

an der Freiheit“. Sie sind damit zugleich ein Protest gegen die Funktionalisierung des Lebens und die Ideologie der totalen Machbarkeit.

„Natürlich fragt man nach Beispielen und Rezepten, wie das ‚zu machen‘ wäre“<sup>25</sup>. Moltmanns Antwort, daß man Spontaneität nicht machen, sondern allenfalls freisetzen kann, wird den Praktiker nicht beglücken. Dennoch wird nichts anderes bleiben: „Man muß es selbst versuchen, um seine Erfahrungen zu machen“<sup>26</sup>. Die Frage läßt sich nicht abweisen, die auf dem Klappentext von Moltmanns Büchlein so formuliert ist: „Der Mensch soll werden, was er ist: ein Freigelassener der Schöpfung (Herder), der sich seiner Freiheit freut. Warum ist davon so wenig zu merken?“

Der Skeptiker wird den Einwand nicht unterdrücken können: Stehen diese Überlegungen nicht mit „beiden Beinen fest in der Luft“? Was soll das alles für den Alltag des Menschen? „Werden in ihm auf diese Weise die eschatologischen Dimensionen der Freiheit entdeckt, so folgt daraus für das alltägliche Leben wiederum eine Alternative: Dieses Leben ist nicht ein Vorkampf, sondern ein Vorspiel, nicht eine Vorarbeit, sondern ein Vorschein des kommenden Lebens der Freude. Was aus der vergehenden Zeit in Ewigkeit bleibt, liegt in den Augenblicken der Gnade, im Glück der Liebe und in den Erfahrungen der Befreiung, nicht aber im Ruhm der Leistung und der Anstrengung“<sup>27</sup>. Ob diese Antwort mit beiden Beinen fest in der Luft steht, mag jeder selbst beurteilen. Ich denke, die Antwort darauf hat einiges zu tun mit der Botschaft, die wir als „frohe“ zu bezeichnen pflegen.

## Maria Bühler Problemloser Urlaub?

*Einer Beschreibung der wichtigsten neurotischen Fehlformen in bezug auf die Einstellung des Menschen zu Freizeit und Urlaub — die sich allerdings nicht auf den ersten Blick als solche zu erkennen geben — läßt die Verfasserin Gedanken und Anregungen folgen, wie man zu einer menschlichen und gelösten Einstellung zu Arbeitswelt, Freizeit und Urlaub kommen kann. Im letzten Teil werden dann die Zusammenhänge zwischen den Fehlformen des heutigen „Leistungsmenschentums“ mit dem „Leistungschristentum“*

<sup>25</sup> Ebd.

<sup>26</sup> Ebd.

<sup>27</sup> J. Moltmann, Das befreiende Fest, in: Concilium 10 (1974), 118–123, hier 122.

aufgedeckt und auch hier Hinweise zu einer mehr von Hoffnung und Vertrauen getragenen christlichen Grundhaltung geboten. red

Der Begriff Freizeit steht immer in Relation zu Arbeitszeit; beide entstammen der juristischen Terminologie. Jeder Mensch hat Recht auf freie Zeit; auch die Kinder, die Hausfrauen, die Mütter, die frei-erwerbend Berufstätigen. Erzwingbares Recht auf Freizeit kommt allerdings nur denjenigen zu, die in einem vertraglichen Arbeitsverhältnis stehen; wie ja auch unter den Begriff „Arbeit“ nur die im Vertrag umschriebenen Tätigkeiten fallen. — Im folgenden wird „Freizeit“ im rechtsüblichen Sinn verwendet, weil dieser längst in die Alltagssprache eingegangen ist: Feierabend, Wochenende, Urlaub.

„Freizeit“ besagt aber auch eine Dimension des menschlichen Daseins. Sie ist unterscheidbar von der Dimension Arbeit (oder „Arbeitswelt“). Nicht bloß, weil de facto für fast alle Berufstätigen Arbeitsstätte und privater Lebensbereich örtlich getrennt, sondern weil Beruf und Freizeit zwei Aspekte des *einen* Lebensganzen sind.

## I. Urlaub als Problem

Mit Einführung der 5-Tagewoche und der Anhebung der bezahlten Urlaubstage pro Arbeitsjahr ist dem Menschen eine Voraussetzung zur Humanisierung seines Lebens gegeben, nicht aber hat er mit vermehrter Freizeit auch schon Lebensqualität gewonnen. Für zahlreiche Mitbürger ist durch die Herabsetzung der Arbeitszeit ein Vakuum entstanden, in dem sie sich nicht zurechtfinden. Die sogenannte „Freizeitindustrie“ offeriert eine Menge notdürftiger, wenn auch attraktiv aufgemachter Mittel zum Zeitvertreib; aber diese sind fast durchwegs dazu angetan, den Menschen noch einmal mehr zu vermessen, statt daß er lerne, die *Muße* zu finden und in der *Muße* der volleren Wirklichkeit seines Daseins innezuwerden.

## Unfähigkeit, Sinngehalte zu realisieren

Das Freizeitproblem der Jugendlichen ist hinlänglich bekannt. Die Unfähigkeit, in der Freizeit Sinngehalte zu realisieren, ist jedoch nicht phasenspezifisch. Das Unbehagen, oftmals bis zur Angst verdichtet, angesichts und während des Urlaubes — der längsten Spanne Freizeit des Jahres — ist bei Erwachsenen weit mehr verbreitet als man allgemein annimmt. Selbstverständlich behauptet jedermann, den Urlaub dringend zu benötigen, und niemand ließe sich eine dekretierte Kürzung gefallen. Dennoch fürchten viele die wochenlange Arbeitsunterbrechung. Im Klartext wird die Angst vor der Freizeit relativ selten spontan geäußert, man

## Urlaubsumgehungsversuche

will ja nicht aus der Reihe tanzen. Die negative Einstellung läuft unter Chiffren. Es seien hier nur einige von vielen „Urlaubsumgehungsversuchen“ verdeutlicht:

– Zerteilung des Urlaubs in kleine Zeiteinheiten, z. B. den Anspruch auf 3 Wochen aufgliedern in 3mal 1 Woche, oder in Form von einzelnen Freitagen im Verlauf des Jahres verzetteln; oder man läßt einen Teil des Freizeitguthabens in Barzahlung ummünzen.

– Man verdrängt den Urlaub. Trifft keinerlei Vorbereitungen. Ist angeblich so beschäftigt, daß man keine Zeit hat, sich mit Ferienplänen zu befassen. Oder läßt Prospekte kommen, schaut sie jedoch nie an. Oder man „vergißt“/versäumt Anmeldetermine für organisierte Reisen, Hotel usw. (Fehlleistungen des Unbewußten!).

– Die Urlaubsumgehungsformel der selbständig Erwerbenden und von Personen mit hohem Unentbehrlichkeitskoeffizienten: „Ich bin unabhkömmlich.“

Die Abwehrhaltung verrät Angst. Aber warum erwecken ausgerechnet die Ferien – allgemein doch als sehr wünschenswert bekannt – Furcht? Die Antwort findet man nur im Kontext der individuellen Lebensgeschichte. Die Erfahrung zeigt jedoch, daß bestimmte Antwortelemente (beim einzelnen mehr oder weniger akzentuiert, und untereinander mehr oder weniger verwoben) typisch sind.

Im folgenden Abschnitt sollen einige der vielen „Urlaubsneurosen“ aufgezählt werden.

## II. Urlaubsneurosen

### I. Gründe für die Angst vor dem Urlaub

Veränderung des Lebensrahmens:  
statt planmäßigem Funktionsablauf schöpferische Lebensgestaltung

Der Urlaub verändert den gewohnten Lebensrahmen. Er entsetzt den Menschen der Arbeitswelt, deren Eigengesetzlichkeit er sich als Lebensnorm angeeignet hat. Innerhalb des durchorganisierten Funktionssystems hat jeder einen ganz bestimmten Platz. Ob dieser sehr eingengt oder auf Kaderebene mit Entscheidungsbefugnissen ausgestattet ist – jeder weiß, was er zu tun und daß er sich an die Vorschriften zu halten hat. Fantasie und eigene Initiative sind weder verlangt, noch erwünscht; beides könnte den planmäßigen Funktionsablauf stören. Wo Entscheidungen gefordert werden, sind deren Kriterien vorgegeben. – Mit dem Urlaub nun aus diesem System entlassen, fühlt sich der Mensch seines Haltes und der Sicherheit beraubt, ins Leere und Bodenlose geworfen. Er weiß nichts anzufangen mit „so viel freier Zeit“. Ihm graut vor der langen Weile. Im Lebensraum „Freizeit“ fühlt er sich fremd und ortlos, den Anforderungen dieses Lebensbereiches (Fantasie, Spontaneität, Leben-gestalten, Du-bezogen-leben usw.) nicht gewachsen. Unsicherheit ängstigt.

Angst vor dem  
Verlust der Stellung

Eine andere Form der Unsicherheit: Man fürchtet sich vor dem Urlaub, weil man seine Stellung im Betrieb bedroht sieht oder wähnt. Mißtrauen gegen Vorgesetzte und Mitarbeiter. Ob berechtigt oder nicht, bleibe dahingestellt. Diese Angst spielt insbesondere bei älteren, aber bei weitem noch nicht an der Pensionierungsgrenze angelangten Betriebsangehörigen eine erhebliche Rolle; und zwar unbesehen ihres Ranges in der Betriebshierarchie. Hinter dem Wunsch, den Urlaub refracta dosis zu nehmen, steht die — meist unrealistische — Erwartung, man könnte seine Position besser verteidigen, wenn man jeweils nur kurzfristig Urlaub nimmt.

Angst vor der  
Einsamkeit . . .

Angst vor dem Urlaub ist in vielen Fällen gleichbedeutend mit Angst vor der Einsamkeit. In der Arbeitswelt gibt es Umwelt, nur Oberflächenkontakte, aber es sind wenigstens Leute rundum. In der Wohnung hingegen ist man ganz allein. Während der Feriensaison sind die Hausmitbewohner fort. Man vermißt nicht die Personen (denn die kennt man kaum oder garnicht), aber die Geräusche von nebenan. Die Leere im Wohnsilo sinnbildet die Leere des eigenen Lebens — und ist deshalb fast unerträglich. Die ganze Problematik der Vereinsamten macht sich im Urlaub am meisten bemerkbar: An Feierabend und Wochenenden kann man sie einigermaßen überspielen. — „Alleinstehend“ und vereinsamt ist jedoch nicht das gleiche! Die Alleinstehenden müssen nicht gleichsam schicksalhaft vereinsamen. Vereinsamte werden sie nicht, weil sie unverheiratet bzw. verwitwet oder geschieden sind, sondern weil und insoweit ihre unverarbeiteten Probleme die mitmenschliche Kommunikation und damit eben die Gemeinschaftsfindung erschweren. Zweifellos verschärfen Isoliertheitserlebnisse in früheren Ferien (beispielsweise: einziger alleinstehender Hotelgast inmitten lauter Ehe- und Liebespaaren. Essen an einem kleinen Tisch, ohne Tischnachbar!) die Angst vor dem nächsten Urlaub. Angst vor Urlaub findet man auch bei Verheirateten, nämlich Angst vor der Konfrontation mit ihren ungelösten Ehe- und Familienkonflikten, oder der großen Einsamkeit zu zweien: Mann und Frau haben sich sukzessive, unmerklich entfremdet, haben einander nichts mehr zu sagen. Im Alltag kann jeder sich in seine Arbeit verbergen, über den „Abend zu zweit in trauter Lethargie“ (Kreisler) und Weekend hilft die TV hinweg. Wie aber das gestörte Verhältnis oder den Beziehungsverlust im Urlaub aushalten?

. . . infolge unver-  
arbeiteter Probleme  
und Erlebnisse bei  
Alleinstehenden

. . . infolge Entfremdung  
und ungelöster  
Konflikte bei  
Verheirateten

2. „Aufgenötigter“  
und in Panik  
„gemachter“ Urlaub

Die aus solchen Ängsten gesteuerten Urlaubsumgehungsversuche schlagen meist fehl. Denn in der Regel müssen die Erwerbstätigen (freie Berufe ausgenommen) den ihnen

gesetzlich garantierten Urlaub auch tatsächlich nehmen. Die Einrichtung von „Betriebsferien“ setzt überdies den Urlaubstermin für alle im Unternehmen Beschäftigten fest. Individuelle Wünsche können nur berücksichtigt werden, sofern das Ferienguthaben des einzelnen die Zahl der „Betriebsferien“-Tage überschreitet. Grosso modo gilt also für den breiten Durchschnitt aller Berufstätigen: Um den Urlaub kommt man garnicht herum.

Unter diesem „Situationsdruck“ werden dann schließlich doch Ferien „gemacht“. Damit sind Angst und Unbehagen jedoch keinesfalls überwunden. Sie bleiben in der Gestimmtheit des Menschen wirksam und tragen wesentlich dazu bei, daß der gefürchtete Urlaub dann auch tatsächlich mißlingt. Ad-hoc-Unternehmungen bei so schlechten psychischen Voraussetzungen gleichen den unkoordinierten Handlungen eines panisch Flichenden: zielloses Herumfahren im eigenen Wagen oder mit Bahngeneralabonnement; im letzten Moment ins Verkehrsbüro stürzen – sind noch Plätze frei für eine organisierte Reise, wo kann man noch Hotelzimmer oder Ferienwohnung finden? Überschlagsrechnung bezgl. Kostenpunkt. Keine anderen Überlegungen. Fort, nur fort, irgendwohin. Vergessensuchen in ständiger Unrastigkeit oder im Dösen. Was wunder, daß solche ad-hoc-Entschlüsse sich in der Regel als Fehlgriff erweisen? Der von Angst und Unbehagen getriebene „Urlaubsneurotiker“ wird seiner Ferien nirgendwo froh. – Die Reisegesellschaft oder die Hotelgäste, kurz die im Ferienmilieu antreffbaren Personen werden gelegentlich überstrapaziert vom dranghaften Bedürfnis des urlaubsneurotischen Touristen nach Halt, Sicherheit, Selbstbestätigung oder Geselligkeit. Man sucht krampfhaft Anschluß (gilt für die Vereinsamten und die in Konflikt stehenden Ehepaare), um nicht allein sein zu müssen; oder um über seine Arbeit reden und sich selber dabei glauben machen zu können, wie wichtig, ja unentbehrlich (!) man im Betrieb sei usw. Die solchermaßen krampfhaft verinnahmte Umwelt reagiert meist nicht erwartungsgemäß, sondern nimmt Kurs auf Distanz. Die Ferien sind dann noch einmal mehr verpfuscht.

### 3. Verplanter Urlaub ...

Eine minutiöse Planung der bevorstehenden Ferien wirkt auf den ersten Blick als diametral entgegengesetzt zum oben beschriebenen Modus. Einlässige Vorbereitung zeigt doch an, daß der Mensch sich mit dem Urlaub beschäftigt, ihn also positiv erwartet. Dennoch ähnelt der pedantische Planer oftmals seinem Gegenstück in vielen Zügen. Die gleichen Ängste vor dem Urlaub, die in einem Fall in der Vorbe-

reitungsphase das Vogel-Strauß-Verhalten motivieren, drängen in einem andern Fall zur minutiösen Verplanung. Und garnicht so selten entdeckt man, daß die Ausarbeitung detaillierter Tagesprogramme und deren Durchsetzung während des Urlaubs das einzig Positive sind, was Menschen ihren Ferien abgewinnen können. Der Plan in der Tasche gibt Sicherheit. Die Situation ist vermeintlich überschaubar. Die präzise Tageseinteilung schützt — ebenfalls vermeintlich — gegen den Einbruch des Unberechenbaren; die Zukunft ist in Griff genommen. Das Modell entstammt unverkennbar der Arbeitswelt, und des öftern verrät sogar die Programmdichte, daß die Freizeitgestaltung unter das Leistungsprinzip gestellt wird. Ist der Ferienplan nur für die eigene Person gemacht, so legt man sich nur selber ein Korsett an, auf dessen Stützfunktion man denn auch offenkundig angewiesen ist. Geraten aber die Ferien anderer (z. B. Familienangehörige) unter das starre Schema, sind die Betroffenen bedauernswert. Es passiert nämlich unversehens die Umkehr der als Vorsorge etikettierten Planung in Diktatur — das Programm *muß* nämlich durchexerziert werden, die Berechnung aufgehen.

... oder Konzept mit Spielraum, den Bedürfnissen angepaßt

Unseres Erachtens sollte jeder, längst ehe er die technischen Details (Bestellung der Unterkunft, Anmeldung eines Pauschalarrangements usw.) an die Hand nimmt, das Wo und Wie seines nächsten Urlaubs bedenken: Was tut uns/mir in meiner Lebenssituation am besten: eine private Auslandsreise oder eine Studienreise mit fachkundiger Führung, Badeferien oder Urlaub in den Bergen u. dgl. Pläne schmieden ist eine herrliche Freizeitbeschäftigung an Abenden und Weekends. Sofern man sich keiner Reisegesellschaft anschließen, sondern in privater Regie die Ferien gestalten möchte, kann ein grobumrissener Zeitplan sehr hilfreich sein. Aber ein Konzept, das Spontaneität einerseits und den Risikofaktoren andererseits Spielraum läßt. Das Programm darf auch abgeändert werden, und in den Ferien darf auch einmal etwas schief gehen!

4. Der verzweckte Urlaub

Verzweckt nennen wir einen Urlaub, wenn diese Freizeit (Analoges gilt für Feierabend und Wochenende!) *unbedingt* nützlich verwendet sein „*muß*“, weil andernfalls die moralische Rechtfertigung für Zeit- und evtl. Kostenaufwand fehlt. An zwei Beispielen sei das zwanghafte à tout prix erläutert:

Zwangsmechanismus auf berufsbezogene Aktivitäten hin

Je anspruchsvoller die Berufsaufgabe (= je mehr Fachkenntnisse und Verantwortungsbewußtsein zu sachgerechter Erfüllung erforderlich sind), desto fließender ist die Arbeits-

zeitlimite für den Berufstätigen. Weder für die in Krankenhäusern angestellten Ärzte, noch für Seelsorger, Chefbeamte, Verantwortungsträger in einem Produktionsbetrieb (um nur einige zu nennen), gibt es eine klare obere Grenze des Arbeitstages, sondern häufig eine Verkürzung der Freizeit. Je anspruchsvoller ein Beruf, desto notwendiger ist berufliche Weiterbildung. Hinzu kommt noch die Erwartungshaltung der Umwelt: „In Ihrer Stellung gehen Berufspflichten allen privaten Verbindlichkeiten vor.“ Noblesse oblige. Die drei Faktoren: verknappte Freizeit, Notwendigkeit der beruflichen Weiterbildung und der Druck der Erwartungshaltungen, begünstigen die Entwicklung der Fehleinstellung: Die Arbeit allein zählt. Der Zwangsmechanismus, jede Freizeit für berufsbezogene Aktivitäten aufzuwenden, tritt allerdings erst dann ein, wenn der Mensch sich dem Leistungsprinzip verschreibt; das – freilich fremdbestimmte – Gewissen verlangt Pflichterfüllung, duldet keine Zeitverschwendung. In Übereinstimmung mit diesem Gewissen fühlt sich der Mensch nur dann, wenn er alles tut, um seine Leistungen zu verbessern und ein brauchbares Glied der Gesellschaft zu sein. Dem Anspruch des Über-Ich zu genügen ist der Mensch allerdings von seiten seines Geltungs- und Machtbedürfnisses her auch ausreichend motiviert.

Weiterbildung  
aus Erfolgsgier

Man kann gar nie genug für berufliche Weiterbildung tun! Kurse (auch in Form von Fernkursen) absolvieren, an Studienwochen, Arbeits- und Studienwochenenden teilnehmen. Der Nutzeffekt der persönlichen Anstrengung und Drangabe von Freizeit leuchtet ein. Mehr Wissen und Können verbessert die Chancen der Selbstbehauptung und Positionsverteidigung (wer nicht à jour ist, ist flugs weg vom Fenster) in der Arbeitswelt und die Aufstiegschancen. – Selbstverständlich wäre es böse, wollte man dem Run nach fachlicher Weiterbildung *nur* die Erfolgsgier unterstellen, denn bei vielen Interessenten wird fachliche Perfektion erstrebt, um der bessern Wahrnehmung des beruflichen Auftrages willen. Wir können andererseits aber weder übersehen noch umschweigen: Bei einem erheblichen Prozentsatz unserer erwerbstätigen Mitbürger (und vielleicht auch in unserem eigenen Leben?) gilt der Leistungserfolg (und was dieser einbringt) als Ausweis für *Lebensberechtigung*.

Bildung, Horizont-  
erweiterung, Kunst-  
verständnis u. dgl. . . .

Beruflich besser und weiter vorankommen ist leider für viele Menschen die einzige aller „höheren Strebungen“. Für berufseinschlägige Fachkurse Freizeit und Geld zu investieren, lohnt sich eben. Für Bildung, die der Horizontenerweiterung dient, die ein besseres Verständnis der Welt, der Geschichte,

der Kunst (Dichtung, Musik, Malerei usw.) oder Glaubensverständnis mitteilt und vertieft, fehlt das Sensorium. Für unsere Bildung zahlt uns niemand einen Heller. Das stimmt. Aber das Leben wird reicher, je besser wir Sinnzusammenhänge und die in den Erscheinungsformen sich anbietende, aber hinter ihnen liegende Wirklichkeit verstehend begreifen.

... statt bloßer  
Orientierung des  
Lebens am Beruf

„Der Beruf geht allem voran.“ So haben wir von unseren Erziehern gehört, so tönt es auf dem Arbeitsplatz. Persönliche Probleme, familiäre Sorgen u. dgl. gehören grundsätzlich nicht dorthin. Sie sind bis zum Feierabend in der Garderobe zu deponieren. — Stimmt jedoch die Primatstellung des Berufes überhaupt? Die Frage wäre zu bedenken. Aber Nachdenken ist nicht gerade die Stärke des Arbeitsbeflissenen. Er optiert fürs Weiter- und Vorausdenken, Nachdenken wäre schon Zeitverschwendung. In der Arbeitszeit ist man dem Beruf verpflichtet, in der Freizeit hat man etwas für den Beruf zu tun. Die Kursitis floriert. Bescheinigungen über absolvierte Kurse füllen ein dickes Album. Wer zum und vom Arbeitsplatz mit öffentlichen Verkehrsmitteln pendelt, liest mit Vorteil Fachzeitschriften. Diese sind auch bevorzugte Bettlektüre. Und wenn man bei — gelegentlich unvermeidbaren — Zusammenkünften im Bekanntenkreis nicht fachsimpeln („konstruktiven Gedankenaustausch pflegen“) kann, fühlt man sich um kostbare Zeit geprellt. Es gibt für den leistungsorientierten Menschen keine größere Befriedigung, als beim Einschlafen feststellen zu können: der Tag war voll ausgelastet.

Der Urlaub wird selbstverständlich ebenfalls „verarbeitet“. Irgendwo findet sicher eine Fortbildungsveranstaltung statt. Notfalls sucht man als Konzession an die Familie eine Kombination: einen Ferienort, wo man die Kinder gefahrlos sich selber überlassen und die Frau bzw. der Mann sich vergnügen kann. Man selber ist mit einem ruhigen Balkonsitz vollends zufrieden. Dort kann man ungestört Unerledigtes aufarbeiten und Fachliteratur lesen. Dann und wann kommt sogar eine Urlaubsreise in Betracht. Freilich nur unter ganz bestimmten Bedingungen: Sie muß etwas für den Beruf Brauchbares einbringen. Kontakte mit Fachkollegen im Ausland; Betriebs-, Werk- oder Spitalbesichtigungen; oder Besichtigungen von Kunstwerken, die man für den Schulunterricht brauchen kann usw. Ein klein wenig kokettiert man allerdings auch mit dem Nebeneffekt: In den Augen der Leute als Mann bzw. Frau von weitem Horizont zu erscheinen (der ärgste Streber will im Urteil der Umwelt ja



nie als solcher gelten). Eine Urlaubsreise, die nichts zur Weiterbildung beiträgt, kommt für unsern Touristen gar nicht in Betracht.

##### 5. Gesundheits-Vorsorge: ein wichtiges Anliegen . . .

Ebensowenig wie die Notwendigkeit der beruflichen Weiterbildung wird die der Gesunderhaltung bestritten. Gesundheit ist *die* Voraussetzung der Leistungsfähigkeit. Absinken der Arbeitskapazität infolge beeinträchtigter Gesundheit (beispielsweise sogenannte Abnützungserscheinungen, neurovegetative Störungen usw.) oder häufige Arbeitsunterbrüche wegen Krankheit gefährden die berufliche Stellung. Natürlich wird dem Betroffenen unter einem andern Grund gekündigt; im Zuge von Personalabbau aber kommen die gesundheitlich Schwächeren unbesehen ihrer während vieler Jahre ausgewiesenen Zuverlässigkeit und Fachtuchtigkeit gleichermaßen zur Strecke wie die unqualifizierten Arbeitskräfte. Sozialversicherungsleistungen – z. B. Teilrenten – können im Falle einer chronischen Beeinträchtigung der Gesundheit wirtschaftliche Härten mildern; nicht aber die vom heutigen Menschen am meisten gefürchtete Einbuße an Sozialprestige.

Wir blenden keinesfalls die bedauerliche Tatsache aus, daß nach wie vor ein erheblicher Prozentsatz der Berufstätigen die Verhaltensregeln der Krankheits- und Unfallprophylaxe grobfahrlässig mißachtet; und dies obwohl jeder wissen könnte, was alles vom Gesundbleiben abhängt. In unserem Zusammenhang interessiert aber vielmehr ein anderer Sachverhalt: Die Monomanie, Gesundheit ausschließlich unter dem Gesichtspunkt der Arbeitsfähigkeit zu sehen. „Etwas für die Gesundheit zu tun, um leistungsfähig zu bleiben“ charakterisiert das gestörte Verhältnis des leistungsorientierten Menschen zur Gesamtwirklichkeit menschlichen Daseins. Völlig eingeengt auf Zweck- und Nützlichkeitsdenken, werden die an sich sehr empfehlenswerten Praktiken der Gesunderhaltung wie Fitneß-Training, Ernährungsweise, gezielte Nachtruhe usw. dermaßen überbewertet, daß sie (allenfalls in Konkurrenz zur Weiterbildung) das Freizeitverhalten dominieren. Je nach Persönlichkeitsstruktur darf die einen niemand und nichts von ihrem täglichen Training abhalten, die andern leben in der Freizeit auf „Sparflamme“. Das Familienleben hat in einem Fall hinter dem Fitneß-Programm zurückzustehen, im andern wird von den Mitmenschen ständig Rücksicht auf die Schonungsbedürftigkeit verlangt. Man muß früh zu Bett gehen und übers Wochenende möglichst viel schlafen, um dann wieder voll einsatzfähig zu sein. Man ist nie verfügbar für die andern

und ihre Bedürfnisse, ebenso wenig für ein ehrenamtliches Engagement in Sachen des Gemeinwesens. — Die mitmenschlichen Beziehungen versanden. Wer nie Zeit hat für ein Abend- oder Nachtgespräch und nie zubereitet ist dem unberechenbaren Aufblühen des Festes, beraubt die andern und sich selber um die Möglichkeit „menschlich zu leben“. — Die ständige Sorge um Gesunderhaltung kann sogar gesundheitsschädigend wirken, weil die verkrampfte Lebenseinstellung das leib-seelische Gleichgewicht stört. Ängstliche Sorge um die Gesundheit in der hier skizzierten nur-leistungsbezogenen Engführung macht den Menschen krank. Es ist nicht von ungefähr, daß etliche beruflich sehr tüchtige Personen, die leitende Posten innehaben und in der Arbeitswelt als „Führerpersönlichkeiten“ gelten, im mitmenschlichen Bezug, wo es gilt, *sich selber zu wagen und preiszugeben*, infantil nach Absicherungen suchen. Zu solchen Absicherungsversuchen gehört auch die Hypochondrie. Jedes geringste Wehwehchen wird registriert; aus Angst vor evtl. latenten Bedrohungen der Gesundheit konsultiert man in kurzen Intervallen den Hausarzt und „sicherheitshalber“ noch einige Spezialisten.

Es ist hier nicht die Rede von Menschen vorgerückteren Lebensalters, die ihren Urlaub in einen Kuraufenthalt verwandeln. Wir haben vielmehr jene im Blick, die noch relativ jung und in der Vollkraft ihres Lebens aus rein prophylaktischen Gründen und *regelmäßig* sich während ihrer Ferien irgendwelchen Kuren (bevorzugt sind hydro- und physiotherapeutische Behandlungen) unterziehen, um „etwas für die Gesundheit zu tun“. Der Urlaub muß auch hier wieder à tout prix zweckmäßig verwendet werden!

Wir haben hier die häufigsten Formen der „Urlaubsneurose“ vorzustellen und dabei aufzuzeigen versucht, daß der moderne Mensch trotz der geregelten (und bezahlten, also materiell abgesicherten!!) Freizeit vielfach kaum imstande ist, sich von der Arbeitswelt zu lösen. Mit dem Schlagwort „man muß halt abschalten“ ist ihm nicht geholfen. Mit diesem Patentrezept schickt man ihn nur noch einmal mehr auf die Flucht, ins Vergessensuchen. Gerade der Fluchttendenz ist jedoch entgegenzusteuern! Mehr denn je bedarf der Mensch unserer zivilisatorischen und gesellschaftlichen Verhältnisse der ihn aus seiner Seinsvergessenheit herausrufen den Lebenshilfen: daß der Mensch lerne, *bewußt* zu leben; mit seinem ganzen Herzen, ganzem Gemüte und allen seinen Kräften anwesend in der Welt. Die *Erziehung zur Muße* vermag Wege zur Daseinserfahrung zu bereiten, insofern sie

## Gesundheitsschädliche Verkrampfung

### III. Lebenshilfen: Lernen zu leben

#### 1. Erziehung zu Muße und meditativer Bewußt- seinshaltung

Absichts- und  
angstlose Begegnung  
der Wirklichkeit

Durchhalten  
der Offenheit

2. Hilfe  
in menschlicher  
Lebensgestaltung

Mitfreude,  
Mitleiden usw.

die dem menschlichen Personsein eigenen, jedoch unentfalteten Fähigkeiten aktiviert. Spielen, zweckfreie Kreativität, Verweilen, Schauen und Horchen muß durch Einüben erlernt werden. Von Kindheit an, ja, aber Erziehung zur Muße ist heute in erster Linie eine Aufgabe der Erwachsenenbildung, weil der breite Durchschnitt der jetzigen Erwachsenengeneration (von den 20jährigen bis zu den Betagten) nie wirklich Kinder sein durften – und gerade deshalb erhebliche Defizite puncto menschlicher Reife aufweisen. Ziel der Erziehung zur Muße ist, dem Menschen zu einer meditativen Bewußtseinshaltung zu verhelfen: In der Offenheit des aufgetanen Herzens, absichts- und angstlos die Wirklichkeit auf sich zu-kommen, sich zeigen, offenbaren lassen, und so empfangend ihrer innwerden. In der gleichen Offenheit die Stille, das Schweigen, das Alleinsein aus-halten. Dem Sich-öffnen, was ja immer auch heißt, Sich-preisgeben und -aussetzen, steht die Schwerkraft individual- und gruppenegoistischer naturhafter Aggressions- und Beharrungstendenzen entgegen; ebenso das durch indoktrinierte Vorurteile (Feindbilder!) anerzogene und das in Ent-täuschungen (Konflikt zwischen Wunschbild und Realität) geweckte Mißtrauen usw. Die wenigen Hinweise deuten an, daß meditative Haltung nicht adressierbar ist, sondern dem Bereich personaler Feiheit und des Werdens zugehört, nicht jenseits der Konflikte (etwa unter „Sonderbedingungen“ wie Treibhaus oder Schonwinkel) er-wächst, sondern im Durchhalten der Offenheit und immer neuem Hinwenden zur Wirklichkeit trotz schmerzlicher, verwundender Erfahrungen. Die kindliche Naivität und Zu-traulichkeit geht unwiederbringlich verloren. Der Wirklichkeit absichts- und angstlos zu begegnen, ist die aus bewußt und intensiv gelebtem Leben gewordene Vertrauenshaltung: die *Arglosigkeit*. Daseinserfahrung ist mit Liebeserfahrung eng verwandt, wie ja auch Vertrauen abkünftig ist aus empfangener Liebe, und Liebe Vertrauen erweckt.

Erziehung zur Muße ist Hilfe zur *menschlichen* Lebensgestaltung, weil sie dem Menschen Möglichkeiten aufweist, aus der eigenen Mitte her, und in der Weise des Mit-seins zu existieren: Daß der Sinn des Daseins als Dasein für andere nicht nur in den Tätigkeiten, die wir Schaffen, Arbeiten, tatkräftigen Einsatz u. dgl. nennen, realisiert wird, sondern primär im Gestalten personaler Beziehungen, in Mitfreude und Mitleiden, Mittragen, Mitleben. Dasein für andere heißt in der konkreten Situation oft: „ganz *da*-sein“ für den andern, in voller geistiger Präsenz zuhören. Zeithaben (!) für

Mit-sein  
vor Handeln  
für andere

ihn. So ruhig und so ganz bei diesem konkreten andern sein, daß ihm aus der liebenden Zugewandtheit die Gewißheit wird: ich darf *sein*, so wie ich bin (anders übersetzt: du nimmst mich an und bist bei mir, ich bin dir nicht lästig). Das Mit-sein geht dem Handeln für die andern voraus. Bleibt diese Rangordnung unbeachtet, wird der tätige Einsatz unversehens zum Alibi: Wir arbeiten bis zur Erschöpfung, wir sorgen für unsere Kinder, unsern Ehepartner, wir unterstützen nach besten Kräften kirchliche und private Hilfswerke; wir bieten unseren Kindern, unserem Ehepartner alles, was wir mit dem durch Arbeit verdienten Geld kaufen können, und teilen den Lohn auch noch mit den Notleidenden. Aber wir drücken uns damit um das Wesentliche: uns auf die andern einzulassen, auf ihre existentiellen Bedürfnisse einzugehen. — Das Mitsein geht dem Handeln nicht nur voraus, sondern verbleibt das einzige und letzte, was wir noch zu verschenken haben, wenn wir nichts mehr für den andern tun können: sei es, weil wir sein Leid nicht ändern können; sei es, weil wir, selber krank oder gebrechlich geworden, völlig auf Fremdhilfe verwiesen, für keinen andern mehr etwas werken können. Die Möglichkeit des Wirkens durch unser bloßes Dasein und Mitsein ist auch in äußerster Ohnmacht noch angeboten.

3. Werdeprozeß  
vom geschenkten  
Christ-sein zu ver-  
wirklichter christlicher  
Existenz

Die Erziehung zur Muße ist ein unverzichtbarer Aspekt im ganzen Werdeprozeß vom geschenkten Christ-sein zu verwirklichter christlicher Existenz, denn Menschwerdung und Entfaltung des „Sein-in-Christo“ fallen in eins. „In einem verkümmerten Mensch-sein kann Gott nicht gedeihen“ (C. G. Jung). Alles was hier kurz skizziert wurde über Daseinserfahrung, über die empfangende Haltung des meditativen Bewußtseins gilt gleichermaßen für die Glaubenserfahrung. — Gegen die Versklavung des Menschen unter den Zwängen der Leistungsgesellschaft müßten die Christen den wahrhaft christlichen Protest erheben, opportune seu importune; freilich mehr als eine bloß verbale Solidaritätserklärung mit den Schwachen, Kranken und Alten, sondern die gelebte Solidarität und — dessen wird leider kaum geachtet — im Angebot lebensgestaltender Hilfen, zu denen garnicht zuletzt die Erziehung zur Muße gehört.

Protest gegen die  
Versklavung der  
Zwänge

IV. Fehlhaltungen  
einer kirchlichen  
Erziehung

Freilich: die gesellschaftlichen Verhältnisse und die in ihr vorherrschende, inhumane Geisteshaltung anklagen, ohne die durch die „kirchliche Erziehung“ fixierten Fehlhaltungen wahrzunehmen und zu überwinden suchen, hieße den Splitter im Auge des Bruders sehen, den Balken im eigenen Auge jedoch nicht. Die Leistungsmentalität hat sich näm-

Leistungsmentalität  
trotz Jenseits-  
orientierung?

„Christliche  
Vollkommenheit“  
als Leistungsdenken

Kasuistische  
Gesetzesmoral mit  
Strafandrohung als  
Leistungssystem

Neurotische  
Zwangsmechanismen

lich — nota bene! — nicht erst und nicht nur im Zuge der sozio-kulturellen und wirtschaftlichen Veränderungen und im Horizont eines technisch-naturwissenschaftlich geprägten Weltbildes entwickelt, sondern vorgängig schon in der Kirche. Das mag zunächst etwas befremdend klingen, denn die Amtskirche mißachtete die Welt, kümmerte sich um den Menschen und seine Lebensbedingungen kaum, sondern vorwiegend bis ausschließlich um die Seelen und das Seelenheil; die Erziehung der Gläubigen war also eindeutig und einseitig supranatural orientiert. Sieht man bloß die Zielsetzung, erscheint die von kirchlicher Autorität geführte Erziehung kraß gegensätzlich zu jener in der modernen Gesellschaft: dort „rette deine Seele“, Platz im Himmel — hier Erfolghaben, Vorankommen, Ansehen und damit Platz in der Gesellschaft. Dennoch war die Erziehung zur „christlichen Vollkommenheit“ hochgradig vom Leistungsdenken durchsetzt. Weit entfernt davon, den weltgestaltenden Tätigkeiten Werthaftigkeit anzuerkennen, wurde Arbeit als aszetische Übung großgeschrieben (Müßiggang ist aller Laster Anfang!): Fleiß, Arbeitsamkeit, treue Pflichterfüllung gegenüber kirchlicher und weltlicher Obrigkeit. Mühsal und Leiden willig ertragen und „aufopfern“ — Lohn im Himmel. Das breite Kirchenvolk kannte die Bibel nicht, hörte dann und wann ein paar „biblische Geschichten“ oder Gleichnisse aus dem Evangelium, hörte vor allem, was „die Kirche sagt...“ Das Schwergewicht im Religionsunterricht, in der Predigt und in der Seelsorgepraxis und den erbaulichen Schriften (außer diesen gehörte nur noch der Katechismus in die Hand der ungebildeten, unmündigen Laien) lag auf der kirchlichen Morallehre: Eine kasuistische und immer mit Strafandrohung indoktrinierte Moral, die den Menschen in chronische und furchtbarste Ängste trieb, in die ihn zerstörende Todsünden- und Verdammungs(= Vernichtungs)-angst. Eine nackte Gesetzesmoral ist ein Leistungssystem, verlangt sie doch ständig Leistung. Und daß die Versündigungsangst einen inneren Leistungszwang erzeugt, muß nicht verwundern. Tatsächlich findet man diese neurotischen Zwangsmechanismen in den krampfhaften Anstrengungen mancher Christen, über das gesetzliche Pflichtmaß hinaus Leistung zu erbringen, nämlich in Form der Leistungsförmigkeit: durch „freiwilliges“ Beten (fünf statt ein Vaterunser, beispielsweise), häufigen Gottesdienstbesuch, masochistisches Suchen nach „noch mehr leiden“, Verrichten „guter Werke“, „übernatürliche Verdienste“ zu erwerben, Ablässe sammeln, an Wallfahrtsorten „besondere

Gnaden“ sammeln gehört in die gleiche Fehl-, ja Zerrform der Frömmigkeit. Kurz: der Christ muß durch Leistung sein Heil verdienen. Mit dieser Erziehung, die von einer Generation in die andere sich auswirkte und ein neurotisches Milieu schuf, das auch in der nachkonziliären Kirche noch – zumindest inselförmig – anzutreffen ist, ist die Kirche an unzählbaren Menschen schuldig geworden, weil sie Menschsein verstümmelte, statt werden zu lassen, und die ihr anvertraute Heilsbotschaft verriet.

Vergleicht man die am Modell Urlaubsneurose ablesbaren, für die Menschen der Leistungsgesellschaft typischen Fehlhaltungen mit den angst- und zwangsneurotischen Grundzügen des „Leistungschristentums“, kann man auf Grund der großen Ähnlichkeiten die Urlaubsneurose als säkularisierte Form der ekklesiogenen Neurose bezeichnen.

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, daß die kirchliche Verkündigung, Bildungsarbeit und Beratungstätigkeit für den Abbau dieser von der Leistungsgesellschaft oder auch von einer zu verkrampften christlichen Moral (mit-)verursachten neurotischen Fehlhaltungen, besonders aber für den Aufbau einer gesamt menschlichen, Du-bezogenen und welt-offenen christlichen Lebenseinstellung einen wichtigen Beitrag leisten kann und soll – das Jahr hindurch wie auch in der Predigt vor Urlaubern.

Eine Aufgabe  
für die Kirche

## Horst Goldstein Sozialismus in der lateinamerikani- schen Kirche und Theologie der Be- freiung - Sozialis- mus für uns?

*Der Blick in das theologische Denken anderer Länder und Kontinente ist in einer Zeit weltweiter Problem- und Aufgabenzusammenhänge notwendig, um die je eigenen Fragen, Probleme und Aufgaben besser erkennen und bewältigen zu können. Allerdings darf eine Übernahme von Denkansätzen und Inhalten, mit denen eine bestimmte Gesellschaft, Kirche, Theologie ihre spezifischen Probleme zu lösen sucht, nicht unbesehen erfolgen. So werden im folgenden Beitrag zunächst einige Thesen zum Verständnis des Sozialismus in Kirche und Theologie der lateinamerikanischen Länder geboten. Anstatt eventuell fragwürdige Positionen, Vereinfachungen und dgl. – denen Theologie erliegen kann, wenn sie zu schwierigen gesellschaftlichen Fragen Stellung nimmt – zu kritisieren, werden die ursprünglichen biblischen und christlichen Anliegen als Anstöße für uns aufgegriffen und mit einigen notwendigen Hinweisen auf Unterschiede ver-  
red*