



Sperrfrist:	26.05.2005; 11:00 Uhr
Programmbereich:	Themenbereich 1: Wie können wir glauben?
Veranstaltung:	Themenhalle Spiritualität: Die große Sehnsucht
Referent/in:	Steffensky, Prof. Dr. Fulbert
Ort:	Halle 4, Messegelände
Programm Seite:	82

Suche nach spiritueller Erfahrung

In Brechts Dreigroschenoper singt die Seeräuber-Jenny das Lied ihrer großen Erwartung:

Meine Herren, heute sehen Sie mich Gläser abwaschen

Und ich mache das Bett für jeden.

Und Sie geben mir einen Penny und ich bedanke mich schnell

Und Sie sehen meine Lumpen und dies lumpige Hotel

Und Sie wissen nicht, mit wem sie reden.

Aber eines Abends wird ein Geschrei sein am Hafen

Und man fragt: Was ist das für ein Geschrei?

Und man wird mich lächeln sehn bei meinen Gläsern

Und man sagt: Was lächelt die dabei?

 Und ein Schiff mit acht segeln

 Und mit fünfzig Kanonen

 Wird liegen am Kai.

Nach der letzten Strophe singt die Seeräuber-Jenny:

 Und das Schiff mit acht Segeln

 Und mit fünfzig Kanonen

 Wird entschwinden mit mir.

Die Seeräuber-Jenny, die im lumpigen Hotel die Gläser abwischt und die dankbar sein muss für jeden schmutzigen Penny, hat einen Traum: eines Tages wird sich das ändern. Jetzt weiß noch keiner, wer sie wirklich ist, und die Leute wissen noch nicht, mit wem sie wirklich reden. Eines Tages aber, wenn das Schiff mit acht Segeln kommt, werden alle es wissen, und dann wird sie mit dem Schiff entschwinden aus der lumpigen Welt der Demütigungen. In der Sehnsucht nach jener Zeit ist sie sich selber voraus. Schon lächelt sie in der Erwartung des Schiffs, während sie im Lumpenhotel noch Gläser spült und die Betten macht. Eines Tages wird es anders sein. Man wird ihren Namen kennen, und er ist nicht mehr verborgen unter dem Schutt der Gegenwart.

Einen Menschen macht nicht nur schön, was er jetzt schon kann und ist. Seine Sehnsucht und seine Wünsche machen ihn schön. Jennys Freiheit beginnt, indem sie von dem Schiff träumt, das sie aus der Welt der Verachtung entführt. Ihre Befreiung beginnt mit der Gewissheit, dass sie eine andere ist als die Sklavin, die den Herren die Betten macht und die dankbar sein muss für die Pennies, die sie ihr zuwerfen. Ihr Traum vom großen Schiff ist der Feind der faulen Gegenwart. Dieser Traum spricht der kargen Gegenwart das Recht ab, sich als endgültige Welt aufzuspielen. Mensch ist man, so lange man nach den Schiffen der Freiheit Ausschau hält und so lange man sie ersehnt. Nur da ist nichts mehr zu erwarten, wo nichts mehr erwartet wird; wo Jenny die Gläser spült, die hingeworfenen Pennies einsammelt und von keinem Schiff mehr weiß, das kommen soll. Da ist die Hoffnung gestorben, wo Jenny sich für die hält, die alle kennen.

Die Sehnsucht lässt sich nicht mit Pennies abspeisen. Sie verlangt immer ein Ganzes, vielleicht sogar das Unmögliche, nicht weniger als das Schiff mit acht Segeln. Ich denke an die religiösen Texte, deren Würde in ihrer Unbescheidenheit liegen. Sie sagen nicht nur, was man sagen kann; sie erhoffen sich nicht nur, was man hoffen kann. Sie greifen aus – wie die Seeräuber-Jenny – bis weit ins Land des Gelingens. Bei dem Propheten Jesaja überschlagen sich die Bilder der Unmöglichkeit, die er dem Volk Israel in der Gefangenschaft an den Flüssen Babylons vormalt: Die Steppe wird blühen, die Blinden werden sehen, die Stummen werden sprechen, die Tauben werden hören, ewige Freude wird sein für alle. Er sehnt sich mit dem geknechteten Volk nach dem Land ohne Lebenswüsten. Er sehnt sich nach dem Land des Jauchzens, in dem die Menschen sich nicht mehr reißen, wie der Löwe seine Beute reißt. Er sehnt sich nach Utopia, nach dem Land, das es noch nicht gibt. Damit aber ist der Mensch mit der großen Sehnsucht überall an den Flüssen Babylons: am Rhein, an der Elbe, an der Weichsel, am Mississippi. Der Mensch der Sehnsucht ist ein unsicherer Kantonist, weil er in jedem Land zu große Wünsche hat; weil er überall die Stummen sucht, die reden gelernt haben, und die Lahmen, die tanzen gelernt haben. Und er findet sie noch in keinem Land. So ist jedes Land und jede Heimat auch ein Käfig. Er aber lässt sich nicht einfangen in die Sprache der Menschen, die dort wohnen, weil die Sprache seiner Sehnsucht weiter reicht. Und in jedem Land weint er die Tränen seines Heimwehs nach der Sprache der Stummen und nach dem Augenlicht der Blinden. Zuhause wird er sein im Niemandland, in dem Land, in dem noch keiner war. Zuhause wird er erst sein im Land, das allen versprochen ist: in dem Land, aus dem die Seufzer geflohen sind. Jeder Mensch der Sehnsucht ist ein Ausländer – überall. Schön sind diese Menschen der Sehnsucht in ihrer Freiheit und in ihrer Skepsis den Heimaten gegenüber. Sie sind nicht eingefangen in eine Sprache, die sich als die einzig mögliche gibt, und sie kennen größere Lieder als die der Heimatkapellen.

Die Sehnsucht entsteht, wo der Mensch erkennt, dass er mehr braucht, als er hat. Es gibt noch eine andere Sehnsucht. Sie entsteht gerade dort, wo wir die Fülle des Lebens genießen. Auch die Schönheit des Lebens lehrt uns die Sehnsucht: die Musik, die

Vollkommenheit der Begegnung zweier Menschen, ein Sonnenaufgang im Gebirge. Auch die Schönheit macht durstig und sagt, dass wir hier nicht ganz zuhause sind.

Die vorläufigen Dinge sind die Boten und die Vorspiele der unendlichen Schönheit. Vielleicht heißt glauben, ein Diesseitiger und ein Jenseitiger sein können; Gott lesen können in den Gestalten seiner Anwesenheit und ihn vermissen können, wo wir ihn nicht finden; ein Versöhnter sein können und sich nicht abfinden können mit der Trostlosigkeit der Welt; ein Bürger des Landes und ein vaterlandsloser Geselle sein können; eine Heimat zu haben und eine Heimat zu vermissen – Widersprüche, die uns humaner machen!

Der Schmerz und das Glück lehren uns weinen. Beide sagen uns, dass wir noch nicht da sind, wohin wir gehören. Der Mensch in seiner Sehnsucht ist ein Gottesbeweis, sagt Heinrich Böll. Und er fährt fort:

Die Tatsache, dass wir alle eigentlich wissen – auch wenn wir es nicht zugeben –, dass wir hier auf der Erde nicht zuhause sind, nicht ganz zuhause sind. Dass wir also noch woanders hingehören und von woanders herkommen. Ich kann mir keinen Menschen vorstellen, der sich nicht – jedenfalls zeitweise, stundenweise, tageweise oder auch nur augenblicksweise – klar darüber wird, dass er nicht ganz auf diese Erde gehört.... Die Sehnsucht, erkannt zu werden, führt in eine andere Welt.

„Meine Seele klebt an dir“, heißt es in einem Psalm. Vielleicht ist alle Sehnsucht das verummte warten auf den Grund des Lebens. Es ist eine Sehnsucht, deren Hunger nicht gestillt werden kann durch Dinge, durch Besitz und Quantitäten. Zwei Wünsche sind in dieser Sehnsucht versteckt, der eine Wunsch: nach Ganzheit und Heil, nach einem unzerstückelten Leben; der andere Wunsch ist der nach Gott, nach Einigung mit dem Abgrund des Lebens und des Todes. In welchen Formen der Hunger nach Spiritualität auch auftaucht – zugrunde liegen diese beiden Momente: der Wunsch nach Ganzheit und der Wunsch nach Vereinigung.

Einige vermeidbare Umwege

Spiritualität ist ein vieldeutiger Begriff, er ist ein Suchbegriff, und oft suchen Menschen das Richtige auf falschen Wegen. Lassen Sie mich mit einer Abkühlung beginnen. Ich sehe Absichten und Interessen mit diesem Wort verbunden, die ich für falsch halte. So möchte ich zunächst etwas sagen wider die Erfahrungs- und Erlebniszwänge, die Menschen gelegentlich mit diesem Wort verbinden. Der Wunsch nach Sensation und der Wunsch, sich selber zu fühlen, ist eine Grundabsicht, die man in neuen religiösen Szenen ständig trifft (und dies nicht nur außerhalb der Kirche!). Viele Menschen halten offensichtlich die Normalität nicht mehr aus; die ausgeleuchteten Räume, in denen alles seine Erklärung und seine Vernünftige Begründung hat. Es ist, als ob sie gegen alle Vernunft die Schatten, die dunklen und gefährlichen Höhlen des Lebens suchten. Was uns da im hellen Licht der Aufklärung entgegenkommt, kann doch nicht alles sein. Es muss doch ein Geheimnis der Welt geben, und dieses muss doch sinnhaft zu erfahren sein. Es muss doch mehr geben als die fade Aufgedecktheit und Erklärtheit des Lebens. So suchen sie Stellen, an denen das Fremde und Nicht-Erklärliche erscheint und wo sie mit ihm konfrontiert werden, es mag aus dem Himmel oder aus der Hölle kommen. Der Wunsch nach Sensation ist ein Wunsch von verdrehter Richtigkeit.

Als Beispiel eines solchen Erlebniszwanges nehme ich die so genannte Holotrope Therapie, die eng mit dem Namen Stanislav Grof verbunden ist, ein Arzt und Psychoanalytiker. Er hat an sich und anderen mit LSD experimentiert und beschreibt seine Stufenfolge visionärer Erlebnisse. Er beschreibt perinatale Erfahrungen, die ozeanische Geborgenheit im Mutterleib, die Geburt erlebt er als Kampf mit Ungeheuern, Drachen und

Höllengestalten. Er beschreibt eine Phase sadistischer Erregung und sexueller Orgastik. Er beschreibt die Erfahrung früherer Inkarnationen, er trifft auf Gottheiten und verschmilzt mit ihnen. Es sind Formen der gewaltsamen Suche nach Transzendenz.

Es gibt Dinge, die man nicht erwerben kann durch Suchen, durch Selbststeigerung und durch Selbstintensivierung. Man kann sich nicht selbst beabsichtigen, ohne sich zu verfehlen. Wir brauchen unsere eigene Existenz nicht zu bestätigen und zu bezeugen durch unsere eigenen Erfahrungen. „Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist“, dass wir Söhne und Töchter Gottes sind (Rm 8,16) und dass das Leben geborgen ist. Wir brauchen uns nicht selber zu bezeugen, eine der großen Lebensentlastungen. Wir brauchen uns nicht selber zu suchen; denn wir sind gefunden, ehe wir suchen. Das gibt unserem Leben Spiel und befreit uns von allen Zwängen der Selbstbeabsichtigung.

Die Erfahrungen, die Stanislaw Grof beschreibt, klingen manchmal wie die Erfahrungen der Mystiker. Nur die Mystiker suchen keine Erfahrungen, sie suchen Gott. In allen spirituellen Kulturen hat man vor dieser Selbstaufsuche gewarnt. Die Erfahrung rechtfertigt nichts, das Ausbleiben der Erfahrung verdammt nichts. In der Gebetspraxis z.B. hat man immer geraten, die alltägliche Trockenheit des Gebetes zu achten und es keineswegs zu lassen, wenn man nicht begeistert, ergriffen, erfüllt und weggerissen ist. Du bist nicht der Macher deiner eigenen Ganzheit, hat man gesagt. Der Blick der Güte sieht über deine eigenen Erfahrungen hinweg deine Existenz und seine Gebete ganz. Mit Rm 8 hat man gesagt: „Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt. sondern der Geist vertritt uns mit unaussprechlichen Seufzen!“ Nicht Entrissenheit gilt, sondern Anwesenheit.

Es gibt einen Unterschied zwischen beabsichtigter und geschenkter Erfahrung. Wir treffen die geschenkte Erfahrung in dem Lied von Paul Gerhardt „Geh' aus, mein Herz.“ Die Mystiker sagen es ähnlich: Gang us dir us! Geh aus! Aber nicht in ferne und sensationelle Sphären. Sei ein gegenwärtiger Mensch, und du wirst den Gesang des Lebens vernehmen. Geh' aus, mein Herz, singt Paul Gerhardt. Höre das Lob des Lebens in der „Gärten Zier“, im Lied der Lerche und der Nachtigall, im Honig, im Weizen und im Wein! Stanislaw Grof spricht von der „Illusion der Dinge“, die der erfährt, der kosmisches Bewusstsein erlangt hat.

Paul Gerhardt sieht im Glanz der Dinge den Vorschein Gottes.

Ach, denk ich, bist du hier so schön
und lässt Du's uns so lieblich gehen
auf dieser armen Erden;
was will doch wohl nach dieser Welt
dort in dem reichen Himmelszelt
und güldnen Schlosse werden.

Die vorläufigen Dinge sind die Boten und die Vorspiele der unendlichen Schönheit. Die unendliche Schönheit spielt sich schon ab im Weizen und im Weinstock; in der Glucke, die ihr Völklein ausführt und in der edlen Honigspeise. Die Wahrnehmung der Güte des Lebens und der Schönheit weckt zugleich eine Sehnsucht, die nicht mehr durch die schönen Vorfindlichkeiten gestillt werden kann. Aber diese Sehnsucht ist keine Beleidigung der Dinge, sie entzündet sich an ihnen.

Ich äußere einen zweiten Einwand gegen ein Denken, das ich nicht selten bei der Suche nach einer neuen Spiritualität findet, mein Einwand gegen die Harmoniezwänge: In den

neuen religiösen Lagen sind die Begriffe Tragik und Sünde unbekannt. Das Sein ist Harmonie und Ganzheit. Zwar gibt es dich selber und dunkle negative Mächte, die dich an deiner Ganzheit und der Allharmonie hindern. Aber du kannst sie überwinden durch deine eigene Positivität der Welt gegenüber. Positives Denken, positives Handeln brechen durch alle Barrieren. Das Unglück ist nur eine Maske der Harmonie. Aber einmal wird die Maske fallen, und nichts mehr wird deine Gipfelerfahrungen hindern. Du selber bist schuld, wenn du nicht zur Erfahrung von Harmonie und Ganzheit kommst.

Gott ist die ungeschuldete Güte. Die Erfahrung der ungeschuldeten Güte befähigt den Menschen dazu, sich als Fragment zu erkennen. Gott ist unsere Ganzheit, nicht wir selber.

Man kann sich unter den gegenwärtigen Harmoniediktaten die Verzweiflung des alten Liedes kaum noch vorstellen:

Aus tiefer Not schrei ich zu dir,
Herr Gott, erhör mein rufen.
Dein gnädig' Ohren kehr zu mir
und meiner Bitt' sie öffne.
Denn so du willst das sehen an,
was Sünd und Unrecht ist getan,
wer kann, Herr, vor dir bleiben?

Welche Kraft gehört dazu, sich selber als Schuldigen zu erkennen! Welcher Stolz gehört dazu, sich als Subjekt zu erkennen, das schuldig werden und sich und andere in Abgründe stürzen kann! Nur wenige halten es aus, der Zerstörung ins Gesicht zu schauen, die sie anrichten. Man muss wohl wirklich an die Grundgüte des Lebens glauben, um nicht in Panik vor sich selber zu fliehen.

Es könnte sein, dass mit dem Harmoniediktat die Zerstörungen und das Leiden unsichtbar werden. Es könnte sein, dass wir eine menschliche Grundfähigkeit verlernen: das Vermissten: das Vermissten des Augenlichts der Blinden; das Vermissten der Sprache und der Lieder für die stumm Gemachten; das Vermissten des aufrechten Ganges der zu Boden Gedrückten. Wenn man durch unsere Städte geht und das große Gelächter der Reklame wahrnimmt, jener Selbstdarstellung einer Gesellschaft, weiß man, wie gefährlich es da ist, wo man nichts mehr vermisst. Gefährlich ist eine Gesellschaft, die will, dass man ihr Beifall zollt und die skeptisch ist gegen die Unröstlichkeit; jene Unbestechlichkeit, die auf den Hunger der Kinder hinweist; auf die Qual der Gefolterten und auf die Schande des ungerecht verteilten Reichtums. Nein, es ist nicht alles Harmonie! Das ist wohl mein Haupteinwand gegen die neuen religiösen Lagen: Der Harmoniezwang und die Selbsterfüllungszwänge können zur Aufkündigung der Solidarität mit denen führen, die die ersten Adressaten des Evangeliums sind: die Armen und die Geschändeten auf dieser Erde.

Spiritualität als gebildete Aufmerksamkeit

Was aber ist dann Spiritualität? Es ist geformte Aufmerksamkeit. Zunächst: Spiritualität ist Aufmerksamkeit. Ich möchte auf eine Legende von Elisabeth von Thüringen zurückgreifen, die uns diese Aufmerksamkeit erschließen kann. Auf ihrem Weg nach Eisenach sah Elisabeth mitten in einem Unwetter ein Kind auf einem Holzstoß sitzen, das in Lumpen gekleidet war und aus dessen Kopf zwei Augen sie anblickten, als ob die Not der ganzen

Welt aus ihnen spräche. Sie neigte sich zu dem Kind und fragte: „Kind, wo ist deine Mutter?“ Die Legende fährt fort: Da wuchs an dieser Stelle ein Kreuz empor, an dem mit ausgespannten Armen Christus hing, der sie mit den Augen des Kindes ansah. Was ist eine spirituelle Erfahrung. Es ist die Erfahrung der Augen Christi in den Augen des Kindes. Es ist die Erfahrung der Nacktheit Christi im nackten Bettler, den Martinus trifft; die Erfahrung des hungernden Christus im Hunger unserer Geschwister. Wer in Gott eintaucht, taucht neben den Armen wieder auf, sagt der französische Bischof Galiot. Es gibt keine Gotteserkenntnis an der Barmherzigkeit vorbei.

Spiritualität ist nicht nur Aufmerksamkeit für das Unglück, sie ist auch die Wahrnehmung Gottes und seines Spiels im Glück der Menschen, in der Schönheit der Natur und im Gelingen des Lebens. Ich möchte mit einem Satz von Bonaventura einen Geist zitieren, der eher im Katholizismus als im Protestantismus seine Heimat hat: „Alles Geschaffene ist Schatten, ist Echo, ist Bild, Spur, Ebenbild und Aufführung.“ (Omnes creaturae sunt umbrae, resonantiae et picturae, sunt vestigia et simulacra et spectacula.) Nichts also ist nur, was es ist. Es hat Anteil an der Heiligkeit Gottes, weil es sein Echo und seine Spur ist. Die Heiligkeit des Lebens will unsere Ehrfurcht und Ergriffenheit. Vielleicht bewahrt uns nur diese Auffassung vom Leben und von den Dingen davor, dass wir sie benutzen, als hätten sie kein Geheimnis und als ständen sie uns nur zur Verfügung. Als Echo Gottes sind sie für sich da, und sie sind für Gott da. Vielleicht hat die Entzauberung der Welt dazu geführt, dass wir in grenzenlos imperialer Geste uns alles unterwerfen. Wer kein Tabu kennt und die Heiligkeit der Dinge nicht sieht, wird zu ihrem Zerstörer. Der Satz von der Heiligkeit der Dinge hat also durchaus eine politische Bedeutung. Sie hindert uns daran, die reinen Verfüger und die ungebremsten Herrn zu sein. Könnte es sein, daß wo Gott der einzig unverfügbare ist, alles andere bedenkenlos zur Verfügung steht?

Was also ist eine spirituelle Erfahrung? Sie ist keine Selbsterfahrung, sie ist eher Selbstvergessenheit. Elisabeth nimmt sich nicht selbst wahr, sie liest die Augen Christi in den Augen des Kindes. Wenn Paul Gerhardt das Lob des Lebens singt in seinem Lied „Geh aus mein Herz“; wenn er der Gärten Zier besingt, Narzissus und Tulipan; wenn er die Lerche und die Nachtigal, den Wein und den Honig besingt, dann nimmt er sich nicht selbst wahr. Er liest die Spuren Gottes in seiner Schöpfung. Spiritualität ist die Erfahrung der Einheit des Lebens. Der Schmerz der Menschen ist nicht mehr nur, was er ist; die gebildete Aufmerksamkeit liest den Schmerz Gottes im Schmerz der Menschen. Das Glück ist nicht mehr nur, was es ist. Es sind die Spuren Gottes, die in ihm deutlich werden.

Elisabeth ist wie Paul Gerhardt, wenn er seinen Preis der Schöpfung singt, nicht auf Erfahrung aus, aber sie erfahren. Sie sind nicht erlebnisorientiert, aber sie erleben – die Augen Christi in den Augen des Kindes; die Spuren Gottes in der Schönheit des Lebens. Es kann wohl nur der ein spiritueller Mensch werden, der die lebenserleichternde Kunst gelernt hat, sich zu lassen, sich zu vergessen und sich selber nicht zu beabsichtigen. Wer also beabsichtigt, ein spiritueller Mensch zu werden, möglichst sofort, der wird eher ein Komiker. Er hat sich einen Drahtverhau auf den Weg gelegt, die Selbstbeabsichtigung. Spiritualität ist eine Lesekunst. Es ist die Fähigkeit, das zweite Gesicht der Dinge wahrzunehmen: die Augen Christi in den Augen des Kindes; das Augenzwinkern Gottes im Glanz der Dinge. Nicht Entrissenheit, sondern Anwesenheit und Aufmerksamkeit ist ihre Eigenart. Sie ist keine ungestörte Entweltlichung und Einübung in Leidenschaftslosigkeit. Sie ist lumpig und erotisch, weil sie auf die Straße geht und sieht, was dem Leben geschenkt ist und was ihm angetan wird.

Es gibt also einen Vorhof der ausdrücklich religiösen Spiritualität, es ist die Aufmerksamkeit im alltäglichen Leben. Bin ich fähig, wahrzunehmen und zu empfinden. Wie lese ich die Schmerzen der Menschen und wie lasse ich mich von ihnen berühren? Wie gehe ich mit den Dingen des alltäglichen Lebens? Bin ich fähig, sie als Gaben zu ehren oder bin

ich ausschließlich Benutzer und Verfüger der Welt? Ehre ich das Wasser, die Stille, die Nacht, die Tiere, die Luft zum Atmen, oder wähne ich alles für mich und meinem Nutzen zur Verfügung?

Gesetze der Bildung der Aufmerksamkeit

Spiritualität ist gebildete Aufmerksamkeit. Der Mensch besteht nicht nur aus seiner eigenen Innerlichkeit und aus seinen guten Absichten. Der Mensch ist nicht nur Seele und Geist, er ist alltäglicher Leib. Er hat nicht einen Leib, er ist Leib. Die Innerlichkeit, die nur sich selber kennt, wird bald ermatten. Wie macht man sich deutlich und langfristig in seinen Absichten? Wie betreibt man das Handwerk der Spiritualität? Ja, Spiritualität ist Handwerk, sie besteht nicht aus der Genialität von religiösen Sonderbegabungen. Man kann das Handwerk lernen, wie man kochen und nähen lernen kann. Aber jedes Handwerk kennt Regeln, und man hat nur Erfolg, wenn man sich an die Regeln hält. Ich möchte einige dieser Regeln nennen am Herzstück aller Spiritualität, am Gebet. Regeln und Methoden reinigen uns von der Zufälligkeit des Augenblicks und machen uns langfristig. So möchte ich einige bescheidene Regeln nennen, die uns zur religiösen Aufmerksamkeit verhelfen können. Ich erkläre die Regeln am Gebet, weil es das Herzstück jeder Spiritualität ist.

1. Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg zum Gebet! Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben. Ein solcher bescheidener Schritt könnte sein, am Morgen oder am Abend einen Psalm in Ruhe zu beten; sich einige Minuten für eine Lesung freizuhalten; den Losungen in einige Minuten seine Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn dies nicht möglich ist, liegt es nicht an der Hektik und der Überlast unseres Berufes, sondern daran, dass wir falsch leben.
2. Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit! Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Regelmäßig beachtete Zeiten sind Rhythmen, Rhythmen sind gegliederte Zeiten. Erst gegliederte Zeiten sind erträgliche Zeiten. Lineare und nicht gegliederte Zeiten sind öde und schwer erträglich.
3. Gib deinem Vorhaben einen festen Ort! Orte sprechen und bauen an unserer Innerlichkeit.
4. Sei streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns! Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind zwielichtig. Die Beachtung von Zeiten, Orten und Methoden reinigt das Herz.
5. Rechne nicht damit, dass dein Vorhaben ein Seelenbad ist! Es ist Arbeit – labor!, manchmal schön und erfüllend, oft langweilig und trocken. Das Gefühl innerer Erfüllung rechtfertigt die Sache nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt sie nicht. Meditieren, Beten, Lesen sind Bildungsvorgänge. Bildung ist ein langfristiges Unternehmen.
6. Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für geglückte Halbheit! Es gibt Ganzheitszwänge, die unsere Handlungen lähmen und uns entmutigen.
7. Beten und Meditieren sind kein Nachdenken. Es sind Stellen hoher Passivität. Man sieht die Bilder eines Psalms oder eines Bibelverses und lässt sie behutsam bei sich verweilen. Meditieren und Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen. Man will nichts außer kommen lassen, was kommen will. Man ist Gastgeber der Bilder. Setze den Texten und Bildern nichts entgegen! Überliefe dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen! Sich nicht wehren und nicht besitzen wollen, ist die hohe Kunst eines meditativen Verhaltens.

8. Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an, sondern baue dir eine kleine, sich wiederholende Liturgie. Beginne z.B. mit einer Formel („Herr, öffne meine Lippen!“), mit einer Geste (der Bekreuzigung der Lippen), lass einen oder mehrere Psalmen folgen! Lies einen Bibelabschnitt! Halte eine Stille Zeit ein! Schließe mit dem Vaterunser oder einer Schlussformel. Psalmen und Lesungen sollen vor deiner Meditation feststehen. Fange also nicht an zu suchen während deiner Übung!

9. Lerne Formeln und kurze Sätze aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig! (Psalmverse, Bibelverse ...). Wiederholte Formeln wiegen dich in den Geist der Bilder. Sie Verhelfen uns zur Passivität. Sie sind außerdem die Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Sie sind wie ein Balken, an den man sich nach einem Schiffbruch klammert. Wir verantworten ihren Inhalt nicht, denn wir sprechen sie mit der Zunge der Toten und lebenden Geschwister.

10. Wenn du zu Zeiten nicht beten kannst, lass es! Aber halte den Platz frei für das Gebet, d.h. tue nicht irgend etwas anderes, sondern verhalte dich auf andere Weise still! Lies, setze dich einfach ruhig hin! Verlerne deinen Ort und deine Zeit nicht!

11. Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Zwing dich nicht zur Gesammeltheit! Wie fast alle Unternehmungen ist auch dieses kleine brüchig, es soll uns der Humor über dem Misslingen nicht verloren gehen. Auch das Misslingen ist unsere Schwester und nicht unser Todfeind.

12. Birg deinen Versuch in den Satz von Römer 8: Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt. Sondern der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Wir bezeugen uns nicht selber. Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist. Wir sind besetzt von einer Stimme, die mehr Sprache hat als wir selber.

+++

Ist das alles, mögen Sie fragen? Warum braucht man das große Wort Spiritualität für so bescheidene Sache? Haben das nicht auch unsere Väter und Mütter gewusst, wenn sie am Morgen und Abend gebetet haben, wenn sie die Losungen gelesen haben, wenn sie sonntags in den Gottesdienst gingen, wenn sie ihre Kinder taufte und ihre Toten beerdigten? Ja, sie haben es gewusst. Aber uns ist vieles von ihrem Wissen verloren gegangen, und wir müssen das einfache Alphabet der Frömmigkeit mühsam lernen. Es ist tröstlich zu wissen, dass wir nicht alles neu erfinden müssen. Es ist auch schön zu wissen, dass das eigene Haus schätze der Weisheit birgt und dass wir nicht völlig angewiesen sind auf die Spiritualitätskonzeptionen aus anderen religiösen Gegenden. Es ist schön, wenn man über den eigenen Tellerrand schauen kann und die Schätze der anderen nicht verachten und sich selber als einzigartig erklären muss. Komisch aber wirkt man, wenn man nur in den Vorgärten der Fremden grast und der eigenen Tradition nichts zutraut. Wenn man weiß, was die eigenen Schätze sind, dann kann man sich in Freiheit und Gelassenheit den fremden zuwenden.