

# Liebe Leserinnen und Leser

**S**chneller als das Weberschiffchen eilen meine Tage, der Faden geht aus, sie schwinden dahin“, schreibt der Mann. Er schildert die körperlichen Symptome von Überlastungszuständen: Zittern, unruhiges Auf-und-ab-Gehen, und auch bei Nacht fänden die Überlegungen keine Ruhe. Ein sorgloser Tag, so seine Bilanz, sei „wahrlich ein seltener Vogel, dem schwarzen Schwane vergleichbar“. Der Autor der Zeilen? Ein junger Jurist, um die 30 Jahre alt, bemerkenswert erfolgreich, Lothar von Segni. Mit 37, im Jahr 1198, wird er Papst Innozenz III.

Von Lothar von Segni und seinen Schriften erzählt mir Annette Kehnel. Sie ist Professorin für mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim und ich habe sie angerufen, um zu fragen: Worüber grübelten die Menschen im Mittelalter, was sorgte sie? „Viele Menschen plagte – quasi als Basso continuo – ein Gefühl der Unruhe, der Unrast“, sagt Annette Kehnel. „Der Wunsch nach Gelassenheit und Ruhe wird gewissermaßen immer wieder torpediert von der menschlichen Seele, die etwas anderes möchte. Und dann finden sich in den Quellen natürlich auch die ganz praktischen Probleme: Wie komme ich über die Runden? Sorgen um die Gesundheit werden geäußert, die Angst vor dem Tod.“

Half denn der Glaube, das Vertrauen auf Gott den Menschen bei ihren Sorgen? „Ja, natürlich. Religionen sind immer auch ein Versuch, die Kontingenz des menschlichen Lebens zu bewältigen, die Sorgen, die Zufälle, die Ungerechtigkeit, den seelischen Stress. Heute nennen wir es nicht mehr Religion, aber brauchen natürlich genauso Kontexte und Mechanismen der Bewältigung. Wir haben vielleicht keine Seelsorger mehr, aber wir haben Coaches, Psychologen, Ärzte, Meditationsangebote, Sport.“

Viele Menschen haben heute das Gefühl, dass das Leben immer hektischer wird und sie ihr Gedankenkarussell einfach nicht stoppen können. Wenn ich Annette Kehnel zuhöre, nehme ich den Eindruck mit: Es war nie anders. „Es gibt keine Texte, aus denen hervorgeht, dass die Menschen entspannt und glücklich waren. Ruhig und gelassen. Weniger gestresst. Ganz im Gegenteil: Die Unrast quälte sie“, bekräftigt Annette Kehnel. Entlastet sie persönlich das Wissen, dass Menschen zu jeder Zeit unruhig waren? „Ja, das hat eine gewisse beruhigende Funktion. Dass man nicht allein ist mit dem Kummer und den Sorgen. „Nie zuvor in der Geschichte war es so schlimm wie heute“ – solche Gedanken beschleunigen ja die Unruhe auch noch weiter. Wenn ich einen Text lese wie jenen von Lothar von Segni, dann fühle ich mich verbunden mit den Menschen über die Jahrhunderte hinweg, mit einer Langfristigkeit, einer *longue durée*, die einen gelassener werden lässt.“

Was noch helfen kann, uns sorgloser durch die Nacht und grübelärmer durch den Tag zu bringen, das erzählen wir in unserer Titelgeschichte „Ruhe im Kopf“ (ab Seite 16). Gute, zeitlose Anregungen wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.