

# „Ich bin ein sinnenfroher Mensch“

Karl-Heinz Steinmetz hat eine Tischlerlehre absolviert und Menschen mit Schwerstmehrfachbehinderungen gepflegt. Heute erforscht er die Geschichte christlicher Spiritualität, interessiert sich für Wellness und baut als Direktor von „ArcAnime“ an einer Arche für die Seele.

Von Ursula Baatz • Fotos: Mirjam Reither

Für die Zeit vor Ostern empfiehlt Karl-Heinz Steinmetz einen spirituellen Saunagang zur inneren und äußeren Reinigung. „ArcAnime“, eine Arche für die Seele, nennt er sein Projekt für Lebensgestaltung nach der traditionellen europäischen Medizin. Dazu gehört nicht nur Fasten und Saunieren, sondern auch gute Küche. Etwa mittelalterliche Mandelsuppe mit Knoblauch, Zimt und Galgant; Spinat-Pasta in Erbsen-Speck-Obers-Soße; Brasato mit gestampften Erdäpfeln; danach Käse und Früchte; und dazu passende Weine – die Menüfolge soll Leib und Seele erfreuen, sagt Karl-Heinz Steinmetz. „Ich bin ein sinnenfroher Mensch“, schmunzelt der Theologe und Spezialist für mittelalterliche Spiritualität. Im Moment ist er gerade dabei, in verschiedenen deutschen Kurorten ein „Seelbad“ einzurichten, in Resonanz mit mittelalterlicher Badespiritualität.

Auf die erstaunte Frage, was ein Theologe im Wellness-Betrieb tut, holt Steinmetz den Abguss eines romanischen Kapitells aus der bedeutenden Basilika im französischen Wallfahrtsort Vézelay hervor, ein Geschenk theologischer Freunde (s. u.). Darauf betreiben Menschen eine Mühle – „die mystische Mühle“, erläutert Steinmetz, „ein Symbol für die Arbeit guter Theologen“, die die „Körner der Heiligen Schrift“ zu „nahrhaftem Mehl und gutem Brot mahlen sollen“. Spirituelle Badekultur und Weisheit mittelalterlicher Klostermedizin aus authentischen Quellen in die Gegenwart zu übersetzen, sieht er als einen Teil seiner Berufung. „Ich versuche zu verstehen, wer ich bin und in welchem Kontext ich mich befinde, was meine Verantwortung ist“, sagt Steinmetz.

## Auf der Suche nach etwas Anderem

Er ist Jahrgang 1969 und stammt aus Ebersberg, einem kleinen Ort an der Peripherie von München, gerade weit genug weg, um wirklich am Land zu sein, und durch die S-Bahn nahe genug, um rasch in die Großstadt zu kommen. Die Eltern waren Nebenerwerbsbauern; das Bäuerliche hat ihn sehr geprägt, aber zugleich faszinierte ihn die Stadt, erzählt er. Im Gymnasium war er schwach, hörte nach der Mittleren Reife auf und wurde Tischler. Dem Juniorchef fiel der junge Bursch als exzellenter Handwerker auf, aber irgendwann meinte er zu ihm: „Wenn man dir zuschaut, hat man den Eindruck, du suchst noch etwas Anderes.“

Steinmetz merkte, dass das stimmte. Nachts las er Heidegger und Bücher über christliche Kontemplation. Er beschloss, das zu tun, wofür sein Herz brannte – und Theologie zu studieren, die Wissenschaft „über Gott und die Welt“. Erstaunt stellte er fest, dass ihm Griechisch und Latein großen Spaß machten. Am Grabmann-Institut für Mittelalterliche Theologie in München – wegen seiner historischen Ausrichtung von manchen boshaft „Grabstein-Institut“ genannt – fand er, was er suchte: „Einen Geist der Freiheit, wo man wirklich Fragen stellen und um eine Sache ringen kann, kein Wischiwaschi“, sagt Steinmetz. Denn Theologie sei



**Seelsucher**  
Karl-Heinz Steinmetz wird 1969 im bayerischen Ebersberg geboren. Nach einer Tischlerlehre studiert er u. a. Theologie und Philosophie in München. Im Jahr 2010 gründet er das Projekt „ArcAnime“ (Infos: [www.arcanime.at](http://www.arcanime.at)).

auch eine Fragewissenschaft. Um sein Studium an der Uni in München zu finanzieren, arbeitete Steinmetz als Pfleger in einem von Franziskanerinnen betreuten Heim für Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen. Windeln wechseln gehörte dazu, erinnert er sich. Die Arbeit machte ihm Freude: „Das ist eine andere Art von Kommunikation. Dort zählt emotionale Intelligenz.“

Und dann begegnete er – zum zweiten Mal – seinem „Schicksalsbuch“, einer anonymen Schrift aus dem England des 14. Jahrhunderts. Das erste Mal war ihm „Die Wolke des Nicht-Wissens“ als 14-Jähriger in der Ebersberger Pfarrbibliothek in die Hände gefallen. Der Bibliothekarin war der Lesehunger des Buben aufgefallen, und sie hatte

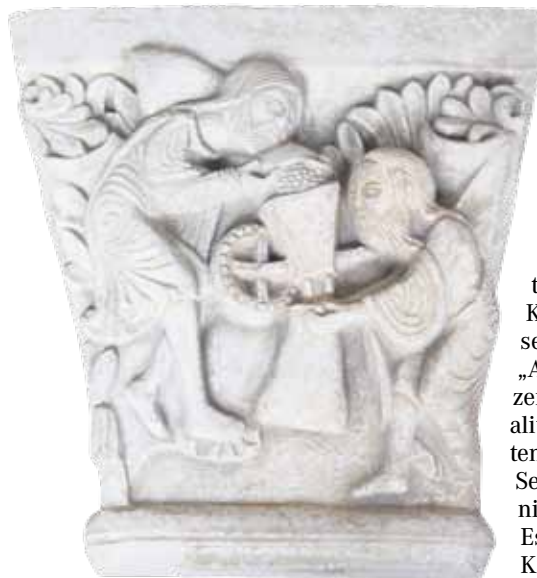
ihm – dem Sohn der Hausmeisterin des Pfarrheims – einen Schlüssel zur Bibliothek gegeben. Im Regal fand er die 1974 gerade neu erschienene erste deutsche Übersetzung der „Wolke“, las die Anleitung zur Kontemplation, setzte sich aufs Bett, probierte es aus und war „gleichzeitig fasziniert und überfordert“. Einige Jahre später lag das Buch – diesmal als eben neu erschienene textkritische Ausgabe – wieder vor Steinmetz, der damals als Hilfskraft in der Institutsbibliothek arbeitete. Er entschloss sich, über diese Anleitung zur mystischen Erfahrung zu dissertieren, und tauchte so tief in die Geschichte christlicher Spiritualität ein.

## Nicht Optimierung, sondern Verwandlung

Er las von Frauenklöstern, in denen das Chor-Gebet von körperlichen Übungen begleitet war; oder von der Pflege der „inneren Sinne“ durch Musik und Kunst. Als er eines Tages an einem Buchgeschäft vorbeikam, lagen dort populäre Bücher über Ayurveda und Feng Shui im Ramschkorb. Da wurde ihm klar: Es klafft eine große Lücke zwischen der Sehnsucht nach Heil und Heilung und dem Wissen um die eigenen, europäisch-christlich geprägten Medizin-Traditionen.

Dem Christentum werde zwar oft Leibfeindlichkeit vorgeworfen, aber tatsächlich sei es „eine Religion der Inkarnation“ – und „Leib“ sei eine der wichtigen theologischen Metaphern, sagt Karl-Heinz Steinmetz, der heute neben seiner Tätigkeit als Direktor des Projekts „ArcAnime“ auch als habilitierter Privatdozent dem Institut für Theologie der Spiritualität an der Uni Wien angehört. Das Christentum teile mit der Wellness-Bewegung die Sehnsucht nach Heilung. Doch das Ziel sei nicht Optimierung, sondern Verwandlung: Es gehe nicht um Gesundheit, sondern um Kreuz und Auferstehung.

„Das Christentum teilt mit der Wellness-Bewegung die Sehnsucht nach Heilung. Doch das Ziel ist nicht Optimierung, sondern Verwandlung. Es geht nicht um Gesundheit, sondern um Auferstehung.“



**Medizin der 4 Temperamente**  
Typgerechte Anwendungen aus der Klosterheilkunde. Von Karl-Heinz Steinmetz und Robert Zell. Verlag Gräfe und Unzer 2012, 160 Seiten, Hardcover, 80 Farbfotos, € 20,60



Doris Helmberger

En passant

## Läuterung

Jetzt geht also sogar Hannes Kartnig ins Kloster. Zumindest wenn man den Besinnungs- und Entgiftungs-Experten von *Kronen Zeitung* und *Österreich* glaubt. Eine ganze Woche lang begeben sich der gefallene Ex-Sturm-Graz-Präsident im Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schärding in Klausur, um bei entspannungsfördernden Salzwickeln, belebenden Sauna-Aufgüssen, Kneippkuren und viel Bewegung sein (nicht rechtskräftiges) Urteil von fünf Jahren unbedingter Haft und 6,6 Millionen Euro Geldstrafe zu verdauen. Sogar Basenfasten und Yoga tue sich der ehemalige Fußball-Zampano an, berichtet der Boulevard. Mein Gott: Hier büßt jemand wirklich seine Sünden ab.

Mir persönlich sind solche Leute ja sympathisch: Wer sich auf Kuren und Klausuren wagt, der will es wirklich wissen. Entweder weil er endlich zur Besinnung kommen möchte. Oder weil er, wie Hannes Kartnig, nichts mehr zu verlieren hat – außer ein paar Kilo und einen leichten Hang zur Selbstvernebelung. „Ich habe nie jemanden betrogen“, meinte der bekennende Steuerhinterzieher noch kürzlich vor Gericht. Zwar seien Fehler passiert, aber man habe dem Volk „auch viel Freude bereitet“. Das ist wohl nicht einmal so falsch. Aber ganz sicher nicht die Art rhetorischer Selbstgeißelung, die ein gestrenger Richter von einem reumütigen Angeklagten erwartet.

Doch wer weiß, wozu eine Woche Basenfasten in Schärding gut sein kann. Warum soll ausgerechnet ein großherziger Mann des Volkes wie Hannes K. unberührt bleiben von diesem Ort der Lebensorientierung und seelischen Einkehr? Nicht auszuschließen, dass ein etwas ambitionierterer Saunaaufguss sogar einen tollen Hecht wie ihn zu läutern vermag. Irgendein Undercover-Journalist, der spontan den gnadenlosen Saunameister gibt, wird sich sicher finden.

## TIPP

## SYMPOSIUM

## Kostbares Alter

Für die einen ist Alter kostbar, weil sie das Alter mit Lebenswissen verbinden. Für die anderen ist Alter kostspielig, weil die Kosten im Gesundheitswesen explodieren. „Was ist uns das Alter wert?“, fragt vor diesem Hintergrund die diesjährige Tagung der ARGE Altenpastoral. Neben namhaften Referenten (Reimer Gronemeyer, Elisabeth Jünemann) werden auch Workshops geboten. Am Mittwoch, 29. Februar, um 20 Uhr diskutieren u. a. Altbischof Johann Weber und FURCHE-Redakteur Otto Friedrich zum Thema „Alter ist bunt!“. Moderation: Doris Helmberger.

## Kostbares Alter

Mittwoch, 29. Februar, 14 Uhr bis Freitag, 2. März, 12 Uhr. Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten. Informationen: [www.hiphaus.at](http://www.hiphaus.at)

## BUCHBESPRECHUNG

# Die Chance, noch einmal zu leben

Ruhestand ist ein Unwort, schreibt Leopold Rosenmayr in seinem jüngst erschienenen Buch „Im Alter noch einmal leben“. Und man glaubt es ihm. Schließlich hat der Sozialphilosoph am dritten Februar seinen 87. Geburtstag gefeiert und scheint trotzdem noch immer rastlos zu sein.

Seine Forschungen führten ihn jahrzehntelang in andere Kulturen, vorwiegend nach Afrika und Asien. Diese Studienergebnisse rund um das Thema Al-

tern, gepaart mit zahlreichen persönlichen Erlebnissen und Gesprächen finden nun in seinem neuesten Ratgeber Platz. „Im Alter noch einmal leben“ bedeutet für den Altersforscher nicht einfach nur auf Erlebtes zurückzublicken, Vergangenes zu verurteilen und womöglich alles neu zu erleben. Vielmehr zeigt er anhand vieler Beispiele und unter Berücksichtigung seiner Erfahrungen aus fremden Kulturen, dass der Rückblick auf das eigene bisher gelebte Leben durchaus hilfreich sein

kann. Dass man dabei gerade als älterer Mensch Enttäuschungen hinnehmen muss und Neuanfänge Zeit brauchen, verheimlicht Rosenmayr nicht und beschreibt seine 2009 bei einem Spaziergang erlittene Verletzung der Elle. Aber jeder Neubeginn lohne sich, ist Rosenmayr überzeugt.

Für ihn ebenfalls ein wichtiger Aspekt ist die steigende Lebenserwartung. Schließlich sind Menschen, die hundert Jahre alt werden, keine Seltenheit. Demgegenüber steht die ungesündere



**Im Alter noch einmal leben**  
Von Leopold Rosenmayr  
LIT Verlag 2012  
100 S., kart.,  
€ 17,40



Foto: Ina Kopp

Lebensweise, ausgelöst durch die steigende Passivität der modernen Gesellschaft und Übergewicht.

Dass ihn Aktivität einmal fast das Leben gekostet hätte, nimmt der optimistische Forscher gelassen: Vor mehr als zehn Jahren war Rosenmayr bei einer Klettertour in der Wand eines Wiener Hausberges abgestürzt und an einer Föhre hängen geblieben, die einen weiteren Absturz verhinderte. „Damals“, so sagt er heute, „habe ich die Chance bekommen, ‚noch einmal zu leben‘.“

Von Jürgen Winkelbauer