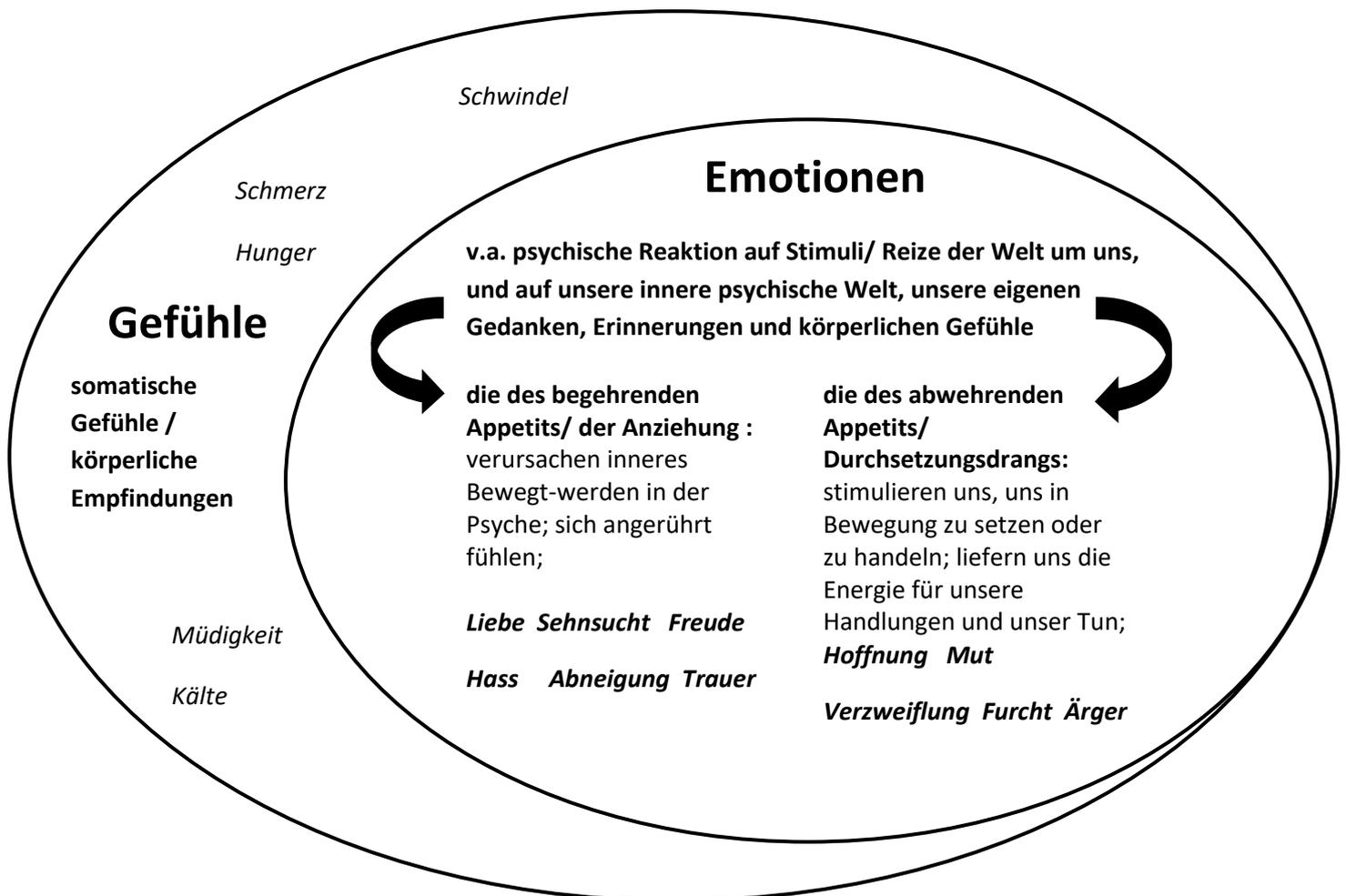


Abb. 2: Gefühle - Emotionen

2. 1. Die Emotionen des „Begehrenden Appetits“

von denen wir bewegt werden:

- angezogen werden von dem, was die äußeren Sinne (5) oder die inneren Sinne - wie Vorstellungsvermögen, Phantasie - als gut wahrnehmen und
- abgestoßen werden von dem, was diese als nicht gut wahrnehmen.

Wenn wir etwas als gut oder begehrenswert erkennen, dann löst dieses Objekt unserer Sinne die erste und fundamentalste Emotion aus, nämlich **Liebe**, gefolgt von **Sehnsucht/Wunsch** dieses Objekt zu besitzen und **Freude**, wenn wir in seinem Besitz, seiner Gegenwart sind.

Korrespondierend dazu lösen Objekte unserer Sinne, die wir als ungut oder übel wahrnehmen, die gegenteiligen Emotionen aus, nämlich **Hass, Abneigung** und **Trauer**.

Es gibt natürlich viele Abstufungen dieser Emotionen und unterschiedliche Bezeichnungen, aber auch Kombinationen dieser Emotionen. So ist **Mitleid** zusammengesetzt aus Trauer und Liebe, **Zärtlichkeit** aus Liebe und Sanftmut etc.

Liebe – Sehnsucht/Wunsch – Freude

Hass – Abneigung – Trauer

Diese fundamentalen Emotionen existieren - an sich betrachtet – zuallererst zum Wohl dessen, der sie hat, man könnte sie daher als *selbstsüchtig* bezeichnen. Erst unter dem wachsenden Einfluss des Intellekts, der uns mehr Informationen vermittelt als unsere reinen Sinne, dies zu tun vermögen, werden diese Emotionen auch auf das Gute für den anderen gerichtet, so dass aus der eher kindlichen selbstsüchtigen Liebe, Sehnsucht und Freude – die übrigens auch die Tiere empfinden - im Laufe der Zeit sich die *selbstlose* Liebe, Sehnsucht und Freude des reifen Erwachsenen entwickeln kann. (Beispiel!)

Da diese 6 Emotionen: Liebe – Sehnsucht/Wunsch – Freude, Hass – Abneigung – Trauer, wenn sie voll entwickelt und in unsere höheren Fähigkeiten: Intellekt und Wille, integriert sind, uns ganz Menschsein lassen, nennt der Autor diese auch „*genuin menschliche Emotionen*“. Sie bilden das „*Herz*“ oder „*den inneren Kern*“ des emotionalen Lebens des Menschen.

2.2. Die Emotionen des abwehrenden/ assertiven Appetits bzw. des Durchsetzungsvermögens

die uns in Bewegung setzen, die uns die Energie für unser Handeln geben, wenn wir etwas als nützlich oder als schädlich erkennen oder empfinden. Dabei spielen unsere „Praktische Vernunft“ (Erfahrungen) und unser Gedächtnis als psychologische Motoren eine große Rolle

Diese Handlungen haben zum Ziel **etwas zu tun, was nützlich ist für die Erfüllung unserer Sehnsucht**, etwas zu erreichen, was uns Freude bereitet. Sie liefern uns die Energie, Hindernisse zu überwinden.

Die beiden grundlegenden Emotionen, die uns dazu veranlassen etwas zu tun was schmerzlich oder mühevoll ist, sind **Hoffnung** bzw. ihr Gegenteil **Verzweiflung**. In einer reifen und gesunden Person wird das letzte Wort vom Willen, unserer höheren Fähigkeit, gesprochen.

Zwei weitere Emotionen gehören zu dieser Gruppe. Diese **regen dazu an, auf eine Bedrohung zu reagieren**, nämlich mit **Mut** oder **Furcht**. Aber den letzten Ausschlag gibt auch hier der **Wille**.

Die „**ultimate Emotion**“ aber, also die im letzten ausschlaggebende, die uns hilft ein Übel abzuwehren und uns selbst zu schützen, ist **Ärger**.

Hoffnung – Mut

Verzweiflung/ Hoffnungslosigkeit - Furcht

Ärger

Da das menschliche Streben immer auf Glück und Freude ausgerichtet ist, könnte man sagen, dass die assertiven Emotionen im Dienste der genuin menschlichen Emotionen stehen, indem sie ihnen den Weg bereiten.

3. Des Menschen freier Wille – als unser „Supermotor“

Der freie Wille des Menschen ist der Hauptmotor. Er sollte alle unsere Handlungen im Letzten bestimmen.

Er trifft mithilfe der Informationen, die ihm der Intellekt vermittelt, die Entscheidung darüber was wir tun und wie wir handeln, wenn wir von unseren Emotionen stimuliert werden. Der Wille kann aber nicht diktieren oder bestimmen, was wir fühlen oder fühlen sollten, denn er ist nicht ein Stimulant unserer Emotionen, sondern, wie wir gehört haben, sind dies unsere Sinne. Mein Wille kann daher auch nicht Ihren Emotionen befehlen! Im Gegensatz zu den Tieren, deren Gefühle ihr Handeln bestimmen, ist es für uns Menschen nicht natürlich impulsiv zu agieren. Gemäß unseren Gefühlen und Impulsen zu handeln, erfordert eine Reflektion durch den Intellekt.

Ein reifer Mensch besitzt eine harmonische Integration zwischen Emotionen, Denken und Wollen.

4. Unser Intellekt als zweite „höhere menschliche Fähigkeit“

4.1. Intellektuelle Fähigkeiten

Wir Menschen leiten unser Wissen von der Welt ebenfalls von unseren Sinnen ab. Dieses Wissen ist konkreter und partikulärer Natur und liefert das „Material“ für die Arbeit unseres Verstandes, der analysiert, synthetisiert, urteilt, vergleicht, abstrahiert und Probleme löst. Er wird auch **operative** Vernunft oder **diskursiver** Verstand und im Lateinischen **Ratio** genannt. Was weniger bekannt ist, ist die Tatsache, dass der Mensch auch einen „**aufnehmenden**“ Geist besitzt, der seine Einsichten als freies Geschenk erhält. Man nennt ihn den **Intuitiven** Verstand vom Lateinischen *intueror* - schauen, erwägen, kontemplieren. Seine Wissens Quelle ist die Natur, Künste, Glaube, Gott selbst durch den Geist. Eine zweite Lateinische Bezeichnung für ihn ist **Intellectus** von *inter* – zwischen und *lectus* von *legere* lesen, als die Fähigkeit zwischen den Zeilen zu lesen.

- **Ratio** – Vernunft – **diskursiver** Verstand - **operativ**
- **Intellectus** – Intellekt – **intuitiver** Verstand - **receptive**

Wenn wir diese beiden Arten des Verstandes mit den Emotionen in Verbindung bringen, dann stellen wir fest, dass der intuitive Verstand enger verbunden ist mit den genuin menschlichen Emotionen, während der diskursive einen größeren und direkteren Einfluss auf unsere assertiven Emotionen hat.

Der intuitive Verstand mit seinem spirituellen Wissen, seinem Wissen von authentisch Gutem, Schönen und Wahren adelt sozusagen die genuin menschlichen Emotionen. Wenn wir von „mit dem Herzen verstehen“ oder „Herzenswissen“ sprechen, dann beziehen wir uns auf die Erkenntnis, die wir aus dem Zusammenspiel von unseren genuin menschlichen Emotionen und unserem kontemplativen Verstand erhalten.

Unser diskursiver Verstand und unsere assertiven Emotionen betreffen dagegen mehr die Dinge dieser Welt, das Wissen und Tun praktischer Dinge, Effektivität.

Man könnte sagen, dass das „Herz“ des Menschen aus den genuin menschlichen Emotionen besteht, die vom intuitiven Verstand geadelt sind und des Menschen „Vernunft“ sein von den assertiven Emotionen unterstützter diskursiver Verstand ist.

II. Zusammenfassung der beiden Arten von Emotionen und ihren Funktionen

1. Sie sind psychische Motoren, die Bewegung und Energie produzieren und das Leben für uns einfacher machen.
2. Die Emotionen unseres „begehrenden Appetits“, unsere „genuin menschlichen Emotionen“ sind die Ursache dafür, dass wir in Bewegung gesetzt werden.
Die Emotionen unseres „Durchsetzungsdranges“, unsere abwehrenden/ assertiven Emotionen“, bringen uns dazu uns zu bewegen, zu handeln, zu tun.
Des Menschen freier Wille ist der Hauptbeweger! Unsere Emotionen müssen seiner Weisung/ Richtung untergeordnet werden.
3. Unsere „genuin menschlichen Emotionen“ sind eng verknüpft mit unserem intuitiven Geist (mind). Zusammen bilden sie das „Herz“. Unsere „assertiven Emotionen“ dienen hauptsächlich dem „denkenden Geist“ (mind). Zusammen bilden sie den „Verstand“(reason).
4. Unser Diskursiver Verstand zusammen mit unseren „assertiven“ Emotionen müssen im Dienste unseres Intuitiven Verstandes und den „menschlichen Emotionen“ operieren und nicht umgekehrt.
Unser „Verstand“ muss im Dienste unseres „Herzens“ funktionieren.
5. Alle unsere Emotionen, in ihrer „reinen“ Form sind gut und notwendig für gesundes Leben. Es gibt keine negativen oder schlechten Emotionen.
6. Emotionen sind „natürliche“ Werkzeuge mit spezifischen Funktionen, genau wie unsere Augen, Ohren, Herzen, Lungen, Hände etc. des Menschen Werkzeuge sind, die bestimmten Funktionen besitzen.
7. Alle Emotionen haben ein Bedürfnis, durch die Vernunft geleitet zu werden und die Erlaubnis zu erhalten ihren bestimmten Beitrag zum gesunden Leben zu geben.
8. Jedes Bestreben in die natürliche Funktion der Emotionen einzugreifen, werden gegenteilige Auswirkungen haben.
9. Jede Emotion wird begleitet von bestimmten physiologischen Veränderungen, die erkannt und zugelassen werden müssen, z.B. Schweißausbruch, roter Kopf etc.
10. Alle Emotionen müssen zu voller Kapazität wachsen/ sich voll entfalten dürfen, integriert werden und dem Vernunft und dem Willen untergeordnet werden.

11. Emotionen müssen kultiviert, geformt und verfeinert werden, so dass sie bereitwillig auf den durch die Vernunft informierten Willen reagieren/antworten.

12. Es ist nicht wahr, dass jede Emotion ausgedrückt und befriedigt werden muss (über die sich natürlich einstellenden physischen Veränderungen, die Teil aller Emotionen sind, hinaus).

Wegen der durch die Erbsünde in Unordnung geratenen menschlichen Gegebenheiten wird es immer Anstrengungen erfordern zur Reife zu gelangen.

Aszetische Übungen, die sowohl die Vergnügen bereitenden als auch die assertiven Emotionen miteinbeziehen, werden immer notwendig sein, um Selbstkontrolle, Selbstbeherrschung, Selbstlosigkeit und Tugend zu erreichen.

III. „Wie ‚laufen‘ unsere psychischen Motoren“?

Generell könnte man sagen, sie produzieren Bewegung und Energie und machen das Leben für uns dadurch einfacher.

1. Unterscheidung: Emotion, Physiologische Veränderungen, Ausdruck, Handlung

Obwohl die erste Reaktion auf die äußeren und inneren Sinne in der Psyche stattfindet, geschehen gleichzeitig Veränderungen in unserem Körper, denn wir sind eine psychosomatische Einheit, d.h. eine Veränderung in der Psyche erzeugt eine Veränderung im Körper und umgekehrt.

Dabei ist es sehr wichtig **zwischen der Emotion selbst** - der psychischen Wahrnehmung des Gefühls zusammen mit den gleichzeitig stattfindenden physiologischen Veränderungen - **und dem, was man als Reaktion auf diese Emotion tut, zu unterscheiden**, anders ausgedrückt: zwischen der Emotion und dem Akt oder der Handlung, die durch die Emotion in Bewegung gesetzt werden, mit oder ohne Zustimmung des Willens. Oder noch einmal anders ausgedrückt: Was man *fühlt* ist eine Sache, was man *tut* wenn man dieses Gefühl erlebt, eine ganz andere Sache. Die eine Emotion begleitende physiologische Veränderung ist *nicht* Teil des Verhaltens, das man allgemein „Gefühlsausdruck“ oder „acting out“ der Emotion nennt. Diese Ausdrucksformen gehen darüber hinaus und sind entweder „gewolltes“ oder „unkontrolliertes“ Verhalten.

Mit dieser Unterscheidung kann man sagen, dass jede Emotion an sich gut ist, weil sie zu unserer natürlichen Ausstattung gehört, man kann aber nicht sagen, dass sie moralisch gut ist, denn nur Akte können moralisch gut oder schlecht sein. Was wir also mit einer Emotion tun, das kann moralisch gut oder schlecht sein, aber nicht die Emotion an sich.

Daher müssen unsere Emotionen von unserer Vernunft angeleitet werden. Diese sammelt die nötigen Informationen und unser Wille kann diese dann entweder ignorieren oder in seine Entscheidung zum Handeln oder Nichthandeln einbeziehen (S. 68). Wenn unser Wille frei ist, dann ist unser Handeln entweder moralisch richtig oder falsch.

2. Verdrängung/Unterdrückung – Beherrschung

Wenn unsere Emotionen von unserer Vernunft geleitet werden, dann sind sie sozusagen unsere „Freunde“ und tragen wesentlich zu unserem Glück bei.

Dabei ist wichtig zu unterscheiden zwischen:

- durch unsere Vernunft gesteuerter Umgang mit der Emotion,
- neurotischer Unterdrückung oder **Verdrängung** und
- **jede Emotion ausdrücken und befriedigen.**

Verdrängung bedeutet jede aufkommende Emotion bzw. bestimmte Emotionen werden als „gefährlich“ erlebt und unterdrückt oder ins Unterbewusstsein verdrängt. Da aber, wie wir gesehen haben, jede Emotion mit viel Energie verbunden ist, hat die Unterdrückung einer Emotion auch die Beeinträchtigung der anderen Emotionen zur Folge. Die Befreiung daraus bedeutet aber nicht, dass jede Emotion ausgedrückt oder befriedigt werden muss. Ziel ist vielmehr die Kooperation zwischen Emotion, Vernunft und Wille. Wobei die Vernunft den Willen bewegt, indem sie ihm das wahrhaft Gute zeigt, das dann mithilfe der Emotion sozusagen von zwei Motoren erstrebt wird, nämlich der Sehnsucht nach dem Guten und dem Willen das Gute zu tun.

Man könnte daher sagen mit *Thomas von Aquin* sagen: „**Tugend** ist nicht nur im Willen und in der Vernunft, sondern auch in den Emotionen“ (vgl. S. 76). Die Kultivierung unseres emotionalen Lebens in seiner Gesamtheit – nicht in seiner Auslöschung oder Unterdrückung - ist eine Voraussetzung für die Integration und Kooperation von Emotionen, Vernunft und Wille und damit für das Glück, für das wir geschaffen sind. Da aber die Gnade auf der Natur aufbaut, ist dies auch eine wichtige Voraussetzung für ein gelungenes geistliches Leben und Freundschaft mit Gott.

3. Emotionen im Formationsprozess

Erziehung oder **Formation** bedeutet daher, dass eine möglichst reife, integrierte Person (Formator) den ihnen Anvertrauten(Formees) hilft das, was in diesen schon angelegt ist, ohne Zwang, sondern mit Ehrfurcht, Respekt und Geduld zu fördern und zu einer immer größeren emotionalen, intellektuellen und spirituellen Reife zu bringen. Ziel ist also inneres Wachstum der Emotionen, des Denkens und des Wollens, das dann zu dem gewünschten und erstrebten Verhalten führt.

Unser Körper wird durch Essen genährt, der Intellekt durch schulischen Unterricht und das spirituelle Leben durch religiöse Erziehung und das Vorbild des Glaubens und des moralischen Lebens der Eltern, Lehrer und wichtiger Bezugspersonen. Emotionale Nahrung besteht in der richtigen Menge und Proportion von genuin menschlichen und assertiven Emotionen auf der Seite der Erwachsenen, in der Umgebung eines Kindes, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen. Ungute emotionale Nahrung, über die in den Kleingruppen diskutiert werden könnte, ist:

- Erdrückende Liebe
- Bedingte Liebe
- Verwöhnende Liebe
- Sich selbst suchende Liebe
- Pseudo-Bestätigung
- Irrationale Furcht
- Exzessives emotionales Streben

Widersprüchlichkeit zwischen dem was emotional gefühlt wird und seinen äußeren Ausdrucksformen

Inkonsistente emotionale Reaktionen, die den anderen verwirren

Exzessive Wutreaktionen auf geringfügige Irritationen und Frustrationen

Wichtig dagegen ist, dass alle Gefühle akzeptiert werden, der andere nicht beschämt wird wegen einer Gefühlsreaktion oder ihm Schuldgefühle gemacht werden wegen des Ausdrucks von Ärger oder anderer Gefühle. Dies behindert Spontaneität und gefährdet die Sensibilität, eine sehr wichtige Qualität in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Zum richtigen Zeitpunkt und mit Maß allem, was gut, schön und wahr ist ausgesetzt werden, fördert gesunde Sensibilität, Wertschätzung und Respekt. Unsere Emotionen müssen kultiviert und verfeinert werden.

Das Kernstück oder Herz des menschlichen emotionalen Lebens besteht aus den Emotionen: Liebe, Sehnsucht und Freude. Wenn diese nicht entwickelt werden, kann der Mensch nicht glücklich sein, wofür Gott ihn geschaffen hat. Etwas Gutes zu besitzen, ist keine Garantie dafür, dass man daran Freude hat und glücklich ist. Man muss erst die Sehnsucht danach haben. Wenn man etwas ersehnt, dann tut man dies, weil man es als etwas Gutes erkannt hat, daher wird die Sehnsucht am vollsten und tiefsten, wenn man das Objekt so perfekt wie möglich kennt.

Abschlussbemerkung:

„Psychische Ganzheit umfasst das spirituelle und das intellektuelle Leben sowie das Leben des Willens und der Emotionen“ (Dr. Baars)

Mit diesem Zitat von Dr. Baars habe ich angefangen, ich möchte auch damit enden und ich hoffe, dass durch meine Ausführungen die Bedeutung gesunder Affektivität für unsere menschliche Reife und unsere psychische Ganzheit deutlich wurde. Die Kultivierung unseres emotionalen Lebens in seiner Gesamtheit – nicht in seiner Auslöschung oder Unterdrückung - ist eine Voraussetzung für die Integration und Kooperation von Emotionen, Vernunft und Wille und damit für das Glück, für das wir geschaffen sind. Da aber die Gnade auf der Natur aufbaut, ist dies auch eine wichtige Voraussetzung für ein gelungenes geistliches Leben und Freundschaft mit Gott.

4. Vortrag:

Thema:

Gemeinschaftsleben – eine Schule zur Heiligkeit - Hindernisse auf dem Weg

„Die Reife eines Menschen zeigt sich am deutlichsten an dem Dienst, den er in der Gemeinschaft leistet“ (Pedro Arrupe SJ)

A

Die Ordensgemeinschaft als Ort des menschlichen Reifens

„ Weil sie eine „*Schola Amoris*“ ist, die hilft, in der Liebe zu Gott und den Brüdern und Schwestern zu wachsen, wird die **Ordensgemeinschaft auch zu einem Ort des menschlichen Reifens**. Der Weg dahin ist anspruchsvoll, beinhaltet er doch den Verzicht auf unbestreitbar hohe Güter (vgl. LG 46). Er ist jedoch nicht unmöglich, wie es die große Schar der Heiligen und jener wunderbaren Gestalten von Ordensleuten beweist, die deutlich machten, wie die Lebensweihe an Christus „nicht dem wahren Fortschritt der menschlichen Person widerspricht, sondern in sich selbst eine große Hilfe dazu darstellt“ (LG 46). (*Das geschwisterliche Zusammenleben in Gemeinschaft #35*).

Es wird also für ein Leben in Gemeinschaft eine gewisse menschliche Reife vorausgesetzt, gleichzeitig aber wird ein herzliches, geschwisterliches Miteinander für die Reifung des Ordensmitgliedes nicht minder gefordert, „denn die Liebe ist die einzige von innen heraus verwandelnde Kraft“ (*von Hildebrand*).

Es fällt aber wesentlich leichter, seine Mitbrüder/Mitschwester, besonders schwierige, zu lieben, im Sinne von: ihnen Gutes wollen, wenn man sie besser versteht oder sich ihr Verhalten erklären kann. Das bedeutet nicht, dass man sie nicht mit ihren Schwächen und Problemen konfrontieren darf oder dass sie nicht an sich arbeiten müssen. Wenn ein Ordensmitglied offen ist für Veränderung, lassen sich viele Probleme und schwierige Verhaltensmuster verändern, wenn dagegen keine Bereitschaft zur Veränderung vorhanden ist, dann stellt dies für den einzelnen aber auch für die Gemeinschaft eine große Herausforderung dar.

B

Probleme im Gemeinschaftsleben

In # 38 fährt das Dokument: *Das geschwisterliche Zusammenleben in Gemeinschaft* daher fort: „Das Zusammenleben mit leidenden Menschen, mit solchen, die sich in der Gemeinschaft nicht wohl fühlen und die deshalb Ursache von Leid für die Mitbrüder sind und das Gemeinschaftsleben stören, stellen eine besondere Gelegenheit für das menschliche Wachsen und das christliche Reifen dar“.

Auf diesem Hintergrund möchte ich im Folgenden einige psychodynamische Konzepte darstellen, deren Verständnis hilfreich sein kann für einen effektiven Umgang mit unreifen und problematischen Verhaltensmustern. Unter **Psychodynamik** versteht man einerseits Bewegungen und „Kraftakte“, die innerhalb der Psyche aufgrund von Konflikten und Ängsten stattfinden und andererseits den Versuch das Zusammenspiel von interaktionellen Mustern zu beschreiben. Man konzentriert sich dabei nicht nur auf den einzelnen und seine

Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, sondern auf die wechselseitige Beeinflussung zweier Personen oder einer Person und einer Gemeinschaft. Manche Schwierigkeiten in Gemeinschaften lassen sich erst unter diesem Blickwinkel verstehen.

In seinem Apostolischen Schreiben: *Novo Millennio Ineunte* # 43 schreibt der Heilige Papst Johannes Paul II. weiter:

„...Spiritualität der Gemeinschaft heißt schließlich, dem Bruder „Platz machen“ können, indem „einer des anderen Last trägt“ (*Gal 6,2*) und den egoistischen Versuchungen widersteht, die uns dauernd bedrohen und Rivalität, Karrierismus, Misstrauen und Eifersüchteleien erzeugen.

Von den vielfältigen Probleme, die sich im Gemeinschaftsleben zeigen, möchte ich exemplarisch einige herausgreifen:

I. Wettbewerb oder konkurrierendes Verhalten

1. Definition:

Wettbewerb könnte man definieren als eine Art Rivalität zwischen zwei oder mehr Personen um das gleiche Ziel oder um die Mittel, dieses Ziel zu erreichen. Beispiel!

2. Gesunder versus ungesunder Wettbewerb

Gesunder Wettbewerb

Wenn dieser Wettbewerb **gesund** ist, dann haben Personen sowohl Freude an der Herausforderung oder an der Aktivität als auch aneinander und sind in der Lage eine gute Zusammenarbeit aufrechtzuerhalten, sich sogar gegenseitig zu fördern.

Wenn man ehrlich zu sich selbst ist und seine eigenen Stärken, Schwächen und Begrenzungen sieht, dann muss man sich eingestehen, dass man nicht alles tun kann, sondern dass man andere braucht, ja sogar von anderen abhängig ist. Daraus folgt, dass je mehr die anderen werden, die sie sind und ihre Fähigkeiten entfalten und je mehr ich werde, der ich bin und meine Talente entwickle, desto besser können wir zusammenarbeiten um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Unser höchstes Ziel als Ordensleute sollte sein, unsere Beziehung zu Christus immer mehr zu vertiefen, ihm immer ähnlicher zu werden und zur Heiligkeit zu gelangen. Selbsterkenntnis spielt dabei eine große Rolle. Dazu aber brauchen wir unsere Mitbrüder/Mitschwester, die uns in Liebe und Wahrheit mit unseren Schwächen und Begrenzungen konfrontieren und uns helfen, diese zu überwinden.

In seinem Apostolischen Schreiben „*Novo Millennio Ineunte*“ # 43 schreibt der Heilige Papst Johannes Paul II.: ... „Spiritualität der Gemeinschaft ist auch die Fähigkeit, vor allem das Positive im anderen zu sehen, um es als Gottesgeschenk anzunehmen und zu schätzen: nicht nur ein Geschenk für den anderen, der es direkt empfangen hat, sondern auch ein „Geschenk für mich“...“.

Ungesunder Wettbewerb

Ungesunder Wettbewerb resultiert „ aus der Aufnahme von Schlüsselentscheidungen im Laufe unserer Entwicklung, die suggerieren, dass der Selbst-Wert und der Wert der anderen von Gewinnen und Verlieren abhängt“. Daher wird „mit andern in Wettbewerb treten“, als eine Überlebensstrategie wahrgenommen. *L. King* und *L. Kokkelenberg*
Beispiel!

L. King und L. Kokkelenberg unterscheiden:

4 Typen von ungesundem Wettbewerb:

- 1 Gewinnen – Verlieren**
- 2. Richtig – Falsch**
- 3. Besser – Schlechter**
- 4. Oben – Unten**

Zu -1. *Gewinnen - Verlieren*

Jemand, der sich in derartigen Wettbewerb verstrickt, hat vermutlich im Alter von 2/3 Jahren, eine Zeit in der ein Kind einen Sinn für Macht und einen Sinn für das eigene Selbst entwickelt, Eltern erlebt die ihre Macht ausspielen und er hat daraus geschlossen, dass es immer einen Gewinner und einen Verlierer gibt, folglich muss er um jeden Preis gewinnen, sonst ist er unweigerlich der Verlierer. Er hat daher als Kind gelernt, sich mit Hilfe manipulativer Verhaltensweisen durchzusetzen, wie Tobsuchtsanfälle, passiv-aggressives Verhalten, Überanpassung oder aufzugeben und zu glauben, dass er nichts wert ist und Scham und Zweifel zu empfinden.

Hilfe:

Eine solche Person braucht Hilfe dabei, ihren Selbstwert und ihre Autonomie vom Gewinnen oder Verlieren zu trennen und damit aufzuhören, einen so exzessiven Fokus auf externe Situationen zu legen.

Zu -2. *Richtig - Falsch*

Dieser Wettbewerb wird erlernt im Alter von 3- 6 Jahren, in denen das Kind viel wissen will und Erklärungen über sich und seine Umgebung sucht. Wenn es nicht Informationen bekommt und Erfahrungen machen darf, die ihm helfen seine eigenen Antworten zu finden, sondern ihm Antworten aufgezwungen werden, dann lernt es, dass nur einer die Realität definieren kann und der es tut, ist wertvoll und wichtig.

Hilfe:

Solche Personen brauchen viel Unterstützung, im Rahmen der Gelübde unabhängig zu handeln, eigene Initiativen zu ergreifen und nicht in symbiotische Beziehungen zu geraten.

Zu – 3. *Besser- Schlechter*

In der gleichen Phase zwischen 3-6 Jahren kann es auch passieren, dass das Kind viel mit anderen Kindern verglichen wird bzw. dass in der Familie alles relativ und nicht als separate und einzigartige Realität gesehen wird. Man muss also besser sein um einen Wert zu haben.

Hilfe:

Personen, die gelernt haben ihren Wert durch Vergleichen zu definieren, brauchen Hilfe, sich selbst als einzigartiges Individuum zu sehen und ihr eigenes Tun unabhängig von anderen zu bewerten. Sich als einen einzigartigen Gedanken Gottes zu sehen und zu erfahren.

Zu – 4. *Oben- Unten*

Zwischen 7-12 Jahren ist das Erwerben von Fähigkeiten und Fertigkeiten das wichtigste. Wenn Eltern Perfektion betonen und nie zufrieden sind, dann lernt das Kind, dass es nicht in Ordnung ist Fehler zu machen, und dass man nur wertvoll ist, wenn man ganz oben ist, der Beste ist.

Hilfe:

Zu lernen, dass es wichtiger ist, Spaß an der Arbeit zu haben und dass man nicht immer der Beste sein muss, um einen Wert zu haben, sondern dass andere auch Talente und Fähigkeiten haben und dass diese keine Bedrohung darstellen und ich sie daher von mir fernhalten muss.

Es lässt sich leicht nachvollziehen, wieviel Druck eine solche Überlebensstrategie auf einen Menschen ausübt und dass er diese nur schwer ohne Hilfe von außen überwinden kann. Gleichzeitig ist derartige Verhalten eines Ordensmitgliedes offensichtlich sehr belastend für die Gemeinschaft in der er lebt.

II. Macht-Kontroll- „Spiele“

Nach dem *Heiligen Johannes Paul II.* besteht eine **menschliche Beziehung** aus zwei Personen mit ihrer jeweiligen „Innerlichkeit“/ Inneren Welt und ihrer jeweiligen „Unkommunizierbarkeit“. Eine Beziehung, in der man sich gegenseitig für einander verantwortlich fühlt, kann daher nur aufrechterhalten werden, wenn **die „Andersartigkeit“ der je anderen Person respektiert wird**. Ansonsten ist es keine wechselseitige Beziehung, sondern eine von Beherrschung und Unterwerfung.

Machtausübung bedeutet Beherrschung, Dominanz über andere anstelle von **Selbstbeherrschung**. Das Streben nach äußerer Macht ist ein Versuch unerfüllte eigene Strebungen der Seele zu kompensieren.

Kontroll - Macht -“Spiele“ sind

- der Versuch einer Person das Verhalten einer anderen Person zu kontrollieren
- oder der Versuch einer Person etwas, was sie möchte, von einer anderen Person gegen deren Willen zu erhalten.

Dies kann **offen, direkt** oder **subtil, physisch** oder **psychisch** geschehen.

Dabei lassen sich **4 Arten von Kontroll-Macht-Spielen** unterscheiden:

1. Alles oder Nichts

z. B. Trotzen, totaler Rückzug, nicht mehr sprechen,

Die psychische Dynamik dahinter ist: „wenn ich nicht bekomme, was ich will, dann gibt es von mir gar nichts mehr“, „entweder so wie ich will oder gar nichts“.

2. Einschüchterung

z. B. Drohungen: laute Stimme, Beleidigungen, Wutausbrüche; Machtgehabe;

„Konversationsblocker“, Redefinieren, „falsche Logik“ (jeweils ein Beispiel)

Dabei hängt die einschüchternde Wirkung nicht so sehr vom Inhalt ab als von der Art und Weise wie etwas formuliert oder in welchem Ton es ausgesprochen wird, z.B. „Das kann doch wohl nicht Dein Ernst sein?!“

3. Lügen

z.B. Auslassungen, Halbwahrheiten, Geheimnisse, Tratsch, ein Gerücht in die Welt setzen, (jeweils ein Beispiel)

„ Der Arzt sagte mir, dass wenn ich mich über etwas aufrege, dann bekomme ich einen Herzinfarkt“. Das ist nicht, was der Arzt sagte, sondern was er wirklich sagte war, dass die Person Stress vermeiden soll!

4. Passivität

Das sind defensive Machtspiele z.B. etwas sehr Wichtiges einfach vergessen, nicht zuhören, das Nichteinhalten unausgesprochener Regeln.

Ergänzung:

Eine andere Art von Passivität ist, der Übernahme von Verantwortung für die Lösung eines Problems aus dem Weg zu gehen

- Nichtstun
- Überanpassung
- Agitation
- Sich Unfähig machen und / oder Gewalt anwenden

III. Mangelnde Kommunikation und Correctio Fraterna

Eine der größten Schwierigkeiten in Gemeinschaften ist der Mangel an Kommunikation und der Mangel an offener und direkter Kommunikation. Stattdessen werden Frustrationen innerlich angesammelt, es wird mit Dritten über die Person, über die man frustriert ist oder mit der man einen Konflikt hat gesprochen, es wird getratscht, der Ruf des andere wird durch übertriebene, von den eigenen Emotionen gefärbte Berichte geschädigt und dadurch kommt es zu unnötigen Barrieren und negativen Spannungen. Konflikte und Spannungen lassen sich nicht vermeiden, sie sind teilweise sogar wichtig und notwendig, aber es ist sehr wichtig in Beziehung zu bleiben und in Liebe und Wahrheit miteinander zu sprechen.

Über Kommunikation gäbe es sehr viel Hilfreiches zu sagen, aber aus Zeitgründen möchte ich nur einige wichtige Prinzipien beim Ansprechen von Problemen aufzeigen:

1. Sich immer bewusst zu sein, dass wir weder das Herz noch die Gedanken eines anderen „lesen“ können und somit weder seine Motivation noch seine Intention kennen, z.B. kann ich nicht sagen, dass ein anderer „faul“ ist, weil er immer wieder verschläft und zu spät zum Gebet kommt, das wäre eine Wertung und die steht mir nicht zu!

2. Ohne Wertung und ohne Interpretation dem anderen so konkret wie möglich beschreiben, was mich verletzt hat, was mich stört oder was ich für den anderen, der mir wichtig ist, hilfreich finde, zu wissen, z. B.

„Du bist an den und den Tagen fast 10 Minuten zu spät zum Gebet gekommen“.

3. Sagen wie dieses Verhalten auf mich wirkt, was es in mir für Gefühle oder Reaktionen auslöst.

„ Ich ärgere mich darüber!“ oder „Ich mache mir Sorgen um Dich“ oder „Ich möchte dich dann am liebsten auflaufen lassen und nicht für Dich als Kantor einspringen“, etc.

4. Konkrete Angaben darüber, was ich mir von dem anderen wünschen würde, evtl. eine Erklärung für sein Verhalten oder eine Verhaltensänderung, wenn es eine Nachlässigkeit oder Lieblosigkeit war. Evtl. auch was ich tue, wenn er mich in meinem Wunsch nicht ernst nimmt.

„ Ich möchte dich bitten in Zukunft darauf zu achten, pünktlich zu sein“.

IV. Unreife Bewältigungsstrategien

Jeder Mensch hat ein starkes Bestreben, Spannungen aufgrund von inneren Konflikten oder äußeren Erwartungen, die ihm Lebensfreude und Leistungsfähigkeit rauben, abzubauen. Er entwickelt daher Reaktionsmuster, die der Lebens- und Stressbewältigung dienen. Man spricht in der Psychologie von Abwehrmechanismen oder Bewältigungsstrategien oder Coping Mechanismen.

Sie sind eine Art **Schutzsystem** und somit ein normaler Bestandteil der Persönlichkeit eines jeden Menschen.

Abhängig von unseren Lebenserfahrungen z.B. unseren Stärken sowie unseren Verletzungen besonders in der Kindheit, können wir auf unterschiedlichen Ebenen in unterschiedlichen Situationen „funktionieren“.

Ein hoffnungsvoller Aspekt dieser Abwehrstrategien ist der, dass wir, wenn wir uns einmal alternativer Weisen des Umgangs mit Stress bewusst werden, uns im Alltag reiferer Formen seiner Bewältigung bedienen können.

Psychopathologisches Verhalten – erkennbar an Symptomen – entwickelt sich dann, wenn Abwehrmechanismen den Stress nicht mehr effektiv abschwächen oder wenn sie im Übermaß gebraucht werden. Man nennt sie dann „**neurotische Abwehrmechanismen**“. Im Grunde handelt es sich um verfehlte Lösungsversuche in seelischen Belastungssituationen. Dabei wird oft auf *regressive* Muster zurückgegriffen, die vielleicht als Kind im Umgang mit Problemen hilfreich waren, aber für einen erwachsenen Menschen unangemessen sind.

Sie lassen sich in **3 Gruppen** zusammenfassen, die Hinweise geben können auf die „psychologische Funktionsebene“ einer Person.

Ich werde im Folgenden die drei Gruppen kurz beschreiben und für die ersten beiden Gruppen jeweils ein Beispiel geben, während ich die letzte Gruppe etwas ausführlicher behandeln möchte, da die **unreifen** Strategien sich auf die Umgebung massiver Auswirken und auch Hilfsangebote schwieriger machen, da sie dem Bewusstsein entzogen sind.

- **Reife Abwehrmechanismen:**
z.B. Humor
- **Abwehrmechanismen, die die kognitive Ebene hemmen:**

Sie gelten als weniger reif, da diese Mechanismen so funktionieren, dass sie potentiell bedrohliche Ideen, Erinnerungen, Wünsche oder Gefühle, vor allem Ängste von der Wahrnehmung abhalten. Diese verminderte Wahrnehmung kann die Fähigkeit der Person beeinflussen mit anderen in Beziehung zu treten.

z.B. **Reaktionsbildung/ Verkehrung ins Gegenteil:** bedeutet mit Stress so umzugehen, dass Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die für die Person nicht akzeptabel sind, in das genaue Gegenteil verkehrt werden. Die Person ist sich normalerweise dessen nicht bewusst.

- **Unreife Abwehrmechanismen.**

Sie dienen dazu unangenehme oder unakzeptable Stressfaktoren, Impulse, Ideen, Verantwortlichkeiten oder Gefühle aus dem Bewusstsein auszuschalten. Sie begünstigen Selbsttäuschung!

Einige Beispiele:

Leugnung: dabei weigert sich die Person schmerzliche Aspekte der Realität oder der Erfahrung zur Kenntnis zu nehmen, die für andere offensichtlich sind. Sie werden ins Unterbewusstsein verschoben.

Spaltung: Dieser Abwehrmechanismus stammt aus einer frühen Entwicklungsstufe, in der das Kind noch nicht in der Lage war, die Objekte als „gut **und** böse“ zu integrieren. Dabei wird mit Stress so umgegangen, dass die Person einen Teil der Wahrnehmung ihres „Selbst“ oder der Umgebung „abspaltet/abtrennt“ um eine Problemsituation zu vermeiden. Dies fördert Doppelbödigkeit oder das Führen eines Doppellebens. Eine Unterform ist **Isolierung**, wobei der emotionale Gehalt von einer Erinnerung oder einem Gedanken abgetrennt wird.

Projektion: dabei werden eigene unakzeptable Gefühle, Impulse oder Gedanken fälschlicherweise anderen zugeschrieben

Ausagieren: dabei wird mit Stress so umgegangen, dass ohne viel Nachzudenken agiert wird. Wenn es darunter liegende emotionale Konflikte gibt, ist dieses Ausagieren mit „schlechtem Benehmen“ verknüpft, d.h. Triebe, Strebungen und Gefühle werden auf dramatische Weise ohne Rücksicht auf das Umfeld und mögliche Nachteile ausgelebt. Ausagierende Verhaltensweisen können passiv-aggressiv, offen aggressiv oder manipulativ (verbal oder physisch) sein.

Passive Aggression meint, dass innere Feindseligkeit nicht direkt geäußert wird, sondern indirekt durch Leistungsverweigerung: ständige Verspätung, provokatives Benehmen, Tölpelhaftigkeit, selbstschädigendes Verhalten.

„Komm her- Hau ab“ oder „Hilfe zurückweisendes Klagen“:

Darunter versteht man ständiges Klagen und wiederholtes um Hilfe bitten, hinter dem sich versteckte Gefühle von Feindseligkeit anderen gegenüber verbergen, die dann dadurch sichtbar werden, dass die Vorschläge, Ratschläge und Hilfsangebote der anderen zurückgewiesen werden. Die Klagen können körperliche oder psychologische Symptome oder Lebensprobleme beinhalten.

C Die „Kleinen Tugenden“ des Gemeinschaftslebens

Im Jakobusbrief lesen wir: 3,16-18

„Wo nämlich Eifersucht und Ehrgeiz herrschen, da gibt es Unordnung und böse Taten jeder Art. Doch die Weisheit von oben ist erstens heilig, sodann friedlich, freundlich, gehorsam, voll Erbarmen und reich an guten Früchten, sie ist unparteiisch und heuchelt nicht“.

Und dann geht es weiter mit „wo Frieden herrscht...“

Friede und Einheit in Liebe ist ein großes Gut, das nicht leicht erreichbar ist. Es erfordert beständige Eigenarbeit eines jeden einzelnen Mitgliedes einer Gemeinschaft und Formung der Herzen der Brüder und Schwestern, damit sie barmherzig sind sowohl im Gemeinschaftsleben als auch in ihrem Apostolat. Dabei kann das Erlernen und Einüben der sogenannten „Kleinen Tugenden“ eine große Hilfe sein. Zu diesen kleinen Tugenden zählen: **Höflichkeit, Freundlichkeit, Einfachheit, Geduld, Vertrauen, Sanftmut, Nachsicht und Demut:**

Die konkrete Anwendung dieser Tugenden könnte wie folgt aussehen:

Höflichkeit

bedeutet nicht nur der respektvolle Umgang miteinander und die Einhaltung bestimmter Etikette, sondern vor allem die Fähigkeit, nicht auf seinen eigenen Ideen, Meinungen und

Präferenzen zu bestehen, sondern auch, wenn es mir widerstrebt, dem anderen den Vorzug lassen.

Freundlichkeit/ Liebenswürdigkeit

Ein liebevolles Wort, ein sanfter mitfühlender Blick, das geduldige Anhören der Nöte eines Mitbruders/einer Mitschwester, die großherzige Bereitschaft zu helfen und einzuspringen, Opferbereitschaft.

Einfachheit im Gemeinschaftsleben

Eine Ordensperson sollte so viel wie möglich zum Glück ihrer Gemeinschaft beitragen. Umsicht, Bescheidenheit und Zurückhaltung sind dabei wichtige Eigenschaften.

„Lasst uns nicht vergessen, dass unsere Gottes- und Nächstenliebe sozusagen eine aktive Hoffnung sein muss dafür, was andere werden können mithilfe unserer geschwisterlichen Unterstützung. Das Zeichen ihrer Echtheit zeigt sich in der frohen Einfachheit mit der alle danach streben zu verstehen, was jeder auf dem Herzen hat“. *Über die Erneuerung des Ordenslebens # 39*

Papst Paul VI.

Geduld

Gemeinschaftsleben erfordert viel Geduld miteinander verbunden mit häufiger Selbstverleugnung.

„...gemeinsam mit dem Herrn die Gemeinschaft in täglicher Geduld aufzubauen ... führt auf den Weg des Kreuzes, und verlangt häufigen Selbstverzicht“ # 71 *Geschwisterliches Leben in Gemeinschaft*.

Vertrauen

Sich demütig der mächtigen Hand Gottes zu überlassen, alle seine Ängste auf ihn zu werfen mit der festen Zuversicht, dass er für uns sorgt, ist die Grundlage dafür, einander und den Oberen zu vertrauen, einander zu dienen und aufeinander zu hören, zu gehorchen.

Sanftmut

Erfordert, dass der Umgang miteinander nicht kalt, bitter und harsch ist und dass man keinen Groll, keine Bitterkeit und keinen Kummer in sich anhäuft, sondern dass man in Wahrheit und Liebe Verletzungen anspricht und sich gegenseitig vergeben lernt.

Nachsicht/ Langmut

Bedeutet Dinge und Menschen geduldig zu ertragen, besonders die, die nicht zu verändern sind!

Demut

Besteht in der Überzeugung, dass ohne Gottes Hilfe alle meine Anstrengungen vergebens sind.

Abschlussbemerkung

Am Ende meiner Ausführungen möchte ich noch einmal betonen, dass die Psychologie im Dienste des Geistlichen Lebens steht und dieses nicht bestimmen darf. Sie ist eine Hilfe bei der Entfaltung und der eventuell nötigen Heilung unserer Natur, damit die Gnade Gottes darauf aufbauen kann. Der eigentliche Formator ist der Heilige Geist. Ich möchte daher mit einem Gebet

des Heiligen Bernhard von Clairvaux, Ihres Ordensgründers, enden:

*Komm, Erwartung der Völker, Herr Jesus,
und erfreue uns durch deine göttliche Gegenwart!
Wir bedürfen des Rates, der Hilfe, des Schutzes.
So komm denn und heile unsere Blindheit,
komm zu Hilfe unserem schwachen,
unzulänglichen Menschenwesen.
Komm, Du Glanz der göttlichen Herrlichkeit!
Komm, Gottes Kraft und Gottes Weisheit;
Wandle unsere Nacht zum Tag,
schütze uns vor Gefahr, erleuchte die Blindheit,
stärke den Mut in uns,
führe uns treu an deiner Hand
und leite uns deinem Willen gemäß
auf dieser irdischen Pilgerschaft,
bis du zuletzt uns aufnimmst in die ewige Stadt,
die du selbst gegründet und aufgebaut hast.*

Literaturverzeichnis