

ELMAR SIMMA

# Damit sich alles gut fügt

---

Den Fragen des Lebens  
nachgespürt



TYROLIA

ELMAR SIMMA

# Damit sich alles gut fügt

---

Den Fragen des Lebens  
nachgespürt

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien



Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken, verwenden Farben auf Pflanzenölbasis und Klebstoffe ohne Lösungsmittel. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2021

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Felder Grafikdesign, Rankweil

Illustrationen Schmetterlinge: Neubau Welt – Over a thousand pictograms of everyday objects

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-3927-5

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
<b>Lebensfragen . . . . .</b>	<b>9</b>
Warum soll ich noch leben? . . . . .	10
Was gibt mir innere Kraft? . . . . .	16
Was hilft mir, die Angst zu überwinden? . .	23
Wie kann ich gelassener werden? . . . . .	30
Was kann ich gegen meine Einsamkeit tun? . . . . .	36
Resignieren oder hoffen und vertrauen? . .	45
Warum soll ich mein Lebensende nicht selbst bestimmen? . . . . .	54
Was ist im Leben wesentlich? . . . . .	63
Wer bin ich? . . . . .	71
<b>Gottesfragen . . . . .</b>	<b>77</b>
Wie kann Gott das zulassen? . . . . .	78
Glaubst du an Engel? . . . . .	85
Gibt es eine Hölle? . . . . .	92
Was kommt nach dem Tod? . . . . .	98
Wie kann man Gott erfahren? . . . . .	104
Wozu brauche ich die Kirche? . . . . .	113
Warum soll ich sonntags in die Kirche gehen? . . . . .	122

Zukunftsfragen . . . . .	129
Wie wird unsere Zukunft ausschauen? . .	130
Was liegt in unserer Hand? . . . . .	140
Was können wir jungen Menschen mitgeben? . . . . .	145
Wird es je einmal Frieden auf Erden geben? . . . . .	153
Kann man sich aufs Älterwerden vorbereiten? . . . . .	160
Quellenverzeichnis . . . . .	171

## Vorwort

Im Laufe eines doch langen Lebens begegnete ich als Priester vielen Menschen unterschiedlichsten Alters. Oft kamen sie mit konkreten Fragen oder Anliegen. Manches von diesen Gesprächen ist mir hängen geblieben und hat mich auch selbst geprägt.

So wie ich heute denke, verdanke ich all diesen Männern und Frauen, Jugendlichen und Kindern. Jede Begegnung hinterließ Spuren.

Die Fragen in diesem Buch sind von ihnen an mich gestellt worden. Genau mit diesen Formulierungen.

Allerdings glaube ich, dass ich vor fünfzig, sechzig Jahren oft anders geantwortet habe als heute. Damals war ich noch von der Schul-Theologie geprägt, jung und unerfahren.

Mit dem Älterwerden bin ich auch offener und weiter geworden, oft auch vorsichtiger, behutsamer und damit menschlicher. Ich schaue die Menschen nicht mit der konfessionellen Brille an und frage einfach, was ihr Thema, ihr Anliegen ist. Dann suche ich mit ihnen hilfreiche Antworten, oft auch mit der Überlegung: Was würde wohl Jesus dazu sagen?

Wenn die Fragen anderer Sie auch zum Nachdenken anregen und Sie Ihre eigene Antwort finden, dann ist das sicher positiv. Meine unfertigen Gedanken können Sie vielleicht animieren, dass Sie sich selbst überlegen, was Ihre eigene Meinung ist.

Allerdings bin ich überzeugt, dass es nicht *die* Wahrheit schlechthin gibt. Die ist Gott selbst, der immer ein Geheimnis bleibt. Aber er hat sich in Jesus „ausgesprochen“, der das Ja Gottes zu uns verkörpert. Deshalb ist es gut, letztlich bei ihm lebensförderliche Weisungen und Sinnspuren zu suchen und zu finden.

Rankweil, im Herbst 2020

Elmar Simma

# Lebensfragen

---



## Warum soll ich noch leben?

Spätabends rief mich ein Freund an, der unter schweren Depressionen litt. „Sag mir bitte, warum soll ich noch leben? Kannst du mir einen Grund nennen, warum es besser ist, dass ich lebe, anstatt mich einfach umzubringen?“

Die Frage machte mich betroffen. Was soll ich ehrlich antworten und was wäre ihm wirklich eine Hilfe? Manche Gedanken schossen mir durch den Kopf. Schließlich fiel mir ein: „Ich weiß nur, dass der und die sehr, sehr betroffen und traurig wären, wenn du das machst und diesen Schritt setzen würdest. Und vor allem auch ich selbst ...“ In diesem Augenblick fiel mir nichts Besseres ein, und offensichtlich hielt ihn dieser Gedanke am Leben.

Eine Frau telefonierte öfters. Ich kannte sie nicht. Sie nannte auch nicht ihren Namen und verriet mir nicht, wo sie wohnte. Ich nannte sie für mich nur „die Stimme“. Öfters meldete sie sich am Telefon, vor allem, wenn es ihr nicht gut ging. Voll Freude erzählte sie mir von einem kleinen, drolligen Kätzchen, das sie vor einiger Zeit bekommen hatte, das sie liebevoll hegte und pflegte und das ihr viel Freude bereitete. Eines

Tages – wiederum ein Anruf von ihr. Sie wolle nicht mehr leben und nehme sich das Leben. Da helfen alle vernünftigen Argumente nicht viel weiter. In der Anonymität des Telefons konnte ich auch nichts unternehmen. „Mir ist innerlich so kalt“, sagte sie mehrmals. Da hatte ich einen Einfall: „Und wer schaut auf dein Kätzchen, wenn du nicht mehr da bist? Du wirst ihm fehlen!“ Psychologisch gäbe es wohl bessere Argumente. Aber in dem Moment holte sie der Gedanke an das geliebte Tier aus dem dunklen Loch ihrer Todessehnsucht.

## Sinnspuren

Manche meinen, das Leben habe von sich aus keinen Sinn, sondern man müsse ihm einen geben. Einerseits stimme ich dem zu. Ich muss in jeden Tag oder in meine Arbeit einen Sinn hineinlegen. Eine Frau erzählte mir: „Wenn mir daheim die Decke auf den Kopf fällt und mir alles zu viel wird, dann lasse ich die Arbeit einfach liegen und mache einen Besuch im Seniorenheim!“ Sie geht damit von sich und ihren Problemen ein Stück weit weg und bereitet jemandem eine Freude. Durchaus sinnvoll. So gibt es viele Möglichkeiten, etwas zu tun, was Sinn macht. And-

rerseits frage ich mich, ob nicht das Leben an sich einen Sinn hat, unabhängig davon, was ich aus ihm mache und wie ich heute lebe. Es muss doch irgendeinen Grund dafür geben, dass ich geboren wurde und auf dieser Welt herumlaufe, zudem noch mit ein bisschen Vernunft begabt und mit Gefühlen ausgestattet.

Sigmund Freud meinte, dass der Lebenssinn darin liege, arbeiten, genießen und lieben zu können. Viktor Frankl ergänzte: Und auch Leid bewältigen zu können. Ich erinnere mich an einen Vortrag von ihm, den ich vor Jahrzehnten gehört habe. Mir ist seine Botschaft hängen geblieben, dass für viele das Leben sinnlos wird, weil sie eine pyramidale Wertstruktur haben. Das heißt, ihr Leben spitzt sich wie bei einer Pyramide auf einen einzigen Inhalt zu, z. B. die Arbeit. Und was ist, wenn diese wegen einer Krankheit unmöglich wird? Oder nehmen wir an, für jemanden ist das Verliebtsein und ein über alles geliebter Mensch sein bzw. ihr wichtigster Lebensinhalt. Was dann, wenn der geliebte Mensch auf einmal weg ist, den Partner, die Partnerin sogar fallen lässt wegen einer anderen Beziehung?

Frankl schlägt vor, eine „parallele“ Wertstruktur zu praktizieren. Das ist so, wie wenn mehrere Säulen nebeneinander eine Plattform tragen.

Wenn dann eine von ihnen ausfällt, festigen immer noch die anderen das „Lebensfundament“. Solche Sinnpfeiler können Freundschaften, die Familie, der Sport, der Glaube, ein Hobby, der Beruf und vieles mehr sein.

In eine ähnliche Richtung geht die Lehre und Praxis der integrativen Therapie nach Hilarion Petzold, der es wichtig findet, dass wir mehrere Sinn-Stützen haben: die Arbeit und Leistung, ein soziales Netzwerk, die Leiblichkeit, die materielle Sicherheit, die persönlichen Werte.

Ein Mann mittleren Alters hatte in seiner Firma über Monate hinweg sehr viel Geld unterschlagen. Er wurde fristlos entlassen und stand beruflich und finanziell vor einem Scherbenhaufen. Da er in seinem Umfeld mehrmals Suizidgedanken äußerte, wurde ich um Hilfe angefragt. Ich konnte bei einem Psychotherapeuten, den ich persönlich kenne und schätze, der ein sehr guter Menschenkenner ist, einen Termin vermitteln. Der Mann bat mich, zu diesem Gespräch mitzugehen. Der Therapeut fragte: „Haben Sie Kinder?“ „Zwei jüngere Töchter!“ Und dann sagte der menschenkundige Fachmann ganz lapidar: „Wenn Sie Ihre Kinder lieben, dann dürfen Sie diesen Schritt nicht setzen. Die Mädchen würden das ganze Leben lang darunter leiden. Ihre

Selbsttötung wäre eine bleibende, schwere Belastung für sie! Die anderen Probleme kann man lösen, aber nicht dieses!“ Diese einfache, kurze Begründung beeindruckte mich.

Also hängt der Lebenssinn wesentlich mit unseren Beziehungen zusammen. Der Bezug zu sich selbst, zu anderen, zur Mitwelt, zu Gott gibt unserem Leben Halt und Wert.

### Wenn es möglich wäre

Viele Suizidanten blenden in der Nacht ihres Herzens völlig aus, was ihr Schritt für die Mitmenschen bedeutet und welche Last sie ihren Angehörigen und Zugehörigen aufbürden.

Es wäre gut, dieses Thema anzusprechen und zu bedenken. Ich erlebe sehr oft, welchen Schmerz Trauernde zu tragen haben, weil ein für sie lieber und wichtiger Mensch dem Leben ein Ende gesetzt hat.

Sicherlich ist es auch hilfreich, sich auf den heutigen Tag zu beschränken und nicht in der Phantasie endlos weit nach vorne zu leuchten. Wenn alles mühsam und schwer ist und die Zeit scheinbar sinnlos dahintröpfelt, können wir vielleicht doch wenigstens heute etwas Sinnvolles tun, auch wenn es nur sehr wenig ist.

Die Reduktion auf das Heute und Jetzt entlastet, befreit vom Gedanken, dass es „ewig“ so weitergeht.

Und wer beten kann, findet auch darin eine Entlastung. Unsere Vorfahren haben viel Schlimmes durchgestanden – denken wir nur an die Frauen in der Kriegszeit –, aber sie haben häufig gebetet mit den zwei Grundüberzeugungen: Der Herrgott wird es schon richten, und: Es wird schon für etwas gut sein. Was das sein sollte, wussten sie noch nicht, aber sie trauten es zumindest Gott zu.



## Was gibt mir innere Kraft?

Viele haben schon das Modewort „Resilienz“ gehört. Es kommt von lateinischen „resiliare“, und das heißt: zurückspringen. Wenn man eine Plastikflasche oder einen Gummiball zusammendrückt, so nehmen sie gleich wieder die alte Gestalt an, sobald man sie loslässt.

In einem Vortrag zum Thema Resilienz sagte ich den vorwiegend älteren Zuhörern, sie könnten sich dieses ungewohnte Wort mit der Eselsbrücke „Die Resi aus Lienz“ merken. Eine Frau schrieb mir später in einem Brief: „Wenn ich Probleme habe, denke ich immer mit einem Lächeln an die Resi aus Lienz!“ Worum geht es dabei? Es gibt Menschen, die in vielfacher Weise unterdrückt und beeinträchtigt worden sind, z. B. eine schwere Kindheit hatten, und dennoch entfalten sie sich zu guten und wertvollen Menschen. Aber nicht allen gelingt es. Es stellt sich also die Frage, wie wir trotz der oft großen Belastungen unsere guten Seiten zum Vorschein bringen, unsere inneren Kräfte fördern, unsere Begabungen ausnützen können? Hier einige Impulse dazu.

## An sich selbst glauben

Wir verdanken uns nicht uns selbst, das Leben wurde uns geschenkt. Von wem? Nicht nur von den Eltern, sondern von einem, der uns gewollt hat und bejaht. *Ich wurde nicht gefragt bei meiner Zeugung / und die mich zeugten / wurden auch nicht gefragt bei ihrer Zeugung / niemand wurde gefragt / außer dem Einen / und der sagte ja!* (Kurt Marti)

Dieses Ja Gottes ist der Grund für unser Leben und gibt jedem und jeder von uns eine Würde.

Unser Selbstwert wächst ganz natürlich, wenn wir erfahren, dass wir von unseren Eltern unbedingt geliebt sind. Dass sie sich über uns freuen, auf uns sogar stolz sind.

Allerdings wird das leider nicht allen Kindern geschenkt. Zudem meinen viele, ihr Leben habe nur einen Wert, wenn sie etwas leisten, tüchtig und beliebt sind. Das ist gut und recht, aber wir sind auch etwas wert, wenn wir krank sind, wenn vieles nicht so läuft, wie wir es gerne hätten, ja sogar, wenn wir Fehler machen und nicht im Scheinwerferlicht der Gesellschaft stehen. In der Schule habe ich immer versucht, den jungen Menschen die Überzeugung mitzugeben: Glauben heißt, sich von Gott geliebt wissen.

Darin gründet der Wert unseres Lebens. Und wenn wir überzeugt sind, dass jemand an uns glaubt, dann können wir uns auch selbst bejahen.

## Die Opferrolle verlassen

Manche Menschen fühlen sich als Opfer einer schlechten Kindheit oder der Gesellschaft. Natürlich läuft vieles im Leben schief, bei fast allen. Aber wir können auch anfangen, selbst Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, unabhängig davon, was andere uns angetan haben oder von uns erwarten.

Man muss sich das auch manchmal selbst oder zu jemand anderem sagen: „Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie du mich haben möchtest.“ In Amerika gab es einen Bestseller: „Ich bin o. k., du bist o. k.!“ Klingt gut. Aber man darf oder muss auch manchmal sagen: „Ich bin nicht o. k., du bist nicht o. k., und das ist o. k.“ Wir alle haben unsere guten Seiten, aber auch manch dunkle. Das wird immer so sein. Letztlich geht es darum, selbst die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Die großen Fragen des Lebens bewegen Menschen aller Altersstufen – und gute Antworten darauf sind alles andere als fertige „Beipackzettel“. Der bekannte Vorarlberger Seelsorger Elmar Simma geht in diesem Buch auf konkrete Fragen ein, die ihm gestellt wurden. Er regt zum Nachdenken an, gibt Tipps gegen die Einsamkeit und Impulse für mehr Gelassenheit.

