Weisheit und mentale Gesundheit

(2026)

Im Buch Jesus Sirach des Alten Testaments lesen wir: Glücklich ist, wer über die Weisheit Gottes und ihre Geheimnisse nachdenkt. „Er stützt sich auf sie und wird nicht gebeugt, bei ihr findet er Halt und wird nicht beschämt“. Stolze und unverständige Menschen können sie nicht erfassen. Weiter sagt der alttestamentarische Gelehrte:

„Sag nicht: Wegen des Herrn bin ich abtrünnig geworden! Denn, was er hasst, wird er nicht tun. Sag nicht: Er hat mich in die Irre geführt! Denn er hat keinen Nützen von einem sündigen Mann. Er selbst hat am Anfang den Menschen gemacht und hat ihm der Macht seiner Entscheidung überlassen. Seine Augen sind auf denen, die ihn fürchten, und er kennt jede Tat des Menschen. Keinem befahl er gottlos zu sein

und erlaubte keinem zu sündigen.“ (Jesus Sirach, 14,20 – 15, 11-20)

Bedeutet das, dass Ungläubige oder Menschen, die sich hauptsächlich auf die eigene „Weisheit“ und Kräfte verlassen bei einer Krise mehr zu leiden haben als andere? Meine berufliche Erfahrung bestätigt das. In solchen Momenten erkennen diese Personen, dass sie bis zu einem einschneidenden Ereignis gut funktioniert haben, „alles im Griff“ hatten, dann aber plötzlich alles wie ein Kartenhaus zusammenbricht. Folge: *„Ausgebrannt-sein“*, das heißt, Burnout.

Ein Beispiel:

Michael Trautmann (60) ist Mitgründer der Coaching-Unternehmens NWMS, New York Masterskills. Er promovierte an der Universität Augsburg, arbeitete bei Bertelsmann als Marketingdirektor Digitales Bezahlfernsehen,

bevor er zur Werbeagentur Springer & Jacoby wechselte. Danach globaler Marketingchef von Audi und in anderen Führungspositionen. „Da ist man immer im Hoch und Hetze“, sagt er. Er wollte immer alles, schnell und sofort. Konflikten ist er ausgewichen. Für ihm gab es kein Platz für Negatives. Alles musste positiv sein. So lagen seine Präferenzen.

Dann, im Jahre 2022 erlitt er ein Burnout. Was ist geschehen?

In einem Interview mit der Neuen Zürcher Zeitung erzählt er: „Vor drei Jahren hatten wir ein Seminar. Eine Sprecherin berichtete über ihr Burnout. Ich dachte: Toll, dass wir das unseren Teilnehmenden anbieten. Mir wird aber das nicht passieren. Drei Tage später, am Montag, wachte ich auf und hatte das Gefühl, nur noch fünf Prozent Energie zu haben (…) Nichts ging mehr. Ein **Systemabsturz.** Ich hatte das Gefühl, nichts zu können, litt unter Existenzängsten…“ (NZZ, 24. November 2025)

Nun seelische „Systemabstürze“ mit Panikattacken kennt man aus allen Bereichen des Lebens, auch aus der biblischen Geschichte. Zum Beispiel bei König Belschazzar (um 550-539 vor Chr.), Sohn des berühmten Königs von Babel, Nebukadnezar. Im Buch „Daniel“ lesen wir: (Auszug)

König Belschazzar veranstaltete einmal großes Gastmahl für die Elite in seinem Reich. Er trank viel Wein. In seiner Weinlaune ließ er die goldenen und silbernen Gefäße holen, die sein Vater Nebukadnezzar aus dem Tempel in Jerusalem mitgenommen hatte. Jetzt sollten der König und seine „Großen“, seine Frauen und Nebenfrauen daraus trinken. Sie tranken Wein und lobten die Götter aus Gold und Silber, aus Bronze, Eisen, Holz und Stein. In der selben Stunde erschienen die Finger einer Menschenhand und schrieben gegenüber auf den Kalk der Wand des königlichen Palastes. Der König sah den Rücken der Hand, die schrieb. Da erbleichte er und seine Gedanken erschreckten ihn. Seine Glieder wurden

schwach und ihm schlotterten die Knie. Der König schrie laut, man solle die Wahrsager, Chaldäer und Astrologen holen. Dann sagte er zu den Weisen von Babel: Wer diese Schrift lesen und mir deuten kann - was er auch sei: er soll in Purpur gekleidet werden, eine goldene Kette um den Hals tragen und als der Dritte in seinem Reich herrschen. Da kamen alle Weisen des Königs herbei: aber sie waren nicht imstande die Schrift zu lesen und dem König zu sagen, was sie bedeute. Darüber erschrak Belschazzar noch mehr und sein Gesicht wurde bleich. Auch seine Gäste geraten in Angst. Da ließ man den Propheten Daniel holen, von den man wusste, dass er große Weisheit und Einsicht besaß, solche Rätsel zu deuten und schwierige Fragen zu lösen.

Daniel wurde vor den König gebracht und der König sagte zu ihm: Du also bist Daniel, einer von den Verschleppten aus Juda, die mein Vater, der König, aus Juda hierher gebracht hat. Wenn du nun die Schrift lesen und mir deuten kannst, sollst du in Purpur gekleidet werden, um den Hals eine

goldene Kette tragen und als Dritte in meinem Reich herrschen. Daniel gab dem König die Antwort: „Behalte deine Gaben oder schenk sie einem anderen! Aber die Schrift will ich für den König lesen und deuten (…)

Du hast dich gegen den Herrn des Himmels erhoben und die Gefäße aus seinem Tempel herbeischaffen lassen. Du und deine Großen, deine Frauen und Nebenfrauen, ihr habt daraus Wein getrunken. Du hast die Götter aus Gold und Silber, aus Bronze, Eisen, Holz und Stein gepriesen, die weder sehen noch hören können und keinen Verstand haben. Aber den Gott, der deinen Lebensatem in seiner Hand hat und all deine Wege gehören, den hast du nicht verherrlicht. Darum hat er diese Hand geschickt und diese Schrift geschrieben. Das Geschriebene lautet aber: ***Mene tekel uparsin***. Diese Worte bedeuten:

Mene: Gezählt hat Gott die Tage deiner Herrschaft und macht ihr ein Ende. Tekel: Gewogen wurdest du auf der Waage und zu leicht befunden. Peres: Geteilt wird dein Reich und den Medern und Persern gegeben.“

Da befahl Belschazzar, Daniel in Purpur zu kleiden und ihm eine goldene Kette um den Hals zu legen, und er ließ verkünden, dass Daniel als Dritte im Reich herrschen sollte. Aber noch im selben Nacht wurde Belschazzar getötet. Danach übernahm Darius mit zweiundsechzig Jahren die Königsherrschaft. (Vgl. Daniel 5,1-6)

Ein historischer Hinweis:

König Belschazzar wurde von Medern und Perser ermordet. Kyros der Große eroberte im Jahr 539 Babylon und beendete die Herrschaft Belschazzars. (Quelle: Universität Konstanz, Referate 2004)

Die Gier nach dem Glück

Hier stellt sich für mich die Frage: Wie leicht oder schwer könnten **wir** vor Gott

befunden werden, wenn man auch uns auf die Wage der *„Mene-tekel-Schrift“* stellen würde?

Wie oben gesehen, die Gier nach Glück verlangt immer mehr Lust und Sättigung. Sie versteht nicht, dass es auch eine andere Art von Glück gibt, nämlich die Freude an Gott. Das Ganze hat aber, wie der heilige Augustinus (354-430 n. Chr.) sagt, und es selber erlebt hat, mit **zwei Formen von Liebe** zu tun. Die Liebe zu sich selbst und die Liebe für den Anderen.

Kurze Erklärung:

Die Liebe zu sich selbst ist fokussiert auf die Erfüllung der eigenen Ziele und Bedürfnisse, was bis zu einem bestimmten Grad auch entwicklungspsychologisch ganz normal ist. Die zweite Form der Liebe hat aber diese Stufe bereits „überwunden“ und gelangt in die göttliche Sphäre der **selbstlosen Liebe**, ohne die Eigenliebe zu verlieren; denn die Eigenliebe wird hier nur gereinigt (von Lastern) und deshalb, wie

Papst Benedikt XVI. sagt, „gottgefällig“. Das sehen wir auch bei Völkerapostel Paulus, der nach seiner Bekehrung leidenschaftlich ausrief: „Ich weiß, wem ich geglaubt“ (Scio enim cui credidi).

Alle Heiligen sind diesen Weg gegangen. Doch ohne göttliche Inspiration und Hilfe ist es nicht möglich diese erhabene Stufe der Liebe zu erreichen. Auch bei Augustinus war es so.

Die Arbeit an sich selbst

Bevor Augustin diese schönste Form der Liebe erreichte, durchlitt er eine dramatische Umkehr. In seinem weltbekannten autobiografischen Werk „Bekenntnisse“, erfahren wir Näheres darüber. Was ist geschehen? Nachdem sich Augustinus wie gewöhnlich in die Einsamkei seines Gartens in Mailand

zurückgezogen hatte, quälten ihn seine Zerrissenheit zwischen seinen Lüsten und Trieben und dem Wunsch, die Wahrheit über Gott zu erkennen. Da nahm er die vor ihm liegende Heilige Schrift in die Hand und stieß auf die Stelle: „Die Nacht ist vorgerückt und der Tag ist nahe. Darum lasst uns die Werke der Finsternis ablegen und anlegen die Werke des Lichts! Lasst uns ehrenhaft leben wie am Tag, ohne maßloses Essen und Trinken, ohne Unzucht und Ausschweifung, ohne Streit und Eifersucht! Vielmehr zieht den Herrn Jesus Christus an…“ (Römer 13, 11-14)

Auf einmal empfand er Frieden, es schien ihm, sein Inneres wurde von einem Licht überströmt, das alle Dunkelheit und Ungewissheit in ihm zerstreute. Augustinus war damals zweiunddreißig Jahre alt. Danach zog er sich zusammen mit seiner Mutter Monika auf ein Landgut zurück und empfing die Taufe in der Osternacht aus der Hand des heiligen Bischofs Ambrosius. Am 23. April 387. (Quelle:

Die Heiligen in ihrer Zeit, Herausgegeben von Peter Manns, Bd. I, 1966, S. 254-255)

Wilhelm Thimme (1879-1966) schreibt in seiner Einführung zu „Bekenntnisse“, was Augustinus im Moment des Einbruchs der göttlichen Liebe empfunden und ihn verändert hat: „Unvergesslich prägt sich dem Leser die Stelle im Zehnten Kapitel des siebten Buches ein, in welcher Augustin beschreibt, wie ihm zuerst die geistige Wahrheit aufleuchtet und die in den Worten gipfelt:

„Wer die Wahrheit kennt, der kennt das Licht, und wer es kennt, kennt die Ewigkeit. Die Liebe kennt es. **O, ewige Wahrheit, wahre Liebe, Du bist mein Gott** (…) zu spät habe ich dich geliebt, o Schönheit…“ (1986, Deutscher Taschenbuch Verlag)

Ich sehe es so: Augustinus wurde von der Weisheit Gottes getroffen, die nichts anderes ist als die Liebe Gottes. Wer von dieser Liebe berührt wird, kann eine mentale Gesundheit erlangen, die wegen

ihrer Verbindung mit Gott nie die Hoffnung auf ein ewig dauerndes Glück mit **Ihm** verliert. So, wie es im Psalm (101, 26-28) verkündet wird: „Sie aber werden vergehen, Du aber bleibst.“ *(Ipsi peribunt, tu autem permanes)*

Dr. phil. Martha von Jesensky