

Selbstüberwindung (Abtötung)

Wer im Sport etwas erreichen will braucht hartes Training und Selbstüberwindung. Auch viele andere Berufe sind heute **sehr fordernd** und gar nicht wenige Menschen leben knapp an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit oder auch darüber. Das wird unterschiedlich gesehen und bewertet, aber großteils nimmt man es an. So ist nun mal das Leben. Ein Gesundheitstrainer kann zu seinen Teilnehmern in der Fitnessstunde ohne weiteres sagen: „Quäle deinen Körper, sonst quält er dich, früher oder später“ und er wird angestregtes Lächeln dafür ernten.

Wenn allerdings heute jemand behauptet oder gar fordert, Christen sollten in allem diszipliniert sein, hart an sich arbeiten, dem Negativen, der Sünde radikal absterben, dann muss er sich auf Einwände aller Art gefasst machen. Nicht nur der Begriff *Abtötung*, der sich aus der lateinischen Übersetzung der Bibel herleitet und den man am liebsten ganz ersetzen möchte, bereitet Schwierigkeiten, das ganze Konzept um das es geht, ist durch **negative geschichtliche Erfahrungen** belastet. *Abtötung*, die für ein christliches Leben in der Nachfolge Jesu notwendige Selbstüberwindung, wurde bisweilen mit tatsächlichem Selbsthass verwechselt, mit Unterdrückung der eigenen Lebensenergie, mit einem unversöhnlichen Widerstreit von Leib und Seele, mit einer Rechtfertigung durch Werke oder gar Masochismus oder Co-Abhängigkeit (eine Art Suchtverhalten durch falsch verstandenes Mitleiden mit einem anderen).

Aber nicht nur die christlichen spirituellen Lehrer aller Epochen, auch ein *Mahatma Gandhi* sagt, dass ohne Disziplin und Gebet nichts erreicht werden kann. *Erich Fromm* schreibt in seinem berühmten Buch „Die Kunst des Liebens“ viel von der dazu nötigen Disziplin und *Selbstüberwindung*.

Die *Abtötung* gehört zu den fünf Berufstugenden eines Vinzentriner/Lazaristen, und auch zu den Barmherzigen Schwestern spricht der hl. Vinzenz oft davon. Während man bei den anderen vinzentinischen Tugenden versuchen kann eine Definition zu geben, ist es hier nicht möglich, denn praktisch ist für Vinzenz die *Selbstüberwindung/Abtötung* in allen anderen Tugenden in einem fort enthalten.

Sie ist das Mittel, das alles wegfallen lässt, was uns hindern könnte, sie zu erwerben (XII, 306-307) und zu pflegen: Meine Brüder, wie könnten wir den Geist der Einfalt, der Demut und der Sanftmut unser eigen nennen, wenn wir nicht die Abtötung besitzen, die bewirkt, dass wir das alles für gut befinden? (XII, 308)

Während uns also die vinzentinischen Tugenden der DEMUT, EINFALT, SANFTMUT und des EIFERS befähigen sollen, wirksam und beständig Seite an Seite für und mit den Armen zu leben und das Evangelium zu verkünden, ist die *Selbstüberwindung Voraussetzung* für den Erwerb und für den Fortschritt in diesen christlichen Haltungen. Die deutsche Redewendung „sich auf jemanden verlassen“ könnte uns hier eine Brücke zum besseren Verstehen sein. Wir wissen, wie wichtig das sog. Grund- oder Urvertrauen im Leben ist. Es gründet auf der Erfahrung: Ich kann mich auf etwas oder jemanden, hin verlassen. Dies kann auch mein „besseres“ eigentliches Selbst oder „mein Jesus“ sein. Danach kehre ich immer wieder beschenkt in meinen Alltag zurück. Aus sich herausgehen, Vertrautes, Altes zurücklassen, das Leben in Christus suchen, in seinem Wort und in seinem Dienst, das ist für uns mal leichter, mal schwerer. Immer bedeutet es für uns lernen, reifen, Zustimmung zu einem Prozess der inneren Erneuerung.

Theologisch betrachtet ist also die **Nachfolge Jesu**, sein/e Jünger/in sein, der Zweck und das Ziel jeglicher Form von Abtötung und Selbstdisziplin. Es hat mit einer wohlverstandenen Theologie des Kreuzes zu tun. Der hl. Vinzenz sagt zu seinen Mitbrüdern in einem gemeinschaftlichen Gebet am 17. Oktober 1655: *Wer aber wird nun unter allen Menschen der vollkommenste sein? Der, dessen Wille dem Willen Gottes am gleichförmigsten ist ... was sagte doch Unser Herr zu jenem Mann im Evangelium, den er belehren wollte, was er tun müsse, um zur Vollkommenheit zu gelangen? Wenn du mir nachfolgen willst, so verleugne dich selbst, nimm dein Kreuz auf dich und folge mir nach. (vgl. Mt 16,24) Ich frage Sie nun, Herren, wer verleugnet sich mehr als jener, der nie seinen, sondern immer den Willen Gottes tut? Wer übt eine größere Abtötung? (XI, 318-319)*

Vinzenz kombiniert hier sehr frei die Erzählung vom reichen Jüngling (Mt 19) mit dem Nachfolgespruch in Kap. 16. So wie er im Vergleich zu heute ganz andere Kriterien für die Auslegung der Bibel hatte, so radikal unterscheiden sich großteils seine Vorstellungen und Ausdruckweisen über die Tugend der *Selbstüberwindung* (*Abtötung*) von den heutigen. Auch wenn er in allem für Mäßigung eintritt, wir können ihm bei Formen der körperlichen Selbstdisziplinierung, bei Ausdrücken wie *die Abtötung des Verstandes, des Urteils oder des Gedächtnisses* einfach nicht mehr folgen.

Robert Maloney CM versucht daher mit den folgenden Überlegungen angelehnt an Karl Rahner den eigentlichen Sinn der Selbstüberwindung bei Vinzenz für Menschen unserer Tage herauszuschälen. Es geht nach ihm dabei darum, auf etwas Gutes zu verzichten um etwas Besseres zu erlangen. Wir geben gute Dinge auf, nicht weil wir denken, dass sie schlecht sind. Jemand kann etwa auf viele Freiheiten verzichten, weil er in Gemeinschaft leben möchte oder auf eine Ehe, weil er „frei für den Herrn“ sein will. In diesem Sinn geht es darum, das zu wählen, was meinem **wahren Selbst** entspricht.

Weiters bedeutet Selbstverleugnung oder Entsagung, wie Rahner es nennt, die Notwendigkeit sich **auf bestimmte Ziele zu konzentrieren**. Wir können nicht alles machen. Unsere Energien sind begrenzt. Zuerst gilt es also seine Ziele zu kennen und sie dann mit Disziplin zu verfolgen. Wenn es unser erstes Ziel ist Jesus nachzufolgen, dann ist alles in diesem Licht zu sehen; wenn wir uns der Option für die Armen verpflichtet wissen, dann soll uns das auch etwas kosten dürfen.

Christliche Selbstüberwindung ist nach Rahner schließlich die **freie An- und Vorwegnahme des Todes**. Der Tod ist die letzte endgültige Entsagung, wir geben unser Leben dem Schöpfer zurück. Als Geschöpfe schrecken wir vor der Finsternis des Todes zurück. In einer Einübung zum Tode durch die Sensibilisierung für viele entsprechende Erfahrungen im Leben können wir schon jetzt mit Jesus bewusster zum neuen Leben, zu einer neuen Lebensqualität gelangen.

Herr Maloney beginnt dann eine Liste mit möglichen **zeitgemäßen Formen** der vinzentinischen

Tugend der *Selbstüberwindung*. Jeder kann und soll sie für sich anpassen und auch weiterführen.

- Die Bereitschaft Aufgaben und Ämter in der eigenen Gemeinschaft und im Volk Gottes der Kirche zu übernehmen. Nicht jeder traut sich das ohne weiteres zu. Aber oftmals kommen die eigenen Talente erst durch entsprechende Herausforderungen zum Vorschein.
- Treue zu den Aufgaben und Pflichten meines christlichen Standes: Apostolat, Gebet, Gemeinschaft (Familie), Studium, ... Es gilt wachsam zu sein. Mit der Zeit scheinen nämlich andere Dinge, die unmittelbarer Genugtuung und Freude schenken attraktiver zu werden: übermäßig viel Zeit vor dem Fernseher oder im Internet verbringen bzw. das Suchen von Unterhaltung in lockerer Gesellschaft ohne wirklichen Tiefgang.
- Unsere Zeit gut und verantwortungsvoll für unsere Aufgaben und Arbeiten nützen.
- Am Morgen zum Gebet aufstehen. Das gemeinschaftliche Gebet mittragen.
- Ein einfacher Lebensstil, weniger ist mehr.
- In gesunder Weise essen und trinken.
- Mit Kritik sparsam umgehen.
- Im Umgang mit anderen sich nicht von Sympathie und Antipathie leiten lassen.
- Großzügig Zeit aufwenden für notwendige Entscheidungsfindungsprozesse (durch Fragebögen, gemeinschaftliche Treffen, ...) Heute ist aktiver Gehorsam, Mitverantwortung gefragt.

Diese und andere Punkte fallen uns unterschiedlich schwer, so manches kostet persönlichen Einsatz, den Vinzenz so beschrieben hat: *Widerstehen wir unserer Natur; ... Seien wir vielmehr überzeugt, dass das Maß unseres Fortschrittes im geistlichen Leben sich nach den Fortschritten richtet, die wir in der Tugend der Abtötung machen.* (XI, 70)

Auch wenn wir heute die menschliche Natur, inklusive Sexualität anders, positiv, als Gabe Gottes sehen, so brauchen wir dennoch Formen der *Selbstüberwindung*, damit uns diese Gaben zum Segen werden.