

Wie Priester seelisch und körperlich gesund bleiben

Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch

Der achtsame Umgang mit den leiblichen und seelischen Bedürfnissen ist ein spirituelles Geschehen. Auch deshalb sollten sich Priester regelmäßig Auszeiten gönnen und innige Beziehungen zu Frauen und Männern pflegen. **VON WUNIBALD MÜLLER**

Bei der Fragestellung, was Priester beachten müssen, um angesichts der großen Veränderungen in Kirche und Seelsorge, zusätzlicher Arbeitsbelastung und größerer Verantwortung körperlich und seelisch gesund zu bleiben, könnte man zunächst einfach antworten: Sie müssen auf das achten, worauf auch andere Personen achten müssen, die in einem helfenden Beruf tätig sind, etwa als Arzt, als Psychotherapeut oder als Manager.

Doch bei einem zweiten Blick auf die Priester und ihre spezielle Situation mag man dann doch Unterschiede zu anderen vergleichbaren Berufsgruppen entdecken. Ich beschränke mich dabei auf drei Aspekte, die bei meiner Tätigkeit im Recollectio-Haus, einer Einrichtung, in der Priester psychotherapeutisch und spirituell begleitet werden, in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielen: eine geerdete Spiritualität, eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und damit einhergehend eine gelungene Beziehungsfähigkeit – und schließlich die Erfahrung von emotionaler Intimität in verbindlichen und innigen Beziehungen zu Männern und Frauen.

Geerdete Spiritualität

Eine geerdete, lebendige Spiritualität, die eine positive Einstellung zu unserem Körper und unseren grundsätzlichen menschlichen Bedürfnissen unterstützt, wirkt sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit

von Priestern aus. Ich verstehe darunter eine Spiritualität, die das ganze Leben im Blick hat, sich also nicht auf kirchenbezogene Aktivitäten oder die Sphäre des Transzendenten beschränkt, sondern alle Bereiche unseres Lebens betrifft und sich entsprechend auswirkt. Sie zeigt sich unter anderem in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst, mit unserem Körper, mit unseren menschlichen Bedürfnissen umgehen.

Eine geerdete Spiritualität will ihren Beitrag dazu leisten, dass wir uns körperlich und seelisch wohlfühlen, gesund bleiben, ganz werden, also alles, was uns lebendig sein lässt, zulassen und zur Entfaltung bringen. Denn, so *Irenäus von Lyon*, die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch.

Das kommt sehr treffend in folgendem Zitat von *Johann Peter Hebel* zum Ausdruck: „Wir sind Pflanzen, die – wir mögen's uns gerne gestehen oder nicht – mit den Wurzeln aus der Erde steigen müssen, um im Äther blühen und Früchte tragen zu können“. Ob Priester „im Äther blühen und Früchte tragen“, hängt auch davon ab, welche Einstellung sie ihrem Körper gegenüber haben und inwieweit sie bereit und in der Lage dazu sind, die Bedürfnisse ihres Körpers und ihrer Psyche ernst zu nehmen. Ich bin vielen Priestern begegnet, die motiviert durch eine geerdete Spiritualität achtsam mit ihrem Körper umgehen. Sie nehmen die Aufforderung „Verherrlicht Gott in eurem Körper“ (1 Kor

6,20) ernst, indem sie sich ausreichend bewegen, sich genügend Schlaf gönnen, nicht zu viel essen und trinken. Sie legen Wert darauf, dass sie nicht ganz in ihrer Arbeit aufgehen, sondern planen bewusst freie Zeit für sich ein, die sie dann auch ihren Bedürfnissen entsprechend gestalten. Sie gehen ab und zu mit Freunden schön essen, gehen ins Kino, ins Theater oder besuchen ein Konzert oder eine Ausstellung.

Sorge um sich selbst

Sie werden dabei von ihrer Spiritualität unterstützt. Sie haben erkannt, dass es sich bei der Sorge um uns selbst, bei dem achtsamen Umgang mit unserem Leib, dem Eingehen auf unsere seelischen Bedürfnisse um ein spirituelles Geschehen handelt. Sie sehen sich daher auch in der Pflicht, dafür zu sorgen, dass es ihnen körperlich und seelisch gut geht, auch weil ihnen klargeworden ist, wie sehr eine angemessene Sorge um sich selbst die Voraussetzung dafür ist, Lust und Freude am Leben zu haben und gerne ihrer Arbeit nachzugehen.

Auch viele Personalchefs in den Diözesen haben das inzwischen erkannt und ermutigen ihre Priester dazu, sich Zeiten des Ausgleichs oder eine Auszeit zu gönnen. Es sind nach meiner Erfahrung manchmal die Priester selbst, die Hemmungen haben, sich die Zeit zu nehmen, die sie brauchen, um sich zu regenerieren. Andere können sich gar nicht vorstellen, dass es auch ein Leben



Wunibald Müller

wurde 1950 geboren und ist promovierter Theologe und psychologischer Psychotherapeut. Er leitete von 1991 bis 2016 das therapeutisch-spirituelle Zentrum „Recollectio-Haus“ in Münsterschwarzach.

außerhalb des Dienstes gibt. Manche von ihnen werden dabei von einer Spiritualität beeinflusst, die von ihnen verlangt, allen alles sein zu müssen und die angemessene und notwendige Sorge um sich selbst als ein egoistisches Verhalten abtut.

Vernachlässigen Priester aber auf Dauer die Sorge um sich selbst, hat das zur Folge, dass ihnen ihr Leben und ihr Dienst mit der Zeit immer weniger Freude bereitet. Ihre Spannkraft und positive Ausstrahlung lassen nach. Immer häufiger treten depressive Stimmungen oder körperliche Beschwerden auf. Manche geraten in eine seelische Krise, die sie dazu zwingt, ihre Arbeit zu unterbrechen oder gar ihren Dienst ganz aufzugeben.

Wollen Priester körperlich und seelisch gesund bleiben, kommen sie daher nicht daran vorbei zu akzeptieren, dass es notwendig ist, angemessen für sich selbst zu sorgen. Diese Erkenntnis muss so tief in ihrem Kopf und in ihrem Herzen verankert sein, dass sie nicht mehr hinterfragt werden kann. Denn erst wenn sie das für sich klar erkannt haben und innerlich voll dahinterstehen, werden sie in der Lage sein, allen inneren und äußeren Forderungen, die von ihnen mehr erwarten, mehr zu tun, als sie auf Dauer leisten können, ein klares „Nein“ entgegenzusetzen.

Nach meiner Erfahrung kann es manchmal für den Psychotherapeuten oder den spirituellen Begleiter Schwerstarbeit bedeuten, bis jemand so weit ist, deutlich und ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, „Nein“ zu sagen. Da geht es dann unter anderem um mangelnde Selbstannahme oder bestimmte Gottesbilder, die angeschaut und bearbeitet werden müssen.

Priester sollen spirituelle Menschen sein. Sie sind und bleiben zugleich aber Menschen aus Fleisch und Blut, die die Bedürfnisse ihres Körpers und ihrer Seele ernst nehmen müssen, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Das ist übrigens auch die Grundlage, auf der ihre Spiritualität „blühen“ kann, denn geistliches Leben braucht einen Leib, mit dem es gelebt wird. Nach Irenäus von Lyon werden Geister ohne Körper niemals spirituelle Männer und Frauen sein. Vernachlässigen Priester ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse, wirkt sich das daher auch negativ auf ihre Spiritualität aus, da die spirituelle Dimension ohne die menschliche, die psychisch-leibliche Dimension nicht existieren kann.

Weiter muss sich ein Priester mit seiner Sexualität auseinandergesetzt und damit einherge-

hend an seiner Beziehungsfähigkeit gearbeitet haben, um auf eine gesunde, sein Leben bereichernde Weise seine vitale Seite leben und sein Verlangen oder auch seine Sehnsucht nach innigen Beziehungen ermöglichen zu können. Wenn ihm das gelingt, wirkt sich das positiv auf seine Lebenszufriedenheit und seelische Gesundheit aus.

Das aber verlangt von ihm, um seine Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte zu wissen, die den ganzen Bereich der Sexualität und Beziehungen betreffen. Er muss sich mit ihnen vertraut machen, zu ihnen stehen und darauf schauen, wie und wo er sie seinem gewählten Lebensstil entsprechend erfüllen kann und wo er dabei an seine Grenzen kommt. Das ist natürlich leichter gesagt als getan, verlangt es doch zum einen, aus sich herauszugehen, sich auf innige Beziehungen einzulassen, um an ihnen zu reifen, zugleich aber auch, die vom Zölibatsversprechen vorgegebene Grenze nicht zu überschreiten. Doch diese Auseinandersetzung, manchmal auch Gratwanderung, kann dem Priester nicht erspart werden. In diesem Bereich bedarf es des

persönlichen Einsatzes und der Bereitschaft, sich der menschlichen Wirklichkeit zu stellen und Leben – und dazu gehören entscheidend Beziehungen – zu wagen.

Die Vorbereitung dafür muss spätestens im Priesterseminar beginnen. Hier hat sich inzwischen viel geändert. So ist man dort grundsätzlich sensibler dafür geworden,

wie wichtig es für angehende Priester ist, bereits während der Ausbildung darauf vorbereitet zu werden, was es zu beachten gilt, um später als zölibatärer Priester zufrieden leben zu können. Es wird ernst genommen, dass das nicht alleine spirituell zu meistern ist, so sehr die persönliche Spiritualität, eine lebendige Beziehung zu Gott, zu Christus, unabdingbar und eine große Stütze dabei ist.

Die Professorin und Ordensfrau *Sandra Schneiders* hat recht, dass man sich etwas vormache, wenn man davon ausgehe, „dass Gott alle unsere menschlichen Bedürfnisse stillt und so Priester und Ordensleute, die ihren Verpflichtungen die Treue halten, vor allen möglicherweise daraus resultierenden psychischen Schäden schützt. Die harte Realität zeigt, dass viele Priester und Ordensleute in der Entwicklung ihrer Affekte zurückbleiben. Die Folgen kennen wir alle. In der Sphäre des Menschlichen verbleiben diese Männer und Frauen ihr ganzes Leben lang auf dem Niveau eines Kindes (...) Kommt die affektive Entwicklung nicht zustande, bedeutet dies

Die Realität zeigt, dass viele Priester und Ordensleute in der Entwicklung ihrer Affekte zurückbleiben.

(...) eine unvollständige menschliche Entwicklung und, wichtiger noch, es ist auf diese Weise nicht möglich, die Liebe Gottes und das eigene seelsorgliche Potenzial voll zu entwickeln. Anders formuliert: Die Sache ist sehr riskant. Wenn der Priester, der Ordensmann, die Ordensfrau keinen alternativen Weg zu menschlicher Intimität finden, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie (...) genau das Ziel verfehlen, auf das der religiöse Zölibat ja gerade ausgerichtet ist“ (New Wineskins. Re-imagining Religious Life Today, New York 1986, 207-208).

Das aber heißt, dass es auch für den Priester, von dem erwartet wird, ehelos zu leben, wichtig ist, sich dem emotionalen Reifungsprozess, der zur Beziehungsfähigkeit führt, zu stellen. Es kann nicht angehen, dass solche Prozesse zwischendurch gestoppt, abgekürzt oder nicht zugelassen werden. Der Priester muss sich genauso wie die Person, die in einer Partnerschaft leben möchte, der Auseinandersetzung mit den Prozessen stellen, die zur Erlangung der Intimitätsfähigkeit notwendig sind. So ist es für ihn wichtig, persönliche, innige Beziehungen zu Männern und Frauen zu pflegen, die ihn herausfordern und in denen er auch die Möglichkeit hat, in seiner Beziehungs- und Intimitätsfähigkeit zu wachsen und sich verwundbar zu machen. Er muss dazu fähig sein, tiefe, bedeutungsvolle und innige Beziehungen mit anderen Menschen eingehen und solche Beziehungen, die mal mehr, mal weniger intensiv sein können, auch unterhalten und pflegen zu können.

Jedenfalls gehört für mich zu einem Priester, dass er kontaktfähig ist, dass er eingebunden ist in innige Beziehungen zu Männern und Frauen, in denen er Innigkeit und Freundschaft erfährt. Zur innigen Beziehung gehört auch Verbindlichkeit, Verantwortung für den anderen zu übernehmen und sich auf Kompromisse einzulassen, indem man auch auf die Bedürfnisse und Wünsche des anderen eingeht. Das alles und mehr trägt zur notwendigen menschlichen Reifung eines Priesters bei.

Die Beziehungsfähigkeit des Priesters schlägt sich dann auch positiv in den unterschiedlichsten Beziehungen nie-

der, die ein Priester zu Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen oder den Gemeindegliedern unterhält. Viele Konflikte könnten in Teams oder in Gemeinden verhindert oder entschärft werden, wenn es sich bei dem Priester um eine Persönlichkeit handelt, die beziehungs-fähig ist, die über Konturen verfügt und die in der Lage ist, in eine echte Beziehung zu anderen zu treten und notwendigen Konflikten nicht auszuweichen.

Ein tragfähiges Beziehungsnetz ist gerade für zölibatär Lebende wichtig

Schließlich trägt es zur Zufriedenheit und seelischen Gesundheit von Priestern bei, wenn sie in ein Netz von Beziehungen unterschiedlicher Dichte eingebunden sind. Zölibatär zu leben heißt ja nicht, ohne Beziehungen leben zu müssen. Es schließt nicht aus, auf der privaten Ebene freundschaftliche Beziehungen zu Männern und Frauen zu haben, in denen man sich wohlfühlt und Bestärkung sowie menschliche Nähe erfahren darf. Solche Beziehungen sind für Priester von elementarer Bedeutung. Sie beeinträchtigen nach meinen Erfahrungen nicht ihren Arbeitseinsatz. Vielmehr sind sie oft die Voraussetzung dafür, dass Priester das leisten können, was von ihnen erwartet wird. Solche Beziehungen bewahren sie vor der Vereinsamung und schützen sie vor der Gefahr, zu *workaholics* zu werden oder ihr unerfülltes Verlangen nach emotionaler Intimität unter anderem durch Alkoholmissbrauch, übermäßiges Essen oder Cybersex zu kompensieren.

Neben privaten Beziehungen sollten Priester auch untereinander gute Beziehungen unterhalten, die über oberflächliche Begegnungen hinausgehen. Das gilt zunächst einmal für die offiziellen Treffen der Priester, etwa beim *Dies* oder dem Treffen der Priester mit dem Bischof in der Osterwoche anlässlich der Chrisammesse. Solche Begegnungen stärken ihre Identität als Priester und unterstreichen ihre Verbundenheit miteinander. Sie können bei allem formalen Charakter auch Gelegenheiten schaffen, sich miteinander auszutauschen.

Sie können aber nicht die persönlichen Kontakte untereinander ersetzen, bei

denen ein innigerer Austausch stattfindet. Priester, die sich gegenseitig besuchen und Gastfreundschaft miteinander pflegen, erfahren, was sie anderen predigen und wünschen. Diese persönliche Zeit füreinander außerhalb der offiziellen Treffen kommt nach meiner Erfahrung eindeutig zu kurz. Dabei ist gerade sie angesichts größerer Belastungen als notwendiger Ausgleich von großer Bedeutung.

Ich kenne Priester, die sich regelmäßig treffen und einen Tag miteinander verbringen. Das trifft besonders auf Priester zu, die zu einer Priestergemeinschaft gehören oder die etwas Gemeinsames miteinander verbindet, etwa schwule Priester. Andere Priester treffen sich regelmäßig mit den Kollegen ihres Weihejahrgangs, mit denen sie sich besonders gut verstehen. Bei diesen Treffen tauschen sie sich aus, unternehmen etwas und beten miteinander. Hier können sie über alles reden, was sie bewegt, was sie ärgert, was ihnen Freude bereitet. Sie können klagen, manchmal auch schimpfen, über den Zustand der Kirche oder das unmögliche Verhalten ihres Bischofs. Ich finde es wichtig, dass es einen Raum gibt, wo das möglich ist, auch im Sinne einer Katharsis. Dann bleibt es oft nicht nur beim Klagen, sondern es kommt vielleicht auch die Trauer zur Sprache, die sie angesichts der schwierigen Pastorsituation empfinden. In dieser Runde erfahren sie Solidarität, können sie sich gegenseitig bestärken.

Bei diesen Treffen erfahren Priester Zugehörigkeit, echte Mitbrüderlichkeit, Gemeinschaft. Das aber ist für ihre seelische Gesundheit von elementarer Bedeutung. Die oft beschworene *communio* miteinander wird hier konkret im Dasein und der Sorge, im Zeit haben füreinander, in der echten offenen Aussprache miteinander. Die Wirklichkeit sieht aber leider oft so aus, dass es diese konkrete, lebendige Gemeinschaft der Priester untereinander nicht gibt, weil sie keine Zeit dafür haben, diese zu pflegen, so sehr gerade sie angesichts größerer Herausforderungen einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, zufrieden zu sein und seelisch gesund zu bleiben. ■