Stabilität durch Glaubensgehorsam

(2026)

Wer in stressigen oder herausfordernden Situationen besonnen seine Gefühle regulieren, das heißt, klären und einordnen kann und dabei ruhig bleibt, hat ein stabiles psychisches Gleichgewicht. Er ist fähig, sich schneller von Rückschlägen zu erholen und sieht in Herausforderungen eher eine Chance. Menschen, die diese Fähigkeit bei sich bewusst entfalten, haben auch gute zwischenmenschliche Beziehungen.

Der Bergsteiger und Extremkletterer Bernd Arnold (78), der jahrzehntelang an der Grenze zwischen Leben und Tod entgegenlaufen ist und heute langsam und bewusst lebt, sagt: „In der Ruhe liegt die Leichtigkeit.“ Aber wie erreicht man das? Zum Beispiel, so erklärt Arnold, in dem man seine Seele entdeckt, die zur Besonnenheit mahnt. Es geht , wie er sagt, um die innere

Einkehr. Aber das „finde man nur, wenn es im Kopf stimme," fügt er hinzu. Florian Schopp von der NZZ, der ihn interviewte, fragte: Aber wie schafft man es, dass es im Kopf stimme? Arnold: „Das ist harte Arbeit, das muss man kultivieren – indem man zuerst sein Lebensumfeld in Ordnung hält." *Der Journalist*: Es muss also zuerst alles andere passen, bevor man zum Felsen schreitet? Arnold: „Genau so ist es. Wenn ich noch etliche Aufgaben erledigen muss, die mich beschäftigen und bedrücken, dann muss ich zuerst diese erledigen. Erst dann gehe ich zum Berg." *Der Journalist*: Sind Sie schon einmal losgezogen und haben erst dann bemerkt, dass etwa noch nicht stimmt? Arnold: „Ja, ich bin dann wieder heimgegangen, weil mich etwas nicht in Ruhe gelassen hat. **Die Seele sagt** in solchen Momenten: **Macht's nicht, geh heim, mach erst das andere,** dann bist du frei." (Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 15. November, 2025)

Hier stellt sich für mich die Frage: Gibt es, eine Wechselwirkung (Korrelation) zwischen der Stimme der Seele, etwa als Mahnung,

Erduldung, Belehrung und dgl., und ihrer Widerstandskraft in Krisen (Resilienz) - und wenn ja, wie zeigt sich das bei gläubigen Menschen, insbesondere bei denen, die die Botschaften Jesu während langer Zeit beobachtet und seine Gebote verinnerlicht haben? Es gibt nämlich unter den Christen auch solche, die zwar regelmäßig Gottesdienste besuchen, sich als religiös bezeichnen, nichtsdestotrotz Mühe haben, an die Lehre der Kirche zu glauben. Theoretisch stimmen sie ihr zu, aber nicht wirklich, weil sie in ihrem Herzen nicht Gott in seiner lebendigen Wirklichkeit meinen. Das ist der Fall, wenn zum Beispiel jemand bei Glaubensfragen behauptet „die Kirche sei nicht der Leib Christi“, obwohl Jesus im Abendmahlsaal beim Brechen des Brotes klare Worte sprach: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird…“ (Luk 22,19))

Ganz anders bei John Henry Newman (1801-1890), der 1845 zum Katholizismus konvertierte, 2019 von Papst Franziskus heiliggesprochen und am 1. November 2025

von Papst Leo XVI. zum Kirchenlehrer erhoben wurde. Für ihm war die Stimme der Seele die **Stimme des Gewissens, wodurch Gott zu uns spricht.** Denn, so sagte er, sich auf den heiligen Franz von Sales (1562-1622) berufend, „man hat gut reden, aber nur das Herz spricht zu Herzen und die Sprache spricht nur zu den Ohren.“



Diese Stimme des Gewissens hat Newman auch gelehrt, wie man durch Glaubensgehorsam gegenüber der Lehre der Kirche und den Geboten Christi ***liebend-***

demütig werden kann. Nach meiner Auffassung haben solche Menschen, die dieses religiöse Niveau erreicht haben, die beste Voraussetzung, um ein stabiles seelisches Gleichgewicht zu erlangen, das man, mit keiner, noch so hochentwickelten psychotherapeutischen Methoden vergleichen kann. Der Grund: Diese Menschen haben die Schönheit der Tugendlehre Christi erkannt und sie als nachahmungswürdig gefunden. Einige wenige kenne ich persönlich. Sie strahlen eine (fast) übernatürliche Zuversicht und Gelassenheit aus, die nur von Gott kommen kann. Darum sagte Jesus: „Frieden hinterlasse ich euch, Frieden gebe ich euch, nicht wie die Welt ihn gibt…“) (Johannes 14,27)

Newman selbst bestätigt das: „Ich glaube, dass der moralische Lenker der Welt die Anstrengungen des Menschen, die religiöse Wahrheit zu finden, mit übernatürlicher Kraft zu Hilfe kommt…“ (Quelle: Günter Biemer, 1989, S.178, 183)

Scheitern und weiter machen

Obwohl Newman mit seinen Ideen, die pastorale Tätigkeit der Priester zu verbessern, um die Gläubigen näher zu Gott zu führen scheiterte, dennoch blieb er gelassen. Auch dann, als ihm sein Vorgesetzte, Bischof Bernhard Ullathorne verboten hat an die Weiterführung seiner Buchserie über „Das Leben der Heiligen“ zu arbeiten. Grund: Die italienischen Vorlagen der Biografien enthielten mirakulöse (übernatürliche) Aspekte und lösten bei manchen Katholiken und Anglikanern Spott aus. Newman fokussierte sich aber mehr auf den spezifischen Wert der Heiligkeit. Im Vorwort zu seiner Buchreihe, schrieb er: **Von einem Heiligen gehe göttliche Kraft aus, um verborgene Elemente der Gnade Gottes zu erwecken**. Die Lebensgeschichte der Heiligen seien für ihm eines der besonderen Werkzeuge Gottes, um die englische Bevölkerung zur Umkehr aufzufordern. Dass der Bischof seine Missbilligung öffentlich zum Ausdruck brachte, ohne vorher mit ihm gesprochen

zu haben, hatte Newman enttäuscht. Doch er ließ sofort aus **Gehorsam** alle in Vorbereitung befindliche Arbeiten stoppen. Seinem ebenfalls enttäuschten Initiator und Mitautor Frederic William Faber, schrieb er: „Seien Sie guten Mutes (…) vertrauen und glauben Sie, dass alles gut wird, wenn wir nur bei dem, was wir tun, ruhig und besonnen sind.“ Das „**Deus providebit“** (Gott wird vorsorgen), blieb der eigentliche rote Faden im Leben Newmans. (Quelle: Günter Biemer, 1989 S.84-87)

Ich denke, auch wir könnten uns auf dem besten Weg zum seelischen Frieden befinden, wenn auch wir nach diesem „roten Faden“ suchten. Freilich, manchmal dauert es länger bis man ihn entdeckt.

Dr. phil. Martha von Jesensky