

# Trägheit – mach's dir bequem

„Sie kommt zu dir auf leisen Sohlen und setzt sich langsam bei dir fest, um sich von dir die Kraft zu holen, die dich noch aufrecht gehen lässt. Sie ist ein Meister der Verkleidung, ja, sie hat immer für dich Zeit und für jegliche Entscheidung, braucht's a' halbe Ewigkeit.

Sie lässt das Fernsehn ständig laufen und steigt als Schüssel dir aufs Dach, sie lässt sich wunderbar verkaufen und hält die ganze Welt in Schach. Sie kommt mit guten Argumenten: „Man kann doch nicht...“ „Und außerdem...“ und selbst so manchem Konsequenteren kommt sie zuweilen sehr genehm.

Ämter und Büroetagen sind für sie ein leichtes Feld, weil bei diesen miesen Gagen allzu oft der Ansporn fehlt, sich mal richtig zu bewegen und zumindest dann und wann, etwas Tolles hinzulegen, dass ma' wirklich stolz sein kann.

Sie ist ein Bett mit vielen Kissen, und wer sichbettet, fällt hinein – ja, sie hüllt dir dein Gewissen in Daunen und in Watte ein. Und im Hintergrund surrt leise eine Schlaftablettenmelodei, und sie schickt dich auf die Reise in ein Träumerparadeis.

Jeden Sonntag in der Kirche zieht sie ganz gemächlich ein, weil ein jeder in der Kirche denkt, das müsste halt so sein. Und so warten wir vergebens auf a' bißerl mehr Esprit, auf a' Zeichen echten Lebens mitten in der Liturgie. Ja, so warten wir vergebens auf a' bißerl mehr Esprit, auf a' Zeichen echten Lebens mitten in der Lethargie.“

© Clemens Bittlinger, Auf Wellen kann man gehen, Seite 14 - 15

Damit sind wir mitten drin im Thema „Trägheit – mach's dir bequem“ bzw. bei der letzten der sieben Todsünden „Acedia“. Dabei geht es bei der „Acedia“ vor allem um die Verweigerung von geistiger Anstrengung.

„Die Acedia befiehl als Mittagsdämon die ersten Mönche in der ägyptischen Wüste im vierten und fünften Jahrhundert. Dieser Dämon verführte sie, melancholisch in die Ferne zu starren und auf den Abend zu warten.“

Dazu merkt Heiko Ernst in seinem uneingeschränkt empfehlenswerten Buch „Wie uns der Teufel reitet“ an: „Aus heutiger medizinischer Sicht ist das nicht verwunderlich: Wer die asketischen Ernährungsgewohnheiten dieser ersten Mönche studiert, muss einen dramatischen Blutzuckerabfall spätestens am Nachmittag, mit entsprechenden psychischen Folgeerscheinungen diagnostizieren.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 186

Primär geht es bei der Acedia nicht um die diversen Spielarten der offensichtlichen Faulheit, sondern um die Trägheit des Herzens und des Geistes, die letztlich aber zu den typischen Merkmalen des „Sofamenschen“ führen, der darauf wartet, dass ihm die gebratenen Hähnchen servierfertig in den Mund fliegen.

Der Traum vom „so genannten Schlaraffenland“ hat übrigens hier seinen Ursprung. In den Flußbetten des Schlaraffenlands laufen Milch, Honig oder Wein statt Wasser. Alle Tiere hüpfen und fliegen bereits vorgegart und mundfertig durch die Luft. Die Häuser bestehen aus Kuchen. Statt Steinen liegt Käse herum. - Genießen ist die größte Tugend der Bewohner des Schlaraffenlands, harte Arbeit und Fleiß wird als Sünde betrachtet. Dem Alter wird mit dem Jungbrunnen abgeholfen.

© <http://de.wikipedia.org/wiki/Schlafaffenland>

Das Land der „faulen Affen“ – das fiktive Schlaraffenland entstand 1494 in dem von Sebastian Brant verfassten Buch, mit dem er den feudalen katholischen Schlendrian seiner Zeit anprangerte, rund 23 Jahre vor dem Thesenanschlag Luthers in Wittenberg.

Der Psychotherapeut James Hillman spricht in diesem Zusammenhang vom „Jonas-Komplex“. Dabei geht es darum, dass wir „hinter unseren Möglichkeiten zurückbleiben, der Berufung ausweichen, unsere Talente vergraben wie der faule Knecht und nicht mit dem Pfund wuchern.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 187

Die Acedia ist deshalb auch die „religiöseste“ aller Todsünden.

Die Bibel – und vor allen Dingen das Buch der Sprüche – ist an dieser Stelle eindeutig und fordert uns heraus, nicht auf der faulen Haut zu liegen, sondern zu arbeiten:

Sprüche 6, 6: *Geh zur Ameise, du Fauler, betrachte ihr Verhalten und werde weise!*

Sprüche 15, 19: *Der Weg des Faulen ist wie ein Dornengestrüpp, der Pfad der Redlichen aber ist gebahnt.*

Sprüche 19, 24: *Greift der Faule mit der Hand in die Schüssel, bringt er sie nicht einmal zum Mund zurück.*

Sprüche 22, 13: *Der Faule sagt: Ein Löwe ist draußen, mitten auf der Straße käme ich ums Leben.*

Sprüche 24, 30 - 34: *Am Acker eines Faulen ging ich vorüber, am Weinberg eines unverständigen Menschen: Sieh da, er war ganz überwuchert von Disteln, seine Fläche mit Unkraut bedeckt, seine Steinmauer eingerissen. Ich sah es und machte mir meine Gedanken, ich betrachtete es und zog die Lehre daraus: Noch ein wenig schlafen, noch ein wenig schlummern, noch ein wenig die Arme verschränken, um auszuruhen. Da kommt schon die Armut wie ein Strolch über dich, die Not wie ein zudringlicher Bettler.*

Sprüche 26, 14: *Die Tür dreht sich in ihrer Angel und der Faule in seinem Bett.*

Wir sollen uns an der Ameise ein Beispiel nehmen. Der Faule schafft es noch nicht einmal, die Schüssel an den Mund zu führen und verweigert sich aufzustehen mit dem Hinweis auf einen möglichen Löwen auf der Straße.

Im Neuen Testament warnt uns vor allen Dingen das Gleichnis (Matthäus 25, Vers 25 bis 30) von dem einen, der sein Talent – aus Angst vergräbt – vor der Lethargie und daneben der Satz des Paulus, 2. Thessalonicher 3, Vers 11 bis 12: *Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen!*

Sprichwörtlich haben sich bei uns zwei Sätze eingeprägt: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ und der Satz der Mönche „Ora et labora – bete und arbeite.“

Heiko Ernst weist darauf hin, dass aus der spirituellen Verzagtheit in unserer säkularisierten Zeit eine existenzielle Lethargie und soziale Apathie wurde, die sich heute vor allem als Gleichgültigkeit zeigt.

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 188

Sie zeigt sich heute als „Unlust, Passivität, den Blues, aber auch als geistige Feigheit und Verzagtheit. ... Psychologisch nimmt die Trägheit die Form von tiefer Resignation, von Verzweiflung und Depression an.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 189

Dabei sind diese Erscheinungsformen einerseits die Folge einer massiv gestörten Lebensrhythmik und andererseits die Folge unserer individuellen Lebensweise.

„Zeitdruck, Reizüberflutung und Beschleunigung sowie die Vervielfältigung der sozialen Kontakte führen zu einer Dauerbelastung, der wir biologisch und psychologisch nicht mehr gewachsen sind.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 190

„Es ist geradezu ein Teufelskreis entstanden aus Unfähigkeiten. Der Unfähigkeit, sich richtig zu erholen, folgt die Unfähigkeit, gut und lustvoll aktiv zu sein, was zu Erschöpfung und Frust führt, die wiederum passive und wenige kontemplative „Auszeiten“ fördern, etwa als Stunden vor der Glotze oder als hektische Suche nach dem „wahren Leben“ in der Freizeit.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 190

Anspannung und Entspannung gehören zu einem gesunden menschlichen Rhythmus. Der Sabbat wird durch eine Sechstagewoche bedingt. Heute sind wir entweder permanent angespannt oder auf Grund von Arbeitslosigkeit permanent entspannt. Beides ist krankmachend. Ohne Entspannung keine Anspannung und umgekehrt.

Daneben bestimmt uns heute der Individualismus, die Frage: „Was ist drin für mich?“

„Der extreme Individualismus unserer Epoche kann sogar als eine Voraussetzung der geistigen Trägheit gesehen werden: Wenn jeder nur sein Ding macht, macht er zu wenig.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 192

Die Gleichgültigkeit verbirgt sich hinter der so tolerant erscheinenden Haltung „Leben und leben lassen“. Aber damit sagt man in Wahrheit nur: „Es soll jeder machen, was er will, solange er mich in Ruhe lässt.“ Die heutige Trägheit geht mit der Gleichgültigkeit gegenüber Anderen und der Gesellschaft Hand in Hand.

Auf Grund dieser Tatsache hat sicherlich unser alter und neuer Bundespräsident am Freitag beim Staatsakt anlässlich 60 Jahre Grundgesetz zu mehr Solidarität aufgerufen. Erstaunlich finde ich außerdem, dass die Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt eine Buchreihe zum Thema „Grundwerte Europas“ mit dem Band „Solidarität“ beginnt.

Eine dritte Ursache der fast schon kollektiven Trägheit liegt im „Sinn-Verlust“ unserer Zeit. In der fehlenden Antwort auf die Frage nach dem „Wozu?“. So wird alles mögliche versucht, um diesen „Verlust der Mitte“ zu füllen. Die einen spielen Tennis und die anderen sind im Fitneßstudio schweißtreibend aktiv. Daneben suchen andere weiterhin den Sinn ihres Lebens in den klassischen Varianten wie Wohlstand, Genuss, Zerstreuung, Geld, Erfolg und Ansehen.

Zurecht verweist der Theologe Henry Fairlie in diesem Zusammenhang darauf hin: „Wer sein Tennisspiel verbessert, verbessert nur sein Tennisspiel. Er verbessert nicht seine Seele, selbst wenn er mit Hilfe von Zen trainiert hat.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 196

Statt sich mit dem eigenen Selbst auseinanderzusetzen, kasteien wir unseren Körper und fliehen damit vor der Auseinandersetzung mit uns selbst. „Die moderne Trägheit besteht in der Vernachlässigung der Pflichten und Verantwortlichkeiten – gegenüber dem Partner, der Familie, den Gemeinschaften, denen man angehört.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 191

„Das Problem unserer Zeit scheint neben der drohenden geistigen und körperlichen Erschlaffung die Große Müdigkeit zu sein, die alle befallen hat. Das Gefühl der kollektiven Erschöpfung eint alle Schichten, ein subjektives Empfinden, müde, ausgebrannt und ausgetrocknet zu sein.“

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 191

Laut einer Gallup-Umfrage empfinden 87 Prozent der deutschen Arbeitnehmer keine echte Verpflichtung gegenüber ihrer Arbeit; gut drei Viertel von ihnen machen lediglich noch „Dienst nach Vorschrift“, während knapp ein Viertel die „innere Kündigung“ bereits vollzogen hat.

© Heiko Ernst, Wie uns der Teufel reitet, Seite 173

Geradezu Mainstream verdächtig erscheint da das Buch der Französin Corinne Maier: „Wer arbeitet, macht einen Fehler“. Sie plädiert für die Entdeckung der Faulheit und rät allen in dieser Arbeitswelt Verantwortung um jeden Preis abzuwälzen, selbst dann, wenn es finanzielle Einbußen bedeutet. Davon kann man sich am besten entziehen, wenn man einen Job in den Bereichen Beratung, Gutachten und Forschung aussucht. Dort gibt es reichlich unproduktive Stellen, die keinen Druck und keiner Kontrolle ausgesetzt sind.

Auch die aktuellen Pisa-Studien sprechen an dieser Stelle eine allzu deutliche Sprache. Dabei ist nach wie vor Bücherlesen nicht teurer als die Playstation. Aber die Effekte versäumter Lesefähigkeit können ein Leben lang ausgrenzen und den sozialen Aufstieg erschweren.

Wir brauchen als Menschen tatsächlich diesen schöpfungsmäßig in uns verankerten Rhythmus zwischen Arbeiten und Sabbat, zwischen Anspannung und Entspannung. Wer nur eins davon macht, macht sich auf jeden Fall kaputt und geht daran zu Grunde.

Um die Trägheit zu überwinden, brauchen wir Tapferkeit. Den Mut, die kleinen alltäglichen Pflichten aufzunehmen und die Verantwortung für die uns Anvertrauten wahrzunehmen. Darüber hinaus brauchen wir die schon fast abgenutzte Solidarität innerhalb unserer Gesellschaft, die Tapferkeit und den Mut, nicht nur „unser Ding zu machen“, sondern uns für andere – für die Gemeinde und auch für die Gesellschaft – zu investieren und vor allem Verantwortung für andere zu übernehmen.

Der Spruch „wer schläft, sündigt nicht“ zählt für Jakobus nicht. Für den Bruder Jesu ist es Sünde, wenn man das Gute tun kann und es dennoch nicht tut (Jakobus 4, 17). Paulus motiviert die Epheser aktiv zu werden, indem er ein wohl damals bekanntes Lied zitiert, Epheser 5, 14 (Einheitsübersetzung): *Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten und Christus wird dein Licht sein.*

Nicht aus uns heraus und mit unserer Kraft können wir etwas ausrichten, sondern in der Auferstehungskraft Jesu Christi können wir es wagen, jeden neuen Tag aufzustehen und die uns gegebenen Pflichten zu erfüllen und uns der Verantwortung zu stellen, die wir unseren Partnern, Familien, Arbeitgebern und der Gesellschaft gegenüber schuldig sind.