



Bruder Benno Kehl

MEDITATIONEN DER STILLE

Franziskanische Kontemplation
für unsere Zeit

Diederichs Gelbe Reihe

Inhalt

((Ü1)) Vorwort

((Ü1)) Dem heiligen Geist auf der Spur

((Ü2)) Der Weg des Erfolgs

((Ü2)) Der chaotische Weg

((Ü2)) Der brave Weg

((Ü2)) Der goldene Weg

((Ü1)) Die Stufen des Gebets

((Ü2)) Weltliches Gebet

((Ü2)) Freies Gebet

((Ü2)) Formuliertes Gebet

((Ü2)) Charismatisches Beten

((Ü2)) Rituelles Beten

((Ü2)) Kreatives rituelles Beten

((Ü2)) Kosmisches Beten

((Ü1)) Meditationen der Stille

((Ü2)) Der kontemplative Weg

((Ü2)) Erster Schritt: Die Natur betrachten

((Ü2)) Zweiter Schritt: Der Atem

((Ü2)) Dritter Schritt: Die Haltung der Hände

((Ü2)) Vierter Schritt: Den Gottesspiegel erkennen

((Ü2)) Fünfter Schritt: Im Ja liegt mehr ...

((Ü2)) Sechster Schritt: Zum inneren Prozess bei der Einübung

((Ü2)) Siebter Schritt: Der Name Jesus Christus

((Ü1)) Spiritualität im Alltag

((Ü1)) Textnachweise

Vorwort

In unserer lauten Gegenwart, die so vielfältige, bunte und flimmernde Möglichkeiten und Angebote für uns bereit hält, sind Stille und Spiritualität oft fremde Elemente, die einer scheinbar längst vergangenen Zeit und Tradition angehören. Doch die Entdeckung der christlichen, franziskanisch geprägten Spiritualität als Weg für unser Leben kann ungeheuer bereichernd sein und uns ein neues Lebensgefühl vermitteln. Auf welche Weise wir der Spiritualität nachspüren und das Wirken des Heiligen Geistes in uns zulassen können, das möchte ich in diesem Buch zeigen.

Ganz am Zenit oder eben am tiefsten Punkt dieses Weges steht die Erfahrung der Stille, der Kontemplation. Wenn wir die Gebete, die Meditation und die Kontemplation begleitet vom heiligen Franziskus und der heiligen Klara gehen, dabei ganz leer und arm werden wie sie, kann uns eine vollkommen neue geistliche Erfahrung zuteil werden. Es kann allerdings eine Weile dauern, bis jeder und jede für sich zu dieser Erfahrung kommt, die letztlich ein Geschenk Gottes ist. Da heißt es Geduld haben, sich Zeit nehmen und den Weg mit den verschiedenen Übungsvorschlägen wiederholen und immer wieder praktizieren.

Die Stille kann wirklich eine große Herausforderung werden. Um den Weg dorthin zu erleichtern und zu begleiten, habe ich daher mit den Stufen des Gebets viele praktische Hinweise und Gebete zusammengestellt, zur Orientierung und zum Einüben – und um die vielfältigen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir Gott durch das Gebet näher kommen können. Die kontemplative Lebenshaltung ist das Ziel, das über die verschiedenen Schritte eingeübt werden kann. Diese Stufen können bei jedem Einzelnen anders aussehen, ich jedenfalls habe die verschiedenen Phasen des Betens, Meditierens und kontemplativen Übens so erlebt und schreibe zum großen Teil aus meinen ganz persönlichen Erfahrungen heraus. Man muss auch nicht jede einzelne Phase oder Übung durchmachen, aber die Stufen können doch ganz wesentliche Meilensteine und Anregungen auf dem spirituellen Weg sein. – Viele werden sich an eigene Erlebnisse erinnern, so zum Beispiel an das Beten als Kind oder an Gebete anlässlich von kirchlichen Feiern. Die christliche Tradition verfügt hier über einen großen Schatz, der nur gehoben und (wieder) entdeckt werden muss; er darf und kann durchaus auch mit neuen Elementen bereichert und weiter entwickelt werden.

Wenn wir die Stille erfahren haben, ist es ganz wesentlich, dass wir nicht auf dieser Stufe stehen bleiben, sondern die spirituelle Erfahrung wieder mit in den Alltag nehmen und sie in unser Leben integrieren. Spiritualität ist nicht nur auf bestimmte Momente beschränkt oder für die heilige Messe in der Kirche reserviert, auch wenn wir sie sicher unterschiedlich stark erleben und uns immer gern an die besonderen Augenblicke erinnern. Sie gehört einfach immer dazu, sie wandelt und trägt uns.

Dieses Buch ist Ausdruck der vielfältigen Erfahrungen, die ich auf meinem Weg des Gebets machen durfte, und der Begegnungen mit ganz unterschiedlichen Menschen und Wesen.

Mein besonderer Dank gilt meinen Mitbrüdern sowie den Schwestern der heiligen Klara und verschiedenen Gebetsgruppen, zu denen ich im Lauf der Jahre gehören durfte. Eine besondere Inspiration für den Weg der Stille, des kontemplativen Betens, war mir stets das wunderbare Buch von Franz Jalics, *Kontemplative Exerzitien*, dem ich viele Anregungen und Einsichten verdanke. Der Kustos des Franziskanerordens OFM in der Schweiz hat die kirchliche Druckerlaubnis für dieses Buch erteilt, vielen Dank auch ihm.

Bruder Benno-Maria Kehl OFM

Im Dezember 2006

((Ü1)) Dem Heiligen Geist auf der Spur

Um den Weg zum Heiligen Geist zu zeigen, erzähle ich immer gern eine Geschichte, damit insbesondere die vielen Jugendlichen, die im Lauf der Jahre zu mir gekommen sind, sich das besser vorstellen können. Die Geschichte handelt von den Menschen als Gedanken Gottes und von der Begegnung mit Gott, der uns den Weg zum Heiligen Geist zeigt und auch auf die anderen Möglichkeiten hinweist, die uns Menschen offen stehen.

Schon der heilige Augustinus spricht davon, dass wir von der Ewigkeit her Gedanken Gottes waren, ebenso wird dies in Psalm 139 beschrieben: „Deine Augen sahen, wie ich entstand, in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war. Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken, wie gewaltig ist ihre Zahl!“ (Ps 139,16-17)

Auch wenn ich nie all die Gedanken Gottes erfassen werde, so ist diese „Geschichte“ für mich ein Blick in das große Buch, in dem alles verzeichnet ist. Wenn ich sie den Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen erzähle, sage ich immer, es ist eine wahre, wirklich wahre Geschichte, auch wenn ich sie zum Teil selbst erfunden und teilweise von anderen Geschichtenerzählern ausgeborgt habe. Aber sie ist auf einer geistlichen Ebene wahr, obwohl die Wirklichkeit des Lebens nochmals eine ganz andere ist. Dann sage ich den Zuhörern noch: „Ihr müsst mir nichts glauben, denn ihr seid selber verantwortlich für euren Glauben, aber vielleicht kann diese Geschichte euch wichtige Impulse auf eurer spirituellen Sinnsuche mitgeben.“

Die Geschichte handelt von den vier Lebenswegen, dem erfolgreichen, dem braven, dem chaotischen und dem goldenen Weg. Dabei ist ein Weg nie nur brav oder chaotisch, unser Leben ist meist ein Gemisch aus allen vier Wegen. Wie sich unser Leben gestaltet und aus welcher Mischung es besteht, hat viel mit unseren Entscheidungen zu tun. Ich schreibe vor allem aus meiner Sicht über die vier Wege, wie sie sich in meinem Leben widerspiegelten, aber sicher wird sich der eine oder andere in bestimmten Situationen wiederfinden.

„Und das Schönste ist“, sage ich zu den Jugendlichen immer noch, „wenn Ihr diese wahre Geschichte versteht, wisst ihr auch, weshalb ihr unter der Nase ein kleines Grübchen habt. Denn das Grübchen ist sozusagen der Fingerabdruck eures Engels, der euch an eure Berufung und Lebensbestimmung erinnern will.“

Vor unserer Zeit also waren wir alle herrliche Gedanken Gottes. Jeder von uns ein eigener wundervoller Gedanke, so schön wie wir es uns kaum vorstellen können. Der eine Gott der Liebe sprach uns in dieser herrlichen Ewigkeit an und fragte: „Benno, Ursula, Heinz“, und wie wir alle heißen, „willst du mehr werden als ein Gedanke? Willst du geschichtliche Wirklichkeit werden?“ – Wie, was sollen wir werden? Da ließ uns Gott „Vater“ seinen Sohn als sein Ebenbild im Universum erkennen. Wir sollen Christus ähnlich werden? Je tiefer wir ins Universum schauten, desto mehr wurde uns schwindlig, denn was wir sahen und erahnten überstieg alles. Wie soll das geschehen?

„Ganz einfach, du musst dich nur von der Liebe, die von mir zu meinem Sohn geht und von der Liebe, die von meinem Sohn zu mir schwingt, erfüllen lassen.“ Wir erkannten, wie vom ewigen

„Schöpfergrund“ Liebe ohne Anfang und Ende ausging. Genauso strömte die vollkommene Liebe in derselben Fülle vom ewigen Gegenüber des Urgrundes zurück, bis wir im freien Zusammenströmen der Liebe das Geheimnis des Heiligen Geistes erblickten.

„Ja, genau von diesem Heiligen Geist darfst du dich erfüllen lassen.“ Wir fragten, wie das geschehen soll. Da zeigte Gott uns im Universum einen blauen Planeten und mir zeigte er auf diesem Planeten den Rorschacherberg in der kleinen Schweiz. „Genau dort wirst du in einer körperlich-seelischen Existenz ins Geheimnis der Freiheit hineingetaucht.“ Ich verstand zunächst überhaupt nichts und die Fragen, die nur ein göttlicher Gedanke stellen kann, überschlugen sich geradezu. „Dort hast du die Möglichkeit, ähnlich wie mein Sohn ein Ebenbild von mir zu werden.“ Da erkannte ich, dass auch Jesus diesen Weg ging und wie er im Spiel der Freiheit immer die Entscheidungen auf dem Hintergrund der großen Liebe traf und als Mensch ganz durchlässig war für Gott und seinen Willen. Er brachte durch sein Leben die Regeln und Ordnungen für das Reich Gottes auf diese Erde und bereitete so dem Heiligen Geist viel Raum für das Leben und die Liebe.

So können bis heute alle, die wollen, auf Jesus und seine Lehre schauen und von ihm lernen, den Weg der Entscheidungen aus Liebe zu gehen, eben den Weg, auf dem wir ganz mit dem Heiligen Geist erfüllt werden. Die Freiheit des Menschen entscheidet, wie viel Heiliger Geist in das Leben kommen darf. Und je mehr er in ein Leben kommt, desto mehr verstehen die Menschen das Leben, das Geheimnis des Gottesreiches, die Botschaft von Jesus von Nazareth und vieles mehr. Sie erkennen die verschiedenen Stufen der Liebe und hören auf, in den Kategorien richtig und falsch zu leben. Sie gehen die verschiedenen Entwicklungsschritte menschlich, seelisch und geistlich, was auch immer wieder Resonanz in einem einfacher und doch reifer werdenden Gebet und Leben findet.

Als Gedanke Gottes erkannte jeder die Art und Weise, den Ort, den Weg usw., wie er ein einmaliges Ebenbild Gottes werden kann. Auch wenn wir es vergessen haben, jeder wünscht sich sehnlichst, in die Freiheit der Entscheidungen auf die Erde entlassen zu werden.

((Ü2)) Der Weg des Erfolgs

Gott schaute uns an und sagte: „Auf der Erde werden verschiedenste Wege gelehrt, verschiedene Reiche und Lehren stoßen sich und es gibt allerlei Konflikte und Kämpfe.“ Er zeigte mir, wie ich mich entwickle, wenn ich mein Leben ganz vom Gedanken des Erfolges, der Macht und des materiellen Aufstieges prägen lasse und nicht aus Liebe entscheide. Alle sahen, wie wir größer, schneller und besser wurden als andere. Wir sahen auch, dass wir uns, vom Erfolgsgedanken beseelt, zu verschiedensten Betrügereien hinreißen ließen, zu Doping, Steuerhinterziehung, Manipulation und Täuschung. Unser Geist verzerrte sich und vom Abbild Gottes in uns war nicht allzu viel zu erkennen. Beruhigend war allein das Bild des Gottessohnes, der am Kreuz die Verzerrung jedes Einzelnen in sich aufgenommen hat, um ihm die Chance zu geben, erneut heimzukehren. Diejenigen, die einsahen,

dass sie am wirklichen Leben vorbeigelebt hatten, nahmen den Schmerz der Wandlung an. Die andern verschlossen die Augen vor dieser Wirklichkeit.

Ich sagte, dass mir das sicher nicht passieren würde. Für einen Moment konnte ich verschiedene Episoden aus meinem jetzigen Leben im Voraus sehen. Ich sah, wie aus einem Minderwertigkeitsgefühl – ich war in meiner Kindheit einige Zeit gelähmt und mein Sportlehrer nannte mich oft Mehlsack – ein gefährlicher Ehrgeiz in mir erwuchs. Ich begann zu trainieren, bis der Gott Sport fast mein ganzes Denken und Handeln beherrschte. Bald schon konnte ich Medaillen von den Sportveranstaltungen nachhause tragen.

Vor einem wichtigen Sporttag war ich wie gewohnt beim Joggen. An einem Wegkreuz blieb ich stehen, machte einige Liegestützen und sagte zu Gott, wenn ich den ersten Platz mache, werde ich allen sagen, dass er mir die Kraft dazu gegeben habe. Ich wusste, dass es einige Jungen gab, die größer und stärker waren als ich. Aber in meinem Ehrgeiz ging ich so weit, dass ich sogar Gott für meinen Erfolg zu benutzen versuchte. Am Sporttag vollbrachte ich ungeheure Leistungen und wuchs über mich selber hinaus. Ich stellte einige Rekorde auf, die, soviel ich weiß, im Rorschacherberg zum Teil bis heute bestehen blieben. Natürlich wurde ich Tagessieger. Als mein Name ausgerufen wurde, erfüllte mich unglaublicher Stolz, aber als ich nach vorne ging, um die Auszeichnung zu holen, durchfuhr mich der Gedanke, dass ich Gott versprochen hatte zu sagen, dass er mir die Kraft gegeben hätte. Ich wusste, ich kann nicht dazu stehen, dass ich mit Gott einen Handel gemacht hatte.

Erfolg wurde in dieser Zeit so wichtig, auch in der Schule, dass ich bei den Prüfungen und anderen Gelegenheiten nach Wegen suchte, um das Ergebnis zu verbessern. Gleichzeitig verschwand immer mehr meine natürliche Veranlagung zu glauben und mit Gott in Beziehung zu stehen. Als ich das im Himmel sah, bat ich den Ewigen, er möge mich bitte wieder von diesem falschen Weg zurückholen. Es waren einige Verkehrs- und Sportunfälle dazu nötig. Verletzungen machten schließlich vieles, was Sport und Erfolg versprach, unmöglich und in den Genesungsphasen hatte ich viel Zeit, um über mein Leben nachzudenken.

((Ü2)) Der chaotische Weg

In der himmlischen Erklärung sagte der gütige Gott: „Der andere Weg, der besonders in den Wohlstandsgesellschaften praktiziert wird, ist der Weg der Bequemlichkeit, des Hängens, des Konsums bis hin zur Sucht mit allen Konsequenzen von Krankheit, Kriminalität und Prostitution.“

In meinem Leben stand die Möglichkeit auch für diesen Weg offen. Ich sah, dass ich sehr früh eine Strategie entdeckte, wie ich meine große Schwester zum Aufräumen benutzen konnte: Ich begann zu weinen und schon bald kamen die Eltern. Weil ich der kleinere war und mit verweinten Augen schluchzte und sagte, dass meine Schwester mich geärgert hatte, musste sie aufräumen.

Ich sah, wie ich lernte Krankheiten zu erfinden, damit ich mich vor der Schule drücken konnte, Methoden erlernte, um bei Prüfungen zu mogeln, sah, wie es bequemer war, vor dem Fernseher zu sitzen, als Hausaufgaben zu machen und wenn nicht etwas in mein Leben eingewirkt hätte, wären

vielleicht bald Unmengen von Alkohol, Cannabis oder ähnliches dazugekommen und irgendwann hätte sich mein Leben tragisch entwickelt, mit falschen Freunden, mit Rauschzuständen, womöglich mit Gewalt und krummen Geschäften.

Im jetzigen Leben sehe ich diese verwirrten und verirrt Menschen auf der offenen Drogenszene, in Gefängnissen, in Psychiatrien und auf Friedhöfen, weil ihr Leben oft früh und tragisch endet.

Trotzdem bekam ich gerade durch diese Menschen neue Einsichten in den Glauben und über das Wesen Jesu. Darum möchte ich eines meiner Schlüsselerlebnisse wiedergeben, und wenn ich es nicht selbst erlebt hätte, ich meinte es wäre erfunden. Diese Erfahrung ist für mich zu einem Stück Evangelium geworden. Sie ist auf den ersten Blick so unglaublich wie viele Texte aus der Heiligen Schrift und sie löste eine neue Umkehr in mir aus, zum Wesen des christlichen Glaubens hin.

Es war am 24. Dezember 1995. Wie es eigentlich für Katholiken üblich ist, wollte ich zu meiner Weihnachtsbeichte. Als ich mich auf den Weg machte, überkam mich ein starker Impuls: "Geh auf die Drogenszene, denn der Vater im Himmel möchte Dir etwas beibringen." Es ist selten, dass die Impulse so klar kommen, aber wenn sie da sind, bin ich ziemlich sicher, dass es mein Engel ist, der zu mir spricht. Ich hatte genügend Zeit, den kleinen Umweg zu machen.

Damals war am alten Lettenbahnhof eine furchtbare Drogenszene. Es gab immer Scharen von Dealern, Fixern, herumlungern Menschen und Obdachlosen, die alle nur darauf aus waren, irgendwie an Geld zu kommen oder sich mit Drogen zu betäuben. Bruder Leonhard stand hier fast täglich und versuchte etwas von der frohen Botschaft zu leben und zu verkünden. Da ich noch im Studium war, konnte ich nur in der freien Zeit auf die Gasse – so nennen wir in der Schweiz das Milieu, die Drogenszene. Auch wenn es nur ein Tropfen auf den heißen Stein war, und wir scheinbar kaum etwas an dieser Sintflut des Todes geändert haben, so wäre ich heute nicht der, der ich bin, wenn ich nicht dort hingegangen wäre. Es mag sein, dass der Tropfen auf den heißen Stein in einer Suchtgesellschaft nicht viel bewirkt. Aber allein diejenigen, die in ihrem Glauben wenigstens versuchen kleine Tropfen des Trostes, des Heils und der Hoffnung zu bringen, werden in ihrem eigenen Leben reichlich dafür gesegnet.

Also setzte ich mich in die Tram und mir ging ein Gespräch durch den Kopf, welches ich kurz zuvor mit einer etwas zu eifrigen Katholikin hatte. Sie klagte darüber, wie wenige Menschen noch an Jesus glaubten und wie schlimm es um die Moral stünde. Am Schluss erzählte sie von einer Botschaft, in der gesagt wurde: "Die Seelen der Menschen fallen so zahlreich in die Hölle, wie die Schneeflocken im Winter vom Himmel."

Ich schob diese Gedanken beiseite und betete den freudreichen Rosenkranz. Es war schließlich Weihnachtszeit und wer Franz von Assisi kennt, der weiß, welche freudvolle Zeit das für uns ist. Franziskus war es, der der Freude über den kleingewordenen Gottmenschen Jesus in gewisser Weise neu zum Durchbruch verhalf, indem er vor bald 800 Jahren in einer ärmlichen Grotte in Greccio mit Ochs und Esel die Weihnachtsliturgie feierte. Weihnachten, wenn aus dem unendlich großen und

herrlichen Gott, der das Universum aus dem Nichts gehaucht hat, aus diesem unendlich dreifaltigen Gott ein demütiges kleines Kind in der Armut der Krippe wird.

Mit solchen Gedanken kam ich zur kleinen Lettenbrücke. Ich stand oft an diesem Platz und normalerweise dauerte es keine fünf Minuten, bis die ersten Gassenleute zu mir kamen, um mit mir zu sprechen. Viele wollten ein Kreuzchen, ein Gebetsbüchlein oder eine Auskunft über Entzugsstationen. Aber an diesem Tag war ich dort und niemand schien mich zu bemerken. Ich dachte an den geistlichen Impuls meines Engels: "Geh auf die Gasse, der Vater im Himmel will dir etwas zeigen." So stand ich da, fünf Minuten, zehn Minuten, und alle Süchtigen hetzten an mir vorüber, ohne mich zu beachten. Mir fiel das Gespräch über die Hölle ein und ich musste etwas schmunzeln. Spielerisch begann ich mit diesen Gedanken zu jonglieren. Ich sah den Drogenabhängigen nach und dachte ganz oberflächlich: Wenn du dich nicht zu Jesus bekehrst, wirst du wie eine Schneeflocke, die im Winter vom Himmel fällt, in die Hölle fallen. Und du ebenso, und du, und du und du ... Die witzelnden Gedanken an die Hölle wurden immer ernster, immer quälender. Ja, die Frau hatte vermutlich recht, es scheinen alle in die Hölle zu fahren. Ich merkte langsam, dass die Hölle kein Thema ist, über das man Witze macht. Mir kam es vor, als ob alle verloren seien und die ganze Arbeit auf der Gasse schien mir völlig sinnlos. Es dröhnte beinahe in meinen Ohren: „Ihr seid ewig verloren, verloren, verloren ...“ Der Gedanke an die totale Finsternis, Kälte oder Hitze, an die Einsamkeit, all die Bilder, die ich zum Thema Hölle in mir trage, kamen hoch.

Verunsichert darüber, was ich hier überhaupt tat, wandte ich mich zur Limmat hin und begann zu beten. Zuerst etwas aus dem Rosenkranz, dann mit freien Worten. Ungefähr so: "Lieber Vater im Himmel. Was soll das? Ich dachte, du hast mich auf die Gasse geführt, um mir etwas zu erklären. Aber ich verstehe nur soviel, dass alle hier verloren sind und es keine Hoffnung mehr für sie gibt. Das darf doch nicht wahr sein."

So sprach ich eine ganze Weile mit meinem Gott, als ich plötzlich vor meinen Augen aus der Limmat ein riesiges Kreuz heraufsteigen sah. Es war nicht wirklich und doch erlebte ich dieses Bild ganz real. Mehrere Meter hoch stand es vor mir und am Kreuz hing ein Fixer, von oben bis unten gezeichnet mit Striemen, Abszessen, Blut, abgebrochenen Nadeln und unzähligen Einstichen. Festgenagelt war er mit großen Spritzen, an denen geistige Filme befestigt waren. Auf ihnen konnte man sehen, wie die Drogen beschafft wurden: Einbruch, Prostitution, Dealen usw., aber auch, was alles mit den Drogengeldern finanziert wird, vom Luxus mitten in Armutsvierteln bis hin zu den Söldnern in Kriegsgebieten.

Als ich genauer hinschaute, sah ich im entstellten Körper des Süchtigen den Leib und das Antlitz meines Herrn Jesus Christus. Ich war völlig perplex. Alles hatte ich an Weihnachten erwartet, außer einer solch furchtbaren Karfreitagsvision. "Was soll das, guter Gott, jetzt ist doch Weihnachten?" Bevor ich fertig gesprochen hatte, kam ein alles durchdringender Impuls: "Benno, glaubst du immer noch nicht, dass mein Sohn in jedes dieser Schicksale hineingestiegen ist? Er hat alles in freier Liebe angenommen, durchlitten und gesühnt. Die Menschen hier auf der Gasse und überall sind nicht

verloren, sie sind gerettet, aber sie wissen es nicht. Geh und bring allen dieses Weihnachtsgeschenk, meine frohe Botschaft, die sie erlöst."

In mir brach von ganz innen her eine Fontäne der Freude und Hoffnung auf. Meine zum Teil noch unbewussten Zweifel, ob es überhaupt eine totale Vergebung gibt, und ebenso die verdrängte Angst vor dem Geheimnis der Hölle, all das wurde durch eine Flut von hoffnungsvollem Glauben weggespült. Eine wunderbare Freude durchdrang Leib und Seele, wie ich sie nur ganz selten vorher erleben durfte.

Von diesem hoffnungsvollen Quell durchflutet wandte ich mich der Gasse zu. Zwei Dealern, deren Wege ich kreuzte, fiel ich beinahe um den Hals. Mit etwas zu viel Enthusiasmus verkündete ich: "Ihr seid erlöst, ja wirklich, ihr seid erlöst, ihr wisst es nur noch nicht." Überrascht erwiderten sie: "Mönch, du hast wohl etwas zuviel gebetet oder sonst etwas stimmt nicht." Aber ich war nicht zu bremsen und begann zu erzählen. Es hörten immer mehr zu und während ich von Jesus erzählte, wie er vom Himmel kam und bis in den Tod am Kreuz hinabstieg, sah ich, wie ein elegantes Auto gleich bei der Lettenbrücke angehalten hatte. Während ich weiter sprach, stieg ein Herr mit Krawatte aus dem Auto. Ich dachte, er suche sein Kind hier auf der Gasse. Aber nein, dieser Herr kam mitten durch die Fixer auf mich zu, übergab mir einen Fruchtkorb und sagte: "Ich weiß auch nicht genau, warum ich den Korb dir gebe, aber irgendwie musste ich das einfach tun." Er verabschiedete sich und ich stand, in meiner Rede unterbrochen, etwas verduzt da. Wie ein Geistesblitz durchfuhr es mich: "Ihr lieben Mitmenschen, warum ich diesen Fruchtkorb bekam, weiß ich nicht. Aber wir können jetzt noch lange über den Fruchtkorb diskutieren, oder einfach zugreifen und den Inhalt genießen. Genauso ist es mit dem Glauben an Jesus Christus: Wir können lange darüber diskutieren oder uns einfach einmal auf den Herrn einlassen." Bevor ich fertig gesprochen hatte, öffnete schon jemand den Champagner und ließ den Korken knallen. Es war ein richtiges kleines Fest mitten auf der Gasse und es vergingen keine zehn Minuten, bis alles aufgegessen war. Zuerst genossen wir den Champagner, dann die Süßigkeiten und am Schluss die Äpfel mit den Vitaminen. Mit dem Glauben ist es oft ähnlich wie mit dem Fruchtkorb: Zuerst bekommt man den süßen Champagner und erst nach und nach lernt man, die kostbaren Vitamine aus dem schlichten geistlichen Leben aufzunehmen und zu schätzen.

"So, jetzt muss ich mich verabschieden, denn ich will noch zur Beichte gehen." Ornella, die Tochter eines höheren Polizisten, schaute mich an und sagte: "Darf ich mitkommen zur Beichte? Aber ich weiß nicht mehr, wie das geht, ich war seit der Schule nie mehr beichten." "Natürlich, kannst du mitkommen, und ich kenne auch einen ganz tollen Priester für dich." Ornella hatte alle Sünden auf dem Kerbholz, die man auf der Gasse haben kann. Ich sagte zu ihr: „Leg dem Priester alles hin, was du als Fehler und Sünde erkennst, versuche es nicht zu beschönigen, sondern steh aufrecht dazu. Aber bring auch die Wunden deines Lebens, denn oft wachsen aus den Verletzungen bittere Kräuter, die gefährliche Früchte tragen. Jesus ist der, der die Schuld vergibt und auch die Wunden heilt. Also hab Mut und sprich alles ganz ehrlich aus. Denn in der heiligen Schrift steht: Die Wahrheit macht euch frei.“

„Kann ich nicht bei dir beichten?“, fragte mich Ornella. „Weist du, ich kann bitten, dass Gott dir die Schuld erlässt. Der Priester aber kann dir im Geheimnis des Sakramentes, in der Person Christi, die feste Zusage machen: ‚Dir sind die Sünden vergeben.‘ Versuche doch Jesus alles zu sagen, er hört dir durch die Ohren des Priesters zu und schenkt dir in seinen Worten Vergebung. Ich bin fest davon überzeugt, dass Gott seine Hand ganz speziell über dem Beichtgeheimnis ausgebreitet hält.“

Zuerst scheute sie in der dunklen Krypta der Liebfrauenkirche etwas zurück. Ich flüsterte ihr gut zu: "Komm, versuch es, es wird dir gut tun." Bei einem Priester, den ich gut kannte, ging sie ins Gespräch. Ich war schon lange fertig und wartete. Leises Schluchzen drang aus dem Beichtstuhl und endlich ging die Tür auf. Mit strahlenden Augen kam Ornella auf mich zu und fiel mir beinahe um den Hals. "Stell dir vor, Benno, mir wurde vergeben, er hat mir die Absolution erteilt, mir wurde wirklich vergeben." Irgendwie muss sie zutiefst berührt worden sein in dieser Beichte. Sie machte die Erfahrung: Ich werde geliebt, so wie ich bin, als Fixerin, als Hure, als Diebin und Dealerin. Gottes Liebe ist größer und er wird einen Weg mit mir finden.

Ornella war nach der Beichte natürlich immer noch süchtig und voller ungelöster Probleme. Aber sie machte eine tiefe Erfahrung des totalen Angenommenseins und konnte einen weiteren möglichen Weg sehen.

Sie sagte, der Priester habe ihr angeboten, wieder zu kommen und im gleichen Atemzug fragte sie mich: "Und du, was machst du heute Abend?" "Ich werde Heiligabend alleine in meiner Zelle verbringen und an all die Menschen denken, die in dieser Weihnachtszeit beinahe vor Einsamkeit verzweifeln. Um 24 Uhr feiern wir dann in unserer Dachkapelle die Mitternachtsmesse. Wenn du Lust hast, kannst du gerne kommen." An dieser Stelle muss ich anfügen, dass es beinahe unmöglich ist, einen Fixer zu einem Gottesdienst zu bewegen, geschweige denn zwei oder drei.

Ich war in meinem Zimmer im Gebet, als es etwa um 23.30 Uhr klingelte. Beim Hinuntergehen dachte ich, dass es vielleicht ein Nachbar sei, der zur Messe kommen möchte. Als ich die Tür öffnete, traute ich meinen Augen kaum. Eine ganze Traube von Leuten stand an der Tür, die ich von der Gasse her kannte. Bevor ich etwas sagen konnte, rief einer: „Ich möchte auch beichten“, und „ich auch, Ornella hat uns davon erzählt und wir wollen auch zur heiligen Messe kommen.“

Ich musste an die Engel im heiligen Evangelium denken, welche den Hirten sagten, der Retter sei in einem Stall geboren. Damals waren die Hirten die Randgruppen der Gesellschaft, heute sind es die Süchtigen. Heute war der Engel, der die frohe Botschaft verkündete, Ornella, die so von Gott berührt war, dass sie gleich mehrere Hirten (Gassenmenschen) zu unserer Krippe an die Hofackerstraßenkapelle gewiesen hatte.

Unser Pater kam mit dem Beichthören schon etwas an die Grenzen. Aber in einer wunderbaren, improvisierten Weihnachtspredigt erzählte er von Christi Geburt, wie die Hirten kamen, wie im armen Stall von Bethlehem auf allen Balken die Engel saßen. Mir war, als ob ich einige dieser Engel bei uns in der Kapelle auf den Balken sitzen sah.

Unsere Besucher sangen und beteten mit, so gut sie konnten. Nach der Messe stießen wir alle auf Christi Geburt an und saßen noch lange zusammen und freuten uns im Herrn.

((Ü2)) Der brave Weg

Dieser Weg ist noch viel gefährlicher als die ersten beiden, denn bei den ersten zwei Wegen, dem des rücksichtslosen Erfolgsstrebens und oder dem des Durchhängens in der Sucht, ist allen irgendwie klar, dass etwas nicht stimmt. Der dritte Weg ist der Weg der Sicherheit, des kurzsichtigen Rechtschaffenseins, eben der Weg von Herr und Frau Brav.

Jene, die auf diesem Weg gehen, wissen genau, was richtig und falsch ist. Sie sind nie die Besten, aber sicher auch nie die Schlechtesten. Sie halten die Gesetze des Staates genau ein und ebenso die Regeln der Glaubensgemeinschaft. Innerlich sind sie jedoch voll von Verurteilung gegenüber denjenigen, die nicht genau gleich denken wie sie. Man findet sie nicht nur in der grauen Masse derer, die gut versichert sind, ihr Häuschen haben und sich bemühen, nach Gebot und Gesetz zu leben. Sie sind auch in vielen Leitungsgremien und schauen genau darauf, dass nur solche hineinkommen, die ebenso denken und handeln wie sie. Jesus hatte für diese Leute besonders harte Worte. So kann man im Matthäusevangelium lesen:

((Zitat Anfang))

Darauf wandte sich Jesus an das Volk und an seine Jünger und sagte: Die Schriftgelehrten und die Pharisäer haben sich auf den Stuhl des Mose gesetzt. Tut und befolgt also alles, was sie euch sagen, aber richtet euch nicht nach dem, was sie tun; denn sie reden nur, tun selbst aber nicht, was sie sagen. Sie schnüren schwere Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, wollen selber aber keinen Finger rühren, um die Lasten zu tragen. Alles, was sie tun, tun sie nur, damit die Menschen es sehen: Sie machen ihre Gebetsriemen breit und die Quasten an ihren Gewändern lang, bei jedem Festmahl möchten sie den Ehrenplatz und in der Synagoge die vordersten Sitze haben, und auf den Straßen und Plätzen lassen sie sich gern grüßen und von den Leuten Rabbi (Meister) nennen. Ihr aber sollt euch nicht Rabbi nennen lassen; denn nur einer ist euer Meister, ihr alle aber seid Brüder. Auch sollt ihr niemand auf Erden euren Vater nennen; denn nur einer ist euer Vater, der im Himmel. Auch sollt ihr euch nicht Lehrer nennen lassen; denn nur einer ist euer Lehrer, Christus. Der Größte von euch soll euer Diener sein. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden. Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr verschließt den Menschen das Himmelreich. Ihr selbst geht nicht hinein; aber ihr lasst auch die nicht hinein, die hineingehen wollen. ... Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr zieht über Land und Meer, um einen einzigen Menschen für euren Glauben zu gewinnen; und wenn er gewonnen ist, dann macht ihr ihn zu einem Sohn der Hölle, der doppelt so schlimm ist wie ihr selbst.

(Mt 23,1-15)

((Zitat Ende))

Ihnen geht es um eine nette, anständige Ordnung in dieser Welt, wobei auch die Religion dieser Ordnung zu dienen hat. Sie wird aggressiv verteidigt, besonders gegenüber jenen, die anders sind, die am Rande der Gesellschaft stehen oder in Armut leben.

Diejenigen, die nicht in der Machtposition, aber auf demselben „anständigen“, ängstlichen Weg sind, sind sich keiner Schuld bewusst und leben scheinbar glücklich. Aber mindestens ein giftiges Kraut nagt in ihrer Seele. Es ist das giftige Kraut des Neides, welches auf dem Boden der Angst besonders gut gedeiht. Neid entsteht überall dort, wo man nicht sein wirkliches Leben lebt, welches wir von Gott geschenkt bekommen, sondern etwas anderes, das vielleicht gut und schön ist, aber nicht dem ureigensten Wesen entspricht, welches jeder individuell aus der Liebe des Schöpfers immer neu empfängt. Solche Menschen sind neidisch auf die Ausländer, die in Europa leben, auf jene, die Hartz IV beziehen, auf den Nachbarn, der etwas hat, das schöner ist, auf den Arbeitskollegen, der zehn Cent mehr in der Stunde verdient oder befördert wird. Natürlich gibt man nicht zu, dass man Neid in sich hat, aber allzu oft strahlen die Gesichter das aus, was die Menschen im Herzen tragen.

Diese Braven und „Rechtschaffenen“ sind nicht wirklich glücklich, denn sie leben nach den Ordnungen dieser Welt und verstehen die Gleichnisse Jesu über das Reich Gottes höchstens moralisch und gesetzlich, jedoch sicher nie geistlich. Warum? Weil sie ihr Leben nie wirklich riskiert haben. Sie haben den scheinbar sicheren Boden des Habens und Festhaltens nie verlassen, weder materiell noch seelisch oder geistlich. Sie halten am Erbe der Eltern fest, am Besitz und an ihren seelischen Beziehungsstrukturen und lassen niemanden hinein, der das hinterfragen würde. Geistlich haben sie klare Vorstellungen und Bilder, wie es sein muss und sogar, wie Gott zu sein hat. Diesen weltlichen, faulen Frieden hat Jesus aufgebrochen:

((Zitat Anfang))

Denkt nicht, ich sei gekommen, um Frieden auf die Erde zu bringen. Ich bin nicht gekommen, um Frieden zu bringen, sondern das Schwert. Denn ich bin gekommen, um den Sohn mit seinem Vater zu entzweien und die Tochter mit ihrer Mutter und die Schwiegertochter mit ihrer Schwiegermutter; und die Hausgenossen eines Menschen werden seine Feinde sein. Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig, und wer Sohn oder Tochter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig. Und wer nicht sein Kreuz auf sich nimmt und mir nachfolgt, ist meiner nicht würdig. Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren; wer aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen. (Mk 10,34-39)

((Zitat Ende))

Im Text geht es um dieses Loslassen, auch wenn es Konflikte gibt. Aber loslassen kann nur, wer zutiefst von innen her vertraut und sich von einer größeren Liebe als sich selbst getragen weiß. Wer lernt, in das Leben in Gott zu vertrauen, derjenige kann loslassen und auch immer wieder ins Chaos der Veränderung und Wandlung einsteigen. Ebenso kann er die innere Haltung jener kleinen Demütigen annehmen, von denen Jesus sagt: „Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das

Himmelreich.“ (Mt 5,3) Wenn man die Gleichnisse Jesu liest kommen hingegen jene, die sich von der Angst leiten lassen, sehr schlecht weg, so auch im Gleichnis von den Talenten:

((Zitat Anfang))

Es ist wie mit einem Mann, der auf Reisen ging: Er rief seine Diener und vertraute ihnen sein Vermögen an. Dem einen gab er fünf Talente Silbergeld, einem anderen zwei, wieder einem anderen eines, jedem nach seinen Fähigkeiten. Dann reiste er ab. Sofort begann der Diener, der fünf Talente erhalten hatte, mit ihnen zu wirtschaften, und er gewann noch fünf dazu. Ebenso gewann der, der zwei erhalten hatte, noch zwei dazu. Der aber, der das eine Talent erhalten hatte, ging und grub ein Loch in die Erde und versteckte das Geld seines Herrn. Nach langer Zeit kehrte der Herr zurück, um von den Dienern Rechenschaft zu verlangen. Da kam der, der die fünf Talente erhalten hatte, brachte fünf weitere und sagte: Herr, fünf Talente hast du mir gegeben; sieh her, ich habe noch fünf dazu gewonnen. Sein Herr sagte zu ihm: Sehr gut, du bist ein tüchtiger und treuer Diener. Du bist im Kleinen ein treuer Verwalter gewesen, ich will dir eine große Aufgabe übertragen. Komm, nimm teil an der Freude deines Herrn! Dann kam der Diener, der zwei Talente erhalten hatte, und sagte: Herr, du hast mir zwei Talente gegeben; sieh her, ich habe noch zwei dazu gewonnen. Sein Herr sagte zu ihm: Sehr gut, du bist ein tüchtiger und treuer Diener. Du bist im Kleinen ein treuer Verwalter gewesen, ich will dir eine große Aufgabe übertragen. Komm, nimm teil an der Freude deines Herrn! Zuletzt kam auch der Diener, der das eine Talent erhalten hatte, und sagte: Herr, ich wusste, dass du ein strenger Mann bist; du erntest, wo du nicht gesät hast, und sammelst, wo du nicht ausgestreut hast; weil ich Angst hatte, habe ich dein Geld in der Erde versteckt. Hier hast du es wieder. Sein Herr antwortete ihm: Du bist ein schlechter und fauler Diener! Du hast doch gewusst, dass ich ernte, wo ich nicht gesät habe, und sammle, wo ich nicht ausgestreut habe. Hättest du mein Geld wenigstens auf die Bank gebracht, dann hätte ich es bei meiner Rückkehr mit Zinsen zurückerhalten. Darum nehmt ihm das Talent weg und gebt es dem, der die zehn Talente hat! Denn wer hat, dem wird gegeben, und er wird im Überfluss haben; wer aber nicht hat, dem wird auch noch weggenommen, was er hat. Werft den nichtsnutzigen Diener hinaus in die äußerste Finsternis! Dort wird er heulen und mit den Zähnen knirschen. (Mt 25,14-30)

((Zitat Ende))

Aber Vertrauen ist nicht einfach da, sondern es entsteht, wenn man versucht, Schritte aus dem Glauben zu machen, auf Gott, auf Menschen, ja auf das Leben zu. Das Evangelium ist dabei ein genialer Lehrmeister, welcher aber nur von denen verstanden wird, die aus Liebe und Vertrauen auf Gott zugehen.

Als mir der liebe Gott das alles zeigte, sagte ich, dass ich den braven, ängstlichen Weg sicher nie einschlagen würde. Da sah ich einige Lebensabschnitte, in denen ich genau in dieser Angstspirale in die falsche Richtung ging. Etwa in der Schule, als ich es allen recht machen wollte – nicht zu gut zu sein, um nicht als Streber ausgestoßen zu werden, aber auch nicht zu schlecht, damit mich die anderen nicht verlachen. Damals wurde ich immer ängstlicher und es war für mich zum Beispiel eine

Horrorvorstellung, vor der Klasse etwas vorzutragen. Ich war so unsicher, dass es mir oft die Luft abschnürte oder ich mit Tränen in den Augen hilflos vor der lachenden Klasse stand – nicht oft, aber oft genug für mich. Außerdem wollte ich so sein wie bestimmte Klassenkollegen und dieser Neid auf die andern war kein guter Begleiter.

In dieser Zeit stand die Firmung an und zu meinem großen Glück wurde meine Firmpatin mir zu einem Schlüssel, um aus dieser Spirale der Atemnot und Angst auszubrechen. Sie war Atemtherapeutin, lehrte mich richtig zu atmen und irgendwie öffneten mir diese Übungen die Türen zu einem neuen Selbstvertrauen. Es ist sicher kein Zufall ist, dass in der Sprache Jesu Atem, Hauch und Heiliger Geist mit dem gleichen Wort ausgedrückt wird. Es heißt *Ruach*.

Immer wieder zeigte sich bei mir auch eine große Angst vor der Zukunft. So erzählte mir meine Mutter, dass ich schon als Kind voller Angst und Verzweiflung geschrien hätte: „Warum machen wir Menschen die ganze Erde mit unseren Abfällen, Atomkraftwerken, Motoren, Autos und Kriegen kaputt?“ Später hatte ich immerhin die notwendigen Ressourcen, um mit den Ängsten positiv umzugehen. Ich eröffnete mit einem Freund zusammen die erste Aluminiumsammelstelle im Rorschacherberg, was sicher nicht die Lösung für sämtliche Umweltprobleme war, aber es gab meiner Angst einen konstruktiven Ansporn und es begann sich etwas in mir zu wandeln. Auch im Kloster beschäftigte ich mich mit der Umweltproblematik und durchlebte eine extreme Phase, in der ich freiwillig kein Auto mehr bestieg und auch mein Zimmer nie heizte, da ich die Schöpfung nicht unnötig belasten wollte.

Als ich ins Kloster eintrat, zeigte sich die Angst in fundamentalistischen Haltungen. Der Fundamentalist lebt zutiefst aus der Angst heraus und will sein persönliches Welt- oder Glaubensbild auch mit Aggression durchsetzen. Ich war in dieser Zeit so rechthgläubig, so beißend, dass ich den Brüdern heute noch dankbar bin, dass sie mich damals ertragen haben. Ich schlug vielen Menschen die Bibel und die Regel buchstäblich um die Ohren und wurde nicht müde, viele Stellen zu zitieren. Mein Durchbruch aus der Angst heraus kam erst viel später: Es war in der 40-tägigen Fastenzeit, als ich in der Stille nach dem Willen Gottes suchte.

Etwa am 33. Tag betete und meditierte ich über den Text aus der Apostelgeschichte, der das Pfingstereignis beschreibt:

((Zitat Anfang))

Als der Pfingsttag gekommen war, befanden sich alle am gleichen Ort. Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daherfährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren. Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder. Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt und begannen, in fremden Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab. (Apg 2,1-13)

((Zitat Ende))

Ich sagte im stillen Gebet: Guter Gott, ich habe schon so lange gefastet und gebetet und habe alle möglichen frommen Gedanken und Bilder gehabt, jetzt hätte ich gerne einmal etwas konkretes, sei es

ein Sturm, ein Feuer, einfach etwas, das nicht nur im Geist ist, sondern real erfahrbar wird. Ich bin sicher stur genug, dass ich die 40 Tage durchziehe, wenn nichts passiert, aber schön wäre es schon. So betete und meditierte ich Stunde um Stunde, machte zwischendurch einen Tee und setzte mich wieder. Am Nachmittag kam plötzlich ein unglaubliches Brausen durch das Fenster. Ich schaute überrascht nach draußen, die Tannen bewegten sich im Wind hin und her, und als ich aus dem Fenster blickte, sah ich unter mir einen Mönch mit wehender Kutte, der zum Himmel hinauf schaute. Mich durchfuhr es kalt und heiß, denn nach 33 Tagen absoluter Stille war das wie eine Explosion. Ich dachte, jetzt kommt der Heilige Geist wirklich wie in der Apostelgeschichte. Als ich zum Himmel hochschaute, kam vor meinen Augen langsam eine riesige Holzkiste herunter, welche von einem Helikopter transportiert wurde. Nachdem er die Kiste ausgeklinkt hatte, flog er wieder brausend davon.

Ich war so erstaunt, dass ausgerechnet an diesem Tag vor meiner Klause eine riesige Kiste per Helikopter abgeladen wurde. Wie Schuppen fiel es mir von den Augen, und mir war, als ob Gott sagen würde: „Benno, hab keine Angst vor der Zukunft und vor der Technik, wenn ihr die Technik aus meinem Geist der Liebe heraus benutzt, wird sie euch helfen, mit den neuen Herausforderungen der Zeit gut umzugehen.“ Seit diesem Tag habe ich ein sehr versöhntes Verhältnis zu Bruder Technik und ein unglaubliches Vertrauen in das, was die Zukunft noch bringen wird.

Dieser Augenblick hat vieles in meinem Leben verändert und jedes Mal, wenn ein Helikopter am Himmel vorbei fliegt, stellen sich meine Haare auf und es läuft mir kalt den Rücken hinunter. Dabei freue ich mich über die Zukunft, die mir von Gott entgegen kommt. Das Symbol der Taube, welches für den Heiligen Geist steht, wurde für mich zum Helikopter.

((Ü2)) Der goldene Weg

Dies war sicher auch der Übergang zu meinem vierten Weg. Wahrscheinlich gehören alle Erfahrungen zusammen, um immer mehr zum vierten oder eben zum goldenen Weg zu gelangen.

So sahen wir als herrliche Gedanken Gottes, wie wir zu dem werden können, was wir in und aus Gott zutiefst von Ewigkeit her sind, aber im Fleisch und im Spiel der Freiheit erst werden dürfen und noch müssen. Wir sahen den Ewigen Logos (der auf Erden Christus ist) und erkannten, dass wir wie er in und aus tiefster Liebe in der je eigenen Einmaligkeit erstrahlen können. Gott schaute mit uns den goldenen Weg an. Es ist ein Weg, der alle Lebenserfahrungen wandeln kann und jedes Leben zur Heilsgeschichte werden lässt. „Aber wie geht das mit dem goldenen Weg?“, fragten wir. Und Gott antwortete: „Weißt du, du bist auf dem goldenen Weg oft nicht sicher, ob du das Richtige oder Falsche tust, aber im Herzen spürst du dich im Sein deines Wesens von Gott geliebt und unglaublich frei in deinen Entscheidungen. Auf diesem Weg wirst du die Botschaft Jesu nicht nur lesen und exegetisch, historisch-kritisch, philologisch und theologisch verstehen, sondern du wirst verstehen, wie man das Evangelium, die Botschaft Jesu vom Herzen her leben kann. Auf dem goldenen Weg wirst du die Regeln des Reiches Gottes verstehen lernen. Es sind einige Regeln, die im Evangelium wunderbar

gelehrt werden, die aber doch nur jene verstehen, die es im Leben umzusetzen versuchen. Die Evangelisten, die über die Lehren und Wunder Jesu geschrieben haben, geben viele Hinweise darauf, wie das Gottesreich hier auf Erden ankommt und funktioniert.“

„Eintreten in dieses neue Leben im Gottesreich können jene, die das Reich von mir annehmen wie ein Kind. Kinder vertrauen auf ihre Eltern und versuchen das nachzuahmen, was sie bei den Eltern sehen. Du wirst in der Bibel lesen: ‚Amen, das sage ich euch: Wer das Reich Gottes nicht so annimmt, wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen. Und er nahm die Kinder in seine Arme; dann legte er ihnen die Hände auf und segnete sie.‘ (Mk 10,15-16)

Lass dich also so lieben und segnen und lebe aus dem Vertrauen eines Kindes heraus.“

„Wenn du ins Bewusstsein des Reiches Gottes eintreten willst, darf dir nichts wichtiger sein als das, was dieses Reich mit sich bringt. Es geht darum, alles was du hast, loszulassen und zu lernen, in dieser Haltung des Verschenkens zu leben. Du darfst allerdings nicht annehmen, dass das wie bei einem Handel vor sich geht. Mit der Entscheidung, alles loszulassen und vom Besitzer zum Verwalter zu werden, beginnt das Gottesreich erst zu wachsen. Du siehst lange Zeit nicht viel davon, denn es kommt vom Innersten deiner Seele her und breitet sich allmählich aus, wobei du aus deiner Freiheit heraus dem Gottesreich mehr oder weniger Platz gibst. Jesus hat dies im Gleichnis vom Senfkorn umschrieben: ‚Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Senfkorn, das ein Mann auf seinen Acker säte. Es ist das kleinste von allen Samenkörnern; sobald es aber hochgewachsen ist, ist es größer als die anderen Gewächse und wird zu einem Baum, so dass die Vögel des Himmels kommen und in seinen Zweigen nisten. Und er erzählte ihnen noch ein Gleichnis: Mit dem Himmelreich ist es wie mit dem Sauerteig, den eine Frau unter einen großen Trog Mehl mischte, bis das Ganze durchsäuert war.‘ (Mt13,31-33)“

„Wenn dieses Himmelreich in dir und durch dich ankommt, wirst du vieles anders machen als die Welt. Matthäus beschreibt dieses Leben wunderbar in der Bergpredigt, mehr kann man kaum darüber sagen, aber letztlich liegt es an dir und deinen Entscheidungen, diesem Reich Platz und Raum zu verschaffen. Lukas schreibt die Worte Jesu so treffend auf: ‚Segnet die, die euch verfluchen; betet für die, die euch misshandeln. Dem, der dich auf die eine Wange schlägt, halt auch die andere hin, und dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd.‘ (Lk 6,29)“

Ich kann aus Erfahrung sagen: wir haben in der Gassenarbeit schon öfter „eins auf die Nase bekommen“ von verzweifelten, aggressiven Süchtigen, aber wer aus dem Reich Gottes heraus lebt, kann mit diesen Momenten in der Regel locker umgehen, obwohl solche Schläge wirklich schmerzen können. Und wie viel mal wurden wir schon bestohlen und wie viel mal haben wir gegeben und x-tausende von Franken ausgeliehen und sehr selten kam etwas zurück – aber wir würden nie jemanden bedrängen, da wir ja keine weltliche Geldverleiher sind, sondern versuchen das Reich Gottes zu leben. Das klingt etwas leichtsinnig, aber wir versuchen, den Menschen in verrückten und schier ausweglosen Situationen zu helfen und sie zu unterstützen. Und gerade weil wir oft aus den Impulsen

Gottes heraus geholfen haben und weltlich gesehen „versetzt“ wurden, begannen wir diese Worte zu verstehen:

((Zitat Anfang))

Gib jedem, der dich bittet; und wenn dir jemand etwas wegnimmt, verlang es nicht zurück. Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen. Wenn ihr nur die liebt, die euch lieben, welchen Dank erwartet ihr dafür? Auch die Sünder lieben die, von denen sie geliebt werden. Und wenn ihr nur denen Gutes tut, die euch Gutes tun, welchen Dank erwartet ihr dafür? Das tun auch die Sünder. Und wenn ihr nur denen etwas leiht, von denen ihr es zurückzubekommen hofft, welchen Dank erwartet ihr dafür? Auch die Sünder leihen Sündern in der Hoffnung, alles zurückzubekommen. Ihr aber sollt eure Feinde lieben und sollt Gutes tun und leihen, auch wo ihr nichts dafür erhoffen könnt. Dann wird euer Lohn groß sein, und ihr werdet Söhne des Höchsten sein; denn auch er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen. Seid barmherzig, wie es auch euer Vater ist! (Lk 6,30-36)

((Zitat Ende))

Am schwierigsten sind die „kleinen Feinde“ in den eigenen Reihen, jene, die oft mit uns zusammenarbeiten, den Gottesdienst teilen oder gar im gleichen Haushalt leben. Hier gibt es oft die innere Entscheidung für die leise Liebe oder die ungoten Gedanken oder Worte hinten herum.

((Zitat Anfang))

Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden. Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden. Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden. Gebt, dann wird auch euch gegeben werden. In reichem, vollem, gehäuften, überfließendem Maß wird man euch beschenken; denn nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird auch euch zuteilt werden. (Lk 6,37-38)

((Zitat Ende))

Wenn es uns gelingt, selbstlos zu verschenken, kommt immer etwas mehr zurück. Aber wenn wir in falscher Absicht leihen oder schenken, führt uns das nicht weiter – das Reich Gottes kann man nicht über den Tisch ziehen. Nur die Liebe wird mehr, je mehr wir sie verschenken, deshalb geht es darum, den Menschen auszuhelfen und zu schenken, gerade auch in materiellen Dingen.

In der Ewigkeit sah ich, als mir der liebe Gott das alles erklärte, viele Szenen aus meinem Leben. Bei den einen entschied ich mich, aus dem Geist des Gottesreiches heraus zu handeln und ich sah wie ich innerlich wuchs und mehr zu dem wurde, was ich im Urbild des Gottesgedankens war. Wenn ich mich wieder aus klugen Überlegungen, aus falschem Egoismus, eben aus dem Geist der Welt oder gar aus dem Geist des Widersachers heraus entschied, verlor ich an Leben, an Liebe und an Licht.

Ich sah, wie ich auf einer Himalaja-Bergtour war und von einer verzweifelten Gruppe gefragt wurde, ob ich Antibiotika dabei habe, da jemand aus ihrer Gruppe an einer schweren Blinddarmreizungen erkrankt sei. Mein Freund und ich hatten Antibiotika dabei, aber wir dachten nur an uns und sagten, wir hätten keine. Im Sinne der Welt war es wohl klug, denn wir hatten noch eine lange Reise vor uns und wurden zwischendurch ziemlich krank, aber merkwürdigerweise nützten die Antibiotika nichts.

Mein Freund hatte schlimmes Fieber und erbrach alles, was ich ihm an Medikamenten gab. Wir waren so verzweifelt, dass ich es mit Beten versuchte – und wir waren selber überrascht, als er am Morgen gesund war und keine Probleme mehr hatte.

Zum Glück hat der liebe Gott nicht so kleinlich vergolten, wie wir es verdient hätten. Solche Fehlentscheidungen im Sinne des Himmelsreiches gab es in meinem Leben mehr als genug und es dauerte lange, bis ich mich wieder an das Reich Gottes erinnerte. Bis heute fällt es mir oft schwer, mich für SEIN Reich zu entscheiden und die Prägung wegzuschieben, die ich aus der Erziehung in dieser Welt bekam.

Wenn es um Geld, ja letztlich um das Überleben in dieser Welt geht, entscheiden jedoch viele, auch gute Christen und Ordensleute, aus der Angst heraus. In unserem Gesellschaftssystem wird gelehrt, dass man bezahlen muss. Alles hat seinen Preis und wenn etwas gratis ist, ist es Werbung und letztlich wird versucht, einem etwas vorzumachen. Aus Erfahrung wissen wir von klein auf, wer Geld hat, hat Einfluss und Macht und kann sich alles kaufen, sogar scheinbare Freunde. Das gilt im Erdenreich. Das Reich Gottes ist anders aufgebaut. So hören wir Matthäus die Lehre Jesu wiedergeben: „Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.“ (Mt 10,8)

Wir brauchten lange, bis wir in der Gassenarbeit dieses Vertrauen in Christus bekamen. Jetzt steht alles unter diesem Motto: „Gratis, aber hoffentlich nicht umsonst“. Wir bieten eine Anlaufstelle mit Essensmöglichkeit, Präventionsvorträge, Therapie, Jugendlager, Openairs und vieles mehr an und es funktioniert. Wir haben alles, was wir brauchen und wissen immer, dass alles geschenkt ist. Diese Erfahrung macht uns zudem sehr dankbar gegenüber den Wohltätern und gegenüber dem, der den Wohltätern ein gutes Herz schenkt. Auch dieses Buch wurde dem Verlag von mir gratis, aber hoffentlich nicht umsonst zur Verfügung gestellt. Und wenn etwas herauschaut, wird es sicher für das Reich Gottes eingesetzt.

((Zitat Anfang))

Dann sagte er zu dem Gastgeber: Wenn du mittags oder abends ein Essen gibst, so lade nicht deine Freunde oder deine Brüder, deine Verwandten oder reiche Nachbarn ein; sonst laden auch sie dich ein, und damit ist dir wieder alles vergolten. Nein, wenn du ein Essen gibst, dann lade Arme, Krüppel, Lahme und Blinde ein. Du wirst selig sein, denn sie können es dir nicht vergelten; es wird dir vergolten werden bei der Auferstehung der Gerechten. (Lk 14,12-14)

((Zitat Ende))

Die Auferstehung der Gerechten fängt nicht irgendwann in einer fernen Zukunft an, sondern sobald jemand so zu handeln beginnt. Zudem macht die Verheißung Jesu, selig zu sein, viel Spaß. Ich erlebe selten soviel Freude und Heiterkeit, als wenn wir mit den Süchtigen, Verbrechern, Prostituierten und anderen ein Fest machen, sie einladen zu einem Ausflug oder zum Essen. Wer entdeckt hat, dass das Reich Gottes hier und jetzt wirklich wird, wenn man versucht nach diesen Regeln zu leben, kommt aus dem Staunen und aus der heiteren Freude kaum noch heraus. Als ich das entdeckte, wurde mir klar, nach welcher Spiritualität ich leben will.

Eine weitere Schlüsselerfahrung bestätigte diesen Weg für mich: Ich las eine Zeit lang jeden Tag ein kleines Stück in der Bibel und nahm mir vor, wenn ich es verstehe, dann möchte ich es im Leben umsetzen. Oft verstand ich nicht, was ich las, dann war es für mich eine Form von Gebet, das zu Gott aufstieg. Denn ein Freund sagte einmal: „Versuche nicht, das zu verstehen, was du in der Bibel nicht verstehst, sondern lass es einfach als eine Art Gebet zu Gott aufsteigen, aber das, was du verstehst, das versuche im Leben umzusetzen.“ So las ich: „Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm. Wer dich bittet, dem gib, und wer von dir borgen will, den weise nicht ab.“ (Mt 5,41-42)

Mir war klar, an diesem Tag musste ich großzügig sein. Nachmittags klopfte es an meiner Tür. Castor stand da und bat mich um 250 Franken, weil er in den Geschäften nichts mehr ohne sofortige Bezahlung bekam. Er hatte überall Schulden, rauchte viel Cannabis und war dem Alkohol wohlgesonnen. Ausgerechnet er wollte Geld von mir und ich muss gestehen, ich bin von Natur aus geizig und konnte schon als Kind gut sparen. Dieser Kerl, der nicht nach dem Geld schauen konnte und mehr Zeit mit Suchtmittelkonsum als mit Arbeit verbrachte, wollte Geld von mir borgen. Mir kam der Text, den ich am Morgen gelesen hatte, in den Sinn. „Wer dich bittet, dem gib, und wer von dir borgen will, den weise nicht ab.“ (Mt 5,41-42) Ich dachte, ich werde einmal versuchen, ob das mit der Bibel funktioniert und gab ihm 300 Franken. Ich meinte, es sei ein Geschenk des Hauses, ich würde gerade etwas versuchen. „Du musst es auch nicht zurückzahlen.“ Er schaute mich verdutzt an und ging. Als er weg war, dachte ich, ich hätte ihm ja sagen können, er könne es gelegentlich zurückgeben. Aber bevor ich fertig gedacht hatte, kam ein tiefer Friede über mich. Es war eine Erfahrung, die mich ohne Zweifel wissen ließ, dass das mit dem Evangelium und dem Reich Gottes nicht irgendetwas ist, sondern die Wahrheit und die Freude, die ich immer schon unbewusst gesucht hatte. Die Spiritualität des Evangeliums ließ mich nicht mehr los.

So sah ich viele meiner Lebensabschnitte im Jenseits, als Gott mit mir die unterschiedlichen Wege betrachtete, welche sich aus der Freiheit ergeben. Jeder von uns sah, welche Berufe, Beziehungen und Entscheidungen auf Erden nötig sind, um den goldenen Weg, den Weg der Berufung zu gehen. Letztlich ist es der Lebensweg, auf dem man glücklich ist und den man wieder gehen würde, wenn man eine zweite Chance bekommt.

Dann sagte mir der liebe Gott: „Eins muss ich dir noch sagen. Wenn du auf der Erde bist, wirst du dich nicht mehr an den Himmel und an unsere Gespräche über dein Leben und deine Berufung erinnern. Denn wenn du dich zu fest daran erinnerst, kannst du es beinahe nicht ertragen, auf der Erde zu sein. Zudem kannst du viel freier entscheiden, wenn du von all dem nichts mehr weißt. Aber schau, ich gebe dir einen wunderbaren Begleiter mit.“ Da wurde uns unser Schutzengel vorgestellt. „Dieser Engel wird dich begleiten und auf welchem Weg du auch bist, er wird dir wohlwollend zur Seite stehen und dir, ohne deine Freiheit zu beeinflussen, immer wieder Hinweise für den richtigen Weg

zukommen lassen. Sei es ein Buch, eine Begegnung oder ein Gedankenblitz.“ Nachdem wir unseren Engel gesehen hatten, sagten wir: „Ja, wir wagen den Schritt zum Werden auf Erden“.

Als sich unsere Eltern liebten, nahm der Engel den Gedanken Gottes in seine Flügelarme und flog zur Erde. Er flüsterte: „Psst, psst, vergiss einfach, was du im Himmel alles erlebt hast, sonst wird es zu schwer für dich auf Erden.“ Dabei legte er seinen Flügelfinger unter die Nase und hinterließ das Grübchen. Als das Spermium unsers leiblichen Vaters die Eizelle unserer Mutter erreichte, legte der Engel uns den unsagbar schönen und kostbaren Gedanken in das neue, werdende Leben hinein.

Dann begann das irdische Leben. Im Mutterschoß war alle schön, dann folgte der Schock der Geburt und die verschiedenen Lebensphasen. Das Härteste daran ist, dass wir immer wenn wir uns einigermaßen zurecht finden, in eine neue, wieder ganz andere Phase eintreten. So wächst unser Bewusstsein: Vom Kleinkind zum Kind, vom Kind zum Teenie, vom jungen Erwachsenen zum Erwachsenen, vom Ehepartner zum Elternsein usw. Und immer beim Eintreten in neue Lebensphasen und Entwicklungen, stehen wir vor der Frage, welchen Weg wir gehen. Karriere, braver Weg, chaotischer Weg oder tasten wir nach dem goldenen Weg des Gottesreiches?

((Ü1)) Stufen des Gebets

Mit meinen Stufen oder Entwicklungen des Gebets begann ich schon lange bevor ich überhaupt wusste, dass es verschiedene Reifungsstadien gibt und lange bevor ich mich entschieden habe, nach den Ordnungen des Gottesreiches zu suchen. Jeder, der irgendwie nach „mehr“ im Leben sucht, wird verschiedene Stufen des Gebets durchlaufen, auch jene, die nicht nach dem Evangelium suchen, sondern sich andern Mächten und Geistern öffnen. Sie nennen es dann nicht Gebet, aber letztlich ist das, was ich Gebet nenne, das Echo jeder gelebten oder ungelebten Spiritualität.

Wenn wir uns entscheiden für den Lebensweg der Karriere, das brave Leben, den chaotischen Weg oder für den goldenen Weg im Sinn von Gottes Reich, dann prägen wir unsere Entwicklung der Seele ganz wesentlich mit. Das, was wir im Leben umsetzen, spiegelt sich unweigerlich auch in unserem Gebetsleben wieder. Sei es der Spiegel des Chaos, wo wir uns oft im Selbstmitleid suhlen und allen andern die Schuld geben, sei es der brave Weg, auf dem wir immer wieder erleben, dass die Umwelt uns zu wenig Anerkennung und Dankbarkeit zukommen lässt und oft von Neid geplagt werden, obwohl wir doch alles „richtig“ machen. Oder auch auf dem Weg der „falschen Karriere“, auf dem wir keinen oder kaum Bezug zum Innern haben und uns praktisch nur aus dem heraus verstehen, was wir nach außen hin darstellen. Wer den goldenen Weg findet, wird tiefen Frieden in sich tragen, er weiß über seine Stärken und Schwächen genau Bescheid und wird für alles, was ist, Dank sagen können. Menschen auf dem goldenen Weg sind jene, die sich von innen her geliebt wissen und dies unabhängig von ihren Erfolgen, von dem, was sie haben oder von ihren Fehlritten, aus denen sie dazu lernen können. Im Spiegel der Spiritualität, die sich auch im Gebet zeigt, kann man jedenfalls sehen, welche Ausrichtung und welchen Schwerpunkt jemand im Leben hat.

Oft denke ich, dass das, was Menschen in ihrer Art zu beten und zu glauben zum Ausdruck bringen, Teil einer zwanghaften, krankhaften und schlecht integrierten spirituellen Seite ist. Die Rituale dienen dann als Gerüst oder Notanker und sind doch eigentlich leer. Ein eher zwanghaft handelnder Mensch lebt aus der Angst heraus und hat das Gefühl, dass man den zürnenden Gott ständig beschwichtigen muss – mit Opfern, Gebeten und heroischen Bußübungen. Tatsächlich lässt sich Gott auf diese Art beschwichtigen, aber ob dies der wirkliche Gott ist, darüber will ich nicht zu viel sagen, denn er ist ohnehin ganz anders als wir glauben. Aber in jedem Fall ist es der Gott, der sich in der Vorstellung der zwanghaften Seele eingenistet hat. Der innerliche Druck kann daher schon kurzfristig abgebaut werden, die Menschen fühlen sich zumindest für den Moment wohl und (selbst) „befriedigt“, da sie ihren zürnenden Gott mit viel Kraft und Anstrengung in „Schach“ gehalten haben. Solchen Menschen die Rituale wegzunehmen, würde sie beinahe zum Wahnsinn treiben.

Wieder andere hängen derart an vorgegebenen Strukturen, dass sie zum Beispiel Priester denunzieren, wenn sie ein Gebet leicht verändern oder es anders sprechen, als dies im Kanon der Kirche vorgesehen ist. Etliche Gläubige können nur eine Form eines Rituals als richtig akzeptieren – manchen etwa gilt

die Mundkommunion als einzig wahre Form der Kommunion, obwohl die Kirche selbst das durchaus anders sieht.

Viele solcher Rituale und zwanghaften Handlungen gibt es freilich auch außerhalb von Kirche und Religion. Menschen machen sich abhängig von Modeerscheinungen, sie hängen dem unbedingten Erfolg nach, werden internetsüchtig oder kämpfen mit Essstörungen.

Die positive Spiritualität findet ebenfalls in Zeremonien und Ritualen ihren Ausdruck. Ganz wesentlich ist jedoch, dass sie eine innere Freiheit voraussetzt und vermittelt, die auch auf dem Weg des Gebets erfahrbar wird.

Man kann wie schon gesagt verschiedene Stufen oder Ebenen des Gebets unterscheiden und in meinen eigenen Erfahrungen war es stets so, dass die einzelnen Stufen von bestimmten Reifungsschritten und Themen, die sich mit dem Lebensalltag beschäftigen, begleitet waren. Jede Gebetsform lieferte mir schließlich wieder den Schlüssel für die nächste Ebene. So liebe, achte und pflege ich bis heute jede Form des Gebets, wenn auch unterschiedlich stark. Die hier beschriebenen Stufen sind diejenigen, die ich erlebt habe. Es sind allerdings sicher nicht alle möglichen Stufen oder Ausdrucksformen. Jeder wird seinen eigenen, individuellen Weg gehen und vielleicht noch andere Formen als diese erleben, manche auslassen oder sie in einer anderen Reihenfolge erfahren.

Besonders wichtig ist für mich der Weg der Stille, das kontemplative Beten. Es ist gewissermaßen Zentrum und Ziel des gesamten Gebetswegs. Wer einmal den Weg der Stille in der Kontemplation durchschritten hat, findet meist auch einen freieren Zugang zu den anderen Gebetsformen bis hin zur gesunden Integration ins Alltagsleben. Dem kontemplative Beten und der Spiritualität im Alltag werde ich aufgrund ihrer besonderen Bedeutung zwei eigene Kapitel widmen.

Insgesamt unterscheide ich neun Stufen des Gebets:

Stufen des Gebets

1. Weltliches Gebet (Eigene Wünsche)
2. Formuliertes Gebet (Auswendiglernen von Gebetsformeln der Glaubenstradition)
3. Freies Gebet (Ein Gemisch aus eigenen Wünschen und Gebetsformeln)
4. Charismatisches Beten (Aus dem Geist Gottes heraus, im Willen Gottes zu beten)
5. Rituelles Beten (Liturgie und andere Rituale der eigenen Tradition)
6. Kreatives rituelles Beten (Neue Rituale entstehen durch die Begegnung mit dem Fremden)
7. Kosmisches Beten (Hier fließen alle vorhergehenden Gebetsformen zusammen und man erlebt sich als wichtiger Körperlicher Teil im Kosmos)
8. Kontemplatives Beten (Das Gebet des Seins der totalen Verinnerlichung durch das Loslassen aller vorhergehenden Gebetsformen)
9. Integriertes Beten (Der Alltag wird durchdrungen von der Gegenwart Gottes)

Sie sind eingeladen, ein Stück des Weges mitzugehen, Ihre persönlichen Erfahrungen mit einzubringen und dabei verschiedene Gebete, Bibeltexte, christlich-franziskanische Traditionen und neue Möglichkeiten näher kennen zu lernen.

((Ü2)) Weltliches Gebet

Wer langsam auf dieser Erde zu erwachen beginnt, wird merken, dass er nicht zufrieden ist. Er wird merken, dass er verschiedenste Bedürfnisse hat, wie sie der amerikanische Psychologe Abraham Maslow in seiner bekannten Bedürfnispyramide beschreibt. Zunächst einmal gilt es die Grundbedürfnisse wie essen, trinken und schlafen zu erfüllen. Auf der nächsten Stufe sind die Bedürfnisse nach materieller und beruflicher Sicherheit angesiedelt, nach Wohnung und Arbeit. Als drittes kommen die sozialen Bedürfnisse, der Wunsch nach Freundschaft, Liebe und Gruppenzugehörigkeit. Es folgen die sogenannten ICH-Bedürfnisse, der Drang nach Geltung und Anerkennung, und schließlich an der Spitze der Pyramide das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Unsere Wünsche kreisen normalerweise um diese Pyramide und viele Menschen bleiben in den unteren drei Stufen hängen, da immer irgendetwas fehlt: ein gutes Essen, eine tolle Wohnung, eine gute Arbeit, eine erfüllte Beziehung. Das ganze Gebet kreist dann mehr oder weniger um diese Grundbedürfnisse.

Manche sagen sich, es gehört dazu gewisse Defizite zu haben. Nur aus einem solchen Antrieb heraus kann man mehr für sich selbst erreichen. Sie wünschen sich Anerkennung, Macht und Geltung und manche kommen dazu, dass sie sich selbst verwirklichen wollen. Die Kraft der Wünsche ist dabei nicht zu unterschätzen. Es ist auch legitim, dass jeder Mensch sich eine solche Pyramide errichten will oder wenigstens den Wunsch hat, daran zu bauen. Viele müssen schließlich ein Leben lang damit fertig werden, dass immer etwas fehlt und die Wünsche und Träume können eine solche Situation zumindest ein wenig auffangen. Die Hoffnung, dass die Wünsche sich einmal erfüllen, hält viele am Leben.

Aber auch die Selbstverwirklichung ist geistlich gesehen nicht das letzte aller Dinge. Da sagt Jesus: „Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen. Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt?“ (Mt 16,24-26) Jesus spricht von etwas, das weit über die Maslow-Pyramide hinausgeht. Er sagt: „Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Mt 6,33) Wenn jemand an diesen Punkt kommt, dann beginnt das wirklichere „Beten“ und man wird staunen, wie die Grundbedürfnisse sozusagen nebenbei erfüllt werden.

Beim weltlichen Beten geht es jedoch erst einmal darum, die eigenen Wünsche zu äußern und zu befriedigen. Viele Menschen beten beim Vaterunser nicht „Dein Wille geschehe“, sondern „mein Wille geschehe“. Man kann mit der Lippe schon „Dein“ sagen, aber wenn man im Herzen bewusst

oder unbewusst „mein“ meint, dann ist es eben „mein“, denn vor Gott sind die Worte nur Hülsen, was zählt sind die wirklichen Inhalte. Diese besagen nichts anderes, als dass die eigenen Wünsche verwirklicht werden sollen – und dabei muss der liebe Gott helfen.

Auch ich habe diese Art Christentum gelebt, nachdem ich meinen natürlichen Kinderglauben abgelegt hatte. Damals dachte ich: Der liebe Gott hat mir zu dienen, und ich bediene mich seiner wann, wo und wie ich will. Er hat immer bereit zu sein, so dass ich ihn aus dem Regal ziehen kann, um mit seiner Hilfe die anstehenden Probleme lösen zu können. Danach stelle ich ihn wieder zurück bis ich ihn wieder brauche. So ganz nach dem Motto: Er schuldet mir viel und ich ihm nur wenig. Ich habe das einmal als eine Art Migros- oder Supermarkt-Christentum bezeichnet: Ich komme und bediene mich, wenn ich etwas brauche.

Gerade in der Schulzeit habe ich diese Art Christentum praktiziert und Gott um Unterstützung beim Sporttag und bei meinen Prüfungen gebeten. Zugegeben hätte ich das natürlich nie. Später, als mein Glaube nur noch ein Glimmen war, hatte ich einmal einen Konflikt mit meinem Vater, der nicht verstand, dass ich nicht mehr zur Kirche ging. Ihm zuliebe ging ich hin und setzte mich bewusst zu den jungen Mädchen. Als ich Petra, die ich zu dieser Zeit noch nicht kannte, in der Kirche neben mir sitzen sah, ihre schönen Augen, ihre Locken, ihr Da-sein, da erwachte mein spontanes Gebet und der Glaube, den ich als Kind hatte, war auf einen Schlag wieder da. Das war auch dieses Supermarkt-Christentum. Vorne war der große Christus am Kreuz und ich schaute zu ihm und sprach in Gedanken, aber mit ganzem Herzen: Jesus, diese Frau, die will ich!

Aber wenn ich diesen Weg fortgesetzt hätte, wäre ich früher oder später sehr wütend geworden auf Gott, da das Leben nicht einfach nach meinen oberflächlichen Wünschen und Plänen läuft. Petra wurde übrigens meine Freundin, aber es kam alles anders. Nach Jahren schickte sie mich ins Kloster: „Benno ich sehe ja, wie du um deinen wirklichen Weg ringst, wie du betest und meditierst. Ich habe dich zu lieb, als dass ich dich unbedingt heiraten möchte, denn ich möchte nicht, dass du unglücklich wirst. Ich sehe ja, mit welchen leuchtenden Augen du von Franziskus sprichst, so geh doch ins Kloster und prüfe, ob es dein Weg ist.“

Ich blieb bis heute im Kloster, Petra ging etwa sieben Jahre später zu den Schwestern der Heiligen Klara.

((Ü2)) Freies Gebet

Ich ging auf die Suche, da ich spürte, es muss einfach noch mehr geben als das, was in der Maslow-Pyramide aufgezeigt wird. Schon bald wieder formulierte ich meine ersten Gebete, nicht mehr wie ein Kind, das zwei, drei Gebete auswendig spricht wie ein Gedicht, sondern aus eigener Initiative heraus. So betete ich ungefähr so: „Lieber Gott, wenn es dich wirklich gibt, so sag mir doch was.“ Oder: „Lieber Gott, was ist der Sinn in meinem Leben? Bitte zeig ihn mir.“

Dann sagte ich noch für dies oder jenes Danke, aber nach einigen Minuten war mein Gebet meistens schon beendet. Das Gebet wurde in dieser Zeit immer mehr ein Gemisch von eigenen Wünschen, die

ich in Gebete verpackte und an Gott richtete. Ich spürte intuitiv, der liebe Gott ist ein geheimnisvolles größeres Du, von dem ich erhoffte, dass er mich auf die eine oder andere Art und Weise erhört.

Irgendwie begann mir das Spaß zu machen und als ich noch den Film *Don Camillo und Peppone* sah, hatte ich den Eindruck, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Nur dass ich Jesus nie so klar beim Antworten hörte wie es bei Don Camillo in jenem Film war. Eigentlich stellte ich mir nur vor, wie Gott auf meine Gebete antworten könnte.

Diese Art des Betens gehört für mich nach wie vor dazu, sie ist immer noch Teil meiner Spiritualität: frei formuliertes Beten für dies und jenes, Lob, Dank, Bitte, Anbetung und auch einmal ein eigener Wunsch, den ich in ein Gebet aufnehme. Viele dieser Gebete kommen stark aus dem Intellekt und sind oft noch nicht wirklich geistlich beflügelt. Aber es ist wie bei Gesprächen mit Freunden: Sie müssen nicht immer vollkommen tiefgründig sein, es darf durchaus auch oberflächlich und spontan zugehen.

((Ü2)) Formuliertes Gebet

Irgendwann versuchte ich wieder das Vaterunser aufzusagen, aber ich bekam es nicht mehr richtig zusammen. Ich sagte es so, wie ich es als Kind gelernt hatte. Beinahe wie eine Zauberformel, die man aufsagt, ohne sie wirklich zu verstehen. Genauso ging es mir in der Kirche, all die Formeln, Rituale, Gebete und Bibeltexte hörte ich wohl, aber sie kamen nie wirklich bei mir an. Ich wusste zwar, dass es irgendetwas mit Gott zu tun hat, aber es hatte keinen Bezug zu meinem Leben.

Dann habe ich einmal einen jungen Christen aus der Kreuz-Jesu-Gemeinschaft zu einem Fest eingeladen. Ich lernte ihn einige Zeit davor eher zufällig kennen. Als er mir erzählte, dass er im Kloster lebte, dachte ich, dass ist ja unmöglich, das geht doch nicht, nur beten und arbeiten? Keine Partys, kein eigenes Geld usw.? Ich schickte ihm ein Billet und die Einladung für ein Fest mit Freunden, denn ich nahm an, er brauche unbedingt Abwechslung. Ich war überrascht, wie bereichernd sein Da-sein war. Er konnte nicht nur fromme Lieder singen, sondern kannte etliche Volkslieder. Bei einigen Gläsern Wein wurde es immer heiterer und wir sangen bei Raclette, Kerzenlicht und Tabakpfeifen bis früh am Morgen Lumpenlieder und erzählten Witze. Ich war schon ziemlich überrascht, dass ein frommer Christ, der so etwas ähnliches wie ein Mönch ist, das überhaupt konnte. Am andern Tag sagte er, er gehe jetzt zwei Stunden in die Weinberge um zu beten, da er am Vortag keine Zeit dazu gefunden hatte und heute keine heilige Messe wäre.

Na super, dachte ich, dann komme ich mit ... Natürlich sprach ich ohne Unterlass und merkte nicht, dass er eigentlich alleine sein wollte mit dem lebendigen Gott. Bei einer kleinen Kirche sagte er: „Ist es ok, wenn wir eine Stunde still in die Kirche sitzen?“ Ich schaute ihn nur verduzt an und schon saß er in der Kirche. Wahrscheinlich war er einfach froh, dass ich hier nicht ständig weiter redete. Ich schaute mir die Kirche an, die Bilder und die verschiedenen Statuen, welche ich bei weitem nicht verstand oder deuten konnte. Dann setzte ich mich neben meinen Gast, der mit verschlossenen Augen ganz in sich gekehrt war.

Damals wusste ich nicht, dass das Geheimnis des Christen sein inneres verborgenes Leben mit Gott ist, welches dann auch das äußere Leben durchdringt. Ich hatte nur ein äußeres Leben der mehr oder weniger offenen Sinne.

Ich versuchte ebenfalls die Augen zu schließen und still zu sein, aber bald schon dachte ich: Was soll das? Ich begann unruhig herumzurutschen, scharrte mit den Schuhen auf dem Boden, nach dem Motto: Können wir nicht langsam gehen, es ist langweilig hier in der Kirche.

Mein Gast bemerkte es und sagte: „Schau, hier hab ich ein Rosenkränzli, den man so um den Zeigefinger nehmen und dazu Gebete sprechen kann. Willst du mit mir einen Rosenkranz beten?“ Ich wusste aus meiner Kindheit, was das war, denn ich durfte meine Oma einige Male zum Rosenkranzbeten begleiten. Mir kam es immer unglaublich lange vor und ich verstand überhaupt nicht, was die Frauen auf den Knien mit den Gebetsketten in der Hand murmelten. Er erklärte nicht viel, sondern sagte, ich solle einfach versuchen mitzubeten. Bald schon konnte ich die „Gegrübet seist du Maria“ mitbeten und auch das Vaterunser gelang mir mit der Hilfe meines Gastes wieder. Das Besondere war aber nicht nur, dass ich unverhofft den Zugang zum formulierten Gebet fand, sondern dass mein Freund gerade diese Gabe hatte, das Charisma des Rosenkranzbetens. Das heißt, durch diese Gebetsform kann er wirklich von der Liebe Gottes kosten, seine Kraft empfangen und zugleich über das Leben Jesu meditieren. Verstanden habe ich den Rosenkranz erst viel später und es ist ein Gebet, welches mich bis heute durch alle Stufen begleitet.

Nach dem Gebet schenkte mir mein „himmlischer“ Gast das Fingerrosenkränzli, worauf ich regelmäßig zu beten begann. Ich ging extra zu Fuß zur Arbeit, um jeweils dreißig Minuten lang Rosenkranz beten zu können. Ohne genau zu verstehen, was das bedeutet, murmelte ich leise oder laut immer wieder:

((Zitat Anfang))

Gegrübet seist du Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes.

((Zitat Ende))

Nach dem „die Frucht deines Leibes Jesus“ spricht man traditionellerweise die verschiedenen Stationen des Lebens Jesu aus, seine Geburt, sein öffentliches Wirken, seine Passion am Kreuz und seine Auferstehung, aber all das wusste ich nicht. Ich sagte an diesen Stellen jeweils das, was mir gerade auf dem Herzen lag. Zum Beispiel:

((Zitat Anfang))

Gegrübet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus, *der mir heute bei der Arbeit beisteht*. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes.

((Zitat Ende))

So schnell sind die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht verwandelt. Aber es tat mir sehr gut, dieses Beten. Endlich konnte ich beten, ohne dass ich nach zwei Minuten nicht mehr wusste, was ich sagen sollte. So saß ich auch manchmal auf einer Bank oder in einer Kirche und ließ die Perlen über meinen Zeigefinger gleiten.

Erst viel später begann ich auch theologisch über diese traditionelle Form des Gebets nachzudenken. Der stets wiederholte Vers „Gegrüßet seist du, Maria voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus“ erinnert an die Bibelstelle, in der geschildert wird, wie der Engel Gabriel zu Maria gesandt wurde, um sie zu fragen, ob sie bereit sei, Christus durch den Heiligen Geist zu empfangen. Gott wollte das freie Ja von Maria. Im griechischen Urtext heißt „gegrüßet seist du, Maria“ *chaire* Maria, was viel mehr bedeutet „freue dich Maria...“. Die Vorstellung, dass Gott selber in die Zeit und in den Raum kommt, ist schon unglaublich, aber dass er es abhängig macht von dem freien Ja einer Jungfrau, das ist ganz außerordentlich. Durch das freie Ja Mariens konnte das Heil für die Welt in Jesus in Raum und Zeit eintreten. Alle, denen es geschenkt ist, mit diesem Geheimnis der Menschwerdung Gottes in Kontakt zu treten, werden allmählich vom Heiligen Geist erfüllt.

Die Kirchenväter haben diese Szene, als der Engel vor Maria steht, auch immer verglichen mit der Szene im Paradies, als die Schlange zu Eva sprach (Gen 3,1-7). Eva wusste, dass sie die Frucht des Baumes nicht nehmen soll, aber sie griff dennoch nach ihr. Maria wusste auch, dass sie nicht einfach schwanger werden durfte, bevor sie verheiratet war. Aber als der Engel sagte „der Heilige Geist kommt über dich“, da verschloss sie sich dem Wirken Gottes nicht, auch wenn sie wusste, dass eine Schwangerschaft außerhalb der Ehe lebensgefährlich war. Ehebruch wurde mit Steinigung bestraft und Maria hatte davon sicher gehört oder solche Bestrafungen sogar miterlebt. Allerdings war sie mit Josef verlobt. Wenn sie von Josef schwanger wurde, drückte man ein Auge zu, da sie ja bald heirateten, aber wenn Josef sagen würde, dass er nichts mit Maria hatte, dann würde es sehr ernst.

Das „Gegrüßet seist du Maria“ lässt den ganzen Bibeltext mitschwingen, deshalb lohnt es sich, darüber zu meditieren. Der ganze Prozess, die Geschichte Marias und ihrer Familie ist in diesen schlichten Worten enthalten.

((Zitat Anfang))

Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazareth zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria. Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe. Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Du wirst ein Kind empfangen, einen Sohn wirst du gebären: dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben. Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen, und seine Herrschaft wird kein Ende haben. Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann

erkenne? Der Engel antwortete ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden. Auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar galt, ist sie jetzt schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich. Da sagte Maria: Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. Danach verließ sie der Engel. Nach einigen Tagen machte sich Maria auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa. Sie ging in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabet. Als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib. Da wurde Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt und rief mit lauter Stimme: Gesegnet bist du mehr als alle anderen Frauen, und gesegnet ist die Frucht deines Leibes. Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt? In dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib. Selig ist die, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ. (Lk 1,26-45)

((Zitat Ende))

Viele fragen, was „gebenedeit“ heißt. Es ist ein altes deutsches Wort für „gesegnet“ und gesegnet kommt vom lateinischen *benedicere*, was soviel heißt wie Gutes sprechen. Maria ist eben die gesegnete, denn der Urgrund alles Guten, der Logos, der Christus, das gute Wort ist über sie ausgesprochen worden durch den Heiligen Geist. So wurde das Wort Fleisch in Maria, die selber schon von Anfang an auf diesen Moment hin von Gott gesegnet war, dass sie Jesus gebären konnte. Zu diesem Thema wurden schon einige Bücher geschrieben, die noch viel mehr darüber sagen. Mir ist aber am liebsten, wenn „gebenedeit“ mit „ganz sich selber sein“ übersetzt wird. Dann sind wir das, zu dem Gott uns geschaffen hat. Wenn wir in Liebe, in der Verbindung mit Gott ganz uns selber sind, sind wir auch im richtigen sozialen Verhältnis und können auf den nächsten eingehen und uns trotzdem gut abgrenzen.

Der zweite Vers nach dem Meditationsgeheimnis Jesu: „Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes“ ist nicht so wörtlich aus der Bibel, aber es schwingen in diesem Satz einige andere wichtige Glaubenshaltungen mit. Das „Heilige Maria, bitte für uns“ erinnert an das erste Wunder, welches Jesus auf das Bitten Mariens hin gewirkt hat.

((Zitat Anfang))

Am dritten Tag fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt, und die Mutter Jesu war dabei. Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen. Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut! Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungsvorschrift der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt, und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist. Sie brachten es ihm. Er kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es. Da ließ er den Bräutigam rufen

und sagte zu ihm: Jeder setzt zuerst den guten Wein vor und erst, wenn die Gäste zuviel getrunken haben, den weniger guten. Du jedoch hast den guten Wein bis jetzt zurückgehalten. So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit, und seine Jünger glaubten an ihn. (Joh 2,1-11)

((Zitat Ende))

Jesus wollte zwar nicht auf das Drängen Mariens eingehen, denn er meinte, seine Stunde sei noch nicht gekommen, aber kurz darauf bekam er den gleichen Impuls vom Heiligen Geist wie sie. Wer den Evangelisten Johannes etwas kennt weiß, dass seine Texte immer auf mehreren Ebenen verstanden werden müssen. Der Kreis um Johannes hatte auch ein tiefes Verhältnis zur Mutter Jesu, welche als Braut des Heiligen Geistes anerkannt war. Zudem kommt das Wort *ischa* (Frau, Weib), welches Jesus mit den Worten: „Was willst du von mir, Frau?“ im Text von Johannes benutzt, nur an drei Stellen in der Bibel vor. Im Schöpfungsbericht wurde Eva so genannt, sie ist die Mutter aller Lebenden. Und dann bei Johannes Maria, sozusagen die neue Mutter aller, die ewiges Leben haben wird. Deshalb steht sie auch unter dem Kreuz, wo sie von Jesus nochmals so genannt wird. Er sagt: „Frau, siehe, dein Sohn!“ (Joh 19.26)

Dass Maria Mutter Gottes genannt wird heißt nicht, dass sie den Ewigen Gott geboren hat, dann wäre sie ja selbst eine Göttin und wir wären schnell in einer hinduistischen Gottesvorstellung. Der christliche Glaube steht auf dem Fundament des Monotheismus, dem Glauben an den einen Gott. Wenn wir Maria so nennen, ist dies viel mehr eine Aussage über Jesus, den Christus. Maria hat in Jesus den Sohn Gottes in diese Welt hineingeboren. Wir glauben, dass Jesus ganz Mensch und ganz Gott ist, unvermischt und ungetrennt in seiner Person. Wenn wir Mutter Gottes sagen, dann ist das ein Titel für Maria, welcher etwas über das Wesen Jesu aussagt. Es wurde unter den Christen übrigens sehr lange diskutiert, ja auch gestritten, wie die wahre Natur Jesu zu verstehen ist. Im Galaterbrief heißt es über seine Geburt: "Als die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn, geboren von einer Frau" (Gal 4,4). Das Kind, das Maria gebar, war nicht nur ein Menschenkind, sondern zugleich göttlich, Gottes Sohn. Darum darf Maria auch "Gottesmutter" oder "Gottesgebäerin" genannt werden. Das Konzil von Ephesus im Jahre 431 bestätigte offiziell diesen "Titel", den das christliche Volk Maria schon sehr früh gegeben hatte. In der Folgezeit wurden viele Marienkirchen gebaut, oft Vorläufer der Marienwallfahrtsorte, die wir bis heute kennen.

Im ältesten Gebet zu Maria, das aus dem 3. Jahrhundert stammt und auf einem Papyrus überliefert ist, wird sie ebenfalls als Gottesgebäerin bezeichnet:

((Zitat Anfang))

Unter Deinen Schutz und Schirm fliehen wir,

o heilige Gottesgebäerin!

Verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten,

sondern erlöse uns jederzeit von allen Gefahren,

o Du glorwürdige und gebenedeite Jungfrau!

Unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin:
Versöhne uns mit deinem Sohne, empfiehl uns
deinem Sohne, stelle uns vor deinem Sohne. Amen.

((Zitat Ende))

In den Versen „Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes“ sind wie man sieht Evangelium, Kirchengeschichte, Theologie und Volksfrömmigkeit zusammengefloßen. „Für uns Sünder“ ist eine Formulierung, die oft falsch verstanden wird. Aber derjenige, der sich von Gott geliebt weiß, weiß, dass er zu seinen Fehlern stehen kann, weil Gott ihm in Jesus Christus vergeben hat. Er kann sagen, ich bin ein Sünder und kann trotzdem gerade stehen. Jeder, der nicht um diese vergebende Wahrheit weiß oder darum weiß, sie aber nicht weiter schenkt, fällt in die Haltung der Selbstgerechtigkeit. Lassen wir Jesus sprechen:

((Zitat Anfang))

Einigen, die von ihrer eigenen Gerechtigkeit überzeugt waren und die anderen verachteten, erzählte Jesus dieses Beispiel: Zwei Männer gingen zum Tempel hinauf, um zu beten; der eine war ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stellte sich hin und sprach leise dieses Gebet: Gott, ich danke dir, dass ich nicht wie die anderen Menschen bin, die Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner dort. Ich faste zweimal in der Woche und gebe dem Tempel den zehnten Teil meines ganzen Einkommens. Der Zöllner aber blieb ganz hinten stehen und wagte nicht einmal, seine Augen zum Himmel zu erheben, sondern schlug sich an die Brust und betete: Gott, sei mir Sünder gnädig! Ich sage euch: Dieser kehrte als Gerechter nach Hause zurück, der andere nicht. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt, wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden. (Lk 18,9-14)

((Zitat Ende))

Das Wort Sünder steht auch für den Schächer am Kreuz, der die Begegnung mit Jesus zu nutzen wusste. Er warf noch in der Stunde des Todes den Blick auf den barmherzigen Jesus und somit wurden ihm die Pforten des Himmels aufgetan. (Lk 23,39-43)

Zum Schluss das „Amen“, welches sagen will, ja das ist so, damit bin ich einverstanden, das glaube ich, oder das Amen, das auch ein Pseudonym für Jesus ist. (Offb 3,14)

Es gäbe noch sehr viel über dieses kostbare Gebet zu sagen, aber letztlich erfahren es jene, die sich auf diese Gebetsform einlassen. Daher möchte ich den traditionellen Rosenkranz mit seinen verschiedenen Gebetsteilen wiedergeben. Man beginnt mit dem Glaubensbekenntnis, daran anschließend folgt ein Ehre sei dem Vater und das Vaterunser.

((Zitat Anfang))

((Ü Zitat)) Der Rosenkranz

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde, und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist,

geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten. Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit, und in Ewigkeit. Amen.

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus, *der in uns den Glauben vermehre*. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes.

Gegrüßet seist du, Maria...-...Jesus, *der in uns die Hoffnung stärke*. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, ...

Gegrüßet seist du, Maria...-...Jesus, *der in uns die Liebe entzünde*. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, ...

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit, und in Ewigkeit. Amen.

((Zitat Ende))

Nach den drei Gegrüßet seist du Maria zu den göttlichen Tugenden Glaube, Liebe und Hoffnung folgen die Geheimnisse des Rosenkranzes. Jedes Geheimnis beinhaltet fünf sogenannte Gesätze, die jeweils zehn Mal gebetet werden. Manche beten den Rosenkranz entsprechend der jeweiligen Tage, die über den „Geheimnissen“ angegeben sind. – Das Wort für Geheimnis wird fast immer in Bezug auf Gottes Heilshandeln in Jesus Christus gebraucht. Es war ein Geheimnis, bis es uns durch das Leben Jesu offenbart wird und es bleibt ein Geheimnis, bis wir den tieferen Sinn hinter dem Leben Jesus verstehen. So macht es Sinn, den Rosenkranz regelmäßig zu beten, um mit dem Licht des Glaubens hinter das Leben Jesu zu kommen.

((Zitat Anfang))

Die glorreichen Geheimnisse (Sonntag, Mittwoch)

Vater unser im Himmel ...

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus, *der von den Toten auferstanden ist*. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes.

Ehre sei dem Vater ...

... Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist.

... Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat.

... Jesus, der dich, o Jungfrau,

... Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.

Die freudreichen Geheimnisse (Montag, Samstag)

... Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast.

... Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast.

... Jesus, den du, o Jungfrau, geboren hast.

... Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast.

... Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel gefunden hast.

Die lichtreichen Geheimnisse (Donnerstag)

... Jesus, der von Johannes getauft worden ist.

... Jesus, der sich bei der Hochzeit von Kana offenbart hat.

... Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat.

... Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist.

... Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat.

Die schmerzhaften Geheimnisse (Dienstag, Freitag)

... Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat.

... Jesus, der für uns geißelt worden ist.

... Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist.

... Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat.

... Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist.

((Zitat Ende))

Der Perlen des Rosenkranzes spiegeln die Abfolge des Gebets wieder und können eine große Hilfe sein: Beim Glaubensbekenntnis wird das Kreuz in der Hand gehalten, es folgt das Ehre sei dem Vater und das Vaterunser an der großen Perle. Bei den folgenden drei kleinen Perlen werden die ersten drei Gegrüßet seist du Maria zu Glaube, Liebe und Hoffnung gebetet, danach kommt wieder eine große

Perle. Für die fünf Gesätze mit je einem Glaubensgeheimnis stehen jeweils zehn kleine Perlen hintereinander (es wird ja jeweils zehn Mal das Gegrüßet seist du Maria gebetet), dazwischen befinden sich wiederum große Perlen für das Ehre sei dem Vater und das Vaterunser.

Richtig lernte ich den Rosenkranz erst beten, als ich betend und fastend mit dem Fahrrad nach Assisi fuhr. Vorne beim Rennrad hatte ich nebst der Straßenkarte die verschiedenen Geheimnisse des Rosenkranzes aufgeschrieben und betete sie von morgens bis abends immer wieder durch. In der Hand hatte ich immer noch diesen kleinen Fingerrosenkranz – und ich merkte, wie mir auf dieser Wallfahrt Segen und Kraft zufloss.

Danach begann ich verschiedene schöne Gebete zu lesen und zu beten. Ein Gebet aus jener Zeit begleitet mich wie der Rosenkranz bis heute. Es geht auf den heilige Niklaus von Flüe zurück und beinhaltet eigentlich alles, jede mehr oder weniger gute Exerzitie baut auf diesem Gebet auf.

((Zitat Anfang))

((Ü Zitat)) Mein Herr und mein Gott

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir,
und gib mich ganz zu eigen dir.

((Zitat Ende))

Zuerst lernte ich viele der eher traditionellen Gebete kennen, und plötzlich entdeckte ich einen ganz reichen Schatz an schön formulierten Gebeten. Sie entfalten ihre Tiefe oft nur durch einen immer wiederkehrenden Gebrauch. So möchte ich hier einige meiner wichtigsten Gebete jener Zeit wiedergeben, zum eigenen Gebrauch und zur weiteren Entdeckung. Ich habe viele davon auch in ein ABC des Gebets geschrieben, für die Menschen von der Drogenszene und für die Kinder, die oft zu uns kamen. Es sind Gebete dabei für jeden Tag und zu bestimmten Themen, zum Beispiel zum Heiligen Geist oder zum Schutzengel.

((Zitat Anfang, es folgt ein längerer Block mit Zitattexten))

((Ü Zitat)) Psalm 23: Der gute Hirt

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führet mich zum Ruheplatz am Wasser.

Er stillt mein Verlangen;
er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht,
ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.
Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
du füllst mir reichlich den Becher.
Lauter Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang,
und im Haus des Herrn darf ich wohnen
für ewige Zeit.

((Schnecke mittig– Abtrennung))

Gott, schenke uns die Gelassenheit,
das hinzunehmen, was wir nicht ändern können.

Gott, schenke uns den Mut,
das zu ändern, was wir ändern können.

Gott, schenke uns die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden. Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Mein Vater

Mein Vater, ich überlasse mich dir;
mach mit mir, was dir gefällt,
was du auch mit mir tun magst – ich danke dir!
Zu allem bin ich bereit – alles nehme ich an.
Wenn nur dein Wille sich an mir erfüllt und
an allen deinen Geschöpfen,
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.
In deine Hände lege ich meine Seele.
Ich gebe sie dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich dich liebe und weil diese Liebe mich treibt,
mich dir hinzugeben, mich in deine Hände zu legen –
ohne Maß, mit einem grenzenlosen Vertrauen.
Denn du bist mein Vater!

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Herr, ich brauche dich jeden Tag

Herr, ich brauche dich jeden Tag.
Gib mir Klarheit des Gewissens,
die dich fühlen und begreifen kann.
Meine Ohren sind taub,
ich kann deine Stimme nicht vernehmen.
Meine Augen sind trüb,
ich kann deine Zeichen nicht sehen.
Du allein kannst mein Ohr schärfen und
meinen Blick klären,
mein Herz reinigen und erneuern.
Lehr mich zu deinen Füßen sitzen und
auf dein Wort hören. Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Gebet aus der Tiefe

Ich habe keinen anderen Helfer als DICH,
keinen anderen Vater, keinen anderen Erlöser,
keine anderen Halt. Zu DIR bete ich.
Nur DU kannst mir helfen.
Die Not ist zu groß, in der ich jetzt stehe.
Die Verzweiflung packt mich an,
und ich weiß nicht mehr ein noch aus.
Ich bin ganz unten,
und ich komme alleine nicht mehr hoch, noch heraus.
Wenn es dein Wille ist, dann befreie mich aus dieser Not.
Lass mich wissen, dass DU stärker bist als alle Not
und alle meine Feinde.

Du verlässt mich nicht. Ich weiß das.

Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Du wartest auf mich

Ich suche dich im Himmel.
Du wartest auf mich auf dieser Erde,
hier, wo Christus war.
Du wolltest, dass ich durch Wort und Tat
deine Macht und Güte beweisen sollte.
Der Gedanke ängstigt mich.
Hast du umsonst gewartet?

Du wartest auf meine Dankbarkeit.
Herr, aus vollem Herzen danke ich dir,
denn alles hast du gegeben, nichts habe ich verdient.
Du wartest auf mich in den Menschen,
die mir täglich begegnen.
Mache mich aufmerksamer, wärmer, selbstloser.
Du wartest auf mich in meiner Arbeit.
Überwinde meine Unlust und Trägheit.
Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Aus Psalm 51

Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld,
tilge meine Frevel nach deinem reichen Erbarmen!
Wasch ab meine Schuld,
und von meiner Sünde mach mich rein!
Denn meine bösen Taten erkenne ich,
meine Sünde steht mir immer vor Augen.
Gegen dich allein hab ich gesündigt,
was dir missfällt, hab ich getan.
So behältst du recht in deinem Urteil,
rein stehst du da als Richter.
Lauterer Sinn im Verborgenen gefällt dir,
im Geheimen lehrst du mich Weisheit.
Sättige mich mit Entzücken und Freude!
Jubeln sollen die Glieder,
die du zerschlagen hast!
Verbirg dein Antlitz vor meinen Sünden;
tilge all meine Frevel!
Ein reines Herz erschaffe mir, Gott,
und gib mir einen neuen, beständigen Geist!
Verwirf mich nicht von deinem Angesicht;
nimm nicht von mir deinen Heiligen Geist!
Mach mich wieder froh mit deinem Heil;
mit einem willigen Geist rüste mich aus!
Dann lehre ich Abtrünnige Deine Wege,
dass die Sünder umkehren zu Dir!
Herr, öffne mir die Lippen,

dass mein Mund Deinen Ruhm verkünde!

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Abendgebet

Bevor des Tages Licht vergeht, o Herr der Welt,

hör dies Gebet: Behüte uns in dieser Nacht durch deine große Güte und Macht.

Hüllt Schlaf die müden Glieder ein,

lass uns in dir geborgen sein, und mach am Morgen uns bereit zum Lobe deiner Herrlichkeit.

Dank dir, o Vater, reich an Macht, der über uns voll Güte wacht und mit dem Sohn und

Heiligen Geist des Lebens Fülle uns verheißt. Amen.

((Schnecke))

Herr, auf dich vertraue ich,

in deine Hände lege ich mein Leben.

Lass leuchten über deinem Knecht dein Antlitz,

hilf mir in deiner Güte.

In deine Hände lege ich mein Leben.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne und

dem Heiligen Geist.

Herr, auf dich vertraue ich,

in Deine Hände lege ich mein Leben.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Jesus Christus – unsere Sühne

Herr Jesus Christus, ich komme zu dir,

weil du am Kreuz für mich gestorben bist.

Ich nenne dir nun alle meine Sünden mit Namen: (...)

und ich bin auch bereit, Menschen,

an denen ich schuldig wurde, um Vergebung zu bitten. Ich danke dir, dass du meine Sünden vergeben

willst. Ich glaube, dass dein heiliges Blut – für mich vergossen – mich errettet hat von Satans Macht

und mich löst von meinen Sündenbindungen.

Dir, meinem Herrn Jesus Christus, meinem Erlöser, übergebe ich mein Leben.

Dir will ich folgen und nach deinen Geboten leben,

dir und mir zur Freude. Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Schutzengel

Heiliger Schutzengel mein,

lass mich Dir empfohlen sein.

Tag und Nacht, ich bitte Dich,

beschütz, regier und leite mich.
Hilf mir leben recht und fromm,
dass ich zu Dir in den Himmel komm.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Erzengel Michael
Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe;
gegen die Bosheit und die Nachstellungen
des Teufels sei unser Schutz!

“Gott gebiete ihm“, so bitten wir flehentlich.
Und Du, Fürst der himmlischen Heerscharen,
stürze den Satan und die anderen bösen Geister,
die zum Verderben der Menschen die Welt durchziehen,
mit Gottes Kraft hinab in den Abgrund. Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Atme in mir du Heiliger Geist
Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke!
Triebe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue!
Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe!
Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige hüte!
Behüte mich, Du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nie mehr verliere!

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Komm, Heil'ger Geist
Komm, Heil'ger Geist, vom ew'gen Thron,
eins mit dem Vater und dem Sohn;
durchwirke uns're Seele ganz
mit deiner Gottheit Kraft und Glanz.

Erfüll mit heil'ger Leidenschaft Geist, Zunge, Sinn und Lebenskraft;
mach stark in uns der Liebe Macht,
dass sie der Brüder Herz entfacht.

Lass gläubig uns den Vater sehen, sein Ebenbild,
den Sohn, verstehn und dir vertraun, der uns durch-
dringt und uns das Leben Gottes bringt. Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Zu dir, Gott, Quell des Erbarmens, komme ich Sünder
Ich habe dich, Herr verlassen,

zum Bösen hingezogen,
aus jämmerlicher Furcht;
denn ich wollte eher dich aufgeben,
als auf das Süße der Sünde zu verzichten.
Ich habe gesündigt, im Verborgenen,
offen und aus Trotz.

Herr, reich an Güte:
Rufe zurück den Fliehenden,
ziehe den Widerstrebenden an dich,
richte den Fallenden auf,
stütze den Stehenden,
geleite mich auf dem Weg!
Vergiss nicht, den dich Vergessenden,
verlasse nicht den dich Verlassenden,
verachte nicht den Sünder!
Denn, indem ich sündigte,
habe ich dich, meinen Gott, beleidigt,
meinen Nächsten verletzt,
war ich schlecht bedacht auf mein Wohl.

Ich flehe dich an,
achte nicht auf meine Ungerechtigkeit,
sondern auf deine Güte ohne Maß!
Verzeihe, was ich getan habe,
gib mir Reue über das Geschehene und
wirksame Vorsicht für die Zukunft. Amen.

((Schnecke))

((Ü Zitat)) Segen

Der Segen + des Vaters,
die Liebe + des Sohnes und
die Kraft des + Heiligen Geistes;
der mütterliche Schutz der Himmelskönigin,
der Beistand der heiligen Engel
und die Fürbitte der Heiligen
sei mit (...) und begleite (...) überall und allezeit.
Amen.

((Zitat Ende))

So lebte ich sehr lange aus diesen und ähnlichen Gebeten und ich machte dabei einen großartigen Wachstums- und Reifungsprozess durch. Viele schöne Gebete entnahm ich auch der Bibel und aus andern Gebetsbüchern.

Ich brauchte aber sehr lange, um den leicht magischen Bezug, der in mir war, loszuwerden. Immer dachte ich, dass es auf die spezielle Formulierung, die ehrfürchtige Gebetshaltung, die moralische Vollkommenheit und die richtige Technik beim Gebet ankommt, um bei Gott etwas zu erreichen. Das ist alles wichtig und nicht falsch, die äußeren ehrfürchtigen Haltungen, das moralische Bemühen, das genaue Einhalten der Formulierungen, aber deswegen werden wir nicht mehr und nicht weniger von Gott erhört. Wer meint, er müsse nur die genauen Formeln und Rituale kennen, um sich bei Gott Gehör zu verschaffen, neigt eher etwas zu einem magischen Gottesverständnis. In der Magie glaubt man, dass derjenige, der die Beschwörungsformeln, Sprüche und Rituale kennt und exakt befolgt, dies oder jenes erreichen, lenken oder gar erzwingen kann. So wird versucht, die Geister und Kräfte mit verschiedenen Techniken für die eigenen Pläne dienstbar zu machen. Diese Vorstellung schwingt bei vielen Menschen mit, auch wenn sie nie sagen würden „ich betreibe Magie“, aber von der Haltung her, wie gebetet wird, erinnert doch sehr viel an ein magisches Gottesbild.

Unser Gott ist ein Gott der Freiheit und der Liebe; über ihn kann kein Geschöpf Macht ausüben, sondern das Geschöpf kann sich nur bemühen, in seinem allmächtigen Willen mitzuschwingen, denn den Willen Gottes zu erkennen und zu tun ist auch das Optimum für das Geschöpf selber. Gott ist ein Gott der Liebe, er ist frei und er hört alle Gebete, auch wenn es bei den meisten wohl besser wäre, nicht zu antworten ... Er antwortet jedoch auf jedes Gebet, auch wenn wir die Antwort oft nicht hören (wollen) oder sie einfach übersehen. Denn Gott spricht äußerst selten durch akustische Worte, meistens spricht er durch die Natur, den Alltag, Bücher, Bilder, Eingebungen und ganz besonders durch die Heilige Schrift und die Kirche, aber diese Sprache muss zuerst erlernt werden. Die formulierten Gebete sind sicher ein wichtiger Schritt in diese Richtung.

((Ü2)) Charismatisches Beten

Die Begegnung mit Menschen, die auf besondere Weise aus dem Heiligen Geist leben, war wiederum ein Schritt auf dem Weg meiner Gebetsentwicklung. Sie treffen sich normalerweise in kleinen Gebetsgruppen oder Hauskreisen und zwischendurch auch bei Großveranstaltungen.

Als ich das erste Mal in eine solche Gruppe geraten bin, staunte ich nur und war sehr beeindruckt, wie diese Menschen beten können. Ohne die Gebete abzulesen, mit geschlossenen oder offenen Augen sprachen sie kurze und lange, schöne Gebete frei aus dem Herzen heraus. Manche hielten die Hände in die Höhe, dann stimmte wieder die ganze Gruppe in ein Lied ein. Manche sprachen zu Gott so natürlich, als ob sie mit mir sprechen, andere waren schon etwas speziell, denn sie sprachen mit veränderter Stimme und irgendwie war ihr ganzes Wesen sich selber fremd. Aber beides schien Platz zu haben. Dann hörte ich sie noch in „Sprachen“ oder „Zungen“ beten oder singen. Es ist ein

charakteristischer Singsang, der aber meistens wunderschön und geheimnisvoll klingt. Wenn es aufhört, entstehen einige Momente tiefer Stille, alle scheinen auf den Geist Gottes zu horchen. Danach sprach jemand ein prophetisches Wort, welches klang als ob Jesus selber sich des Sprechers bemächtigt hatte und durch ihn einige erbauende Worte sagte. Etwa: „Habt Vertrauen meine Kinder, glaubt an mich, denn ich bin mitten unter euch und werde euch mit Liebe erfüllen, ich werde euch so stark segnen, dass auch ihr für alle, die euch begegnen zum Segen werdet.“ Andere hatten mehr oder weniger spannende innere Bilder, die wieder jemand aus der Gruppe auslegte oder interpretierte.

Ein Beispiel: Jemand hatte ein inneres Bild, in dem er sah, wie Menschen für das Feuer des Geistes Holz sammelten. Einige zogen einen großen gefällten Baum zur Feuerstelle. Sie mühten sich mit all ihrer Kraft und zogen mit all ihrer Leidenschaft. Aber hinten auf dem Baum saßen einige einfach auf den Ästen und ließen sich mitziehen. Auf dieses Bild hin hatte jemand in der Runde gesagt: „Wir müssen uns jetzt selber fragen, ob wir diesen Gebetskreis einfach genießen und uns von der Gemeinschaft mittragen lassen, oder ob wir uns mit ganzem Herzen hineingeben.“ Er fragte jeden: „Was meinst du, hilfst du den Baum des Gebets zu ziehen oder nicht?“ Die meisten sagten ja, eine Beteiligte wurde allerdings wütend, verließ den Raum und weinte. Später kam sie wieder.

Bei der Anbetung werden mehrere Lieder nacheinander gesungen. Wenn jemand die Gabe hat, die richtigen Lieder zu wählen, kann er eine ganze Gruppe in eine wirklich erhebende Hingabe vor Gott führen. Diese Art des Gebets kann unglaublich wohltuend sein, da alles zum Klang und Gesang vor Gott werden kann. Es entsteht ein tiefes emotionales Erlebnis und ein schönes geistliches Empfinden, das die Seele mit Licht und Freude erfüllt.

Für manch einen kann eine solche Erfahrung aber auch ganz trocken sein und er fragt sich dann, was dieses emotionale Singen überhaupt soll. Vielleicht sollte derjenige darüber nachdenken, ob nicht neue geistliche Schritte angesagt sind. Denn oft ist es so, wenn wir zu lange an einem schönen Ort (auch geistlich) bleiben, verlieren wir die Freude daran. Spätestens wenn die Freudlosigkeit aufkommt, wird es Zeit, sich innerlich und möglicherweise auch äußerlich aufzumachen und weiter zu gehen. Wenn man den Weg fortsetzt, kann man auch zu den alten, lieb gewordenen Plätzen zurückkehren, man freut sich dann, denn man erinnert sich daran, dass dies alles wichtige Stationen auf dem Weg zu Gott waren. Wer wirklich den Weg des Gebets geht, kann jederzeit wieder an den alten Formen des Betens teilhaben und sie pflegen, weil er versteht, dass nicht die Hülle das Entscheidende ist, sondern der Geist der Liebe, welcher den Hüllen Kraft und Leben verleiht.

All die Formen von „Anbetung“, sei es Mantra-Singen (rhythmisches, gesungenes Wiederholen von Gottesnamen oder kurzen heiligen Texten wie zum Beispiel in Taizé-Liedern) oder Lobpreisungen, möglicherweise auch beim Rosenkranzbeten, können eine Art leichte Trance hervorrufen. Das ist schön, es ist jedoch nicht wesentlich für den Weg des Gebets. Aber wer selber einmal solche Zustände erleben durfte, wird sich für diejenigen freuen, die es ebenfalls erfahren, er wird jedoch auch wissen, dass der Weg weiter gehen sollte. Wer hier stehen bleiben will, versucht das Gebet letztlich immer wieder nur für die seelische Selbstbeglückung zu gebrauchen und es geht weniger darum, wirklich

einen Weg zu beschreiten, der tiefer in den Gotteswillen hineinführt. Das kann übrigens mit jeder Gebetsform geschehen, die einem emotional stark zusagt. So können auch schöne Liturgien mit köstlichen Gesängen und Musik sehr schnell zum Selbstzweck werden.

Nach dem Lobpreis wird oft noch über einen Text aus der Bibel gesprochen und wiederum war ich erstaunt, wie vertraut diese Menschen mit der Bibel umgingen und allerlei herauszulesen wussten. Besonders der persönliche Bezug, die Erläuterung dessen, was diese Bibelstelle gerade für sie heute bedeute, faszinierte mich. Wenn jemand noch ein Anliegen hat, beten die andern für diese Person. Wenn jemand krank ist oder leidet, legen einige die Hände auf und beten, Jesus möge denjenigen heilen und gesund machen.

Als ich diese Art des Betens erlebte und die geistige Kraft spürte, die davon ausging, traf ich mich sehr oft mit diesen Menschen. Später gründete ich selbst Hauskreise und auch heute haben wir auf der Gasse immer noch solche Formen des Gebets. Sie wurden sicher schon in den urchristlichen Gemeinden gepflegt, denn einige Paulus-Briefe nehmen Stellung zu den charismatischen Gebetsformen und auch in der Apostelgeschichte werden sie erwähnt. So schreibt der Apostel Paulus an die Korinther:

((Zitat Anfang))

Darum erkläre ich euch: Keiner, der aus dem Geist Gottes redet, sagt: Jesus sei verflucht! Und keiner kann sagen: Jesus ist der Herr!, wenn er nicht aus dem Heiligen Geist redet. Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. Es gibt verschiedene Kräfte, die wirken, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt. Dem einen wird vom Geist die Gabe geschenkt, Weisheit mitzuteilen, dem andern durch den gleichen Geist die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, dem dritten im gleichen Geist Glaubenskraft, einem andern – immer in dem einen Geist – die Gabe, Krankheiten zu heilen, einem andern Wunderkräfte, einem andern prophetisches Reden, einem andern die Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden, wieder einem andern verschiedene Arten von Zungenrede, einem andern schließlich die Gabe, sie zu deuten. Das alles bewirkt ein und derselbe Geist; einem jeden teilt er seine besondere Gabe zu, wie er will. (1 Kor 12,3-11)

((Zitat Ende))

Die Menschen, die sich dem Geist Gottes geöffnet haben, bringen also ganz spezielle geistliche Fähigkeiten zur Entfaltung. Es geht nicht mehr darum, schön formulierte Gebete zu sprechen, sondern vom Heiligen Geist erfüllt zu werden. Die Menschen sollten die Geistestaufe, welche die Katholiken bei der Firmung sakramental erhalten, auch wirklich im Leben zulassen, indem sie sich bewusst bemühen, ihren Geist dem Wirken des Geistes Gottes immer wieder neu zu öffnen. So geben sie innerlich dem Heiligen Geist Raum, dass er in und durch sie zu beten beginnt. Das Schöne am wirklichen Heiligen Geist ist, dass er, wenn er kommt, in der Regel ganz diskret ist. Menschen, die einen religiösen oder gar dämonischen Geist in sich tragen, sind oft sehr von sich selbst entfremdet, sie verlieren zum Teil die Kontrolle über sich. Wer vom Heiligen Geist erfüllt wird, kann hingegen, wenn

er will, jederzeit Stopp sagen, denn der Heilige Geist ist der Geist der Freiheit und nicht der Manipulation. Er ist sozusagen die Armut Gottes selber. er ergießt sich in unser tiefstes Selbst und bringt dich und mich in unserem urtypischen Wesen hervor. Wer diese Erfahrung gemacht hat, ist tief von Liebe durchströmt und kann auch einmal in geistige Höhen entrückt werden, aber er kann jederzeit aussteigen. Diese Freiheit lassen die Dämonen oder religiösen Geister kaum. Dämonen sind meistens abgespaltene, dunkle Anteile der eignen Seele, ebenso sind religiöse Geister oft nichts anderes als zwanghafte Vorstellungen, wie man sich vor Gott zu benehmen hat. Manchmal nisten sich auf diesem Hintergrund auch merkwürdige Wesenheiten ein.

Alles, was mit Geistern zusammenhängt, ist eine sehr spekulative Seite des Glaubens, für die es einerseits mehr religiöse und andererseits mehr psychologische Erklärungsversuche gibt. Wenn psychische Krankheiten daraus entstehen, sollten sie in jedem Fall von einem kompetenten Arzt oder Psychiater behandelt werden. Die Geister üben subtil oder offensichtlich Macht aus, der sich der Bewohnte nicht widersetzen kann oder will. Einige Betroffene fühlen sich zum Beispiel als Auserwählte, weil da eine Stimme, die sich mit Engel Gabriel, Maria oder Jesus meldet, durch sie spricht. Manchmal werde ich das Gefühl nicht los, dass durch solche Phänomene die fehlende Eigenidentität kompensiert werden soll. Aber ich möchte da kein Urteil fällen, denn Gott ist immer wieder ganz anders, als ich ihn mir vorstelle. Warum soll er nicht auch auf diese Weise wirken? Die Unterscheidung der Geister ist letztlich eine eigene Disziplin, in der die Kirche als Ganzes eine lange Tradition hat. Es ist wichtig, Menschen zu finden, die mit der Unterscheidung gut umgehen können, denn letztlich ist niemandem geholfen, wenn man ihm sagt „das ist Unfug“, oder „lass doch die Geister“. Ich habe auch schon solche Aussagen gemacht und dabei mein Gegenüber brüskiert und verletzt, so dass danach kein Gespräch mehr möglich war. Oft sind es auch Geister von Verstorbenen, die nicht richtig weiter ziehen konnten. Da hilft es meist, wenn wir gemeinsam für die Verstorbenen beten. Ich lade die Lebenden ein, den Verstorbenen von ganzem Herzen zu vergeben und ihnen die ewige Ruhe zu wünschen.

Die Begegnung mit den Menschen, die das charismatische Beten pflegen, hat mich sehr beeindruckt, ihre Echtheit, Schlichtheit und Natürlichkeit war unglaublich wohltuend.

Ich begann die Bibel zu diesem Phänomen zu durchforsten und fand erstaunlich viele Stellen im Neuen Testament, welche über das Wirken des Geistes sprechen. Die Gaben von Weisheit, Prophetie, Geistern und Wunderkräften faszinierten mich. Auch ich wollte dem Geist des Herrn Raum geben, damit sich solche Gaben in mir entfalten. Sicher, die Motivation, warum ich solche Gaben wollte, war noch nicht geklärt – wenn ich ehrlich bin wollte ich diese Gaben ein Stückweit, um den andern zu imponieren. Der Geist des Herrn begann trotzdem zu wirken, auch wenn ich nicht unbedingt die großen leuchtenden Gaben bekam. Stattdessen begannen die Früchte des Geistes in mir zu wachsen, manche wuchsen allerdings besser oder schneller als andere. „Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung; dem allem widerspricht das Gesetz nicht.“ (Gal 5,22-23)

Zugleich begann der Kampf mit meinen Schattenseiten, denn der Heilige Geist beginnt das Bewusstsein zu erleuchten und dazu gehört auch, dass diverse Geschichten aus der Kindheit, verdrängte Anteile meines Selbst langsam aber stetig ins Bewusstsein kamen. Ich wusste, dass ich diese diffusen Leidenschaften eigentlich nicht wollte, aber es begann der Kampf, der Psychologe würde sagen der Weg der Integrierung und der Reifung. Auch wenn ich bis heute nicht alles integriert habe, so darf man getrost alles immer wieder in das Erbarmen Christi legen und alles, was der Liebe widerspricht, ans Kreuz bringen (vgl. Gal 5,24-26).

In diesen Kreisen spricht man davon, dass man den alten Menschen in der Taufe ertränkt hat oder dass er mit Christus am Kreuz gestorben ist. Manchmal sagte ich lachend, dass der alte Mensch oft schneller wieder aufersteht als der neue geheiligte Mensch. So bin ich dankbar, dass der Geist Gottes mir wohl allerlei Gnadengaben geschenkt hat, aber vor allem bin ich froh darüber, dass in mir eine Wandlung begonnen hat. Diese Formen des Betens und der Gnade waren für mich eine großartige und intensive Erfahrung, letztlich war es aber wichtig, weiterzugehen auf meinem Weg.

Ich war in jener Zeit sehr stark auf die charismatischen Erfahrungen konzentriert und fürchtete daher in allem, was anders war, verborgene Gefahren. Überall sah ich den Antichristen wirken. Yoga, Feng-Shui, Psychologie, Meditation, Ying-Yang-Gedanken, Schwitzhütten, andere Religionen, alles war für mich gefährlich und könnte mich verführen und vom guten Weg abbringen. Im Nachhinein war auch das wichtig, denn ich musste zuerst einmal mit mir selbst wieder klar kommen, als ich erlebte, dass der Geist Gottes in mir konkreter zu wirken begann. Das war doch ein besonderer Bewusstseinschritt.

Jede Entwicklungsstufe führt zu einer Verunsicherung und um das Neue, den Aufbruch zu stabilisieren und zu integrieren, ist es doch wesentlich, dass man sich nach außen abgrenzt.

In dieser Phase war das Gebet der Entscheidung für Jesus ganz wichtig. So nahm die Auseinandersetzung mit dem Glaubensbekenntnis und der Tauferneuerung viel Raum und Gewicht ein, denn die freie Entscheidung war ein zentrales Thema. Das folgende Gebet der Lebensübergabe wurde mir ein Schlüssel. Ich betete es morgens und abends, bis ich es ganz in mich integriert und aufgenommen hatte.

((Ü Zitat)) Heiliger, starker, unsterblicher Gott

Dir sei Lobpreis, Anbetung und Ehre. Tag für Tag
will ich im Glauben an dich, den dreifaltigen Gott,
den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist, wachsen.

Mit deiner Kraft widersage ich dem Misstrauen dir gegenüber, denn du bist die Liebe selbst und willst nur das Beste für mich. Ich widersage in deinem Namen dem Satan und all seinen Werken. Mit der ganzen Kraft meiner Seele wende ich mich ab von Stolz, Neid, Herzenshärte, Hass, Begierden und vom falschen ICH.

Abba, lieber Vater, in deine Hände lege ich mein Leben: meine Freuden, Wünsche, Schuld, Ängste, Vergangenheit, Zukunft, mein Herz und auch schon meinen Tod. Lass mich heute erkennen, was du von mir willst, damit ich es tue, und dir meine Umkehr in der Tat zeigen kann.

Herr Jesus Christus, du hast am Kreuz mein Leben mit deinem Blut aus Satans Herrschaft befreit. Bewusst lasse ich die Erlösung aus deinem Tod und deiner Auferstehung in mein ganzes Wesen einströmen. Du bist mein Herr und Gott. Ich nehme deine lebendige Gegenwart in mir an. Immer weniger möchte ich in mir leben, sondern du, Christus, sollst leben in mir. Bilde mein Herz nach deinem sanften, selbstlosen und demütigen Herzen. Mache mein Inneres hörend, lauter, stark und gehorsam gegenüber dem Willen des Vaters. Mich und alle, die mir anvertraut sind, weihe ich deinem kostbaren Blut, deinen heiligsten Wunden und deinem durchbohrten Herzen.

Heiliger Geist, du Leben meiner Seele, deiner Führung vertraue ich mich ganz an. Entfalte du in mir das Geschenk der Wasser- und Feuertaufe und erneuere in mir die Gnade der lebendigen Gotteskindschaft.

Bringe in mir alle Gaben und Früchte hervor, um in Jesus die Werke des Vaters zu vollbringen, zum Aufbau der Gemeinschaft der Gläubigen.

Heilige Maria, du unbefleckte Gottesmutter, Du Mutter aller Gläubigen und Königin des Friedens. Ich weihe mich und meine Verwandten und Bekannten deinem, von keiner Sünde getrüben, Herzen. Führe mich zu jener strahlenden Heiligkeit, die dein göttlicher Sohn von Ewigkeit her für uns vorgesehen hat.

Heiliger Schutzengel, heilige Erzengel Gabriel, Michael und Raphael, ihr himmlischen Heerscharen und all ihr Heiligen, ihr Beschützer von Leib und Seele, entreiße mich allem Bösen und führe mich auf dem Weg des heiligen Evangeliums, damit ich immer mehr in der Freude der Erlösten leben kann.

Barmherziger und gütiger Gott, lass jeden Herzschlag, jeden Atemzug, jedes Wort und jede Tat immer mehr Anbetung, Lobpreis und Antwort auf deine Liebe werden. – Amen. Halleluja!

((Zitat Ende))

Wenn die Geschichten der Kindheit hoch kommen, wenn die seelischen Verletzungen schmerzen, sucht man auch durch das Gebet Heilung. Und es war schon erstaunlich, was alles in Ordnung gekommen ist. Das Schöne war, dass ich lernte, offen und ehrlich bei einem Seelsorger über mein Inneres zu sprechen, was rein psychologisch gesehen schon unglaublich kostbar ist. Und wie wohltuend es ist, wenn jemand einen segnet und die verschiedenen Geschichten im Gebet vor Gott bringt, weiß nur derjenige, der schon den Gebetsdienst an sich erlebt hat. Eine solche Segnung kann dazu führen, dass es einen schon einmal heiß durchläuft oder auch, dass man nach dem Segen

vollkommen entspannt auf den Boden sinkt. Es gibt verschiedenste Phänomene, die einen oft staunen lassen. Aber letztlich sind diese Erlebnisse nicht wichtig, entscheidend ist vielmehr, dass der Raum im Herzen frei wird, wie es im Galaterbrief beschrieben ist. „Weil ihr aber Söhne (Töchter) seid, sandte Gott den Geist seines Sohnes in unser Herz, den Geist, der ruft: Abba, Vater. Daher bist du nicht mehr Sklave, sondern Sohn; bist du aber Sohn, dann auch Erbe, Erbe durch Gott.“ (Gal 4,6-7)

Neben dem freien Beten aus dem Geist Gottes heraus, entdeckte ich in dieser Phase auch das Herzensgebet. Der Geist in mir begann zu rufen „Abba, lieber Vater...“ Eigentlich war es so: Ich hörte von russischen Mönchen, die den ganzen Tag damit verbrachten, mit „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“ einzuatmen und mit „erbarme dich meiner, des Sünders“ auszuatmen. Es ist das Wirken des Geistes, der einem mit diesem schlichten Herzensgebet Erfüllung schenkt.

Damals schwamm ich praktisch jeden Tag für mein Triathlon-Training etwa einen Kilometer im Kraul-Stil. So begann ich beim Atemholen zu beten „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“ und unter Wasser beim Ausatmen sprach ich „erbarme dich meiner, des Sünders“. Auf dem Rennrad konnte ich gut den Rosenkranz beten. Auch dieses Gebet hatte sich inzwischen zu wandeln begonnen, denn es kam nicht mehr nur aus dem Kopf, sondern wurde ein Gebet meines Herzens. Natürlich atmete ich beim Joggen ebenfalls den Namen Jesu ein und aus. Im Rückblick war es schon eine besondere Zeit, als ich das unverzweckte Gebet zu entdecken begann. Der Psalmist schreibt dazu: „Nun kehre mein Gebet zurück in meine Brust.“ (Ps 35,13)

Mir ist auch klar: Wenn Gott nicht den Segen und die Gnade dazu gibt, bleibt alles ein stammelndes Sich-Bemühen, aber mit seiner Gnade und Liebe wird das schlichte Beten etwas Spannendes und von innen her Erfüllendes.

Natürlich kommt in dieser Phase ganz viel ins Bewusstsein. Unter anderem wurde mir gerade in dieser Zeit die Kirche wichtig, die sozusagen der Raum bereitet, dass sich die verschiedensten Gaben, wie sie im Korintherbrief beschrieben sind, entfalten können.

((Zitat Anfang))

So hat Gott in der Kirche die einen als Apostel eingesetzt, die andern als Propheten, die dritten als Lehrer; ferner verlieh er die Kraft, Wunder zu tun, sodann die Gaben, Krankheiten zu heilen, zu helfen, zu leiten, endlich die verschiedenen Arten von Zungenrede. Sind etwa alle Apostel, alle Propheten, alle Lehrer? Haben alle die Kraft, Wunder zu tun? Besitzen alle die Gabe, Krankheiten zu heilen? Reden alle in Zungen? Können alle solches Reden auslegen? Strebt aber nach den höheren Gnadengaben! Ich zeige euch jetzt noch einen anderen Weg, einen, der alles übersteigt: ... (1 Kor 12,28-31)

((Zitat Ende))

Die wichtigste Gabe war und ist die Liebe, der das Hohelied der Liebe gewidmet ist. Viele sprechen von der Liebe, aber Liebe wie sie hier beschrieben wird, ist in der Reife wohl nur möglich, wenn jemand diesen Prozess des Gebets zu gehen versucht.

((Zitat Anfang))

Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke. Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts. Und wenn ich meine ganze Habe verschenkte, und wenn ich meinen Leib dem Feuer übergäbe, hätte aber die Liebe nicht, nützte es mir nichts. Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf. Prophetisches Reden hat ein Ende, Zungenrede verstummt, Erkenntnis vergeht. Denn Stückwerk ist unser Erkennen, Stückwerk unser prophetisches Reden; wenn aber das Vollendete kommt, vergeht alles Stückwerk. Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind und urteilte wie ein Kind. Als ich ein Mann wurde, legte ich ab, was Kind an mir war. Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe. (1 Kor 13,1-13)

((Zitat Ende))

Es ist der Geist des Lebens, der unsere natürliche menschliche Liebe durchdringt, beflügelt und reifen lässt. Zu dieser charismatischen Erfahrung des Geistes der Liebe, des Heiligen Geistes, gehört dieser schöne Text, welcher mir ein neunzig Jahre alter Mitbruder zugesteckt hat, als ich noch Novize war. Auch wenn er etwas fromm klingen mag, muss ich sagen, dass ich heute noch versuche aus diesem Geist zu leben.

((Zitat Anfang))

((Ü Zitat)) Liebe mich, so wie du bist! – Ermutigende Worte Jesu an dich...

Ich kenne dein Elend, die Kämpfe,
Drangsale deiner Seele, die Schwächen deines Leibes.

Ich weiß auch um deine Feigheit, deine Sünden
und trotzdem sage ich dir:

“Gib mir dein Herz, liebe mich, so wie du bist!“

Wenn du darauf wartest, ein Engel zu werden,
um dich der Liebe hinzugeben,
wirst du mich nie lieben.

Wenn du auch feige bist in der Erfüllung der Pflichten

und in der Übung der Tugenden,
wenn du auch oft in jene Sünden zurückfällst,
die du nicht mehr begehen möchtest,
ich erlaube dir nicht, mich nicht zu lieben!
Liebe mich wie du bist!

In jedem Augenblick und in welcher Situation
du dich auch befindest,
im Eifer oder in der Trockenheit,
in der Treue oder Untreue,
liebe mich, so wie du bist! –
Ich will die Liebe deines armen Herzens;
denn wenn du wartest, bist du vollkommen bist,
wirst du mich nie lieben!

Könnte ich vielleicht nicht aus jedem Sandkörnchen
einen Seraph machen,
strahlend vor Reinheit, Edelmut und Liebe?
Bin ich nicht der Allmächtige?
Und wenn es mir gefällt,
jene wunderbaren Wesen im Himmel zu belassen,
um die armselige Liebe deines Herzens zu bevorzugen – bin ich nicht immer der Herr meiner Liebe?

Mein Kind, lass mich dich lieben;
ich will dein Herz.
Sicherlich werde ich dich mit der Zeit umwandeln,
doch heute liebe ich dich so, wie du bist,
und ich wünsche,
dass auch du mich so liebst, wie du bist.
Ich will aus den Untiefen deines Elendes
deine Liebe aufsteigen sehen!
Ich liebe in dir auch deine Schwächen;
ich liebe die Liebe der Armen und Armseligen.
Ich will, dass von den Elenden unaufhörlich
der große Ruf aufsteige:
„Jesus, ich liebe dich!“

Ich will einzig und allein den Gesang deines Herzens;
ich brauche nicht deine Weisheit
und nicht deine Talente.
Eines ist nur wichtig:
Dich mit Liebe arbeiten zu sehen!

Es sind nicht deine Tugenden,
die ich wünsche.

Wenn ich dir solche geben sollte –
du bist so schwach,
dass diese nur deine Eigenliebe nähren würden.
Doch kümmere dich nicht darum.
Ich hätte dich zu großen Dingen bestimmen können –

nein, du wirst der unnütze Knecht sein,
und du wirst mir sogar das Wenige,
das du hast, geben,
weil ich dich nur für die Liebe geschaffen habe.

Heute stehe ich an der Pforte deines Herzens,
wie ein Bettler –
ich, der König der Könige!
Ich klopfe an und warte! –
Beeile dich, mir zu öffnen!
Berufe dich nicht auf dein Elend.
Wenn du deine Armseligkeit vollkommen kenntest,
würdest du vor Schmerzen sterben.

Was mein Herz verwunden würde, wäre,
zu sehen, dass du an mir zweifelst
und es an Vertrauen zu mir fehlen lässt.
Ich will, dass du auch die unbedeutendste Handlung
nur aus Liebe tust.
Ich rechne auf dich,
dass du mir Freude schenkst!

Kümmere dich nicht darum,
dass du keine Tugenden besitzt –
ich werde dir die meinen geben.

Wenn du zu leiden haben wirst,
werde ich dir die Kraft dazu geben.
Wenn du mir deine Liebe schenkst,
werde ich dir soviel geben,
dass du zu lieben verstehst,
weit mehr als du dir erträumen kannst.
Denke jedoch daran, mich zu lieben, so wie du bist!

Ich habe dir meine Mutter gegeben.
Lasse alles, ja alles,
durch ihr so reines Herz hindurchfließen!
Was auch kommen mag, warte ja nicht darauf,
heilig zu werden, um dich der Liebe hinzugeben;
du würdest mich nie lieben. –
Und nun gehe!
(Zitat Ende)

((Ü2)) Rituelles Beten

Obwohl ich schon seit meiner Kindheit an Liturgien teilgenommen habe, eröffnete sich mir erst viel später und sehr langsam der Zugang zum Gebet der Kirche, welches sie in und durch die Liturgien feiert. Sei es im Stundengebet, in den verschiedenen Andachten, Kreuzweg, Maiandacht, Eucharistische Anbetung, bei Taufen oder Hochzeiten, ja bei allen sakramentalen Feiern. Zuerst war das Ganze für mich einfach eine geheimnisvolle Zelebration mit Orgelmusik, goldenen Glöcklein, Ministranten, die auf geheimnisvolle Kommandos hin irgendetwas tun, mit Weihrauch, goldenen Gefäßen, heiligen Gewändern und vielen Worten, die ich kaum verstand. Ich war oft sehr bemüht, etwas im Geschehen zu verstehen und war richtig glücklich, wenn ich nach einer heiligen Messe wenigstens einen Gedanken zwischen all den rituellen Elementen mitnehmen konnte. Inzwischen sehe ich es anders. Das ganze rituelle Geschehen hat eine viel tiefere Wirkung auf den Menschen als nur die verstandesmäßige. Das regelmäßige Mitfeiern einer Liturgie hat über die Jahre etwas, was einem inneren Halt vermittelt, beinahe unabhängig vom Intellekt. Durch die kritische Einstellung gegenüber dem Glauben und der Kirche, die heute vorherrschend ist, wird der Wert solcher Erfahrungen jedoch gar nicht geschätzt. Die Spirale der Ablehnung, des Spottes und der Verachtung gegenüber der Kirche und ihren Ritualen gehört in unseren Breitengraden bei vielen

Menschen zur Gewohnheit und schnell ist man in ein Gespräch verwickelt, in dem jemand über die Kirche herfällt. Aber wenn man in solchen Gesprächen etwas tiefer bohrt, merkt man, dass die Menschen oft sehr wenig über die Kirche und ihre Liturgie wissen. Vielleicht haben sie schon einige Male eine Messe oder eine Andacht besucht und wie ich nicht viel verstanden. Sie wussten nicht, wann und warum sie aufstehen oder knien sollten und schon machte sich Ablehnung und Unverständnis breit. Es ist doch so, dass wird das, was uns fremd ist, oft erst einmal nicht mögen, oder auch das, was wir nicht verstehen, wo wir unsicher werden. Wir gehen lieber auf Distanz oder nehmen die Gegenposition ein.

Ich vergleiche das Gebet der Kirche, die Liturgie, gerne mit einem Netzwerk von Computern. Viele schimpfen über die PCs, und sicher bieten Computer und Internet wie alles andere Möglichkeiten zum Missbrauch – wie jedes Messer, das ich benutzen kann, um Brot aufzuschneiden oder um einen anderen zu verletzen. Ebenso ist es mit den Computern. Man kann sie benutzen, mit ihnen umgehen lernen und sich neue Horizonte erschließen oder auch krumme Geschäfte betreiben. Manche verfluchen sie, weil sie wütend sind, dass etwas nicht funktioniert und sie die komplexen technischen Zusammenhänge nicht verstehen. Letztlich sind sie wütend und enttäuscht über sich selbst, weil sie nicht über das nötige Wissen verfügen, aber dieses Defizit wird auf die PCs projiziert.

So ähnlich verhält es sich mit der kirchlichen Liturgie. Auch sie kann neue Horizonte erschließen und überaus positiv wirken. Sie kann aber ebenso benutzt und letztlich missbraucht werden, wenn sie nur dazu dient, bestimmte Interessen zu befriedigen oder zur leeren Hülle wird. Was das Gebet der Kirche will und bedeutet, darüber gibt es einiges an Literatur und ich schreibe hier meiner eher subjektiv geprägte Sicht. Doch bin ich überzeugt, dass meine Sicht mit dem Selbstverständnis der Kirche übereinstimmt.

Durch die offiziell von der Kirche geweihten Diakone, Priester und Bischöfe wird garantiert, dass die Liturgie, das Gebet und die Lehre der Kirche überall auf der Welt einen gleichen inneren Aufbau haben. Das Gebet wird zwar von Individuen vollzogen, aber wir treten in der Einheit vor Gott und beten mit einer Stimme. Der Priester hat seine Texte und das Volk antwortet jeweils mit den Akklamationen gemeinsam. So gesehen kann man mit der Gemeinde im Gottesdienst ein Loblied singen, auch wenn man zutiefst betrübt ist. Man kann im Schuldbekenntnis um Vergebung bitten, auch wenn man sich keiner neuen Schuld bewusst ist. Irgendein Glied am Leib der Kirche befindet sich immer in einer Situation von Trauer, Schuld, Schmerz, Verfolgung, Jubel, Dank usw. Die Kirche mit ihrem kollektiven Gebet trägt somit alles immer wieder vor Gott. Aus dieser Perspektive ist die Liturgie eine sehr reife Gebetsform, da sie versucht das Ganze im Blick zu halten.

Der heilige Franziskus wünschte, dass die Brüder das Gebet der Kirche pflegen, weil er ein Glied der Kirche sein wollte. Die Brüder bringen damit zum Ausdruck, dass sie eins sein wollen mit der römischen-katholischen Weltkirche, sie sind nicht besser und nicht schlechter, denn was sie sind, haben sie durch das Erbarmen und die Gnade Jesu bekommen. Freilich weiß man, dass das „Einssein“ einen inneren Weg der Läuterung, der Reifung und des Wachstums bedarf, aber dieses Einswerden

spiegelt sich unter anderem darin, dass man die Liturgie in echter Freiheit mit der Kirche pflegt. Man weiß, wir könnten dies oder jenes auch anders machen, was möglicherweise für den Moment besser oder einfacher wäre, aber das Einssein mit der Kirche ist viel wichtiger. Manche verstehen das so, dass jedes Wort aus den offiziellen Texten gesprochen und gebetet sein muss, andere begreifen die Liturgie mehr von innen her und wissen, was wesentlich ist für das Feiern der Gottesdienste im liturgischen Sinn. Ich habe schon schwierige Konflikte erlebt, weil die Vorstellungen, was noch liturgisch im „kirchlichen Sinn“ ist und was nicht weit auseinander gingen. Wenn es um die richtige Ausübung der heiligen Liturgie geht, findet man sich schneller in den Diskussionen der Pharisäer und Sadduzäer wieder, als man will. Und trotzdem wage ich es, einiges dazu zu schreiben. Wichtig ist einfach zu wissen, dass sich auch die Liturgie der Kirche immer wieder wandelt; manchmal ist es dennoch klüger, in einer offiziellen Messe keine neuen Gebets- oder Predigtarten einzubringen.

Ich komme noch einmal auf den Vergleich mit dem Computer zurück. Wenn jemand den Rechner startet, sieht er auf dem Bildschirm diverse Icons (Symbole) und nur wer lesen, schreiben, eine Tastatur und Maus bedienen kann, kann überhaupt mit diesem Gerät weiter arbeiten. So ähnlich ist es, wenn jemand eine Kirche betritt oder eine Heilige Messe besucht. Er steht vor einer Wand von Icons und Symbolen, in Kunst und Worten. Hinter jedem Icon steht ein eigenes Programm, das wiederum ein ganz eigenes Wissen und Können voraussetzt. Einen Teil des Wissens kann man intellektuell zu vermitteln versuchen, aber das Wissen des Glaubens ist ein Wissen, welches auch durch den Geist eingeflößt wird und sich in der Praxis vertieft.

((Ü3)) Rituale im Gottesdienst

Gerne erinnere ich mich in diesem Zusammenhang an meine Afrika-Reise mit meinem ehemaligen Schreinerlehrmeister, wir haben dort gemeinsam eine Schreinerei aufgebaut. Immer wieder gingen wir in die Gottesdienste und er interessierte sich sehr für die Rituale, da er selber in einer Freimaurer-Loge aktiv ist.

An einem Nachmittag besuchten wir die Kirche und Otto erzählte mir, wie er einmal einen guten Auftrag nicht bekam, weil er in einer Kirche keine Kniebeuge gemacht hätte. Gegen diese Kniefälle, Kreuzzeichen usw. habe er wohl irgendwie eine Aversion, oder aber er verstehe diese religiösen Ausdrucksformen nicht recht. Dann erzählte er noch von einer merkwürdigen Begebenheit aus seiner eigenen Lehrzeit: Er musste vor Weihnachten immer mit dem sehr katholischen Maschinisten in einer Kirche riesige Krippenfiguren aufstellen. Und jedes Mal, wenn er wieder die Kirche durchquert habe, habe er einen Kniefall gemacht und ein Kreuzzeichen geschlagen. Das sei ihm schon sehr komisch vorgekommen, da sie ja gearbeitet hätten und nicht im Gottesdienst waren.

„Komm, wir gehen etwas Wasser trinken, dann werde ich dir noch einiges zu erklären versuchen“, sagte ich zu ihm. „Weißt du, es ist heikel, wenn jemand zum innersten Geheimnis der Kirche geht, wenn er die Kommunion empfängt und die anderen rituellen Elemente wie Kniebeuge, Kreuzzeichen, An-die-Brust-Klopfen, Händefalten nicht macht oder die Lieder und Gebete nicht mitsingt oder

spricht. Da merkt jeder praktizierende Katholik, dass es jemand ist, der nicht dazu gehört. Wenn man das einmal oder zweimal macht, wird wohl noch darüber hinweggesehen, aber wenn jemand regelmäßig kommt, dann sollte er schon richtig in den Glauben eingeweiht werden, oder konvertieren, wenn er nicht katholisch ist. Er sollte jedenfalls nicht zur Kommunion gehen.“

„Schau, den Kniefall machen zum Beispiel die orthodoxen Christen nicht, weil Jesus mit solchen Kniefällen von den Soldaten verhöhnt wurde, indem sie ihm eine Dornenkrone aufsetzten, ihn mit einem Stock schlugen und ihm zuriefen ‚Heil dir, König der Juden‘. Bei uns Katholiken ist der Kniefall ein Ausdruck tiefster Verehrung für Jesus, der im Sakrament des Brotes im Tabernakel gegenwärtig ist. Für mich geht der Kniefall noch weiter, ich sage mir, wenn Jesus, der der Herr des Himmels ist, zum Diener aller wurde, dann möchte ich mich auch klein machen wie er. Er wurde so klein, dass er in der schlichten Gestalt von Brot und Wein unter uns gegenwärtig bleibt. Ich muss sagen, ich habe schon meine Mühe, wenn ein Mensch ohne Ehrfurcht und Achtung unserer Regeln einfach in eine Kirche hinein geht wie in ein Einkaufscenter und sich die Kommunion holt. Sicher, bei den meisten ist es nicht böseartig, sondern aus Unwissen. Aber ein spiritueller Mensch ist ein Mensch, der sich auch über die unsichtbaren Seiten der Rituale informiert und tiefen Respekt vor den Regeln der Andern hat. Ich denke, ich kann auch nicht einfach zu euch in die Loge gehen und an Ritualen teilnehmen. Es ist das Recht jeder Gruppe, ihre eigenen Regeln zu haben und als Außenstehender ist es für mich selbstverständlich, diese zu respektieren. So ist es zum Beispiel bei den Lutheranern so, dass Brot und Wein nur in der Feier des Abendmahls Christus repräsentieren. Wenn der Gottesdienst vorbei ist, dann ist das übrige Brot und der Wein wieder normales Brot und normaler Wein. Das ist der Glaube der Lutheraner und ich respektiere ihren Glauben und ihre Gruppe, auch wenn ich einen andern Glauben pflege. Ja, bei uns glauben wir an die Wandlung, ans Geheimnis, das Brot und Wein im innersten Wesen von Jesus durchdrungen wird und dies auch nach dem Gottesdienst bleibt. So sprechen wir von einem Sakrament, das aus sich selber heraus wirkt. Das ist unser Glaube und wer uns als Glaubensgemeinschaft respektiert und diesen Glauben nicht teilen will, soll bitte nicht an der Kommunion teilnehmen. Ich weiß, dass viele Gläubige, wenn es um die Rituale und die heiligen Zeichen geht, sehr sensibel sind. Es geht wohl weniger darum, dass Gott beleidigt wird, er schaut auf das Herz, aber die Gläubigen fühlen sich vor den Kopf gestoßen.“

„Wenn du von den heiligen Zeichen sprichst, mir wurde noch nie gezeigt, wie das Kreuzzeichen geht, geschweige denn kenne ich den Hintergrund“, sagte Otto. Ich antwortete, dass ich viele Menschen kenne, die sich von den katholischen Bräuchen angezogen fühlen, aber oft erst spät mit dem Kreuzzeichenschlagen beginnen. Das hängt wohl mit einer inneren Identifizierung mit der Glaubensgemeinschaft zusammen. Für mich ist das Kreuzzeichen eines der schönsten Symbole des Segens in unserem Glauben. So weit ich weiß, ist es nach dem Jahr 1000 entstanden. Die Menschen wollten den Druidenfuß (eine Art Dreieckschlag, der an ein Pentagramm erinnert), welcher ein vorchristlicher Schutzzauber gegen böse Blicke und ähnliches war, nicht aufgeben. Und da man nichts wegnehmen kann ohne etwas Besseres – sozusagen einen christlichen Ersatz – anzubieten, entstand

das Kreuzzeichen, welches uns segnen und schützen soll. Das Kreuzzeichen beginnt an der Stirn, indem man mit den drei Schwurfingern der rechten Hand – Daumen, Zeige- und Mittelfinger – an die Stirn fasst und sagt „Im Namen des Vaters“, dann eine gerade Linie zur Brust herunterzieht und über dem Herz „und des Sohnes“ sagt und dann die beiden Schultern berührt und dabei spricht „und des Heiligen Geistes. Amen“. Der Vater ist das Haupt, der Sohn das Herz und der Heilige Geist die Kraft im Geschehen der heiligsten Dreifaltigkeit. Wenn wir in die Kirche gehen, tauchen wir den Zeigfinger oder auch alle drei Schwurfinger ins Weihwasser und erneuern mit diesem Zeichen unser Taufversprechen. In der Taufe haben wir Jesus als Herrn und Erlöser angenommen, das will heißen, dass wir der Welt und unserem falschen Eigenwillen entgesagt haben und uns mit allen Kräften darum bemühen, den Willen Gottes zu erkennen und zu tun.

Ein besonderes Erlebnis während unserer Afrika-Reise war der Besuch der Chrisam-Messe in Kaya. Diese besondere Messe wird in der gesamten katholischen Welt jedes Jahr am Gründonnerstag in der Kathedrale gefeiert und bei dieser Messfeier werden die liturgischen Öle durch den Bischof geweiht und gesegnet.

Es war eindrucksvoll, wie mehrere Dutzend schwarze Priester und einige ältere weiße Missionare vor dem Bischof in die Kirche einzogen. Otto war sichtlich berührt und fragte mich immer wieder nach der Bedeutung der verschiedenen rituellen Elemente. „Zu Ritualen bekam ich erst Zugang über die Freimaurerei“, sagte Otto, „vorher war das für mich alles nicht ernst zu nehmender Hokuspokus.“ Leise sagte ich: „Weißt du, dass das Wort Hokuspokus aus dem lateinischen Hochgebet stammt? Bei der Wandlung spricht der Priester die Worte: *Hoc corpus est* – Hier ist der Leib. Die Gemeinde hat das offenbar nicht immer richtig gehört oder verstanden – die Gläubigen konnten ja kein Latein – und so wurde daraus ‚Hokuspokus‘.“

Immer wieder flüsterte ich Otto zu, was ich gerade wusste und da an diesem Ort in Afrika alles in der Landessprache vor sich ging, konnten wir uns ganz auf das rituelle Geschehen einlassen. „Schau, den Altar begrüßen sie mit einem liturgischen Kuss, danach geht der Bischof mit dem Weihrauch um den Altar, um die Anbetung Christi Jesu durch den Weihrauch sichtbar werden zu lassen. Der Altar wurde vom Bischof speziell mit Öl und Weihrauch geweiht und ist im Liturgischen geschehen ein lebendiges Symbol für Christus. Der Altar ist auch der Ort, von dem Jakob träumte, dass die Engel Gottes auf und nieder gehen. Es ist der Ort, wo das einmalige Opfer Jesu dem Himmlischen Vater vor Augen gehalten wird.“

„Was machen sie jetzt?“ fragt Otto. „Sie sprechen das Schuldbekenntnis, klopfen sich an die Brust und singen danach dankbar das Herr erbarme dich oder der Herr erbarmt sich. Der Umgang mit dem Bewusstsein, ein Sünder zu sein, hat viele schon in ein von Skrupeln geplagtes, trauriges Dasein gebracht. Aber es geht auch hier um das Bewusstsein eines Gotteskindes, das sein Leben im liebenden Licht Gottes anschauen kann, seine Fehler sieht und weiß: Ich werde nicht verurteilt. Das Klopfen an die Brust verstehe ich so, dass Gott es ist, der unsere dunklen Seiten wandelt. Und ist es nicht so, dass nur derjenige, der sich restlos geliebt weiß, seine Fehler zeigen kann, man sich aber sonst versteckt

wie Adam und Eva nach dem Sündenfall? Mit dem oft gesungenen ‚Herr erbarme dich‘ oder ‚der Herr erbarmt sich‘ bringt man genau diese Liebe zum Ausdruck, dass wir es uns sozusagen gegenseitig zurufen dürfen, wir sind geliebt und Gott verurteilt uns nicht. Ja, wir können wohl noch unsere Schatten, Fehler und Sünden haben, aber in Jesus sind wir gerecht gesprochen, so dass wir jetzt mit reinem Herzen am Gottesdienst teilnehmen können. Ein reines Herz kann Gott schauen, und ein reines Herz hat man nicht, weil man moralisch absolut integer ist, sondern wenn man mit allem, was man ist, auf Jesus schauen kann. Eben wie der Schächer am Kreuz, der Jesus um Erbarmen bat. Jesus hat ihm daraufhin verheißen, er würde heute noch mit ihm das Reich Gottes schauen.“

Das Tagesgebet und die erste Lesung waren schon vorbei. Jetzt waren im Ablauf des Gottesdienstes die Lesungen dran, die nach einem Leseplan erfolgen, meistens ein Text aus dem Alten Testament und die zweite Lesung aus dem Neuen Testament. Dazwischen wird ein Psalm gebetet und nach der zweiten Lesung wird das Evangelium mit Halleluja-Rufen feierlich begrüßt. Wenn ein Diakon da ist, holt er den Segen beim Bischof, der Weihrauchkörner ins Weihrauchfass legt, das von den Ministranten bereitgehalten wird. Der Segen des Bischofs bringt zum Ausdruck, dass der Diakon in der sakramentalen Einheit der Weltkirche steht und jetzt liturgisch in persona Christi in einer kleinen Prozession begleitet von vier Ministranten, die Weihrauch und Kerzen tragen, zum Ambo oder Lesepult pilgert. Es ist liturgisch gesehen Jesus selber, der durch den Diakon spricht. Er bringt das Licht des Evangeliums selber zu den Menschen, die guten Willens sind und ruft dem Volk zu: „Der Herr sei mit Euch!“ und das Volk antwortet „... und mit deinem Geiste.“ Es ist ein ritualisiertes Bereitmachen, um gut auf das Evangelium horchen zu können. Denn ohne den Heiligen Geist kann man das Evangelium einfach nicht verstehen. Diesen Heiligen Geist, der als Herr und Gott angebetet wird, spricht man sich gegenseitig zu. Dann spricht oder singt der Diakon aus dem Evangelium nach Johannes und macht ein Kreuz mit dem Finger über der zu lesenden Seite. Das Volk antwortet: „Ehre sei dir, oh Herr.“ Zugleich machen sie ein kleines Kreuz auf der Stirn, dem Mund und dem Herzen. Die drei Kreuze können wie alle rituellen Formen verschieden gedeutet werden. Ich sage, sie erinnern an Vater, Sohn und den Heiligen Geist, der durch das Evangelium zu uns spricht. Oder es ist eine Bitte, dass Gott den Verstand öffne, dass ich Gottes Wort verstehe, dass er mir den Mund öffnen möge, dass ich das Wort esse, verdaue und es in mir Fleisch wird. Das dritte Kreuz auf der Brust besagt, dass mein Herz und meine Seele ganz und gar von der Liebe des Evangeliums durchdrungen werde. Danach kommt ein Abschnitt aus dem Evangelium, und zum Schluss hält der Diakon das Evangeliar hoch und spricht: „Evangelium Unseres Herrn Jesus Christus“. Evangelium heißt übrigens froh machende Botschaft. Dann antwortet das Volk gesprochen oder gesungen, „Lob sei dir, Christus“.

Das sind die wichtigsten Punkte zum rituellen Ablauf des Gottesdienstes. In der Kirche setzten sich nun alle und der Bischof begann mit seiner Predigt. Als er geendet hatte, standen wir auf und sprachen das Glaubensbekenntnis, das den ganzen christlichen Glauben in wenigen Worten zusammenfasst. Der Christ, der im Glauben erwacht, wird auch immer tiefer hinter das Symbolum des Credo schauen. Da

an diesem Tag Chrisam-Messe war, kommt darin auch die Einheit in der Diözese zum Ausdruck, da es der Wunsch Jesu ist, dass wir alle eins seien wie der Vater eins ist mit ihm. So wie ich die Zeremonie verstand, wurde auch dieser Wille zur Einheit hier durch eine Art Versprechenserneuerung zum Ausdruck gebracht.

Dann wurden die drei verschiedenen heiligen Öle geweiht. Zuerst das Katechumenenöl, welches bei der Kindertaufe gebraucht wird oder wenn Erwachsene Christ werden wollen. Sie werden am Anfang ihres Glaubensweges in einer speziellen Katechumenenfeier mit diesem Öl gesalbt. Wenn der Katechumene die Grundregeln des Glaubens verinnerlicht hat, dann tritt er normalerweise in der Osternacht zum Taufbrunnen, wo er ganz in Christus hineingetaucht wird und aus dem Wasser und dem Heiligen Geist wiedergeboren wird aus dem Schoß der Kirche, wie man so schön sagt. Nach der Taufe mit Wasser kommen die ausdeutenden Riten, und einer davon ist die Salbung mit dem Chrisam-Öl. Damit wurden im Altertum schon die Könige, Propheten und Priester gesalbt. Wir sind in Christus Könige, die herrschen dürfen, das heißt wir sind nicht mehr unseren dunklen Trieben und Wünschen ausgeliefert, sondern können in Freiheit wählen. Propheten sind wir in Christus, da wir aus dem Heiligen Geist zu leben wissen und hier und jetzt intuitiv das Richtige tun und sagen, auf dass das Leben auch langfristig zum Segen wird. Priester sind wir in Christus, weil wir direkten Zutritt zu Gott haben und keine Vermittler mehr brauchen, wir können jetzt auch neue Menschen zu Gott führen, da wir priesterlichen Geschlechts sind. Danach wurde noch das Öl für die Krankensalbung geweiht. Otto warf ein: „Ah, das ist für die letzte Ölung.“ „Na ja, so sagt man schon lange nicht mehr“, antwortete ich. „Vielmehr ist es so, wenn jemand körperlich oder seelisch krank ist, kann man den Priester rufen, seine Sünden bekennen und sich mit dem Krankenöl salben lassen. Das gläubige Gebet wird den Menschen aufrichten und manchmal gibt es nach solchen liturgischen Salbungen erstaunliche Heilungsverläufe.“

Inzwischen kamen die Körbchen, um die Gaben der Leute einzusammeln, während auf dem Altar die Gaben von Brot und Wein bereitgestellt werden. Otto schaute genau zu. „Wird da Wasser in den Wein getan?“ fragte er. „Ja, es war bei den Juden üblich, den Wein mit Wasser zu mischen, und hier kommt ein kleines bisschen Wasser in den Wein. Es ist auch Symbol für unser bisschen Selbst, welches wir in das Opfer Jesu mit hineinbringen. Vielleicht hast du auch bemerkt, dass der Bischof sich nach dem Weihräuchern die Hände gewaschen hat? Auch das erinnert an den jüdischen Ursprung dieser Zeremonie. Zum Waschen der Hände spricht er leise ein Gebet für die Reinigung von den Sünden.“ Der Bischof inszenierte vorher den Altar nochmals mit Weihrauch. Danach nahm ein anderer Priester das Weihrauchfass und inszenierte den Bischof, dann den Klerus und am Schluss auch das Volk. „Schau, mit dieser Geste wird zum Ausdruck gebracht, dass Christus gegenwärtig ist im Klerus und im Volk. Dass Gott im Volk wohnt und er dort auch mit Weihrauch verehrt wird.“

Es folgte das Hochgebet mit den Wandlungsworten. Ich flüsterte Otto zu: „Hier wird Tod und Auferstehung gegenwärtig. Es ist Christus selbst, der sich jetzt dem Vater darbringt. Hier wird das Opfer nicht wiederholt, sondern es ist die unblutige Teilnahme am Kreuzesopfer Jesu. Bei diesem

Geheimnis geht es um den absoluten Willen Jesu zur Versöhnung mit Gott und mit den Menschen untereinander. Eines der letzten Worte Jesu als Ausdruck der vollendeten Liebe war das Gebet Jesu für seine Peiniger: ‚Vater, verzeih ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.‘ Wer sich im Glauben diesem liturgischen Geschehen öffnen kann und sich in der Kommunion mit Christus vereinigt, aus dem alles Leben entspringt, wird selber in sich alle Liebe finden, die letztlich mit Christus von ganzem Herzen für die Feinde zu beten lernt.“

Nach der Kommunion fragte Otto mich, warum der Kelch nicht auch den Leuten gegeben wird. „Wir glauben, dass Jesus ganz und gar im Brot gegenwärtig ist und ebenso im Wein. Der Priester kommuniziert auch stellvertretend für alle Gläubigen, die nicht zur Kommunion gehen. Früher sind die Menschen sowieso nur drei bis fünf Mal pro Jahr zur Kommunion gegangen, auch wenn sie wie Bruder Klaus jeden Sonntag einer Messe beiwohnten.“ Bruder Klaus von der Flüe ist Landespatron der Schweiz. Er sagte, jedes Mal, wenn der Priester die Kommunion empfangt, bekomme er selbst viel Trost und Nahrung. Wo wir wieder beim alten Thema sind – es ist entscheidend, dass wir lernen, die geistige Kommunion zu empfangen.

Dann fragte Otto noch nach dem Gebet, das vor dem Kommunionsgang gesprochen wird. Sie sprechen: „Herr ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, dann wird meine Seele gesund.“ Wenn man den Hintergrund nicht kennt, kann das wieder als eine falsche Sündergeste verstanden werden. Der Satz bezieht sich auf den römischen Hauptmann, der wegen seines kranken Jungen oder Dieners – das wird in den Evangelien unterschiedlich geschildert – zu Jesus kam und um Hilfe bat. Jesus wollte zu ihm kommen, aber der nicht-jüdische Hauptmann, der wusste, dass Juden nicht in die Häuser der Heiden gehen dürfen, sagte: „Herr ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort und mein Diener wird gesund.“ In diesem Moment war sein Diener oder sein Junge geheilt. Dieses Gebet ist besonders dann wichtig, wenn wir selbst nicht zur Kommunion gehen oder wenn wir stellvertretend für andere in die Kirche gehen. Nach dem Ende des Gottesdienstes wurden wir mit dem Klerus zum Nachtessen eingeladen, danach fahren wir nachhause.

((Ü3)) Die liturgische Schatztruhe

Zum Thema Liturgie und Gebet der Kirche gäbe es noch so viel zu sagen. Ich möchte jedoch auch zeigen, wie liturgisches Beten konkret aussehen kann.

Ein überaus kostbarer Schatz der Kirche ist zum Beispiel das Stundengebet. Der Klerus und die Ordensleute verpflichten sich dieses Gebet zu pflegen. Es ist beinahe eine eigene Wissenschaft, da es eine besonders schöne innere Ordnung hat, welche sich am Jahreskreis der Kirche orientiert – an Weihnachtszeit, Fastenzeit, Osterzeit, Pfingsten, spezielle Feste, die Aspekte des Ewigen Gottes feiern, Heiligen- und Engelsfeste und am „normalen“ Alltag. Außerdem ist es am Tagesablauf ausgerichtet. Im Stundenbuch gibt es sieben Gebetszeiten: Lesehore (meistens morgens), Laudes (Morgenlob), Terz (morgens um 9 Uhr), Sext (mittags um 12 Uhr), Non (nachmittags um 15 Uhr)

Vesper (Abendgebet) Komplet (Gebt vor dem Schlafen), wobei Laudes und Vesper so etwas wie die Achse des gottgeweihten Tages bilden. Das Brevier, wie das Stundengebet auch genannt wird, kann dabei sehr feierlich gepflegt werden, die Hymnen Psalmen und Canticas können mit wunderschönen Melodien gesungen werden, oder man kann es leise und still für sich schnell oder auch sehr meditativ beten. Als ich das erste Mal Leute erlebte, welche aus dem Stundenbuch beteten, fühlte ich mich sofort zuhause und wusste, das hat irgendetwas mit meinem Leben zu tun. Damals wusste ich allerdings noch nichts davon, dass ich selber Franziskaner werde und mich täglich mit den Brüdern mehrmals in der Kapelle treffe, um das Offizium (wie dieses Gebet auch genannt wird) zu singen und zu beten. Das Schönste ist wohl das Bewusstsein, dass dieses Gebet auf der ganzen Welt gebetet wird und alle beten in der ihrer jeweiligen Sprache ungefähr das gleiche, denn es ist eben das Gebet der Kirche. Es ist ein universales Gebet ist, durch welches wir mit der ganzen praktizierenden Christenheit verbunden sind und zugleich all jene mit ins Gebet hineinnehmen, welche den Zugang zum Gebet verloren oder noch nicht gefunden haben. Zudem sind wir tief verbunden mit unseren Wurzeln, dem Judentum, da jeden Monat praktisch alle Psalmen aus dem Alten Testament gebetet werden und auch viele alttestamentliche Texte immer wieder zur Sprache kommen. Vielleicht das kostbarste an dieser Art des Gebets ist, dass es keiner Musik oder Modeströmung unterliegt. Es ist ein Gebet, welches ich als junger Ordenschrist genauso in der Gemeinschaft beten kann wie als betagter Mitbruder. Eine weitere Stärke ist, dass es eine Form hat, die im Alltag wie auch in feierlichen Zeremonien gut passt. Es spricht das Gemüt an, aber es kann auch rational nachvollzogen werden.

Wie läuft nun beispielsweise das Morgengebet ab? Das Stundengebet beginnt in der Regel mit dem Gebetsruf. Dabei bitten wir Gott um Hilfe, dass wir durch seinen Geist richtig beten. Dazu machen wir das Kreuzzeichen. Der nachfolgende Hymnus wird meist gesungen. Die Psalmen können ebenfalls gesungen oder einfach rezitiert werden, bei einem Sternchen ist jeweils eine kurze Atempause, ein Kreuz ist eine Markierung dafür, dass die Stimme bei Singen nach unten geht. In der Gruppe werden die Verse häufig im Wechsel gebetet.. Die Gebetshaltung ist zu Anfang stehend, zu den Psalmen setzt man sich und zum Benedictus, zu Fürbitten und Segen steht man wieder. Der Gebetsleiter liest die Antiphone – das sind vor und nach den Psalmen kurze Sätze, die einen wichtigen Gedanken des Psalms unterstreichen oder Bezug nehmen auf ein Fest oder die Kirchenjahreszeit nehmen – , er stimmt Hymnus und Psalmen an und erteilt den Schlussegens. Hier ein Auszug aus der Laudes, wie es für den Samstag der ersten Woche vorgesehen ist (das Stundenbuch wiederholt sich alle 4 Wochen).

((Zitat Anfang))

((Ü Zitat)) Laudes

Oh Gott, komm mir zu Hilfe, Herr, eile mir zu helfen. Ehre sei dem Vater, und dem Sohn, und dem Heiligen Geist, wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit ...

Hymnus

Die Nacht ist vergangen,

wir schauen erwartend den steigenden Tag
und grüßen dich, Christus.

Schon lockt uns die Taube,
wir horchen, verlangen zu folgen dem Ruf
unseres Herrn und Christus.

Die Nebel entweichen
Im Glanze der strahlenden Klarheit und Kraft
Des kommenden Christus.

Wir loben den Vater
Und preisen im Geiste die Sonne des Heils:
Den herrlichen Christus

Psalmodie

1. Antiphon. Schon beim Morgengrauen komme ich zu dir, Herr; ich warte auf dein Wort.
(Ps 119,145-152)

Erhöre mich, Herr, ich rufe von ganzem Herzen; * deine Gesetze will ich halten.

Ich rufe zu dir; errette mich, * dann will ich deinen Vorschriften folgen.

Schon beim Morgengrauen komme ich und flehe; * ich warte auf dein Wort.

Meine Augen eilen den Nachtwachen voraus; * denn ich sinne nach über deine Verheißung.

Höre auf meine Stimme in deiner Huld; * belebe mich, Herr, durch deine Entscheide!

Mir nähern sich tückische Verfolger; * sie haben sich weit von deiner Weisung entfernt.

Doch du bist nahe, Herr, * und alle deine Gebote sind Wahrheit.

Aus deinen Vorschriften weiß ich seit langem, * dass du sie für ewig bestimmt hast.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, * wie im Anfang, so auch jetzt und alle
Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Ant. Schon beim Morgengrauen komme ich zu dir, Herr; ich warte auf dein Wort.

2. Ant. Meine Stärke und mein Lied ist der Herr, er ist mein Retter.

(Canticum Ex 15-4a.8-13.17-18, Siegeslied nach dem Durchzug durch ds Rote Meer. Der Sieger über
das Tier sang das Lied des Mose, des Knechtes Gottes, Offb 15,2-3)

Ich singe dem Herrn ein Lied, + denn er ist hoch und erhaben. * Rosse und Wagen warf er ins Meer.
eine Stärke und mein Lied ist der Herr, * er ist für mich zum Retter geworden.

Er ist mein Gott, ihn will ich preisen; * den Gott meines Vaters will ich rühmen.

Der Herr ist ein Krieger,+ Jahwe ist sein Name. * Pharaos Wagen und seine Streitmacht warf er ins Meer.

Du schnaubtest vor Zorn, da türmte sich Wasser,+ da standen Wogen als Wall, * Fluten erstarrten im Herzen des Meeres.

Da sagte der Feind: Ich jage nach, hole ein.+ Ich teile die Beute, ich stille die Gier. * Ich zücke mein Schwert, meine Hand jagt sie davon.

Da schnaubtest du Sturm.+ Das Meer deckte sie zu. * Sie sanken wie Blei ins tosende Wasser.

Wer ist wie du unter den Göttern, o Herr?+ Wer ist wie du gewaltig und heilig, * gepriesen als furchtbar, Wunder vollbringend?

Du strecktest deine Rechte aus, * da verschlang sie die Erde.

Du lenktest in deiner Güte das Volk, das du erlöst hast, * du führtest sie machtvoll zu deiner heiligen Wohnung.

Du brachtest sie hin und pflanztest sie ein * auf dem Berg deines Erbes.

Einen Ort, wo du thronst, Herr, hast du gemacht; * ein Heiligtum, Herr, haben deine Hände gegründet.

Der Herr ist König * für immer und ewig.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, * wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Ant. Meine Stärke und mein Lied ist der Herr, er ist mein Retter.

3.Ant. Ihr Völker der Erde, lobet den Herrn.

(Ps 117; Röm 15,9)

Lobet den Herrn, alle Völker, * preist ihn, alle Nationen!

Denn mächtig waltet über uns seine Huld, * die Treue des Herrn währt in Ewigkeit.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, * wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Ant. Ihr Völker der Erde, lobet den Herrn.

Kurzlesung

(2 Petr 1,10-11)

Meine Brüder, bemüht euch noch mehr darum, daß eure Berufung und Erwählung Bestand hat. Wenn ihr das tut, werdet ihr niemals scheitern. Dann wird euch in reichem Maß gewährt, in das ewige Reich unseres Herrn und Retters Jesus Christus einzutreten.

Responsorium

Herr, ich rufe zu dir, * ich sage: Du bist meine Zuflucht.

Herr, ich rufe zu dir, * ich sage: Du bist meine Zuflucht.

Du bist mein Anteil im Land der Lebenden.* Ich sage: Du bist meine Zuflucht.

Ehre sein dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Herr, ich rufe zu dir, * ich sage: Du bist meine Zuflucht.

Benedictus

Ant. Licht aus der Höhe, leuchte allen, die in Finsternis sind und im Schatten des Todes.

Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels! * Denn er hat sein Volk besucht und ihm Erlösung geschaffen;

Er hat uns einen starken Retter erweckt * im Hause seines Knechtes David.

So hat er verheißen von alters her * durch den Mund seiner heiligen Propheten.

Er hat uns errettet vor unsern Feinden * und aus der Hand aller, die uns hassen:

er hat das Erbarmen mit den Vätern an uns vollendet+ und an seinen heiligen Bund gedacht, * an den Eid, den er unserm Vater Abraham geschworen hat;

er hat uns geschenkt, dass wir, aus Feindeshand befreit,+ ihm furchtlos dienen in Heiligkeit und Gerechtigkeit * vor seinem Angesicht all unsre Tage.

Und du, Kind, wirst Prophet des Höchsten heißen;+ denn du wirst dem Herrn vorangehen * und ihm den Weg bereiten.

Du wirst sein Volk mit der Erfahrung des Heils beschenken * in der Vergebung der Sünden.

Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes * wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe,

um allen zu leuchten, die in Finsternis sitzen und im Schatten des Todes, * und unsre Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, * wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Ant. Licht aus der Höhe, leuchte allen, die in Finsternis sind und im Schatten des Todes.

Bitten

Gepriesen sei Christus, unser Fürsprecher beim Vater. Zu ihm lasst uns beten:

Resp.: Christus, höre uns.

In der Taufe bist du unser Licht geworden;

führe uns durch diesen Tag.

Du bist uns nahe alle Stunden dieses Tages;

hilf uns in Geduld ertragen, was uns heute widerfährt.

Maria, deine Mutter, bewährte dein Wort in ihrem Herzen;

hilf uns, dein Wort zu hören und zu befolgen.

Lass uns in dieser vergänglichen Welt das Unvergängliche erwarten und im Glauben erhoffen, was uns verheißen ist.

Lasset uns beten wie es uns der Herr beigebracht hat.

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name, Dein Reich komme, Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern und führe uns nicht in Versuchung sondern erlöse uns von dem Bösen.

Oration

Heiliger Gott, mache unser Herz hell durch den Glanz der Auferstehung deines Sohnes, damit das Dunkel des Todes uns nicht befallt und wir zum ewigen Licht gelangen. Darum bitten wir durch Jesus Christus.

Schlusssegen

Der Herr sei mit Euch!

Und mit deinem Geiste.

Es segne euch der Dreieine Gott, der Vater der Sohn und der Heilige Geist.

Gehet hin im Frieden.

Dank sei Gott dem Herrn.

((Zitat Ende))

Die Liturgie der Kirche ist wirklich sehr vielfältig, und gleichzeitig zieht sich in allem der rote Faden durch. Die wenigsten kennen diese Fülle, intuitiv nehmen sie sich jedoch immer einmal wieder die besonderen Perlen heraus. Eine feierliche Orchestermesse oder die Weihnachts- oder Osterliturgie wird von vielen Menschen, die sonst nicht viel mit der Kirche zu tun haben, geschätzt. Ebenso sind die Rituale und Sakramente, die wichtige Lebensabschnitte begleiten, besondere Perlen – wie die Taufe, Erstkommunion, Firmung, Hochzeit, Priesterweihe, Beichte und Krankensalbung. Zu den Schätzen gehören aber noch viele andere Elemente wie zum Beispiel die Segnungsgebete der Kirche wie Beerdigung, Haussegnungen, Autosegnungen, Segnungen von Kreuzen, Kindern oder Wald-, Wiesen- und Flursegnungen usw. Diese Schatztruhe wird normalerweise vom Klerus (Bischof, Priester und Diakon) verwaltet oder von denen, die dazu beauftragt sind, denn sie haben gelernt, wie man mit diesen Schätzen des Gebets und der Liturgie in rechter Weise umgeht. Sicher sollte man wissen, dass es Konflikte geben kann, wenn bestimmte Dinge ohne zu fragen benutzt werden, besonders wenn die Liturgien für Bischöfe oder Priester vorgesehen sind. Um den gebührenden Respekt vor diesen Perlen zu wahren lohnt es sich, mit einem Priester darüber zu sprechen oder ihn zu bitten, eine Segnung oder eine Liturgie zu feiern. Aber viele Gebete können und sollen von allen benutzt werden – die Schätze gilt es nur auszugraben und neu zu entdecken.

((Ü2)) Kreatives rituelles Beten

Vor Jahren schrieb unser General (der oberste Franziskaner weltweit) in einem seiner Briefe über das Beten. Die Brüder sollen darauf bedacht sein, dass sie die Tradition der Kirche in Liebe pflegen, mit all den Gebeten und Riten. Aber genauso sollen sie Ausschau halten nach neuen Formen des Betens und dabei darauf achten, dass sie immer von dem selben Heiligen Geist erfüllt sind, der sich alter und neuer Gefäße bedient.

Und in einem anderen kirchlichen Schreiben rief unser Papst zu einem interreligiösen Dialog der Begegnung auf. Diese Worte fielen in meinem Herzen auf fruchtbaren Boden, denn ich wollte es umsetzen und dachte nicht im Entferntesten daran, dass ich je etwas darüber schreibe. Inzwischen ist es mir auch gar nicht mehr wichtig, ob dieser Impuls auf ein offizielles Schreiben zurückgeht oder nicht, denn die Suche nach neuen Gefäßen des Betens öffnete mir einen riesigen Horizont und der interreligiösen Dialog der Begegnung prägte besonders die nächste Phase.

Sport und Gebet war bei mir schon immer ein Thema. So entstanden die Grundgebete mit Bewegung kombiniert, sogenannte Gebärdengebete. Besonders das Vaterunser hatte mich tief inspiriert, aber auch das Glaubensbekenntnis und das Gegrüßet seist du Maria. Wenn wir vorformulierte Gebete oft wiederholen, ist die Gefahr, dass man sie oberflächlich spricht, ohne ganz mit dem Herzen dabei zu sein. Wenn wir die Gebete mit unserer Körpersprache mitsprechen, können wir sie ganzheitlich erfahren. Über den heiligen Franziskus wird erzählt, er sei selber ganz und gar Gebet geworden. Auch er hat überaus kreative Formen des Gebets gepflegt, sei es, dass er sich vor den Wegkreuzen niederwarf, dass er stundenlang am Boden kniete und betete „wer bist du heiliger Gott, wer bin ich kleiner Wurm“ oder dass er zwei Holzstücke nahm und sie an die Schulter hielt wie eine Geige und dann voller Freude Loblieder sang. Auch vom heiligen Dominikus wird eine Art Gebärdengebet überliefert: Die Brüder hätten durch das Schlüsselloch seiner Zelle geschaut und gesehen, wie er in der Nacht mit dem ganzen Körper betete.

Das kreative Beten des heiligen Franziskus mit den Schneemännern ist wohl eine ganz besondere Perle in der Geschichte des Betens. In seinem Ringen mit den Leidenschaften, mit dem Wunsch nach einer Familie, verdrängte er das Thema nicht einfach, sondern ging, so wird erzählt, in der Nacht nackt in den Schnee hinaus und baute Schneemänner. Ein Bruder folgte ihm heimlich und erzählte später davon. Franziskus habe nicht einfach Schneemänner gemacht, sondern eine Schneefrau und Schneekinder. Dann sei er vor sie hin gestanden und habe mit ihnen gesprochen: Er habe das Leben des Evangeliums gewählt und könne nicht für sie sorgen. Sicher hat er dabei auch gebetet.

Diese kreative Auseinandersetzung mit unseren nicht oder anders gelebten Lebensaspekten ist ein Schlüssel für eine tiefere Freiheit im Menschsein und im Gebet. So habe ich auch schon Schneemänner gebaut oder eine kleine Puppe gebastelt, mit der ich einen gebetstherapeutischen Weg gegangen bin. Gerade um mit Emotionen zu arbeiten, ist das Gestalten einer Puppe oder einer Skulptur eine Hilfe. Jedenfalls ist es spannend zu sehen, welche konstruktiven inneren Prozesse bei den Menschen beginnen, Prozesse, die sich immer auch auf eine ganzheitlichere Gebetsform auswirken. Auf dem Weg des Betens gehören die Emotionen und der Leib unbedingt dazu.

((Ü3)) Das Gebärdenvaterunser

Das Gebärdenvaterunser ist eines von vielen Gebetsmöglichkeiten für ein ganzheitlicheres Beten. Wir machen Körper und Seele eins, denn Beten mit dem Leib ist viel mehr als ein Spiel:

((Zitat Anfang))

Vater unser im Himmel,

Wir stehen mit ausgestreckten Armen da, die sich wie ein Trichter zum Himmel hin öffnen. Durch die Arme strecken wir uns in Liebe dem entgegen, dem die Christenheit Vater sagt. Zugleich kann man seine Liebe in sich hineinfließen lassen.

geheiligt werde dein Name,

Wir halten die Hände flach aufeinander gelegt vor der Brust und das Haupt leicht gesenkt. Wir sagen Danke, denn wenn Christus in uns durch seine Liebe Wohnung genommen hat, sind wir erwachte Kinder Gottes geworden. Ob wir etwas spüren oder nicht, uns wurde die Krone der "Königskinder" aufgesetzt. Geistliche Menschen, Engel und Dämonen sehen, dass wir jetzt im Namen Jesu leben, das heißt in einer Beziehung zu ihm, den anzubeten uns gut tut.

dein Reich komme,

Mit zu einem weitem Trichter geöffneten Armen und Händen stehen wir zwischen Himmel und Erde, um sein Reich, das schon mitten unter uns ist, zu empfangen. Es ist da, lassen Sie sich die Augen öffnen und Sie werden es schauen. Schauen Sie mit offenem Blick gegen den Himmel.

dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden.

Dein Wille geschehe bis zum Letzten, bis zum Kreuz. Wir strecken die Arme aus, um die Bereitschaft zu zeigen, dass wir für Gottes Willen bis zum Letzten gehen wollen. Danach strecken wir die Arme mit offenem Blick gegen den Himmel. Denn wir wollen den Willen Gottes wie die Engel erkennen, um dann sofort den erkannten Plan Gottes umsetzen. Dann knien wir uns hin und legen die Hände auf die Erde zum Zeichen, dass wir uns hingeben, um das Reich Gottes auf der Erde zu bauen.

Unser tägliches Brot gib uns heute,

Die Hände werden in der knienden Haltung zu einem Thron zusammengelegt. Wir stellen uns vor, wie wir das geheiligte Brot, den Leib Christi, auf den Händen halten und unser "Täglich Brot" anbetend in Liebe anschauen. Denn aus IHM wird uns auch alles weitere geschenkt, was wir zum Leben brauchen. Familie, Freunde, Hobbys, Arbeit, Gesundheit, Glaube, Hoffnung und Liebe.

und vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Immer noch kniend legen wir die Hände gekreuzt auf unser Herz, welches immer wieder verletzt wird. Denn wer liebt, ist verletzlich, aber wer liebt, hat die Kraft aus Gott, immer wieder zu verzeihen. Wir öffnen unsere Hände und machen einen 180 Grad Kreis von links nach rechts und schauen im Geiste all jene an, die uns weh tun oder taten und schenken ihnen den Blick der verzeihenden Liebe, welchen wir bei Gott entdeckt haben.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Mit den Händen machen wir, während wir aufstehen, eine Schlangenbewegung. Wenn wir stehen, drehen wir der Schlange symbolisch den Kopf um, als Zeichen dafür, dass wir der Versuchung widerstehen. Mit einer energischen Handbewegung gegen den Boden schicken wir die Mächte des Bösen durch die Erde zurück zu dem Ort, wo sie hingehören, dass der Raum frei wird für das Gottesreich. Denn nur wenn wir auch das tun wollen, worum wir beten, wirkt die Gnade voll.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Dabei strecken wir die Hände wie einen Parabolspiegel gegen den Himmel, denn wir sind Kinder Gottes und Teil seiner neuen Welt. Wir sind von der Kraft der Liebe und herrlichen Schönheit durchflossen. Zum Schluss falten wir die Hände mit den Handflächen vor der Brust zusammen und genießen das Wort. AMEN. Es sagt „ja, so ist es wirklich“.

((Zitat Ende))

Dieses Gebärdengebet wird immer tiefer, je mehr die Bewegungen in Fleisch und Blut übergegangen sind, so dass man sich nicht mehr auf die Abläufe konzentrieren muss, sondern hinter den Text und die Bewegungen horchen kann. Das Vaterunser beginnt dann immer mehr zu uns zu sprechen. Dieses Gebärdengebet eignet sich gut, um es in Gruppen zu singen und dazu die Gebärden zu machen.

Manchmal lohnt es sich, es mehrere Male nacheinander zu singen und mit dem Leib mitzubeten, um auf diese Weise tiefer ins Vaterunser-Mysterium einzutauchen.

So gibt es verschiedenste Gebete, die mit dem Leib gebetet werden können. Faszinierende Beispiele für die Verbindung von Bewegung und Religion fand ich insbesondere in anderen Kulturen. So gibt es zum Beispiel in der vedischen Kultur die verschiedensten Formen von Yoga, die entweder begleitet sind von Mantra-Singen oder schweigend ausgeübt werden. Ich weiß, dass in fundamentalistischen Kreisen vor Yoga und vor anderen fernöstlichen Traditionen wie Karate, Chi-Gong, Tai-Chi oder Hata Yoga gewarnt wird. Sicher ist es nicht unproblematisch, wenn man solche Elemente, die nicht aus der eigenen Tradition stammen, einfach übernimmt. Für manche kann es verwirrend sein, wenn sie sich mit fremden Mantras andern Mächten öffnen. (Mit Mächten sind Geistwesenheiten gemeint oder auch Begriffe, die aus unserm Unbewussten aufsteigen und Kräfte und Eigenschaften haben, die wir nicht kennen und mit denen wir schlecht umgehen können.) Aber das Christentum hatte immer eine große Kraft, wenn es um die Begegnung mit dem Andern, dem Fremden und dem Neuen ging. „Prüft alles und behaltet das Gute“, rät uns der heilige Paulus in einem seiner Briefe. So lohnt es sich immer, andere Kulturen und Religionen genau anzuschauen, denn oft können wir unseren Glauben und unsern Gott durch solche Begegnungen und Auseinandersetzungen erst besser und tiefer verstehen. Für mich ist es jedenfalls ein schöner Gedanke und eine Erfahrung, dass Gott sich mir tiefer zeigt, wenn ich mich auf das Fremde einlasse, um so dazuzulernen.

Wir wissen alle, dass Dehnübungen, Gymnastik, ja Sport in praktisch in jeder Art und Weise dem Leben gut tut. Nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele, denn das Gehirn schüttet bei körperlicher Betätigung nach einiger Zeit verschiedene Hormone aus, die uns mit Glücksgefühl beschenken. Zudem sind glückliche Menschen letztlich gesünder, leistungsfähiger, belastbarer und

hoffnungsvoller. Das Glück bleibt im letzten ein Geschenk, aber wir können die kleinen Geschenke des Glücks, die uns das Leben gibt, nutzen. Ich weiß, wenn es um Sport geht, gibt es Phasen im Leben da fällt es uns leichter, unsere Bequemlichkeit zu überwinden und uns zu bewegen, dann gib es „Winterschlaf“-Zeiten, in denen wir uns kaum zu körperlicher Betätigung motivieren können.

((Ü3)) Die zehn Christen

Frühsport oder Yoga am Morgen tut dem Körper und der Seele gut. Ich habe die folgenden Übungen, die ich immer wieder einmal mache und dann viel besser in den Tag hineingehe, „Die zehn Christen“ genannt. Das Büchlein über die fünf Tibeter war mir in dieser Art des Übens sicher eine große Inspiration und Hilfe. Alle Übungen werden bis zu 24 Mal gemacht. Am besten beginnt man mit je sieben und steigert dann täglich etwas. Vierundzwanzig deshalb, weil es an die zwölf Stämme Israels und an die zwölf Apostel erinnert. Übrigens heißt Yoga nichts anderes als Joch und erinnert an das leichte Joch Jesu: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.“ (Mt 11,28-30)

Die Übungen sind sozusagen die getaufte Frucht vieler Begegnungen mit verschiedenen Sportarten. Das Besondere liegt darin, dass ich zu jeder Übung bestimmte Gebete sage. Das Ganze ist dann ein Teil meines privaten Morgengebets. Besonders schön ist es im Frühsommer draußen auf der taunassen Wiese – oder sonst wenigstens mit offenem Fenster.

Nr.1 Tanz

So beginne ich mit dem Tanzen um die eigene Achse, wobei die Arme ausgestreckt sind. Dazu bete oder singe ich leise den Psalm 100:

((Zitat Anfang))

Beim Herr, öffne meine Lippen mache ich ein kleines Kreuz auf den Mund.

Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde.

Jesus ist der Herr zur Ehre Gottes des Vaters

Jauchzt vor dem Herrn, alle Länder der Erde!

Dient dem Herrn mit Freude!

Kommt vor sein Antlitz mit Jubel!

Erkennt: Der Herr allein ist Gott.

Er hat uns geschaffen, wir sind sein Eigentum, sein Volk und die Herde seiner Weide.

Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde.

Jesus ist der Herr zur Ehre Gottes des Vaters

Tretet mit Dank durch seine Tore ein!

Kommt mit Lobgesang in die Vorhöfe seines Tempels! Dankt ihm, preist seinen Namen!

Denn der Herr ist gütig
ewig währt seine Huld, von Geschlecht zu Geschlecht seine Treue.
Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde.
Jesus ist der Herr zur Ehre Gottes des Vaters
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit
und in Ewigkeit. Amen.
Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde.
Jesus ist der Herr zur Ehre Gottes des Vaters
(Zitat Ende)

Nr. 2 Liegestütze

Dann mache ich klassische Liegestützen, wobei ich für jeden franziskanischen Mitbruder unserer Ordensfamilie mindestens eine mache und am Schluss für die Mitbrüder, die schon verstorben sind. Dabei sage ich jeweils "Herr, erbarme dich über Bruder Josef", bei der nächsten "Herr erbarme dich über Bruder Robert" usw.

Nr. 3 Das L

Es schließt sich eine Übung für Bauch- und Rückenmuskeln an, wobei die Atmung wie bei allen Übungen eine zentrale Rolle spielt. Atem, Luft oder Schnauf ist in der Muttersprache Jesu mit dem Wort *Ruach* umschrieben, was ja Heiliger Geist bedeutet. So sollte der Atem ruhig und gut fließen, die Lungen wirklich ganz gefüllt und wieder entleert werden. Das Blut wird so gut mit Sauerstoff angereichert. Bei dieser Übung bete ich jeweils für die nächsten Familienangehörigen, Eltern, Geschwister und deren Kinder und Ehepartner.

Zunächst heißt es, Spannung in die Beine bringen, die Hände unter das Hinterteil klemmen und langsam die Beine anheben, dann den Kopf nach oben ziehen und kurz mit den gestreckten Beinen den Atem anhalten. Danach lasse ich die Beine wieder langsam auf den Boden sinken. Dabei bete ich zum Beispiel "Herr Jesus, erbarme dich über meinen Neffen Simon", denke an ihn und schicke ihm soviel Segen und gute Gedanken, wie es irgend geht.

Nr. 4 Brücke

Die Brücke, wer hat diese Übung nicht schon als Kind gemacht? Dabei stemmt man sich mit den Beinen und Händen vom Boden weg. Der Bauch wird nach oben gedrückt. Beim Hochheben des Rückens einatmen oben den Atem kurz anhalten, dann ausatmend wieder nach unten. Bei dieser Übung bete ich für die Kinder und Jugendlichen, mit denen ich immer wieder zu tun habe und bitte Gott, dass auch ich für sie eine Brücke werden kann, um ihnen den Zugang zu ihm und seiner Schöpfung tiefer zu erschließen.

Nr. 5 Hingabe

Zu dieser Übung knie ich und berühre mit der Stirn den Boden, dann hebe ich den Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach oben, ziehe die Arme in einem großen Kreis hinten herum und drücke die Hände auf den Rücken. Auf diese Weise wird die Bauchspannung aktiviert und die Energie vom Beckenboden in die Wirbelsäule hochgezogen. Dabei halte ich auch kurz den Atem an. Diese Übung nenne ich Hingabe, denn hier bete ich besonders für die Menschen, die sich ganz speziell Gott geweiht haben oder einen Dienst in der Kirche ausüben. "Herr Jesus Christus, steh unserm Bischof bei, dem die Leitung der Ortskirche anvertraut ist." Beim Anhalten des Atems schicke ich ihm Liebe und Segen. Dabei hilft es mir, die Menschen innerlich zu visualisieren.

Nr. 6 Handstand

Den Kopfstand oder Handstand findet man in vielen spirituellen Traditionen. Mit dieser Übung soll der Kopf gut durchblutet werden – und es ist immer gut, das Leben einmal von der umgekehrten Seite aus zu betrachten. Meistens nehme ich eine Wand zu Hilfe. Ich überkreuze einen Fuß, nach etwa 90 Sekunden wird anders herum gekreuzt. Hier bete ich den Angelus. Dabei soll die Lebenskraft durch die Wirbelsäule in den Kopf hinabströmen, denn im Beckenraum liegen unglaubliche Energien und diese sollen den ganzen Menschen durchfluten.

((Zitat Anfang))

Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft. Und sie empfing vom Heiligen Geist.

Gegrüßet seist Du Maria voll der Gnade, der Herr ist mit Dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes Jesus. Heilige Maria Mutter Gottes bitt für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Maria sprach siehe ich bin die Magd des Herrn mir geschehe nach Deinem Wort.

Gegrüßet seist Du Maria voll der Gnade, der Herr ist mit Dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes Jesus. Heilige Maria Mutter Gottes bitt für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.

Gegrüßet seist Du Maria voll der Gnade, der Herr ist mit Dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes Jesus. Heilige Maria Mutter Gottes bitt für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Bitte für uns heilige Gottesmutter auf dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.

Allmächtiger gütiger Gott gieße Deine Gnade im reichen Maß in unsere Herzen ein, auf dass wir würdig werden der Verheißungen Christi. Denn durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi erkannt. Führe uns durch sein Leiden und Kreuz zur glorreichen Auferstehung durch Christus unseren Herrn.

Die Verstorbenen mögen durch Gottes erbarmen ruhen im Frieden.

((Zitat Ende))

Nr. 7 Sublimation

Sublimation ist die Übung für all jene, die versuchen auch genitale Kraft aus dem Becken zu transformieren, um die ganze Lebenskraft ins innere Seelen-"Energiesystem" einfließen zu lassen. Die Übung ist etwas kompliziert zu beschreiben, aber recht einfach zu machen. Man stellt sich aufrecht auf beide Füße, dankt Gott für die Kraft im Becken und „schöpft“ sie mit den Händen aus dem Becken heraus. Dann überkreuzt man die Hände vor der Brust und streckt sich aus. Mit den Fingerspitzen zeichnet man zu einer speziellen Farbe, die visualisiert wird, einen großen Nimbus in die Luft, der bis auf den Boden geht. Danach fährt man mit den Händen an den Beinen entlang nach oben und zieht sozusagen die Kraft wieder von unten nach oben ins Becken. Die Hände bleiben auf den Nieren liegen. Dann wird der Atem angehalten und über die Bauch- und Beckenspannung wird die Kraft in der Wirbelsäule nach oben geleitet.

Dazu kann man die Konsonanten und Vokale singen, die je zu einer Farbe passen. Bei dieser Übung bete ich jeweils für alle, die den Menschen in den Momenten der Sublimation, Transformation oder Wandlung beistehen. Zu jeder Farbe singe ich in je eine Himmelsrichtung.

Singen: thiiju, je vier mal mit Hellblau, Gebet für Professoren, Lehrer, Erzieher.

Singen: ohoh, je vier mal mit Rot, Gebet für jene die einem geistlich und menschlich durchs Leben begleiten.

Singen: Schhhh, je vier mal Grün, Gebet für unsere Familie.

Singen: Chrr, je vier mal Gelb, Gebet für die Feinde.

Singen: hiii, je vier mal Violett, dabei betet man auf die Verstorbenen.

Singen: Omuaerim je vier mal mit Weißgold, das wir mit den Farben des Regenbogens Menschen des Friedens sein dürfen.

Diese Übung hat ihre eigene Wirkung, wenn sie über längere Zeit praktiziert wird. Dabei sollte man Acht geben, dass man sie nicht häufiger macht, als es einem gut tut. Manchmal singe ich einfach in Sprachen, das heißt ich lasse die verschiedenen Laute, die aus meinem Herzen kommen, im Geist oder auch laut erklingen, und lasse die verschiedensten Regenbogenfarben um mich herum entstehen.

Nr. 8 Christusgruß

Der Sonnengruß oder der Christusgruß, wie wir ihn nennen, passt wunderbar zum Vaterunser.

((Zitat Anfang))

Wir falten die Hände vor der Brust, dazu tief einatmen und beten:

Vater unser im Himmel,

Die Arme mit gefalteten Händen gegen den Himmel strecken und sich nach vorne verneigen.

Dazu beim Ausatmen sprechen:

geheiligt werde dein Name,

Den rechten Fuß nach hinten und den Kopf gegen oben, dazu bete ich:

dein Reich komme.

Den zweiten Fuß nach hinten nehmen, wobei die Arme gestreckt sind, der Körper und die Beine eine Linie bilden und wir uns auf den Zehen aufstützen. Dazu:

dein Wille geschehe,

Dann das Hinterteil in die Luft strecken und die Fersen fest auf den Boden drücken; dabei hängt der Kopf möglichst entspannt zwischen den Armen. Dazu bete ich:

wie im Himmel,

Ich lasse den Rücken durchhängen und strecke den Kopf in die Höhe.

so auf Erden.

Dann kommt der rechte Fuß nach vorne, der Kopf geht nach oben.

Unser tägliches Brot gib uns heute,

Nun beide Füße nebeneinander stellen und mit gebeugtem Rücken und gefalteten Händen den Kopf gegen den Boden richten, dazu sprechen:

und vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Dann wieder aufrichten zu:

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Mit gefalteten Händen spreche ich zum Schluss:

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

((Zitat Ende))

Während des ganzen Gebets sollte der Atem immer mehr oder weniger ruhig fließen. Wichtig ist, dass man nicht zu sehr auf die Technik vertraut. Entscheidend ist vielmehr, dass man das ganze im Gebet der Hingabe tut und versucht die Beziehung zu Gott zu pflegen. Denn das ist das einzige was uns bleiben wird, Technik und Körper werden spätestens im Tod zerfallen.

Nr. 9 Dynamisches Vaterunser und Gegriüßet seist du, Maria

Das dynamische "Vaterunser" ist eine Form, welche die Aussagen des Herren-Gebets in sehr schnellen, zum Teil aggressiven Bewegungen umsetzt. Dabei kommt die Kraft immer aus dem Herzen und dem Bauch und wird in die Finger- und Fußspitzen "geschleudert". Manchmal sagt man auch das chinesische Vaterunser, weil es an östliche Kampfsportarten erinnern kann. Aber es ist in Wirklichkeit eine Eigenkreation von uns.

((Zitat Anfang))

Vater unser im Himmel,

Mit gespannten Muskeln und gestreckten Fingerspitzen wartet man auf den Bodengekauert bis innerlich die "Feder" losgeht. Mit aller Kraft springt man wie ein Pfeil zu Ihm in die Höhe.

geheiligt werde dein Name,

Mit den Armen werden drei Kreuze die Luft geschlagen, die Hände sind gespannt und gestreckt.

dein Reich komme,

Es folgt eine schnelle Drehung um die eigene Achse, dass sich sozusagen Sein Reich in unsere Welt hineinbohren oder hineinschrauben kann. Dann stehen wir wieder fest auf den Füßen.

dein Wille geschehe,

Ein schneller Sprung nach oben – wie die Engel im Himmel, die blitzschnell auf den Willen des Höchsten reagieren, so wollen wir es auch versuchen.

wie im Himmel,

Wir machen harte, ausgestreckte Schlägen nach oben, um die geistliche "dunkle Decke" zu durchbrechen, die uns vom Himmel (Namen von Gott) trennen will.

so auf Erden.

Mit der gleichen Kraft wird auf die Erde gestoßen, dass auch von unten her die gute Kraft, die Gott in die Erde gelegt hat, uns neues Wachstum schenken kann.

Unser tägliches Brot gib uns heute,

man schlägt ein großes X, mit flach gefalteten Händen, um anzuzeigen, dass der Weizen gemäht werden muss, damit er zu Brot weiter verarbeitet werden kann. Das Gleiche gilt für uns. Dann kommt eine schnelle Drehung um die eigene Achse, dabei werden die Handflächen aneinander gerieben, um uns an das Mahlen des Kornes zu erinnern. Wenn wir zum Leib Christi werden wollen, müssen auch wir gemahlen werden.

und vergib uns unsere Schuld,

Nach der Drehung kommt man auf den Boden und weiß, dass nur Seine Vergebung uns zu weiteren Schritten im Leben befreien kann.

wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Der nächste und wichtigste Schritt ist immer wieder, den Nächsten die Schuld zu erlassen, sonst bleibt man für alle weiteren Schritte gehemmt. Es folgt ein Sprung in die Luft, wobei man Arme und Beine weit von sich weg streckt, zum Zeichen, dass man alle Vorwürfe den andern gegenüber loslassen will.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Wer auf dem Weg der Aussöhnung und der Annahme mit sich selber, dem Nächsten und Gott ist, wird unweigerlich Versuchungen erleiden. Mit aller Kraft, das heißt mit Händen und Füßen sollen wir kämpfen. Gott verlangt von uns aber nur hundert Prozent. Nicht mit fünfzig, achtzig, hundertzwanzig oder gar zweihundert Prozent sollen wir gegen die Versuchungen kämpfen, sondern mit genau hundert Prozent. Der Rest macht Gott. Wir schützen mit dem einen Arm das Gesicht, mit der andern Faust schlagen wir zu, ebenso mit dem Bein, zuerst nach links dann nach rechts. Das Böse hat nie mehr Macht über uns als wir ihm geben. Wir geben ihm Macht, wenn wir seine Werke tun. Auch wenn ich einen gottgefälligen Weg gehen will, werde ich vom Satan angegriffen werden. Vielleicht damit ich nicht faul und lahm werde, sondern durch den Kampf beweglich, geschmeidig und flexibel bleibe.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Sein Reich wird kommen und es ist zugleich schon mitten unter uns. Dabei falte ich flach die Hände und mache mit beiden Armen einen großen Kreis bis sich die Hände wieder in der Gebetsstellung treffen. Zum Schluss verneige ich mich vor meinem unsichtbaren Herrn und Gott.

((Zitat Ende))

Auch für das Gegrüßet seist du Maria haben wir eine dynamische Form mit vielen schnellen Bewegungen entwickelt.

((Zitat Anfang))

Mit flach gefalteten Händen steht man da spricht man:

Gegrüßet seist du Maria du bist voll der Gnade der Herr ist mit Dir,

Dazu dreht man sich schnell um die eigene Achse, wobei man mit der linken Hand Schwung holt. Die Hände wieder flach falten und sie kraftvoll über den Kopf nach hinten nehmen, dann wieder nach vorne sinken lassen. Anschließend zieht man die immer noch gefalteten Hände wieder nach oben und macht mit ausgestreckten Armen zwei Kreisbewegungen, während man in die Luft springt. Wenn man auf den Boden kommt, schlägt man drei „Kreuze“, die linke Hand macht den aufrechten Balken die rechte den Querbalken. Dazu betet man:

Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes Jesus.

Man geht mit einem Knie auf den Boden und springt mit zu einem Trichter geöffneten Armen in die Höhe und sagt:

Jesus der für uns auferstanden ist.

Dann folgt wieder eine schnelle Drehung um die eigene Achse nach links und es wird gebetet:

Heilige Maria Mutter Gottes.

Dazu treffen sich nach der Drehung die beiden Hände über dem Kopf und man schlägt ein großes Dreieck nach unten.

Bitt für uns Sünder

Bei diesen Worten nimmt man die Hände zu einer empfangenden Schale vor das Gesicht und kickt mit dem linken Bein nach vorne, dann mit dem rechten Bein, wobei man die Schale kurz öffnet und mit den Händen nochmals Schwung holt für die zweite Schale. Die Schale steht für das Empfangen, das Stoßen mit den Beinen dafür, dass man alles wegstoßen will, was nicht von Gott kommt.

Jetzt und in der Stunde unsers Todes. Amen.

Dazu macht man mit jedem Arme einen großen Kreis auf der Seite nach hinten. Am Schluss treffen sich die flach gefalteten Hände vor dem Gesicht in der Gebetsstellung und ich verneige mich vor dem Unsichtbaren Ewigen.

((Zitat Ende))

Nr. 10 Gegensätze

Zwischen Himmel und Erde steht man mit ausgestreckten Armen in Kreuzform da. In die rechte Hand lege ich alle negativen Momente des Tages, in die linke alle positiven Momente, die auf mich zukommen. Ich fühle ihnen nach, gebe einen inneren Impuls der Liebe und lasse die Hände langsam zusammen kommen. Manchmal geht es schwerer, manchmal leichter. Dazu bete ich leise „Gegrüßet seist Du Maria voll der Gnade, der Herr ist mit Dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes Jesus. Der mir hilft, die Gegensätze des Alltags in Liebe anzunehmen und wenn möglich zu vereinen. Heilige Maria Mutter Gottes bitt für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.“

Hinter diesem Gebet steht ein Vers aus dem Galaterbrief: „Es gibt nicht mehr Juden und Griechen, nicht Sklaven und Freie, nicht Mann und Frau; denn ihr alle seid ‚einer‘ in Christus Jesus.“ (Gal 3,28) Dieses „Einer“ oder Eins in Christus zu werden ist Lebensaufgabe und trägt tiefsten Sinn in sich. Natürlich gibt es noch andere Gebetsformen, die den Körper mit einbeziehen. Das ist lediglich eine Auswahl und wer diese verstanden und erfahren hat, wird selber die kreative Kraft bekommen, um ganz eigene Formen zu finden. Ich weiß von vielen, die ihr Gebet zum Beispiel in Tänzen ausdrücken.

((Ü2)) Kosmisches Beten

Beim kosmischen Beten fließen alle vorhergehenden Gebetsformen zusammen und man erlebt sich selbst als wichtigen körperlichen Teil im Kosmos. Diese Form des Betens, kosmisches Bewusstsein oder kosmische Spiritualität findet man nicht allzu häufig in der kirchlichen Tradition. Zwei Bekannte Heilige lebten aber ganz aus dieser Sicht. Der heilige Franziskus, der uns seine ganzheitliche Perspektive auf Gott und Kosmos mit dem Erbe des Sonnengesangs hinterließ, und die heilige Hildegard von Bingen (1098–1179). Bei ihr sind etliche Visionen zu finden, die eine ganzheitliche Schau des Kosmos und der Inkarnation von Christus, dem Allherrscher, in die Schöpfung beschreiben. Letztlich geht es darum, dass wir selber uns als winzigen Teil im Kosmos entdecken, der aber zugleich eine existenziell wichtige Rolle im Ganzen spielt.

Aus den Visionen der Hildegard von Bingen kann man herauslesen, dass nicht die Sterne die Menschen bewegen, sondern dass der Mensch mit seinem Tun und Lassen letztlich die Sterne und den Kosmos bewegt. Es ist ein erschreckender Gedanke, wenn Gott den Lauf der Welt sozusagen den freien Entscheidungen der Menschheit anvertraut. Wenn wir allerdings das tun, was im Willen Gottes mitklingt, wird Entwicklung, Wachstum, Leben und schließlich Friede und Harmonie im Kosmos sein. Wenn wir uns von der Liebe des Willen Gottes entfernen, reißen die Menschen mit ihren falschen Entscheidungen nicht nur sich und die Natur, sondern den Kosmos oder zumindest Teile davon mit in die Dunkelheit, ins zerstörerische Chaos, eben in die schwarzen Löcher des Hasses und Todes. Diese zentrale Sicht des Menschen im Kosmos hängt unweigerlich mit dem christlichen Glauben zusammen, dass Jesus nicht nur ein Avatar ist. (Ein Avatar ist ein Herabgestiegener, eine hohe kosmische Persönlichkeit, die sich auf der Erde inkarniert hat, wie dies vor allem im Hinduismus

geglaubt wird.) Das Christentum geht davon aus, dass Jesus der ewige Sohn des Weltenschöpfers ist, ganz Mensch und ganz Gott. Ich weiß, wie gefährlich solche dogmatischen Aussagen sind, weil Gott und Jesus nochmals ganz und gar anders sind. Ich weiß auch, dass die wenigsten Christen wohl erahnen, was dahinter wirklich steht. Wenn wir es zu erahnen beginnen, stellt das die ganze Ordnung unseres Lebens auf den Kopf, ja nicht nur die Ordnungen unseres Lebens, sondern die Gesetze der Schöpfung und sogar des Kosmos. Macht – dienen, richtig – falsch, gut – böse, klein – groß, männlich – weiblich, ja alle Fragen der Polarität werden ins Wanken und in die Wandlung kommen. Je mehr ich von dieser ganzheitlichen Sicht durchdrungen werde, umso mehr teile ich den Glauben des Apostels Paulus, der im Römerbrief schreibt: „Denn aus ihm (Christus) und durch ihn und auf ihn hin ist die ganze Schöpfung. Ihm sei Ehre in Ewigkeit!“ (Röm 11,36) Diese Ganzheitlichkeit zeigt sich auch in der Liturgie, wenn der Priester bei der Darbringung der Gaben mit erhobenem Hostienschale und Kelch betet: „Durch ihn und mit ihm und in ihm.“ Es wird zum Ausdruck gebracht, dass dieser Jesus selber mitten in die Schöpfung und unter die Menschen kam, einerseits weil er unter den Menschen sein wollte und andererseits weil Gott wusste, was die Menschen durch Sünde alles anrichten können. Das ist der erlösende Glaube, dass bei Christus alle Fehler und Sünden, die ihm in der Reue hingehalten werden, Vergebung und Heilung finden; dass uns der Heilige Geist neu geschenkt wird und uns zeigt, wie wir aus der Gnade unsere falschen Wege wieder zu Wegen des Heils werden lassen können. Gott hätte den Menschen sicher nicht ihr eigenes Geschick, das der Schöpfung, ja des Kosmos anvertraut, wenn er ihnen nicht zugleich seinen Sohn geschenkt hätte mit der bedingungslosen Liebe, die bis zum Kreuz geht. Der kleine Blick des Menschen auf den Gekreuzigten verbunden mit dem Wunsch zur Umkehr reicht, damit die Quellen des Erbarmens neu über ein Leben strömen. Diese Gnade bewegt, wenn man sie immer wieder zulässt, den Menschen zum Willen der Liebe. Zuerst den einzelnen Menschen, dann die Mitmenschen, die Mitnatur und letztlich auch den Teil des Kosmos, der mit uns verbunden ist.

Wie der Mensch im Kosmos verankert ist, bleibt letztlich eine Glaubenssache.

Anschaulich und greifbar wird dies in Bildern und Vergleichen. Ein Freund verdeutlichte mir das anhand der menschlichen Wirbelsäule, die in verblüffender Weise zeigt, wie verschiedenste Teile miteinander verbunden sind und zu einem großen und harmonischen Ganzen werden. Die Wirbel sind untereinander verbunden, Nervenbahnen führen zu den einzelnen Wirbeln, die wiederum mit den Organen und mit den betreffenden Aspekten der Seele in Beziehung stehen. Der Freund erklärte mir die Wirbelsäule so: Die drei Lendenwirbel stehen für das Geheimnis des dreieinigen Gottes, dann kommen die fünf Lendenwirbel, welche wiederum für die fünf Sinne stehen, sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Dann die zwölf Brustwirbel, welche mit den zwölf Aspekten der Seele verknüpft sind, diese widerspiegeln sich auch in den zwölf Tierkreiszeichen, Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische. Und zum Schluss die sieben Halswirbel, welche er den sieben Hauptplaneten zuordnete. Diese Sichtweise war für mich ein großes Aha-Erlebnis. Und sie stärkte mein Bewusstsein dafür, dass wir uns wohl als

Individuen wahrnehmen und zugleich in ein großes Ganzes gehören: Ich, Familie, Gesellschaft, Menschheit, Erde, Sonnensystem.

Mein Glaube und meine Weltsicht gehen wie gesagt davon aus, dass nicht der Kosmos den Menschen bewegt, sondern letztlich der Mensch es ist, der mit seinem Weg und mit seinen Entscheidungen die Dinge bewegt. Wenn wir jedoch über die Art und Weise sprechen, wie Menschen entscheiden, wird es noch komplizierter. Denn eine wirkliche Entscheidung wird zwar vom Verstand getragen, aber nicht von ihm gefällt, eine wirkliche Entscheidung wird zwar von den Gefühlen unterstützt, aber es sind auch nicht die Gefühle, die solche Lebensentscheidungen hervorbringen. Letztlich geschieht das Entscheiden tief in unseren Herzen. Oder wie andere sagen, es ist der oft noch unbewusste Geist, welcher unser Wesen in sich trägt, der die wirklichen Entscheidungen fällt und auch hervorbringt, durch Gefühl und Verstand. Wenn dieser unbewusste Geist, unser Herz oder unser Wesen, wie man es auch nennt, das Geschenk bekommt, sich der Ewigen Liebe oder dem Heiligen Geist zu öffnen, beginnt eine neue Freiheit aufzukeimen. Dass wir uns nicht wirklich öffnen können oder wollen, hängt letztlich mit der tiefsten Schuld des Menschen zusammen: Er hat sich von Gott und vom Ganzen abgewendet. Hier wird das christliche Moment wirksam, dass Christus alles, was uns vom Ganzen und besonders von Gott trennt, in seinem Erbarmen von uns nimmt und dabei aber unsere Freiheit nicht überspringt.

Diese Zusammenhänge sind sehr komplex und schwer in Worte zu fassen, ohne eine lange philosophische und theologische Arbeit zu schreiben, welche dann nur noch ganz wenige nachvollziehen können. Ich möchte daher aus meiner eigenen Erfahrung berichten und die folgende Ostergeschichte erzählen, die mir eindrücklich gezeigt hat, wie weit die Erlösung reicht.

In der Fastenzeit 2000 fuhr ich mit dem Bus von der Arbeit auf der Drogenszene nachhause. Als Doris mich im Bus entdeckte, kam sie sofort zu mir und redete wie ein Wasserfall auf mich ein. Doris war eine Drogenprostituierte und eine der wohl am schlimmsten heruntergekommenen Süchtigen, die ich in Zürich kannte. Sie lachte und weinte während sie mit mir redete. Sie erzählte mir, dass sie mit den Drogen aufhören wolle, dann von ihren großen Plänen, als Leiterin in einer Entzugsklinik, dann fluchte sie wieder über die perversen Freier, die nicht bezahlen wollten, dann fragte sie mich, wie es mir gehe und bevor ich antworten konnte, rief sie: „Schau dort im Schaufenster, diese Hifi-Stereo-Anlage werde ich mir kaufen ...“ Ich habe ja schon oft verwirrten oder psychotischen Menschen zugehört, aber dieses Mal war es speziell und mir war, als ob mir der Schutzengel zuflüsterte, sie ist jetzt im Karussell von Leben und Tod und die Sucht treibt es gefährlich schnell an. Versuch einfach zuzuhören, vielleicht kannst du aufspringen und einige unvergessliche und lehrreiche Runden mit ihr drehen. Doris war immer noch am Erzählen über dies und jenes, dann sagte sie in völliger Klarheit. „Gell, Benno, du kannst mir nicht richtig folgen?“ Ich schaute sie nur mit großen Augen an. Dann fasste sie mich an meine Kutte und sagte „Weißt du, ich spreche jetzt vom 2ten zum 10ten vom 100sten zum 38ten usw., aber vertrau mir, am Schluss wird es zu einem Ganzen ... und übrigens

kannst du mir nicht helfen, mein Zimmer etwas aufzuräumen? Du brauchst aber Lederhandschuhe, denn es ist alles voller Spritzen und Nadeln. Ja, zudem bin ich nicht nur HIV-positiv, sondern habe sonst noch von den Freiern allerlei Krankheiten und gell, du kommst zu mir Filmen, wenn ich Drogen konsumiere?“ „Was soll ich?“, fragte ich. „Ich habe eine Filmkamera und möchte, dass mich jemand filmt, wenn ich Drogen nehme.“ „Wie kommst du zu einer Filmkamera ...“ Sie lachte, „ja, du weißt schon, wie das bei uns so läuft ...“ „Gekauft hast du sie jedenfalls nicht“, sagte ich. „Du weißt ja, wofür ich das Geld brauche“, dann weinte sie wieder, es war wirklich ein Wechselbad der Gefühle. Die Leute im Bus schauten uns fragend an, was will der Ordensmann mit dieser Drogen-Frau? Mir war das egal, denn ich bin inzwischen gewohnt, dass die Leute allerlei über mich denken und erzählen. Vieles hat eine gewisse Wahrheit und vieles ist schon sehr verdreht, aber was soll's, dachte ich, ich bin, was ich bin, nicht mehr und nicht weniger als das, was ich vor Gott bin.

Dann schleppte mich Doris zu sich nachhause, drückte mir die Videokamera in die Hand. Damals wusste ich noch überhaupt nicht, wie diese Technologie funktioniert. Zum Glück war der Akku leer. „Ich möchte aber, dass du mich beim Drogenkonsumieren aufzeichnest, ich habe kein einziges Bild von dieser Zeit und ich mache das schon mehr als das halbe Leben. Drogen, das ist doch ein wesentlicher Teil von mir ...“ Irgendwie gelang es ihr, eine alte Fotokamera mit Film aufzutreiben, während ich Putzzeug und Lederhandschuhe organisierte. Es ist schwer, dieses Drogenelend anzuschauen, ohne etwas zu tun, deshalb begann ich in einer Ecke mit dem Aufräumen. „He, schau hier die Kamera“, sagt sie und drückte mir die Kamera in die Hand und sagte immer wieder, ich solle ein Foto machen. „Und jetzt muss ich etwas den Drogenrausch genießen, du kannst ja solange etwas aufräumen.“ Die Situation war so krank und absurd.

Als ich die Fotos nach der Entwicklung abholte, wurde es mir beinahe übel und für mich war klar, das war zu viel. Jetzt ist Schluss mit der Gassenarbeit. Drei Tage drehten sich diese Bilder wie wild in meinem Kopf, ich legte sie in meiner Klosterzelle auf den Boden und versuchte das Ganze, was ich da erlebt hatte, irgendwie einzuordnen.

Freitags beten wir Brüder in vielen Klöstern gemeinsam den Kreuzweg Jesu. Als wir den 15 Stationen des Leidens Jesus folgten, entdeckte ich, wie ich alles einordnen sollte. Plötzlich sah ich die Parallelen zwischen der Sucht und dem Leidensweg Jesu. Diese Erfahrung wurde mir zu meinem persönlichen Ostererlebnis. Seit diesem Moment habe ich nicht nur Hoffnung für alle Christen, sondern auch für jene, für die die Gesellschaft die Hoffnung aufgegeben hat, und auch für die Schöpfung, für die ganze Menschheit im Gefüge des Kosmos. So erlebe ich diesen Kreuzweg Jesu sozusagen als kosmischen Schlüssel für den Weg der Aussöhnung mit Gott, dem Menschen und der Schöpfung. Der Schlüssel wurde damals vor zwei Tausend Jahren in Christus Jesus gedreht. Und immer wieder, wenn wir über den Kreuzweg Jesu nachdenken, werden in unserem Bewusstsein neue Türen der Gnade geöffnet. Das Nachgehen des Kreuzwegs ist eine gute Hilfe, um zu einem tieferen Verständnis im Zusammenhang mit der Leidensfrage zu kommen. Ich beschreibe den Kreuzweg in einem traditionellen Rahmen, wie er in den kirchlichen Gebeten gebraucht wird. Zu jeder der 14 Stationen

gehört auch eine entsprechende bildliche Darstellung der Passion Christi, wobei die einzelnen Motive in der Kunst ganz unterschiedlich ausgestaltet wurden. Aber ich nehme außerdem immer wieder Bezug auf die Drogensucht, stellvertretend für das große Leid in dieser Welt, und auf die Bilder, die ich von Doris gemacht habe. Sucht ist gerade deshalb so tragisch, weil in der Person des Süchtigen Täter und Opfer zusammenkommen. Irgendwo sind die Süchtigen Opfer von Beziehungskrisen, falscher Erziehung und von unserer Gesellschaft, die für viele Menschen nur schwer Platz bietet. Auf der andern Seite sind sie auch Täter, die bewusst und berechnend vorgehen, um an die Drogen heranzukommen. Dabei schrecken Süchtige manchmal weder vor Lügen, noch Diebstahl oder Raub zurück. Dass der Kreuzweg Jesu ein „Begnadigungs“-Weg für Opfer und Täter ist, war auch für mich die ganz neue Einsicht.

((Ü3)) Der Kreuzweg eines Süchtigen und der Kreuzweg des Herrn

1. Station

Jesus wird von Pilatus zum Tod verurteilt.

Bei jeder Station knien wir uns hin und beten:

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Wir betrachten das Bild: Pilatus ließ sich auf Drängen der Hohen Priester zu einem ungerechten Urteil hinreißen. Er wollte den Tod Jesu nicht, da er nichts Unrechtes an seinem Handeln fand. Er versuchte eine Begnadigung, indem er das Volk zwischen Barnabas und Jesus wählen ließ, aber das Volk, welches aufgewiegelt worden war, wollte, dass Jesus gekreuzigt wurde. Pontius Pilatus, der noch von seiner Frau gewarnt wurde, ließ Jesus auf das Grausamste auspeitschen und verurteilte ihn zum Tod am Kreuz. Nachdem Jesus noch einige Worte zu Pilatus sagte, schwieg er auf alle weiteren Fragen, die Pilatus stellte.

Meditation: Verurteilen: Er schweigt – schweigen wir?

Schweigend und sprachlos schauen der Staat und wir zu, wie "Suchtbetroffene" aus unserer Realität hinaussterben. Sie fühlen sich nur noch in der Scheinwelt der Drogensucht zuhause. Dabei vereinsamen sie mehr und mehr. Schweigen wir? Schweigt ER?

Das Foto, das ich machte, zeigt, wie Doris in den Unterhosen dasteht. Man sieht, wie sie ihre Fixertasche vor ihren Füßen auf den Boden auskippt. Am Boden liegen Kondome, Spritzen, Nadeln, Schokolade, Brot, Schminkzeug, Papier, Zigaretten und vieles mehr. All das, was sie noch braucht, um ihre Sucht zu stillen. Schweigend schaute ich mit der Kamera zu.

Sie ist verurteilt zum Konsumieren, denn der Entzug machte sich schon wieder bemerkbar, sie zitterte am ganzen Leib und sagte nichts mehr.

Nach einem Moment des Schweigens beten wir beim Kreuzweg:

Gebet: Heiliger Gott, Heiliger starker Gott heiliger Unsterblicher Gott erbarme dich unser.

Dann gehen wir weiter zur nächsten Leidens Station. Ein Bild an der Wand zeigt sie an.

2. Station

Jesus nimmt das Kreuz auf sich

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Jesus ergreift den Kreuzbalken. Eine Legende sagt, dass es ein Holzbalken vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse gewesen sei, welcher im Paradies stand. Der Baum, von dem Adam und Eva nicht essen sollten. Die Schlange verführte sie, indem sie ihnen falsche Versprechungen machte. Die meisten Menschen greifen nach dem Verderben, weil ihnen vorgegaukelt wird, es sei etwas Gutes. Erst danach gehen ihnen die Augen auf. Aber dann ist man schon aus dem Paradies verstoßen und die ganze Kette von Schuld, Leid und Sünde hält einen irgendwie gefangen. Das Kreuz, welches Jesus trägt, ist das Symbol für all das, was in der Menschheit daneben ging und noch gehen wird. Im Kinderlager lasse ich die Kinder jeweils die Fehler, die Schuld und ihre Sünden auf einen Zettel schreiben und ans Kreuz nageln, damit sie verstehen, dass das Kreuz der symbolische Träger der Schuld ist. Diese Schuld nahm Jesus auf sich, indem er freiwillig den Balken des Kreuzes auf die Schultern nahm.

Meditation: Zupacken: Er freiwillig! Und ich? Menschen sind oft gezwungen – zuzupacken

Das zweite Bild zeigt, wie Doris im Durcheinander ihrer Fixerstube das zusammen sucht, was sie für das „Ritual“ der nächsten Spritze (Drogenknall) gebraucht. Sie sucht Nadeln, Askoerbin, Alufolie, Pfeife, Spritzen, Löffel, Heroin, Kokain usw. Jesus wird beim Tragen des Kreuzes nur mit einem Lendenrock gezeigt. Doris trägt nur noch ein T-Shirt und knappe Unterhosen, da sie ihre Drogen vor der Polizei in den Unterhosen versteckte; sie zitterte beim Zusammensuchen der Utensilien, einerseits weil sie schon etwas auf Entzug war, andererseits, weil sie sich freute, dem einzigen verbliebenen „Freund“, der sie wenigstens für einen Moment tröstet, in ihrem Elend bald zu begegnen. Ja, die Drogen sind Tröster auf der verzweifelten Odyssee der Sucht. Jesus trägt die Schuld der Menschen freiwillig, Doris ist in die Schuldenkette der Sucht so verstrickt, dass sie von verschiedensten Sklaventreibern gezwungen wird, zu konsumieren. Die Sklaventreiber heißen innere Leere, Sinnlosigkeit, Gier, körperlicher Schmerz, seelische Verwahrlosung bis hin zum Wiederholungszwang.

Gebet: Heiliger Gott, Heiliger starker Gott heiliger Unsterblicher Gott erbarme dich unser.

3. Station

Jesus fällt zum ersten Mal

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Jesus bricht unter der Last des Kreuzes zusammen, es ist nicht nur der Holzbalken, der schwer drückt, sondern die Schuld und das Gejohle der uneinsichtigen Menschenmenge, die das perverse Schauspiel mit ansieht. Aber er steht wieder auf und geht weiter.

Meditation: Er bricht zusammen unter der Last des schuldigen Lebens. Er taucht mit in den Rausch, der den Lebensschmerz nehmen soll.

Auf dem nächsten Foto ist Doris dabei, „Drachen“ zu jagen. Sie rauchte etwas Heroin auf einer Aluminiumfolie, indem sie die Folie mit dem Feuerzeug erhitzte und sich das Heroin auf der Folie zu einem Tropfen verflüssigte und verdampfte. Sie ließ den schwarzen Tropfen über die Folie gleiten, dabei hinterlässt er eine schwarze Spur auf dem Silberpapier. Mit oder ohne Röhrchen jagen die Süchtigen dem Tropfen hinterher und atmen die Dämpfe ein, davon kommt auch der Name, Teufel oder Drachen jagen. Gierig saugte sie die giftigen Dämpfe ein, sie wurde ruhiger, denn die Entzugserscheinungen verschwinden unglaublich schnell und das Gefühl der scheinbaren Geborgenheit macht sich wohl in ihr breit.

Die Entzugsschmerzen nennt man auch "Aff". Es ist wie eine starke Grippe, ein inneres Aufgekratzt sein, ein Sturm der Gefühle und Gedanken. Alles im Körper und in der Seele weiß: Etwas Heroin und alles ist wieder ruhig, ich fühle mich für eine kurze Zeit geborgen. Jeder weiß um die Lüge der kurzfristigen Scheingeborgenheit und trotzdem ist sie näher, als der harte Weg in die Wirklichkeit. Für mich war es eine besondere Glaubenserfahrung wahrzunehmen, dass die Liebe Jesu auch diese Menschen in ihren Rauscherfahrten nicht alleine lässt, sondern irgendwie mit ins traurige Geschehen hinein steigt, geduldig wartet und den Schmerz über das wirkliche Leben aushält. Genau an den Tiefpunkten des Lebens kann die ewige Liebe neu entdeckt werden. Aber Doris schien nichts von all dem zu bemerken, sie jagte den schwarzen flüssigen Heroinpunkt über die Folie und sog die Dämpfe ein. Früher dachte ich oft, dass wir Gott durch die Sünde „vertreiben“ würden. Diese Sicht änderte sich jedoch, als ich die Ewige Liebe in diesem dunklen Geschehen wahrnahm, wie sie es aushält, dass seine Geschöpfe sich von ihr abwenden.

Gebet: Heiliger Gott, Heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich über uns und über die Ganze Welt. Amen.

4. Station

Jesus begegnet seiner Mutter

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Maria steht am Wegrand, davon steht zwar nichts in der Bibel, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass es so war. Maria schaut auf ihren Sohn, inwieweit sie versteht, welche kosmische Dimension hinter diesem Kreuzweg liegt, ich weiß es nicht, aber sie ist da, einfach da, ohne Worte, mit echtem Mitgefühl. Sie nimmt Teil am Unsagbaren des Kreuzweges.

Meditation: Ihr Mitgefühl mit ihm und uns. Kokain und Heroin täuschen es vor – und wir?

Maria hielt den Schmerz aus, wie ist es bei uns? Wenn wir jemanden mit Schmerzen sehen, greifen wir sofort zu den Medikamenten, haben diesen Ratschlag oder kennen jenen Arzt oder Heiler. Oft würde es viel mehr bringen, wenn wir wie Maria zuerst einmal den Schmerz mit aushalten. Wir müssen nicht immer selber mitleiden, einfach da-sein und Anteil nehmen. Aber oft sind wir nicht besser als Heroin, der schnelle und kurzfristige Tröster. Wie viele Eltern haben ihren Kindern schon Geld gegeben, damit sie endlich ruhig sind und sich dieses oder jenes kaufen können. Langfristig wäre es sicher besser, hinzuschauen und zu sehen, ja es fehlt dir etwas, etwas, das du auch durch Konsum nicht lösen kannst.

Maria begleitet innerlich mit ins Leiden, sie teilt den Schmerz, sie hält an der Beziehung zu Jesus fest. Drogen lindern den Schmerz, aber sie zerstören die Beziehungen der Menschen, denn Beziehung braucht die wirkliche Realität des Lebens, um wachsen zu können. Die Folge von verlorenen Beziehungen – EINSAMKEIT.

In Maria habe ich gelernt, Schmerz und unlösbare Situationen besser mit auszuhalten. Auf dem Bild des Kreuzweges sehen wir, wie Jesus mit dem Kreuz auf der Schulter seine Mutter Maria anschaut. Das Bild hat etwas ewiges, etwas kosmisches, der Blick des Leidenden und der Blick des Mitgefühls ist in Maria und Jesus verkörpert.

Auf dem Bild sieht man, wie Doris mit einem Messer Drogen aus dem Mini-Gripp (ein kleines Beutelchen aus Plastik) nimmt, eben das Pulver, welches das falsche Mitgefühl weckt und vermittelt, jenes Höllen-Pulver, das Leben und Beziehungen durch den süßen Rausch zerfrisst.

Gebet: Heiliger Gott heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

5. Station

Simon von Zyrene hilft Jesus das Kreuz tragen.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Simon von Zyrene stammte aus dem heutigen Ägypten und war unter den Zuschauern. Das römische Recht in besetzten Ländern erlaubte es, die Bewohner dazu zu zwingen, Lasten für die Römer wenigstens eine Meile weit zu tragen. So wurde Simon gezwungen, Jesus das Kreuz ein Stück weit tragen zu helfen. Die Legende sagt, er wollte zuerst nicht helfen, aber als er die Augen Jesu, mit dem Ausdruck der Liebe, des Schmerzes und der Dankbarkeit für jede Hilfe sah, habe er zugepackt. Durch diese Begegnung muss etwas in Simon von Zyrene passiert sein. Im Markusevangelium wird das ganz kurz erwähnt: „Einen Mann, der gerade vom Feld kam, Simon von Zyrene, den Vater des Alexander und des Rufus, zwangen sie, sein Kreuz zu tragen.“ (Mk15,21) Das anfänglich unfreiwillige Kreuztragen hat der ganzen Familie das Geschenk des Glaubens gebracht. Die Legende sagt, dass Rufus der erste Nachfolger des heiligen Petrus geworden sei.

Meditation: Er packt zu im scheinbar sinnlosen Kampf. Drogen packen auch zu – scheinbar hilfreich. Wie packen wir zu?

Nach dem Folienrauchen setzte sich Doris in den Sessel und tauchte in ihren Drogenflash ein, ich soll doch etwas aufräumen meinte sie noch. Ich sagte „eigentlich dachte ich, wir machen das gemeinsam“, aber sie war irgendwie schon weg. So begann ich aufzuräumen. Es war so sinnlos, wie das Kreuz Jesu tragen zu helfen, denn am Ende wurde Jesus doch getötet. Auch wenn ich hier aufräume, in zwei Wochen sieht es wieder genau gleich schlimm aus wie jetzt. Aber da ich den Impuls hatte, mit ins Karussell einzusteigen, räumte ich weiter auf. Schon bald ging die Tür auf und der Fixer vom Zimmer nebenan kam herein. Als er die Situation betrachtete, meinte er: „Mann, die Schlampe hockt im Stuhl und du bist so blöd, hier aufzuräumen.“ Und schon machte er ein Foto mit der herumliegenden Kamera. „Wir können anschließend auch bei dir etwas Ordnung machen, wenn du magst“, meinte ich etwas unsicher. Wie auch immer, hätte mir das Schicksal nicht diese surreale Situation geschenkt, ich würde heute noch nicht erahnen, was der Kreuzweg im Letzten soll.

Gebet: Heiliger Gott heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

6. Station

Veronika reicht Jesus das Schweiß Tuch dar.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Die Volksfrömmigkeit sagt, dass Veronika durch die Menge ging und Jesus das Blut und den Schweiß aus dem Gesicht wischen wollte, um ihm wenigstens auf diese Weise noch ihre Liebe zu zeigen. Als sie danach das Tuch anschaute, sei in ihm das Antlitz Jesu sichtbar gewesen.

Veronika ist eine Ableitung vom lateinischen *vera icona*, das bedeutet wahres Bild Jesu. Um das Grabtuch von Turin, das Schweiß Tuch und das Muschelseidentuch von Manoppello ranken sich viele Legenden und es gibt auch wissenschaftliche Untersuchungen dazu. Ich war selber in Manoppello und betrachtete das Grabtuch, seit dem Moment wurde auch das Bild Jesu in mir noch tiefer. Letztlich geht es nicht darum, ob die Bilder und Tücher echt oder falsch sind, sondern dass das Bild Jesu in unserer Seele eingepägt wird. Das Bild von Jesus als Mensch, der zutiefst ins Leiden eintauchte, dessen Gesicht geschunden und geschlagen wurde, dessen Gesicht von der Dornenkrone verletzt war, aber auch das Gesicht, welches am Ostermorgen neu die Augen öffnete und den Tod überwand. Eben das Gesicht, in dessen Antlitz wir uns selbst und auch die Mitmenschen erkennen können. Denn wenn wir sein Antlitz in uns tragen, werden wir auch im ärmsten, elendesten oder bösesten Menschen erkennen, dass auch er als Ebenbild Gottes geschaffen wurde und immer eine Würde hat. Jesus hat das durch die Schuld entstellte Gesicht so vieler Menschen angenommen, als er auf dem Kreuzweg selber durch rohste Gewalt entstellt wurde. Hier liegt ein weiteres Mysterium, dass Christus durch das Annehmen und solidarische Hineintauchen die Tür zum Reich Gottes zutiefst in der Dunkelheit öffnet, es aber jedem Geschöpf frei lässt, durch die Tür zu gehen.

Meditation: Eingepägt ins Schweiß Tuch: sein entstelltes Antlitz. Im Suchtgezeichneten finden wir es heute noch.

Auf dem Foto sieht man, wie Doris beinahe stolz ihre Drogen zeigt. Heroin und Kokain, organisch und synthetisch. Sie erzählte, wie sie es liebt Heroin und Kokain miteinander zu mischen und zu spritzen, oder das Kokain mit Ammoniak weiter zu verarbeiten, um es dann in der Pfeife als „Beas“ zu rauchen. Es ist genau das Gegenteil von Maria, die die schmerzhaftige Wirklichkeit in Liebe anschaut. Die Drogen sind das schnellste Ticket weg von dieser Wirklichkeit und hinein in eine Scheinwelt des kurzen Rausches, der Gier, des Größengefühls, der Scheingeborgenheit und des falschen Glücks – und manchmal auch ein Ticket auf einen Horrortrip, aber das ist das Risiko bei den Drogen. Viele haben lieber den Horrortrip als den Schmerz der gähnenden, sinnlosen inneren Leere. Das Schlimmste ist, dass das Pulver in kürzester Zeit auch schöne und unschuldige Gesichter in Fratzen mit leeren hoffnungslosen Augen verwandelt. Hätte Christus nicht auch diese Hoffnungslosigkeit durchschritten, müssten wir alle Hoffnung für Menschen, die so tief in die Sucht gerieten, aufgeben. Letztlich tragen all die Elenden die Gesichtszüge des leidenden Christus in der Gesellschaft.

Gebet: Heiliger Gott heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

7. Station

Jesus fällt zum zweiten Mal unter dem Kreuz.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Trotz der Hilfe von Simon von Zyrene bricht Jesus unter dem schweren Kreuz zusammen. So fallen auch wir immer wieder in unsere alten Muster der Schuld und Sünde zurück. Jesus ist gefallen, um uns auch bei wiederkehrender Sünde und Schuld nahe zu bleiben und auf dass wir wie er wieder aufstehen und den Weg weiter gehen, bis wir endgültig der Sünde gestorben sind, indem wir lernen auch unsere schmerzhaften Geschichten bis zu Ende zu bringen.

Meditation: Immer wieder fallen wir. Er ist mit uns, eben auch hier.

Auf dem Bild sieht man, wie sie an der Wasserpfeife zieht. Sie rauchte das unendlich gierig- und süchtigmachende „Beas“. Im Kopf musste es dröhnen wie hundert Kanonen. Besonders schlimm bei diesem „Fall“ in die Sünde der Sucht ist, dass man nie genug bekommt. Ich erlebte schon Süchtige, die länger als eine Woche nicht schliefen, sondern nur Geld beschafften, Kokain für den „Free-Beas“ kauften und dann wieder Geld beschafften, bis sie vor Erschöpfung zusammen brachen, oder vor lauter Blasen an den Füßen kaum noch gehen konnten. Der tiefe Fall in die Klaue der Droge reißt einen Abgrund in der Seele auf, der wie ein Schwarzes Loch sein muss. Denn man will immer mehr davon, der Hunger wird größer und größer, bis zum Zusammenbruch. Und nicht selten kommt unter dem Einfluss des Beas-Rauschs zu roher Gewalt und Verbrechen, die von Vergewaltigung bis zu Mord reichen.

Gebet: Heiliger Gott heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

8. Station

Jesus begegnet den weinenden Frauen.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Am Rande der via Dolorosa, wie die Strecke in Jerusalem heißt, die vom Prätorium des Pilatus bis hin zum Felsen von Golgata führt, wo Jesus gekreuzigt wurde, steht eine Gruppe weinender Frauen.

Vielleicht waren es Freundinnen, Bekannte und Frauen, die von Jesus geheilt wurden. Sie schriegen vor Schmerz, weil Jesus auf die grausamste Art hingerichtet wird.

Lukas schreibt über die Passion Jesu: „Jesus wandte sich zu ihnen um und sagte: Ihr Frauen von Jerusalem, weint nicht über mich; weint über euch und eure Kinder! Denn wenn das mit dem grünen Holz geschieht, was wird dann erst mit dem dürren werden?“ (Lk 23,27.31)

Meditation: Weint nicht über mich, sondern über euch und eure Kinder. Er geht freiwillig den Weg des Kreuzes, wir werden von den Folgen kollektiver Schuld dazu gezwungen.

Auf dem Bild testet Doris das etwas vom Pulver das sie gekauft hatte, indem sie es irgendwie warm macht und zwischen den Fingern verreibt. Sie meinte, in letzter Zeit wurde oft Ratengift beigemischt und wenn man sich das injiziert, bekomme man furchtbare Krämpfe und Vergiftungen, die bis zu einem traurigen Tod führen können. Ja, auf der Gasse versuche halt jeder jeden zu betrügen.

Was Jesus mit seinem Wort sagen wollte – weint nicht über mich, sondern über euch und eure Kinder – , darüber wurde schon oft nachgedacht. Es waren sicher fromme Frauen voller Mitgefühl, und doch, auch bei aller Frömmigkeit gibt es Familiengeschichten, welche oft verdrängt werden.

Familiengeschichten wie verborgene Gewalt, Neid, Geldgier, Inzest, Stolz, Alkoholismus, Zwänge und vieles mehr. Viele, die glauben, beten zwar, aber sie finden nicht die Kraft und den Mut, diese Familienthemen wirklich anzupacken und den oft schmerzhaften Weg der Wandlung einzuschlagen. Und häufig machen die Kinder die gleichen tragischen Schritte wie schon ihre Eltern, oft überspringt es eine Generation, aber wenn es nicht gelingt, dieses Drama auch im Familienkollektiv in die Heilung und Vergebung zu bringen, hinterlässt man ein schweres Erbe. In diesen Prozessen sind Therapeuten oft unentbehrlich.

Beten wir für all die Familien, besonders auch für die frommen Familien, dass es ihnen gelingt, das dunkle Erbe auf den Berg Golgata zu bringen und nicht an die späteren Generationen weiterzureichen.

Gebet: Heiliger Gott heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

9. Station

Jesus fällt zum dritten Mal unter dem Kreuz.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein heiliges Kreuz hast du die ganze Welt erlöst.

Der dritte Fall Jesu, wie er im klassischen Kreuzweg gezeigt wird, erinnert uns daran, dass wir oft nicht so leicht aus den Verstrickungen der Familiengeschichte herauskommen. Immer wieder fallen

wir, als Opfer und manchmal auch als Täter, aber entscheidend ist, dass wir mit Christus wieder aufstehen und den Weg weiter gehen.

Meditation: Er bricht immer wieder mit uns unter der Last der Schuld zusammen. Er hat den endlosen Teufelskreis durchlitten, um ihn mit uns – im weitergehen – zu durchbrechen.

„Komm mach ein Bild, wenn ich das Heroin oder Shuger im Löffel auflöse.“ Auf dem Bild hält einen Alkoholtupfer unter den Kaffeelöffel. Mit etwas Wasser, Zitronensaft oder Ascorbinsäure löste sich das Pulver im Löffel auf. Dann mischte sie noch das Kokain darunter und schon war der sogenannte Cocktail bereit. Heroin, das beruhigt und gaukelt Geborgenheit vor. Kokain treibt an, macht gesprächig und vermittelt die Illusion, dass man einfach super ist. Ein Großteil unserer Fehlritte kommt aus der verzweifelten Suche nach echter Annahme und Geborgenheit oder aus dem Wunsch heraus, ein Superstar zu sein. Was alles tun wir, um an diese Erfahrungen heranzukommen, wir beteiligen uns an unsauberen Geschäften, Machtspielen usw. Entscheidend ist, dass wir früher oder später erkennen, dass die Anerkennung, die wir brauchen, uns letztlich nur Gott zukommen lassen kann. Denn auch wenn uns die ganze Welt bewundern würde, wir blieben doch leer, wenn nicht der Blick Gottes in uns hineinfällt.

Gebet: Heiliger Gott heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

10. Station

Jesus wird seiner Kleider beraubt.

Die Soldaten bekamen, sozusagen als Trinkgeld für ihre Arbeit als Henker, die Kleider des Verurteilten. Da Jesus ein langes Kleid hatte, wollten sie es nicht in Stücke zerreißen. So würfeln die Soldaten darum. Aus Pietät wird Jesus am Kreuz fast immer mit dem Lendentuch dargestellt, aber in Wirklichkeit wurden die Verurteilten nackt ans Kreuz geschlagen, um sie total zu demütigen.

Meditation: Er gab alles um ... Der Konsum gibt alles um ...

Mit einer Spritze zog Doris den Cocktail im Löffel durch einen kleinen Zigarettenfilter auf, der verhindern soll, dass Verunreinigungen in die Spritze gelangen und die Nadeln verstopfen. Die Filter werden gesammelt und wenn einmal überhaupt keine Drogen aufzutreiben sind, werden die Zigarettenfilter nochmals "ausgekocht" und der "Absud" wird dann in die Venen gespritzt. So vieles wird gemacht, um durch den Konsum die innere Leere irgendwie zu betäuben.

Gebet: Heiliger Gott, heiliger starker Gott, Heiliger unsterblicher Gott, erbarme dich unser. Amen.

11. Station

Jesus wird ans Kreuz genagelt

Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein Heiliges Kreuz hat du die Ganze Welt erlöst. Mit welcher roher Gewalt Jesus auf die Kreuzbalken genagelt wurde, können wir uns kaum vorstellen. Es ist schon speziell, dass das furchtbarste Marterinstrument mit dem Gemarterten daran ein beliebter Schmuck wurde. Wie wenn ein Freund auf dem Elektrischen Stuhl hingerichtet würde und zur

Erinnerung an ihn stellen wir elektrische Stühle in unseren Wohnungen auf oder hängen Miniatur-Ausgaben mit einem Männchen im Stuhl, der an den Kabeln angeschlossen ist, um den Hals. Aber genau das machen wir, wenn wir ein Kruzifix tragen oder aufstellen. Entweder sind die Christen irgendwie krank oder hinter dem, was am blutigen Kreuz geschah, muss ein Ereignis von unsagbarer Liebe und Kraft sein, so dass das Kreuz zum Symbol wurde der allumfassenden Barmherzigkeit und Liebe.

Meditation: Er ließ sich festnageln, dass wir frei werden.

Doris versuchte zuerst ganz ruhig, sich die Drogen in die Venen am Arm zu injizieren, sie fand oder traf keine Vene. Sie versuchte es an der Halsschlagader, traf nicht; in der Spritze war bereits etwa Blut. Ich stand verlegen in einer Ecke, dann wurde Doris wütend und fauchte den Junkee aus dem Nachbarzimmer an, er grinste nur und meinte, er könne auch nichts dafür, dass sie sich in den letzten zwanzig Jahren alle Venen zerstoßen hätte. Darauf warf sie ihn wütend aus ihrem Zimmer. „Soll ich auch raus gehen?“, fragte ich. „Nein Benno, du bleibst hier, es gibt noch Bilder zu machen.“ Wenn ich das hier so schreibe, frage ich mich selber, ob das so war, aber die Bilder habe ich und so wie ich es schreibe, so erinnere ich mich in meinem Kopf daran und meine, es wäre gerade gestern gewesen.

Gebet: Heiliger Gott, großer Gott, unsterblicher Gott erbarme dich über uns und über die ganze Welt. Amen.

12. Station

Jesus Stirbt am Kreuz

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein Heiliges Kreuz hat du die Ganze Welt erlöst.

Beim Kreuz Jesu sind Maria, die Mutter Jesu, Maria von Magdala und zwei, drei andere Frauen aus dem "Jüngerinnen"-Kreis Jesu. Bei ihnen stand vom Jünger-Kreis nur ein Mann und zwar der Jünger, den Jesus liebte. Was am Kreuz geschah, hat die ganze Christenheit geprägt, in den Texten, in der Kunst und der Musik. Insbesondere die letzten Worte Jesu und die verschiedenen Darstellungen der Kreuzigungsszene haben sich tief eingebrannt. Dass Jesus seiner Mutter sagte: „siehe, dein Sohn“ und zu dem Jünger „siehe da, deine Mutter“. So hat es der Evangelist Johannes umschrieben. Lukas schreibt im Evangelium, dass der Schwerverbrecher Jesus im letzten Moment bittet, dass er für ihn ein gutes Wort bei Gott einlege, worauf Jesus ihm verspricht, noch an diesem Tag mit ihm im Reich Gottes zu sein. Derjenige, der dieses Geschehen der Liebe, das den Kosmos verändert, zu betrachten beginnt, erahnt, was am Kreuz geschah. Zum Schluss, nach viel Spott und dürstendem Todeskampf schreit Jesus in völliger Verzweiflung: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Mit diesem Hilferuf teilt er die totale Gottferne vieler Menschen. Bis er bei seinem letzten Atemzug, obwohl er sich ganz von Gott verlassen fühlt, voller Glaube sagt: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“ Darin zeigt sich Jesu Vertrauen in den guten Gott, denn er verlor das Vertrauen nicht, auch wenn kein Gefühl und keine zwischenmenschliche Geste mehr an die Liebe Gottes erinnerte. So vertraute Jesus

sich dem Himmlischen Vater doch an, so lege ich seit diesem Erlebnis in der Osterzeit 2000 immer wieder all die Verzweifelten und zumindest in unserer Gesellschaft Verlorenen in diese vertrauende Liebe Jesu.

Die Fotos, die jetzt entstanden, waren die schlimmsten, denn Doris versuchte verzweifelt, ihre Drogen irgendwo in den Körper hineinzuspritzen, überall stach sie sich, das Blut quoll da und dort heraus, dann versuchte sie es in den Füßen, dann in den Beinen. Ihre "geliebten" Drogen waren bald nicht mehr zu gebrauchen, denn es war schon Blut in der Spritze, das langsam dick wurde. Dann stocherte sie liegend an ihrem Oberschenkel herum und drückte den ganzen Inhalt irgendwo unter die Haut. Es war für mich wohl das Schlimmste, das ich in meinem doch sehr behüteten Leben gesehen habe. Dann lag sie mit der Spritze im Oberschenkel wie bewusstlos da und sagte „mach noch ein Bild“. Mir wurde übel und ich wäre am liebsten weit fort gerannt. Es war einfach zu viel.

Meditation: Entblößt – Durchstochen! Wegschauen – Hinschauen? Betroffen-Sein oder nur gaffen? Mit Eisen wurde Jesus grausam festgenagelt, sie hielten ihn fest bis in den Tod. Die Spritzen werden von den Junkees oft auch Eisen genannt. So muss ich beim Psalm 107 immer an die Süchtigen denken: ((Zitat Anfang))

Sie, die saßen in Dunkel und Finsternis, gefangen in Elend und Eisen,
die den Worten Gottes getrotzt und verachtet hatten den Ratschluss des Höchsten,
deren Herz er durch Mühsal beugte, die stürzten und denen niemand beistand,
die dann in ihrer Bedrängnis schrieen zum Herrn, die er ihren Ängsten entriss,
die er herausführte aus Dunkel und Finsternis und deren Fesseln er zerbrach:
sie alle sollen dem Herrn danken für seine Huld, für sein wunderbares Tun an den Menschen,
weil er die ehernen Tore zerbrochen, die eisernen Riegel zerschlagen hat.
Sie, die dahinsiechten in ihrem sündhaften Treiben, niedergebeugt wegen ihrer schweren Vergehen,
denen vor jeder Speise ekelte, die nahe waren den Pforten des Todes,
die dann in ihrer Bedrängnis schrieen zum Herrn, die er ihren Ängsten entriss,
denen er sein Wort sandte, die er heilte und vom Verderben befreite:
sie alle sollen dem Herrn danken für seine Huld, für sein wunderbares Tun an den Menschen. (Ps
107,10-21)

((Zitat Ende))

Gebet: Heiliger Gott, großer Gott, unsterblicher Gott erbarme dich über uns und über die ganze Welt.
Amen.

13. Station

Jesus wird in Mariens Schoß gelegt.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein Heiliges Kreuz hast du die Ganze Welt erlöst.

Wer kennt nicht die kunstvollen Darstellungen der Pieta, der Schmerzensmutter. Sie ist ein Bild für all die Gnade und Liebe, die Jesus im Durchleiden der Schmerzen den Menschen zur Verfügung gestellt hat. Jesus liegt im Schoß seiner Mutter und sie kann sozusagen ebenfalls die Ströme des Heils weiterleiten. Maria ist aber auch ein Urbild für die Kirche oder die Gemeinde, welche eben auch diese Ströme der Gnade weiterleiten kann und soll.

Meditation: Tod – Aushalten. Sie hält ihn. Wer hält sie?

Paradoxe Zusammenhänge gibt es oft auch in unserem Leben. Kurz nachdem Doris die Drogen gespritzt hatte, muss ich ganz weiß geworden sein. Aber Doris schien zu neuem Leben zu erwachen. Sie stand auf und sah wohl, wie geschockt ich da stand. Sie nahm mich an der Hand und meinte „komm wir gehen an die frische Luft“. Mit ihrer Beas-Pfeife in der Hand setzten wir uns vor dem Haus zum Kiesplatz. Sie legte mir einen Arm um die Schultern und schien mir zu sagen ‚he, Benno nimm es easy‘. Einem vorbeigehenden Passanten drückte sie den Fotoapparat in die Hand und bat ihn, uns zu knipsen. Ich lächelte verhalten auf dem Bild und kam mir vor, als ob ich einfach gute Miene zum bösen Spiel machen müsste. In diesem Moment war mir noch lange nicht klar, in welchem Karussell ich saß. Irgendwie war etwas in mir gestorben, als ich das Ganze miterlebte, mit den Drogen und dem Spritzen und dass ich es noch fotografierte ... Es kam Ekel auf. Sie hielt immer noch ihre Beas-Pfeife in der Hand, denn davon bekommt man nie genug. Ich wusste nicht mehr, was ich denken sollte.

Gebet: Heiliger Gott, großer Gott, unsterblicher Gott erbarme dich über uns und über die ganze Welt. Amen.

14. Station

Jesus wird ins Grab gelegt.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein Heiliges Kreuz hat du die Ganze Welt erlöst.

Keiner der Jünger glaubte an die Auferstehung, ja, vielleicht am Ende der Zeit, aber sicher nicht in den nächsten Tagen.

Doris machte ein Bild von dem blauen Blümchen auf dem Kiesplatz. „Mein Leben ist wie das kleine blaue Blümchen auf dem Kiesplatz. Alles ist eigentlich tot wie die Steine, die da liegen. Keine Beziehungen, keine Arbeit, die Gesundheit ist im Eimer, aber trotz allem habe sie Hoffnung und den Glauben, dass noch alles anders kommt. Zudem habe sie einen tiefen Glauben an Gott und an Jesus. Du wirst sehen, ich werde sicher bald ohne Drogen leben können.“ Ich sah nur ihre Beas-Pfeife in ihrer linken Hand und dachte, wer es glaubt wird selig. „Aber so, wie du chronisch Drogen nimmst, wirst du wohl kaum noch irgendeine andere Zukunft aufbauen können“, sagte ich.

Meditation: Im Grab schlummert der Hoffnungskeim auf neues Leben. Im Grab der Sucht schlummert die lebendige Sehnsucht die zu neuer Freiheit aufbrechen will.

Längere Stille.

Gebet: Heiliger Gott, großer Gott, unsterblicher Gott erbarme dich über uns und über die ganze Welt. Amen.

Der traditionelle Kreuzweg hört mit der 14. Station auf. Aber als ich so ohne Hoffnung am Kiesplatz stand, wie wenn ich am Grab Jesu gesessen hätte, ging es weiter.

15. Station

Jesus ist auferstanden.

Gebet: Wir beten dich an Herr Jesus Christus, denn durch dein Heiliges Kreuz hat du die Ganze Welt erlöst.

Wie das mit der Auferstehung genau war, ist schwer nachzuvollziehen. Aber es war eine existenzielle Erfahrung für alle, die Jesus erlebt haben. Ich wurde schrittweise auf diese Erfahrung vorbereitet. Plötzlich stand ein ganz in weiß gekleideter Mann bei uns am Kiesplatz. Doris, die vielleicht merkte, dass ich ihr die Geschichte der Hoffnung, welche sie mit dem Symbol des blauen Blümchens verknüpfte, nicht abnahm, pflückte das Blümchen und ging zu ihm hin. Es war ein ganz gewöhnlicher Mann, sie drückte ihm das Blümchen in die Hand und rief mir zu, ich solle doch ein Foto machen. Danach ging er weiter, es war ein Maler, etwas verduzt, aber mit einem Lächeln auf dem Gesicht und mit dem Blümchen in der Hand. Erst später sah ich den Zusammenhang. Am Grab Jesu waren auch weiß gekleidete Männer (Engel), welche auf den Auferstandenen hinwiesen. So schreibt Lukas: „Während sie ratlos dastanden, traten zwei Männer in leuchtenden Gewändern zu ihnen. Die Frauen erschrakten und blickten zu Boden. Die Männer aber sagten zu ihnen: Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?“ (Lk 24,4-5)

Als ich über das Erlebte nachdachte, war es mir, als ob die blaue Blume als Doris' lebendige Hoffnung von dem „Engel“ behutsam mitgenommen wurde, weil ich selber noch nicht fähig war, dem Funken Hoffnung Nahrung zu geben.

Aber dann kam das Unglaubliche. Drei Tage später feierten wir Brüder ausnahmsweise mitten am Sonntag Nachmittag eine heilige Messe.

Mir gingen immer wieder die Bilder durch den Kopf, und auch wenn ich sie inzwischen mit dem Kreuzweg in Verbindung brachte, Hoffnung kam bei mir noch lange nicht auf. In dem Moment, als Priesterbruder Albert die Hostie in die Höhe hielt und sagte „das ist mein Leib und dann den Kelch, das ist mein Blut zur Vergebung der Sünden“, kam Doris unverhofft in die Kapelle herein. Sie sah, wie wir andächtig die Messe feierten und kniete sich zwischen die Brüder. Ich schaute Doris an, dann schaute ich wieder auf die Gaben von Brot und Wein und all die Hoffnungslosigkeit, all die schrecklichen Bilder, alles wurde für mich emotional erfahrbar im Kelch aufgesogen.

Wohl zum ersten Mal konnte ich als Diakon mit einer tiefen eigenen Erfahrung sagen: „Geheimnis des Glaubens“, worauf alle antworteten: „Deinen Tod, o Herr, verkünden wir, und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit.“ (vgl. 1 Kor 11, 23-26)

In diesem und in einigen anderen Gebeten in der heiligen Messe kommt die kosmische Dimension dieses Geschehens zum Ausdruck. Das, was in Jesus vor zwei Tausend Jahren geschah, ist für den, der glaubt bis heute in jeder heiligen Messe reinste Gegenwart. Seit dieser Osterzeit hatte ich nie mehr Zweifel, dass durch Gottes Gnade die traurigsten Geschichten auf diesem Planeten zum Segen werden können. Nach der Messe hielten wir noch eine halbe Stunde Meditation. Doris saß in sich versunken wie alle Brüder da. Ich konnte kaum glauben, was ich da sah. Eine der schlimmsten Drogenfrauen saß ruhig und nach innen gekehrt da. Nach der Meditation wurde sie von den Brüdern zum Nachessen eingeladen. Wir konnten normal mit ihr reden und lachen, haben bei einem Glas Wein die Freude der Auferstehung gefeiert.

Sicher, die Geschichte ging weiter. Nach diesem Abend hatte ich schon die Illusion, dass im Leben von Doris jetzt alles anders war, aber zwei Tage später traf ich sie wieder völlig mit Drogen abgefüllt auf der Straße. Bald schon wurde ich zu ihr ins Krankenhaus gerufen, sie lag im Sterben und verlangte nach mir, dass ich ihr die heilige Krankenkommunion bringe. Der Arzt stand mit mir am Bett und er meinte, es sei gut, dass ich da sei, denn es gehe nicht mehr lange mit Doris. Sie lag röchelnd vor mir und konnte kaum noch sprechen. Ich gab ihr die Krankenkommunion und fragte, ob ich noch beten sollte, dass Gott ihr soviel Leben gebe, wie sie noch brauche, um vor ihm hinzutreten. Sie nickte. Ich betete und sagte dabei „oh, guter Gott du kennst das Leben von Doris, gib ihr einfach soviel Zeit, wie sie noch braucht, um wirklich vor dich hinzutreten und sei ihr gnädig in der Stunde ihres Todes“. Zwei oder drei Wochen später, wen sah ich auf der Gasse herumstressen, mit Drogen dealen – es war Doris. Ich ging zu ihr hin und fragte sie „was machst du hier, du müsstest doch schon lange tot sein?“ Sie lachte mich zwischen ihrem Drogenstress an und meinte: „Zwei, drei Tage, nachdem du bei mir warst, wurde ich ganz unerwartet gesund und habe mich wohl nicht im Krankenhaus nicht so gut benommen. So musste ich die Klinik wieder verlassen und jetzt bin ich da“ – und schon war sie wieder mit einem andern Süchtigen um die nächste Hausecke verschwunden. Ich stand da, schaute zum Himmel und fragte Gott: He, was soll das, warum ist sie wieder gesund, hast du sie etwa geheilt? Und wozu? Dass sie noch schlimmer sündigt als vorher? Für so viele brave Leute hatte ich gebetet und sie starben und die wilde Doris bekommt Heilung, was soll das? Da kam mir der Satz aus der Bibel in den Sinn: „Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Söhne eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten, und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.“ (Mt 5,44-45) Ich war beschämt über mich, weil ich mir anmaßte, dass Gott nur die Braven belohnt. Nein, er liebt und lässt die Sonne über allen Menschen aufgehen, ich soll es genauso machen. So versuche ich seit diesem Tag die Menschen zu lieben, unabhängig davon, was sie tun und lassen.

Einige Zeit später kam Doris in eine tiefe Depression und Krankheit, und es sah wieder so aus, als sei sie am Ziel ihres Leben, aber es kam ganz anders. Und dieses Jahr konnte ich sie trauen, sie lebt jetzt mit ihrem Mann ohne Heroin und Kokain in einer kleinen Wohnung. Die Wohnung ist sauber und man kann jederzeit bei ihr auf einen Tee oder Kaffee vorbei gehen. Und während ich diese Zeilen

schreibe, rief sie mich an und fragte, ob wir an Weihnachten etwas gemeinsam machen wollen. Das Fünkeln Hoffnung hat es in sich.

Wie tief das Geschehen des Kreuzes in das Leid des Makro- und des Mikrokosmos vorstößt, erahne ich seit dieser Ostererfahrung mit Doris.

Nur weil ich die tiefste Überzeugung habe, dass wir Menschen von Gott her erlöst sind, nur aus dieser Sicht heraus kann ich auch sagen, dass der Mensch im Kosmos und seiner Geschichte eine unglaublich wichtige Rolle spielt. Sonst wäre es einfach Größenwahn. Aber dass der Kosmos eigentlich bereits getragen ist vom Erbarmen Gottes, lässt einen frohgemut leben. Ich weiß, dass ich keine Angst davor haben muss, Fehler zu machen, sondern erlebe, dass „denen, die Gott lieben, alles zum Besten gereicht“ (nach Röm 8,28), wie der heilige Paulus so schön schreibt.

((Ü3)) Das Dampfzelt

Aus diesem Hintergrund heraus entstand auch immer mehr ein „ganzheitliches Beten“, welches wir manchmal im Ritual der Schwitzhütte bzw. dem „franziskanisch“ geprägten Dampfzelt feiern. Die Rituale können uns durch ihre Zeichen und Symbole mit dem großen und heiligen Ganzen verbinden, ohne dass wir alles schon rational nachvollziehen müssen oder können. Der Ablauf ist allerdings nicht immer gleich.

Wenn sich die Gruppe trifft, räuchern sich die Leute gegenseitig ab, als Zeichen dafür, dass wir den Alltag verlassen und uns jetzt auf eine andere Ebene einlassen. Dann weihen wir den „heiligen Raum“, den wir für dieses Ritual gebrauchen. Dabei werden alle „sieben“ Himmelsrichtungen, Norden, Süden, Westen, Osten, Unten und Oben wie auch die Mitte feierlich besungen und mit einem Symbol versehen. Der ganze Ritualplatz besteht letztlich aus den Elementen des Sonnengesangs. Der Feuerplatz steht für die Sonne, das Zelt für den Mond und der Gebetsplatz für die Sterne usw. In meinem Buch Lied des Lichts sind die verschiedenen Aspekte beschrieben.

Als erstes wird das Dampfzelt aufgebaut. Meistens steht das Weidenzweiggerüst schon über dem Loch in der Erde, welches bereit ist, die glühend heißen Steine in sich aufzunehmen. Das Gerüst wird mit Woldecken mehrschichtig abgedeckt. Wenn genug Leute da sind, die wissen, wie alles abläuft, wird das „heilige“ Feuer gleichzeitig aufgebaut. Dabei dankt man für das Holz, welches sich für uns durch den Bruder Feuer wandeln lässt, um die Steine zu erhitzen. In den Holzstapel werden die neun Schlüsselsteine eingebaut, wobei jeder wieder seine eigene Bedeutung hat. Feuer, Wasser, Luft, Erde, Oben, Unten, Sonne, Mond und Sterne ... Manchmal werden auch noch Kräuter oder Tabak zu den Steinen gelegt, je nach dem, welche Aspekte man betonen will. Es können auch Briefe, Symbole oder Gegenstände, die man in die Wandlung geben will, mit eingebaut werden.

Bevor wir das Feuer anmachen, singen wir meistens den Sonnengesang des heiligen Franz von Assisi. Dann entzünden wir das Feuer von allen Seiten. Während es brennt wird gebetet. Manchmal knüpfen wir Gebetssäckli, es wurde auch schon eine Gebetspfeife entzündet oder eine Trommelreise unternommen. Aber meistens beten wir das kosmische Körpergebet.

Dieses Gebet mit dem Leib wird normalerweise in der Natur gesprochen, und zwar in alle vier Himmelsrichtungen. Wenn die einzelnen Haltungen mit den geistigen Inhalten verinnerlicht sind, kann es mit speziellen Atmungen, Liedern oder einfach im Schweigen gebetet werden. Oft macht man es um das Sonnen-Kreuz, wie ich es nenne, herum: Ein Kreuz, das auf Nord-Süd ausgerichtet und mit zwei Kreisen umgeben ist. Es kann mit Steinen gelegt oder in den Sand gezeichnet werden. Der innere Kreis berührt die Enden der Kreuzbalken, der zweite Kreis ist nochmals etwa 50 Zentimeter weiter außen. Am äußeren Kreis können noch Strahlen angezeichnet werden. Das ganze Gebet setzt viel Glauben und noch mehr mentale Phantasie voraus. Dabei ist vor allem darauf zu achten, dass man gut mit Erde und Himmel in Kontakt ist. Dann wird sich mit der Zeit auch ein angenehmes inneres Fließen oder Rieseln einstellen. Normalerweise muss man von jemandem in diese Art des Gebets eingeführt werden, sonst bleibt es oft nur ein äußeres, eventuell kompliziertes Tun. Das Körpergebet umfasst 44 Schritte, die je viermal durchlaufen werden.

1. Wir stehen da, verwurzelt in Mutter Erde, ausgestreckt zum Himmel. Dabei hält man sich aufrecht, spürt den Füßen nach, wie sie fest auf der Erde stehen, nimmt den Leib wahr, wie die Wirbelsäule den Kopf und die Schultern trägt und kann sich dabei vorstellen, wie der silberne Faden vom Haupt aus ins Universum hineinreicht.

2. Die Arme ausstrecken zum Lebenskreuz, in dem Bewusstsein, sich vom Herzen aus über die Verlängerung der Hände mit allen von Gott gut erschaffenen Elementen zu verbinden: Zu Bruder Feuer, Schwester Wasser, Bruder Wind und Schwester Erde, aber auch zur Pflanzen- und Tierwelt hin. Dies so lange machen, bis man in sich den Kontakt spürt.

3. Der eine Arm zeigt nach hinten, der andere nach vorne, dabei Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger ausstrecken. Über diese drei Finger nimmt man mental den Kontakt zu allen Geschöpfen auf, die bewusst oder unbewusst nach dem einen Dreifaltigen Gott suchen: Dem Gott der Liebe, der Beziehung, dem Gott, der fern und ganz nah ist. Dazu gehören die Christen, aber auch Buddhisten, Hindus, Muslime, Engel und Geistwesen, eben alle, die mit ganzem Herzen, bewusst oder unbewusst, nach dem Geheimnis oder nach dem Gott der Liebe suchen.

4. Die Hände nach oben und nach unten strecken. Mental verlängert man die Hände nach unten durch die Erde hindurch, bis sie unten wieder herauskommen, die Erdatmosphäre und den Kosmos durchdringen und über ihn hinausreichen. Ebenso gehen die Hände nach oben, durch die Atmosphäre zu den Sternen, weiter hinaus bis „hinter“ das Universum. Dorthin, in die andere Ebene, wo nur noch Gott ist, der wie ein Vater ist, der alles geschaffen hat, oder wie eine Mutter, welche die ganze Schöpfung gebar. Bei diesem Gott bitten wir um sein ewiges Wort, den Logos, den er durch unsere

offenen verlängerten Hände in unser Leben einfließen lassen möge, so ähnlich wie er sich vor zweitausend Jahren durch den Heiligen Geist in den Schoß der Jungfrau Maria gelegt hatte.

5. Sobald man das ewige Wort, den Logos, im Glauben in seinen Handflächen wahrnimmt, nimmt man ihn durch das Universum hinein zwischen die Handflächen und wird „schwanger“ mit dem Logos, der sowohl ganz Mensch wurde und wird und zugleich ganz Gott ist und bleibt. Durch das Kreisen der Handflächen vor dem Bauch soll uns das Geheimnis der Person Jesu näher kommen, der die zwei Naturen unvermischt und doch ungetrennt in sich vereint. Jesus ist Gott und Mensch in zwei Naturen, in der einen Person aus der Dreifaltigkeit heraus.

6. Dann halten wir die Hände auf den Schoß und werden wie Maria schwanger mit dem Wort Gottes. Es braucht Zeit, damit das Wort in uns heranwachsen und Frucht bringen kann.

7. Wenn es Zeit ist, gebären wir das Wort Gottes durch gute Werke mitten in den Alltag hinein. Franziskus schreibt an die Gläubigen: "Mütter sind wir, wenn wir ihn durch die göttliche Liebe und ein reines und lauterer Gewissen in unserem Herzen und Leibe tragen; wir gebären ihn durch ein heiliges Wirken, das anderen als Vorbild leuchten soll". Wir halten die Hände vor unseren Bauch und „gebären“ Christus symbolisch in unsern Alltag hinein.

8. Mit den Händen strecken wir uns gegen den Himmel aus und öffnen den „großen“ Kanal für das weitere Kommen des Heiligen Geistes in unseren Alltag. Überall, wo Christus durch unser Sein und Tun „hineingeboren“ wird, öffnet sich der Himmel durch den „großen Kanal“ über uns. Der Heilige Geist wird uns ganz neu übergießen, damit wir ganz im Strom des Lebens sind und mit jedem Atemzug mehr von der göttlichen Weisheit in uns aufnehmen können.

9. Die Hände öffnen symbolisch den Himmel für den Heiligen Geist, der uns in Wirklichkeit schon lange überströmt. Wir spüren oft so wenig, weil ER unsere Freiheit achtet und immer neu eingeladen sein will.

10. Wer die Einsenkung des Heiligen Geistes erlebt, macht die Erfahrung, dass man ganz sich selber werden kann in IHM. In diesem Zustand erkennt man das Leben Jesu völlig neu. Die Hände werden mit den Fingerspitzen verschränkt und im Kreis nach vorne gestreckt. In dieser Haltung schauen wir mit dem geistlichen Blick auf die Heilige Schrift. Denn die Bibel wie auch jede andere geistliche Schrift kann letztlich nur aus dem Geist des Lebens heraus richtig verstanden werden, ohne in die Falle des kranken Fundamentalismus oder Relativismus zu gehen.

11. Dann dreht man sich ganz nach links, immer mit den Armen vor der Brust und die Finger ineinander gelegt. Mit dem Bewusstsein beginnt man beim Schöpfungsbericht und durchläuft das gesamte Alte Testament und gedenkt der Heilsgeschichte Gottes mit dem Volk Israel. Dabei dreht man sich langsam von links nach rechts um die eigene Achse.

12. Wenn die verschränkten Hände wieder in der Mitte angekommen sind, denkt man an das irdische Leben Jesu, welches vor dem geistigen Auge vorüberzieht: die Hirten, die Magier, die Flucht, sein Ausreißen auf der Wallfahrt und sein verborgenes Leben in Nazareth, sein öffentliches Wirken, die Botschaft des Reiches Gottes, seine Wunder bis hin zum letzten Abendmahl.

13. Das Geschenk des Abendmahls ist wohl das tiefste Geschenk Gottes in diese Schöpfung hinein. Wir sehen uns zwischen den Jüngern beim Abendmahl und versuchen zu verstehen, was es heißt, dass Jesus sein Blut und seinen Leib hingibt. Dann folgen wir ihm hinaus zum Ölberg und erleben als Zuschauer seine Verurteilung. Im Drehen von rechts nach links bis zurück in die Mitte folgen wir dem Kreuzweg Jesu. Sein Zusammenbrechen unter dem Kreuzbalken, Simon von Zypern, der ihm hilft, den Balken zu tragen, bis hin zu seiner blutigen Annagelung am Balken.

14. Wir selber versuchen das Kreuz auszuhalten, um nicht davon zu laufen wie fast alle Jünger. Zusammen mit Maria, den Frauen und dem Jünger, den Jesus liebte, bleiben wir vor dem Kreuz stehen. Wir bleiben stehen bei dem Leiden, welches wir nicht mehr einfach ändern können. Im Leiden Jesu widerspiegelt sich das Leiden der ganzen Welt. Wir lernen Schmerz mit anzusehen, da zu sein, ohne gleich Ratschläge oder Schmerzmittel zu verteilen oder weg zu schauen. Dann machen wir einen Schritt zur Mitte und begleiten Jesus zum Grab.

15. Wir stellen uns ganz in den inneren Kreis, in den Bereich des Todes, ins Kreuz, wo der Durchgang für die andere Ebene ist. Jesus stieg hinab in die Unterwelt. Er steigt auch in unserem Herzen in unsere Schattenwelten hinab. Das Hinabsteigen zu Adam ist zugleich die Einladung Jesu an alles scheinbar Tote in und um uns, ihm nachzufolgen, hinein ins Leben. Dabei lassen wir die Hände ausgestreckt zur Mitte hin sinken.

16. Daraufhin bleibt man symbolisch für die drei Tage Grabesruhe stehen. Dann kommt der Ostermoment: Er ist auferstanden! Halleluja! Mit Maria von Magdala umarmen wir den auferstandenen Jesus und genießen die Freude des Ostermorgens. Der Tod ist bezwungen, Jesus lebt! Halleluja, Jesus lebt! Mit der Geste der Umarmung halten wir den Auferstandenen nahe bei unserem Herzen fest. Jesus sagte zu Magdalena, zu mir und dir: „Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem

Vater und zu eurem Vater, zu meinem Gott und zu eurem Gott. Bereitet euch auf das Kommen des Heiligen Geistes vor.“ (Joh 20,17)

17. Wir öffnen die Arme mit gekreuzten Handgelenken, so dass die Hände offen etwa 40 Zentimeter vor dem Gesicht sind. In dieser Haltung warten wir auf das Kommen des Heiligen Geistes. Die Jünger waren neun Tage lang mit Maria im Abendmahlssaal und warteten auf die Herabkunft des Heiligen Geistes. So atmen wir neun mal tief durch.

18. Durch das Kommen des Geistes werden wir "ganz", wir können Gutes und Böses annehmen. Stellen wir uns vor, dass uns ein innerer Sturm, ein inneres Beben des Geistes durchfährt, das alles, was in uns ängstlich ist, in Vertrauen wandelt.

19. Wir zeichnen mit der gestreckten rechten Hand einen großen Kreis über den Kopf hinaus und kommen mit der offenen Hand bis unter den Bauchnabel. Dabei schaut die Handfläche nach oben. Mit dieser Geste öffnen wir uns für all das Gute, das uns das Leben bringen will. Mit dem Daumen fahren wir vom Scheitel her den Leib entlang nach unten und berühren uns wie mit einem Stift. Das will sagen: Jeder Moment ist in uns eingeschrieben. Wir müssen nichts festhalten.

20. Unter dem Bauchnabel drehen wir die offene Hand wie eine Schale mit der Handfläche nach oben. Es soll sagen: All das Gute, das das Leben bringt, liegt als Erfahrung in uns, auch wenn wir sie nicht festhalten.

21. Mit der linken Hand machen wir dasselbe wie mit der rechten. Wichtig ist, dass man mit dem Oberkörper richtig im Becken ruht. Das geht am besten, wenn man etwas in die Knie geht. Wenn man den großen Kreis mit dem linken Arm in die Luft malt, wird man sich bewusst, dass alles sein darf, auch das Dunkle, Negative und das Böse in uns und um uns. Es ist sowieso da. Im Heiligen Geist haben wir genug Kraft und Liebe, um die dunkle Seite der Realität anzunehmen. Es muss nicht mehr verdrängt, sondern kann zugelassen werden. Jeder Moment des Guten und des Bösen, des Hellen und des Dunklen gehört zu unserem Leben. Es ist in unserer Seele eingeschrieben. Dies symbolisieren wir, wenn wir mit dem Daumen von der Stirn bis zum Bauchnabel eine Linie über den Körper ziehen. Die linke Hand wird über dem Bauchnabel wie ein Deckel über der Schale der rechten Hand gehalten.

22. Wir halten die Erfahrungen sozusagen zwischen beiden Händen im Beckenbereich fest. Dann beginnen wir mit leichten Kreisbewegungen im Heiligen Geist. Das Gute und das Böse, das Helle und das Dunkel müssen nicht in ihren Polaritäten bleiben, sondern können im Heiligen Geist auf den Weg der Verwandlung gebracht werden. Dabei kann man das Negative, welches noch nicht verdau- oder

verwandelbar ist, nach unten sinken lassen. Das Schöne, Wunderbare, welches im und durch den Geist verklärt wird, "schwimmt" sozusagen oben, wie bei einer Zentrifuge, welche wandelt und scheidet.

23. Wir gehen etwas in die Knie und lassen alles Unverdaubare, alles Negative, welches wir auch mit dem Heiligen Geist noch nicht bewältigen können, los. Wir lassen es hineinfallen in den "Kompost" der Kirche; dort kann es mit viel Zeit zu "Dünger" vermodern. Es macht keinen Sinn, Probleme, Schuld und Kaputtes, das noch zu groß ist, zu lange herumzutragen. Vielleicht geht man in die Seelsorge oder zur Beichte, um mit jemandem konkret darüber zu sprechen und zu beten. Über alles, was gut und schön ist, aber auch über die eigenen Schatten.

24. All das Schöne, Wunderbare, all die Stärken und Gaben nehmen wir sozusagen in unsere Ausstrahlung hinein. Durch den Heiligen Geist werden wir durch unsere Stärken und Gaben nicht überheblich, denn er verklärt sie und lässt sie in echter, dienender Kraft in verklärem Licht aufleuchten. Wir ziehen dazu die Oberarme nach hinten und halten die Arme mit einem rechten Winkel parallel zum Haupt nach oben gegen den Himmel. Dann verharren wir einige Zeit so. Dabei nehmen wir die Schönheit, die wir in Gott bekommen, wahr und werden uns bewusst, dass alles zusammen unsere Ausstrahlung prägt.

25. Je länger wir unsere Schönheit entdecken, die wir in Gott bekommen, desto mehr strecken wir uns nach dem aus, der uns viel mehr ist als Mutter und Vater zugleich. Wir lassen uns von ihm mit seiner Gnade und Liebe in Dankbarkeit durchfließen. Dabei werden wir uns bewusst, wie er uns den ganzen Kosmos in geschwisterlicher Liebe zur Verfügung stellt.

26. Je mehr wir in dieser Fülle von Gott durchdrungen werden, desto mehr entdecken wir unsere Geschöpflichkeit, unser Geschaffensein und wir erahnen etwas vom heiligen Gott, der ohne Anfang und Ende alles mit Leben und Liebe durchwirkt und lenkt. Wir kommen in die große Schau, wie im Opfer Christi alles in Gott hinein genommen wird. Je mehr wir das erkennen, desto tiefer wird das Bedürfnis Ihn anzubeten. Dazu kommen die ausgestreckten Arme mit den offenen flachen Händen vor der Brust zur Anbetung zusammen. Die flach aufeinander gelegten Hände symbolisieren auch den Glauben, dass in Gott alle Polarität und Dualität ein Ende hat.

27. Je mehr wir in und durch die Anbetung „ganz“ werden, desto mehr erkennen wir den Weg der Ganzwerdung. Es ist der Weg des Dienens und indem wir klein werden, weil wir erkennen, dass Gott in Jesus auch ganz klein wurde. Dazu gehen wir auf die Knie und beten Gott mit den flach aneinander gelegten Handflächen an.

28. In der Anbetung des Kleinwerdens sehen wir die Vollendung dieses Prozesses. Wir werden in Christi Tod hinein genommen. Letztlich werden wir nur im eigenen Tod ganz eins mit dem Gekreuzigten. Wir halten beide Daumen und beide Zeigefinger aneinander, mit der offenen Handfläche gegen den Boden. Dabei formen wir mit den Zeigefingern und den Daumen ein gleichschenkliges Dreieck und legen dieses auf die Erde. Die Stirn wird in dieses Dreieck gelegt. Mit dem inneren Auge schauen wir auf die Erde und erkennen unser Grab. Wir selber werden in der Erde zu Erde. Der Tod ist unser irdisches Ziel. Aber wer im Glauben dem Tod in die Augen zu schauen wagt, der entdeckt die lebendige Quelle, die durch den Tod Jesu in unsere Sterblichkeit hineinströmt.

29. Voll Glauben lassen wir den Lebensquell der Taufe, welche mitten aus dem Tod und der Auferstehung Jesu entspringt, in uns aufsteigen. Je mehr die Quelle aufsteigt, desto mehr trinkt sie all unsere Lebensbereiche. Langsam stehen wir auf und ziehen das lebendige Wasser mit den Händen, die zu Schalen geformt sind, am Körper entlang nach oben.

30. Wir trinken uns satt bis in die letzte Zelle, bis in die letzte Seelenfalte und erleben, wie aus dem Grab, dem Schoß der Mutter Erde, die Quellen des Lebens aufbrechen. Jene Quelle, die Jesus zutiefst öffnete, zuunterst in der Schöpfung, zuinnerst im Geheimnis des Todes, da er selber in die Unterwelt stieg und den Tod entmachtete, indem er die Quellen des Lebens dort freisetzte.

31. Die Quelle wird in uns langsam zu einem Springbrunnen der Freude darüber, dass das neue Leben über den Tod triumphiert. Die Quelle steigt durch unsern Leib auf und verströmt sich in allen Regenbogenfarben durch unsere ausgestreckten Hände gegen den Himmel.

32. Wir genießen den Moment, in dem uns in großen Lichtbogen mit allen Spektralfarben das lebendige Wasser durchfließt und sich bis ins Universum hinein versprüht. So bleiben wir ausgestreckt auf den Zehenspitzen stehen und lassen es einige Zeit strömen.

33. Wir müssen nicht stets das Universum "segnen", das macht Gott, aber er will uns an seinem Segensstrom teilnehmen lassen. Mit den Armen machen wir zwei Halbkreise vor dem Gesicht und lassen vorne eine "Tür" offen, indem wir die Fingerspitzen von der linken und rechten Hand bis auf fünf Zentimeter aneinander bringen. Dort bei der Tür kann jeder hinaus gehen oder herein kommen, der unsern kleinen Lebensalltag durchkreuzt. Alles, was sich in diesem Kreis befindet, bekommt durch unseren Blick den farbigen Segen der Gnade, die in uns zu fließen beginnt: Die Freunde, die Arbeit, die Feinde, die Tiere und Pflanzen, die Werkzeuge und alles, was uns umgibt, einfach alle und alles, die unseren Lebensbereich durchqueren. Vielleicht ist die eine oder andere Person, die eine oder andere Sache bereit, aus unserm Lebensraum auszuziehen. Ob gut oder schlecht, wir schauen alles mit Liebe an und wünschen ihm oder ihr außerhalb unseres Lebensraumes alles Gute. Wenn an unserer

Tür zum Lebensraum zwischen den Händen nicht schon Engel als Wächter und Pförtner stehen, bitten wir darum. Wenn sie schon da sind, danken wir ihnen und halten Ausschau nach all den neuen Wesen, die unser Leben bereichern können. Aber mit den Engeln schauen wir auch, dass keine falschen Freunde mehr zu tief in unsern Lebensbereich hinein drängen. Dabei drehen wir den Kopf von links nach rechts und wieder zurück.

34. Von der Schau auf unsere Umwelt kehren wir zurück zur Schau in unsere Innenwelt. Dazu kreuzen wir die Hände an den Handgelenken und schauen in unsere Handflächen hinein. In der vorderen Hand sind unsere Stärken, in der hinteren unsere Schwächen und unser Verdrängtes. Alles dürfen wir anlächeln, es gibt keine Verurteilung mehr für jene, die aus dem Christusquell leben. Alles darf so sein, wie es ist, wir dürfen es als erstes so annehmen, wie es ist.

35. Damit wir in der endlosen Innenschau nicht umkommen, öffnen wir uns dem Du. Wir zeigen ihm alles, was in uns ist: Hell und Dunkel. Dazu halten wir dem Gegenüber die Handflächen entgegen. Das Lächeln des Gegenübers gibt uns Hoffnung und Mut, dass wir angenommen werden, wie wir sind, dass wir die guten Seiten mutig einsetzen und an den Schattenseiten arbeiten dürfen.

36. Damit wir uns für den Rest des Lebens nicht gegenseitig anschauen und therapieren müssen, ist es wichtig, dass wir das Heil nicht vom Geschöpf erwarten, sondern von Gott selbst. So drehen wir die Handflächen gegen den Himmel und lassen den Blick der Gnade Gottes auf uns fallen, auf das Gute und weniger Gute in uns. Nicht wir können uns verändern, sondern nur in Christus werden wir zu einer neuen Schöpfung. Wir können uns nur selber annehmen, wie wir sind, wir können es den andern zeigen und wir können uns etwas beherrschen. Aber in der Tiefe unseres Geistes kann uns nur die Gnade wirklich verändern. Geduldig halten wir unsere Hände empfangend nach oben und öffnen uns der Gnade Gottes.

37. Wer das Einströmen der Gnade zu erleben beginnt, der kommt auf den Weg der Erleuchtung. Wir machen zwei große Kreise mit den Armen, welche die doppelte Erleuchtung symbolisieren. Die Erleuchtung für den Umgang mit dieser Welt, wie wir die kleinen Aufgaben, die uns der Alltag stellt, in Liebe tun dürfen. Die zweite Erleuchtung ist die Einsicht in die unsichtbaren Zusammenhänge des Lebens. Wenn diese beiden Erleuchtungsmomente zusammenfließen in unserm realen Alltag, beginnt Reich Gottes zu keimen.

38. Die Erleuchtung kann man nicht festhalten, obwohl sie im Herzen erfahrbar ist. Es ist eine Kraft, die uns auf den Weg der Wahrheit und des Lebens führt. Dazu beginnen wir zwischen den beiden Kreisen im Sonnenkreuz nach rechts zu schreiten. Die Hände liegen vor dem Schoß, denn Erleuchtung ist wie eine Schwangerschaft, die Pflege braucht, damit echte Reifung geschieht.

39. Wir machen einen Weg und schreiten in fünf Viertelkreisen weiter. Im Gehen erkennen wir unseren Weg immer deutlicher. Im Vollziehen der Glaubenschritte erkennen wir Schritt für Schritt tiefer unseren Lebensinn.

40. Im kosmischen Gebet ist der Weg im Kreis sehr kurz, im Leben geht er immer wieder weiter bis zu unserem Tod. Die Erleuchtung ist immer wieder ein Geschenk, das nicht festgehalten werden kann, aber uns im glaubenden Gehen immer neu zufällt.

41. Wenn wir den Glauben in unserem Alltag durch unser Tun und Lassen umsetzen, werden wir oft angehalten und nach unserer Hoffnung und Lebenshaltung gefragt. Wir bleiben beim fünften Viertel stehen und machen uns innerlich bereit für das Zeugnis.

42. Wir halten die linke Hand auf die Brust, strecken die rechte mit der Handfläche nach vorn und den Fingern gegen den Himmel gereckt zum Gegenüber, dem wir von unserer Hoffnung Zeugnis geben. Wir sollen jedem, der nach unserer Hoffnung fragt, Zeugnis geben, aber immer bescheiden und klar, wenn nicht mit Worten, dann sicher durch unser Leben.

43. Wir laden alle, denen wir Zeugnis geben, immer wieder ein, mit uns in das große Lob der Schöpfung über ihren Schöpfer einzustimmen. Dabei machen wir mit den Armen nach links und rechts eine große Kreisbewegung. Die Hände treffen sich vor dem Gesicht. Mit den flachen, aufeinander gelegten Händen bleiben wir einige Zeit in der Haltung der Anbetung.

44. Nach einiger Zeit lassen wir die Arme wieder hängen und stehen ganz entspannt zwischen Himmel und Erde. Im Nachklingenlassen dieser Bewegungen spürt man normalerweise, wie wohl es tut, mit der ganzen Existenz, in der Beziehung zu allem Geschaffenen und besonders auch zu dem, was ungeschaffen und verborgen ist, in allem Geschöpflichen, seine Spuren der Liebe zu hinterlassen. In diesem Wissen können wir ganz das sein, was wir in Christus sein dürfen. SELBST.

Nach der Erfahrung des Selbst-Seins verneigen wir uns vor dem Ewigen und vor seinen Ebenbildern. Wir werden wieder ruhig und beginnen mit dem nächsten Durchgang, bis wir in alle vier Himmelsrichtungen diese Gebärdengebete gemacht haben.

Nachdem das kosmische Gebet vier mal gemacht wurde, sind die Steine glühend heiß. Sie werden mit der Gabel aus dem Feuer geholt, von der Asche befreit und in das Loch gelegt, das sich in der Mitte des Zeltes befindet. Dann überlegt sich jeder, wofür oder für wen er in den dunklen Schoß der Schwitzhütte kriecht. Wenn jeder seinen Platz gefunden hat, geht die Zeremonie im völlig dunkeln Zelt weiter.

Der Leiter der Schwitzhütte erklärt, was geschieht, er stimmt die verschiedenen Gebete an und ist zugleich verantwortlich für die Leute in der Hütte und dafür, dass es niemandem zu viel wird. Im Zelt, das an den dunklen Mutterschoss, wo wir im Geist neu geboren werden, erinnert, gibt es verschiedenste Formen des Betens, Schweigens, Singens und der Visionen. Dann werden einige Kräuter auf die glühend heißen Steine gelegt und Wasser darüber gegossen. Während der heiße Dampf mit dem Duft der Kräuter das Zelt erfüllt, kommt eine ganz spezielle Stimmung auf. In diesem Moment werden die Elemente neu geordnet. Der Gedanke dahinter ist, dass wir uns mit den Elementen auflösen und uns in der neuen abgestimmten Ordnung Gottes wieder finden.

Hier im Zelt befindet sich im Erdloch das Feuer, das an den Steinen haftet und durch das Wasser herausgelöst wird. Zischend wird das Wasser vom Feuer in Dampf verwandelt, welcher sich wieder mit der Luft verbindet, die uns mit hinein nimmt in den Prozess der Wandlung. Das Feuer löst sozusagen die Individualität ab, das Wasser das Kollektiv, die Erde die Zeit und die Luft den Raum. Zugleich wird die Spannung zwischen Himmel und Erde neu geordnet. Es klingt etwas kompliziert, aber letztlich vertraut man in diesen Prozess, wenn man sich ganz los lässt und im Dampfbad sozusagen der alte Mensch, der nicht im Gleichgewicht ist, abstirbt. Durch das Gebet, das immer wieder erfolgende Nachgießen des Wassers auf die heißen Steine und das Einlassen auf Gott erbittet man sich eine neue Geburt. Manche kommen als Frühgeburten aus dem Zelt, einfach weil sie die Hitze, die neu aufbrechenden Gefühle nicht mehr ertragen und schon bald rausgehen. Andere halten den ganzen Prozess durch und nicht selten kommen am Schluss kostbare geistliche Eindrücke auf. Wenn man aus dem Dampfbad herauskommt, ist die Haut manchmal rosarot wie die eines Neugeborenen. Oft liegt man dann einige Zeit glücklich und erschöpft am Boden. Wenn es einen Teich oder einen Fluss in der Nähe hat, liegt es auf der Hand, dass man sich an die Taufe erinnert und zum Abschluss dreimal in den Fluten des Wassers untertaucht.

In solchen Momenten kann man sich wirklich als ein kleiner aber wichtiger Teil im Kosmos erleben.

((Ü1)) Meditationen der Stille

((Ü2)) Der kontemplative Weg

Die Meditation der Stille, das kontemplative Beten, steht ganz im Zentrum meines Gebetswegs. Sie kann täglich gepflegt oder geübt werden. Aber wer wirklich in die Tiefe dieser Art des Sich-Einlassens mit Gott vordringen will, wird kaum umhin kommen, sich zuweilen ganz intensiv mit diesem Weg zu beschäftigen. Eine Möglichkeit besteht darin, dass man sich mindestens acht Wochen reserviert und täglich zwei Mal dreißig Minuten lang bei den verschiedenen Übungen verweilt, als Exerzitien im Alltag, wobei es fast unerlässlich ist, sich mit jemandem auszutauschen. Am besten ist es, wenn man sich zwischendurch fünf bis vierzehn Tage herausnimmt und sich zurückzieht, um sich ganz und gar Zeit zu nehmen für die strengeren kontemplativen Exerzitien. Das heißt, dass man in dieser Zeit weder andere Bücher liest, noch – abgesehen vom geistlichen Begleiter – mit jemandem spricht. Wenn man am Anfang bewusst das Handy und den Laptop übergibt, eventuell die Geldbörse und die Kreditkarte und sich vielleicht auch für ein körperliches Fasten entscheidet, wird man leichter in die Tiefe kommen. Das ist für uns, die wir gern vielen Reizen von außen ausgesetzt sind und mit Musik, Radio, Film, Kommunikation und Mobilität leben, nicht so einfach, aber wer eine solche Zeit durchlebt, durchlebt und durchlitten hat, wird danach auf einer ganz anderen Ebene im Leben stehen als vorher. Diesen Weg der strengeren Exerzitien sollen aber nur jene beschreiten, die gesund und selbstständig sind und es in ihrem Herzen als Sehnsucht spüren, achtsam in eine neue Tiefe des Menschseins vorzudringen.

Viele Menschen sind auf diesem Jesusweg und pflegen mehr oder weniger unbewusst kontemplative Elemente. Wenn mir etwa als Kind das Spielen mit meinen Nachbarskindern zuviel wurde, ging ich oft in den Wald, spazierte stundenlang herum, saß an Flüssen oder baute Sandburgen. Auch in den Ferien saß ich immer wieder einfach nur am Strand, ohne viel zu wollen. Ich bin von Natur aus sehr aktiv, und wenn ich so saß, war es kein Dösen oder Schlafen, es war einfach ein Dasein. Früher tat ich das ganz natürlich, ohne viel zu überlegen. Eigentlich wurde bereits dort das Fundament zu meiner Kontemplation gelegt – ohne etwas zu wollen, einfach wach *da zu sein*. Heute fällt es mir oft schwerer nur wahrzunehmen, da auch ich ein Kind dieser Welt bin und die Leistungsorientiertheit, welche sicher nicht nur schlecht ist, ihre Spuren in meinem Leben hinterlässt. Daher ist es für mich umso wichtiger, bewusste Zeiten des kontemplativen Übens einzubauen und zu pflegen.

Die wichtigen Gestalten der Bibel wie Mose, Johannes der Täufer und Jesus, waren Naturmenschen. Moses Begegnungen mit Gott waren geradezu Naturereignisse: Mit Gottes Hilfe gelingt es Mose, das Meer zu teilen und zu durchschreiten und auf dem großartigen Berg Sinai erhält er die Gesetzestafeln für sein Volk, das Erlebnis in der Wüste ist prägend für ihn. Auch für Johannes und Jesus war die Wüste für ihre Gotteserfahrung von großer Bedeutung. Jesus verwendet zudem in einem Großteil seiner Gleichnisse Bilder aus der Natur, wie etwa im Gleichnis vom Sämann, von den Lilien auf dem Feld oder vom Weizenkorn. (vgl. Mt 6, 28, Mt 13,3 und Joh 12,25)

Was Kontemplation mit der Natur zu tun hat, darin ist wohl Franziskus einer der größten Lehrmeister. Thomas von Celano, der erste Biograf des heiligen Franz im 13. Jahrhundert, schreibt dazu:

((Zitat Anfang))

Und erst die Pracht der Blumen! Welches Vergnügen bereiteten sie ihm, wenn er ihre liebliche Gestalt betrachtete, wenn er ihren süßen Duft genoss. Da wandte er gleich sein geistiges Auge der herrlichen Blume zu, die zur Frühlingszeit leuchtend aus Jesses Stamm entspross, deren Duft Tausende und aber Tausende von Abgestorbenen erweckt hat. Wo er eine Wiese und Blumen fand, predigte er ihnen und rief sie zum Lobe des Herrn auf, gleich als ob sie Vernunft besäßen. So auch die Saatfelder und Weinberge, die Steine und Wälder, alle die herrlichen Auen, die rieselnden Brunnen, die grünenden Gärten, Erde, Feuer, Luft und Wind: alles, alles ermahnte er in aufrichtiger Herzensreinheit, Gott zu lieben und ihm freudig zu folgen. Alle Geschöpfe nannte er Brüder, und auf ungewohnte, den anderen ganz verschlossene Art und Weise drang sein Scharfblick jeglicher Kreatur bis ins Innerste, gleich als ob er schon eingegangen wäre in die herrliche Freiheit der Kinder Gottes. Nun, oh lieber Herr Jesus, lobt er Dich, den Wunderbaren mit den Engeln im Himmel, er, der Dich auf Erden wahrlich aller Kreatur als den Liebeswerten gepredigt hat.

((Zitat Ende))

Das eigentliche Ziel der Kontemplation ist Gottes- und Selbsterfahrung. Überall, wo Gott in die Geschichte einwirken wollte, hat er selbst die Menschen vorbereitet. Meistens rief er sie aus ihrer gewohnten Umgebung heraus, wie etwa den hoch betagten Abraham. Er führte diese Menschen in die Schule der Natur, in die Wüste. Wenn Gott ruft, heißt dies, alte und liebgewordene Muster richtig loszulassen und auf Neues zuzugehen. Bei allen, die Gott so gerufen hat, wurde die Beziehung zu ihm und zur Religion stärker. Es ist dabei immer ein Geschehen zwischen zwei Polen, wo man den andern und auch sich selbst besser kennen lernt.

Mose war in Ägypten von Kult, Tempeln und Gebeten umgeben – und doch musste er zuerst in der Wüste Schafe hüten, bis er Gott und sich selbst wirklich begegnen konnte. Oft sind wir so voll von uns, unserem Gelernten, unserer Umgebung, dass uns noch so viele Gebete und Rituale nicht weiterbringen. Es geht nicht ohne die Einfachheit, im ganz gewöhnlich Schlichten.

Ähnlich wie Mose erging es vielen anderen biblischen Gestalten. Unter ihnen war auch der heilige Paulus, der nach seiner Bekehrung sogleich versuchte alle, die ihm begegneten, von Christus zu überzeugen. Ohne Erfolg – es gab nur Streit, so dass Paulus sogar flüchten musste, weil man ihm ans Leben wollte. Nach der ersten Euphorie zog es ihn hinaus in die Natur, in die Wüste. Auch für uns kann nur in der Stille das wesentliche Fundament für eine gesunde, fruchtbare und echt spirituelle Zukunft gelegt werden.

((Ü3)) Die franzisklarianische Kontemplation

Wie die bekannten biblischen Gestalten, erlebte auch Franziskus einen ungeheuren Wandlungsprozess, er wurde konfrontiert mit sich selbst, mit seiner Umwelt und der Natur – und er beschritt seinen ureigenen Weg der Kontemplation. Auf seinen Spuren bewegt sich die Kontemplationspraxis, die im Folgenden vorgestellt wird. Ich nenne sie jedoch nicht franziskanisch, sondern franzisklarianisch. Was hat das zu bedeuten? Es ist der Bezug zu Franz von Assisi und zu Klara von Assisi. Klara ist eine Jugendfreundin des heiligen Franziskus, die seinen Idealen folgte und selbst eine Ordengemeinschaft, die Klarissen, gründete. Die heilige Klara wollte zuerst so leben wie die Brüder, aber das war zu jener Zeit gesellschaftlich unmöglich, da das Gerede der Leute und die Regeln der Kirche dies nicht zugelassen hätten. So suchten Franziskus und Klara einen Weg, um eine ganz eigene Lebensform für die Frauen zu schaffen, die aus dem Geist der Armut heraus leben wollten. Damals wollte der Papst keine neuen Ordensregeln mehr zulassen, aber die heilige Klara blieb der eigenen Vision für die Schwestern treu und erwirkte kurz vor ihrem Tod vom Papst die Bestätigung der eigenen Regel. Die Schwestern leben seitdem in Armut, das heißt sie haben keinen eigenen und keinen gemeinschaftlichen Besitz, sie leben in Klausur und wollen ganz frei sein für das Gebet und die Kontemplation. Die Beziehung zwischen Franz und Klara und ihr Einfluss prägte die franziskanische Spiritualität letztlich zutiefst. Deshalb also franzisklarianische Spiritualität, denn der kontemplative Einfluss der Klarissen, so verborgen er auch ist, kann nicht genug geschätzt und geachtet werden. Franziskus *und* Klara – erst das betende Wesen von Franziskus *und* Klara kann meinen Blick auf Gott ganzheitlicher werden lassen. Denn ein franziskanischer Weg verliert sich eher in der Aktivität, während ein rein klarianischer Weg eher in eine mystischen Welt führt, die nichts mehr mit der Wirklichkeit zu tun hat. Beide Pole ergänzen sich, und es ergibt sich eine wertvolle Spannung auf diesem Weg der Wahrheit und des Lebens.

((Ü3)) Die Wandlung des heiligen Franziskus

In seiner Biografie beschreibt Thomas von Celano ausführlich das Leben und Wirken von Franziskus. Er schildert ihn zunächst als wohlhabenden und eitlen Jungen, der verzogen ist und kaum mehr auf den rechten Weg finden wird.

((Zitat Anfang))

In der Stadt Assisi, welche am Rande des Spoletotales gelegen ist, lebte ein Mann namens Franciscus, der seit seinen frühesten Jugendjahren von seinen Eltern nach der Eitelkeit der Welt hoffärtig erzogen worden war, und indem er ihren elenden Lebenswandel lange nachahmte, selber nur noch eitler und hoffärtiger wurde.

((Zitat Ende))

Der Biograf trägt in seiner weiteren Beschreibung kräftig auf, um im Anschluss daran die Wandlung des Franziskus umso besser zeigen zu können. Er will damit deutlich machen, dass Franziskus ganz und gar ein Kind seiner Epoche war, welches vom Zeitgeist, von der Gesellschaft geprägt und bestimmt war. Ein Kind, das gute und weniger gute Familien- und Gesellschaftsmuster in sich trägt,

Muster, die sich wandeln werden, sobald das Reich Gottes sich in einer Menschenseele ausbreiten will. Hierzu muss allerdings dieser „traurige Anfang“ (Celano) überwunden werden, den Franziskus in jungen Jahren durchlaufen und währenddessen er bis fast zu seinem fünfundzwanzigsten Lebensjahr seine Zeit vergeudete.

Die guten Veranlagungen sind alle irgendwie vorhanden, aber entscheidend ist, dass man zulässt, dass die von der Welt geprägten »Vorzeichen« im Heiligen Geist gereinigt werden. Wenn das Vorzeichen etwa reiner Besitz und Erfolgsstreben ist, missbraucht man die guten Gaben für den Egoismus, wenn man nur auf das eigene Vergnügen und Ansehen fixiert ist, wird das kleine Ego in sich selbst gefangen bleiben und kann nicht den Weg der Wandlung beschreiten. Es sei denn, in unserer Seele wächst die Bereitschaft zum immer neuen Arm-Werden – was nichts anderes ist, als die Bereitschaft zum totalen Loslassen von allem, sogar von sich selbst. Diese Wandlung können wir jedoch nie aus uns selbst bewirken: Es geschieht immer durch das Wirken von Gott, sogar dann, oder vor allem dann, wenn in einem die Kraft und der Wille aufkommt, sich auf einen neuen Weg zu begeben. Letztlich bleibt es das Geheimnis vom Zusammenspiel der eigenen Freiheit mit Gottes Plan. Wo beides sich vereint, spricht man von der reichen oder reinen Gnade. So heißt es bei Celano über die Wende in Franziskus' Leben, dass Gottes Rache oder vielmehr Gottes Gnade über ihn kam.

Allmählich begann Franziskus, den Schatz im Acker zu erahnen: „Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker.“ (Mt 13,44-46) Wie dieser Mann verbarg Franziskus die gefundene Perle vor den Spöttern. Ein langjähriger Gefährte war der einzige, mit dem er darüber sprach.

Die Wandlung geschieht im Verborgenen und es tut nicht gut, wenn man zu offen mit anderen darüber spricht. Es kann ein erschütternder Prozess sein, gerade wenn man sich selbst im sündigen Bereich des eigenen Lebens begegnet. Wer diesen Weg nur mit halber Kraft gehen will, wird nicht sehr weit kommen. Auch die Raupe muss sich ganz verwandeln, sie würde sonst nie ein Schmetterling.

Franziskus sprach später darüber, aber vor allem in Bildern, die man unterschiedlich verstehen konnte, und er sprach nicht mit allen, sondern nur mit nahe stehenden Freunden. Schließlich erkannte er, wie der weitere Weg aussehen sollte:

((Zitat Anfang))

Er sagte, er wolle nicht nach Apulien ziehen, sondern vielmehr in der eigenen Vaterstadt etwas Edles und Außerordentliches vollführen. Die Leute glaubten, er wolle sich eine Gattin nehmen, und fragten ihn: »Willst du dir eine Gemahlin heimführen, Franciskus?« Er gab ihnen zur Antwort: »Eine edlere und schönere Braut, als ihr je gesehen habt, werde ich nehmen, die alle anderen an Gestalt weit überragt und an Weisheit übertrifft.« – Und in der Tat, die unbefleckte Gottesbraut ist das arme Leben Christi, für das er sich entschied, und der verborgene Schatz das Himmelreich, das er mit so großer Sehnsucht suchte; musste er doch den im Evangelium

empfohlenen Beruf ergreifen, der da ein Diener des Evangeliums in Glaube und Wahrheit werden sollte.

((Zitat Ende))

((Ü3)) Anweisungen zum Üben

Wir können und sollten Franziskus nicht kopieren, sondern versuchen den schlichten Weg der »Wahrnehmung« zu gehen. Auf diesem Weg können wir Gott selbst genug Raum und Zeit geben, dass Er in uns das wirken kann, was Er schon von Ewigkeit her für uns bereit hat. Gott ist da. Man muss kein großer geistlicher Meister sein, um das zu wissen. Der Weg zu Gott öffnet sich indes kaum oder nur wenig durch diskursives Denken und stetiges Nachsinnen. Gott ist da, aber wir nehmen ihn kaum oder nicht wahr. Es ist die Wahrnehmung, das Hineinhorchen in ihn, wodurch seine Gegenwart sich uns ganz neu eröffnen kann. Das Einüben der Wahrnehmung sollte das Denken, Nachsinnen, Reflektieren und Studieren über Gott ergänzen.

In der religiösen Literatur hat das kontemplative Betrachten, das Nachsinnen über Gott eine reiche Tradition und einen sehr hohen Stellenwert. Über die Wahrnehmung als solche ist relativ wenig überliefert, wahrscheinlich, weil man nicht viel sagen muss, aber doch viel Zeit braucht, um in sie hineinzuwachsen. Über Jesus steht geschrieben, dass er stunden- oder nächtelang beten ging. Zum Beispiel schreibt der Evangelist Lukas: „In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott.“ (Lk 6,12)

Kontemplation ist ein ganz anderer Weg als derjenige des Verstandes, auch wenn dieser sicher wichtig ist. Hier geht es von der Wahrnehmung zum Denken und dann zum Tun und nicht umgekehrt, obwohl unsere westliche Welt vor allem das Tun und Denken betont und kaum Raum und Zeit zum Wahrnehmen der Wirklichkeit gibt.

Kontemplation ist der Weg über die Wahrnehmung, wobei es zwei Ebenen der Wahrnehmung zu unterscheiden gilt: Wahrnehmen mit den physischen Sinnen, dem Hören, Tasten, Schmecken, Sehen, Riechen; wahrnehmen auf der geistigen Ebene hingegen ist es eher ein Bewusstwerden, ein Innwerden und ein Gewährwerden. Erst danach fangen wir an, über das zu reflektieren, was wir wahrgenommen haben. Und dann kommt das Handeln.

Diese Struktur ist ein Gesetz des Lebens, und wir können sie so wenig ändern wie die Schwerkraft. Das Problem in unserer heutigen Zeit ist, dass wir, sobald wir irgendetwas wahrgenommen haben, zu denken beginnen und möglichst sofort handeln wollen. Gewiss, andere bleiben in ihren Gedanken hängen und kommen noch weniger als die Gestressten zur Wahrnehmung. Der große Macher-Zeitgeist aber reißt uns in eine gefährliche Hektik hinein und hetzt uns in eine Überaktivität. Ich selbst kenne diese Versuchung nur zu gut.

Das lateinische Wort *contemplari* bedeutet schauen, was nichts anderes ist als wahrnehmen. Im Himmel werden wir nicht mehr über Gott nachdenken, sondern ihn schlichtweg *schauen*. Das beginnt aber schon hier auf Erden. Zunächst nehmen wir Gott nicht wahr, weil unsere Unruhe und unser Um-

uns-selbst-Kreisen den Blick auf Ihn verdunkelt. Wir dürfen jedoch lernen, wahrzunehmen und uns in die Kontemplation hineinzugeben.

Wahrnehmung beginnt mit unseren physischen Sinnen, es ist aber eigentlich eine innere Wachsamkeit, eine gesammelte Aktivität des Bewusstseins. Schrittweise nähern wir uns dann dem Geheimnis der geistigen Wahrnehmung. Wahrnehmen heißt ganz und gar in der Gegenwart zu sein, denn Zukunft und Vergangenheit sind immer Gedanken und Wünsche. Nur das Jetzt ist Gegenwart und somit die wahre Realität.

Franziskus, der am Anfang seines Weges Kontakte zu Benediktinern hatte, wusste sicher um das Ziel der benediktinischen Spiritualität, das »In der Gegenwart Gottes wandeln.« Da das Vergangene und die Zukunft sehr wichtig für unser Leben sind, haben wir verlernt oder vergessen, wirklich in der Nüchternheit und Armut der Gegenwart zu sein. Trotzdem wird unsere Zukunft und unsere Geschichte immer eine Folge dessen sein, wie wir die Gegenwart leben. Darum ist es sehr wichtig, dass wir wieder lernen, ganz in die Gegenwart zu kommen – erst in der Gegenwart kann uns die große Gegenwart Gottes näher kommen.

Wahrnehmen, Bewusstsein, in der Gegenwart sein, Da-Sein – dies alles sind Synonyme für das, was wir letztlich nicht allein mit dem Kopf verstehen können, sondern was nur zusammen mit dem Weg der Erfahrung in uns wirksam werden kann. Ob das Wahrnehmen mehr ein Denken oder ein Tun ist, erkennen wir daran, ob es uns ermüdet oder belebt. Wer wirklich den Punkt des Wahrnehmens trifft, wird kaum ermüden – im Gegenteil, er ist am Ort des lebendigen Wassers. Wer arbeitet, braucht eine Pause, und diese Pause gewährt das stille Wahrnehmen. Wahrnehmen in diesem Sinne ist wohl die höchste Form der Erholung. Es erfrischt, regeneriert und entfaltet unsere Kräfte. Wir sollten aber den Mut nicht verlieren, wenn wir diese wohltuende Wirkung nicht schon nach einer Woche erreichen, denn wer einmal auf diesem Weg geht, macht die Erfahrung, dass es ein Lebensweg ist. Mal geht es leichter, mal steckt man fest, mal ist es unglaublich mühsam – und dann geht alles wieder von allein. Aber im Ganzen wird man dabei eine immer tiefere Form von Gottes Gegenwart erleben. Nur an IHM, an seiner Gegenwart, erkennen wir, ob wir wirklich auf dem Weg sind.

Erholen wir uns im Zustand der Wahrnehmung, so gelangen wir langsam zur *Kontemplation*.

Von den Schwestern der heiligen Klara werden die sieben Stufen des geistigen Weges beschrieben: Haben sie die siebte Stufe, den höchsten Grad der Beschauung, erlangt, so lernen sie dort alles, was sie tun oder lassen müssen, und verstehen es glücklich, sich mit ihrem Geist zu Gott zu erheben, indem sie bei Tag und Nacht im Lobgesang Gottes und im Gebet verharren. Auch von Franziskus wird an vielen Stellen berichtet, dass er sehr lange im Gebet versunken war. In Gottes Gegenwart hineinzukommen kann uns auch einfach für einige Zeit geschenkt werden. Mir selbst wurden etwa in den ersten Jahren des Klosters riesige Gnaden des Gebets geschenkt und es ging ohne zu üben. Um im Alltag weiterzugehen, bin ich sehr dankbar für das Wissen über die Grundregeln der Einübung in die »franzisklarianische« Kontemplation.

Manche Leser werden vielleicht fragen, warum wir das machen, was das soll und ob man nicht besser handeln sollte, als nur herumzuhocken. In solchen Augenblicken ist es einfach wichtig, durchzuhalten, ohne auf das Warum einzugehen. Es gibt verschiedene Wege in Christus zu Gott, dies ist einer davon. Er ist nicht unbedingt für jeden und jede, aber es ist der Weg, der mich am einfachsten tief ins Geheimnis von Gott hineingeführt hat.

Das Entscheidende beim Praktizieren jeder Kontemplation und Meditation ist, mit Interesse und hellwach dabei zu sein – und konsequent dabei zu bleiben. Der Weg der Kontemplation ist wohl einer der schönsten, aber zugleich einer der härtesten Wege. Er kann durch wundervolle Landschaften führen, aber ebenso durch Wüsten, durch Feuertäler oder Eisgebirge. Die sieben Schritte der franzisklanischen Kontemplationspraxis und die Übungen können einen guten Weg zeigen, und wenn wir gemeinsam unterwegs bleiben, kommen wir sicher zu einem guten Ziel.

((Ü2)) Erster Schritt: Die Natur betrachten

Für die ersten Lektionen gehen wir zur Einübung in die Kontemplation hinaus in die Natur. Wir gehen spazieren, gehen dann etwas langsamer und bleiben auch einmal stehen. Ich kann mich gut an eine meiner schönsten Stunden in der Natur erinnern. Ich ging durch grüne Wiesen, ging langsamer, bis ich stehen blieb und bei einer Schnecke verweilte. Natürlich kam ich wieder ins Nachdenken, ich fragte mich etwa, wie weit wohl eine Schnecke pro Stunde kriecht und ähnliches. Sobald ich das bemerkte, kehrte ich wieder zum reinen Schauen zurück. Bald kam erneut ein Gedanke ... an die vielen Schnecken, welche ich in meiner Kindheit zertreten hatte, und ich bekam ein schlechtes Gewissen. Sobald ich mich in den Gedanken entdeckte, ging ich zurück und schaute der Schnecke zu, die langsam den Grashalm hinauf kroch. Bald kamen wieder Gedanken.

Solche dauernden Zerstreungen sind nicht schlimm, wichtig ist nur, dass wir immer wieder zurückkehren zur reinen Wahrnehmung, zum Schauen, ohne groß über das Wahrgenommene zu reflektieren. Auf dem Weg der Kontemplation machen wir eine ganz neue Erfahrung: Wir müssen nichts erreichen. Das Machen-Müssen oder Machen-Wollen ist hier nicht nötig. Wir bleiben einfach im Jetzt, in Kontakt mit der Schwester Natur, sehen den blauen Himmel, hören einen Vogel zwitschern oder den Bach rauschen. Wir sind einfach da, wir spüren den Wind im Gesicht, hören vielleicht auch ein Auto... Wichtig ist, nichts beurteilen zu wollen, nichts verändern zu wollen, nur zu schauen, was gerade ist. Es kann dabei auch Langeweile aufkommen. Wir können kurz zu ihr gehen, sie als Schwester anschauen, begrüßen – und dann wieder unsere Aufmerksamkeit der Natur zuwenden. Kontemplation führt zu einer erstaunlichen Gelassenheit: Alles darf sein, nichts muss ich ändern, ich darf alles so lassen, wie es ist. Wir suchen kein Wissen und keine Erkenntnis, wir beobachten nicht, da die forschende Beobachtung immer nach einem Ergebnis, einer Erkenntnis sucht. Wir schauen nur. Dies ist ganz selbstlos und will nichts für sich selbst außer dem Sein im Jetzt, in dem, was ist. Wir würden nie bitten, Gott möge uns beobachten, aber wir sind froh, wenn Er gütig auf

uns schaut. Im Himmel werden wir Gott schauen und sicher nicht beobachten. Der Beobachter will nur einen einseitigen Kontakt, der liebevoll Schauende geht selbstlos in eine Beziehung.

((Ü3)) In die Natur gehen

In der ersten Übung gehen wir in die Natur hinaus und stellen uns bewusst auf die Wahrnehmung ein, auf das stille Betrachten. Dabei lernen wir, die »Riegel« loszulassen, jene Beschränkungen, welche uns die Sicht verbauen. Ideal ist es, wenn wir uns täglich eine Stunde auf die Wahrnehmung in der Natur einlassen könnten, natürlich ist auch mehr erlaubt. Es kann auf dem Balkon, vor dem Blumenkästchen sein, im Wald oder sogar im Zimmer vor einer Blume. Einmal habe ich diese Übung eine Woche lang gemacht, bei immer derselben Sonnenblume. Ich gewann sie sehr lieb und sie lebt noch heute in mir.

Geistliche Literatur über kontemplative Übungen zu lesen halte ich für nicht allzu wichtig. Besser ist es nach meiner Erfahrung, sich mit jemandem auszutauschen, der den Weg schon mehrmals gegangen ist. Auch die Teilnahme an der Heiligen Messe, am Abendmahl, ist eine kostbare Unterstützung, denn der franzisklarianische Weg ist immer eingebettet in den ganzen Leib Christi. Wenn die Möglichkeit besteht, jeden Tag in die Messe zu gehen, kann das ruhig genutzt werden.

Wer sich an diese tägliche Stunde aufmerksam zu halten versucht, wird langsam in den Wandlungsprozess hineingenommen, einen Prozess, den man am Anfang kaum bemerkt. Mit der Zeit aber wird man die Gewissheit haben, dass das, was geschieht niemals nur mit Lesen, Reden und Denken möglich wäre.

Wenn Sie also nach draußen gehen, versuchen Sie wirklich bei der Wahrnehmung zu bleiben und nicht den Gedanken nachzuhängen, auch nicht mit Lobpreisungen das stille Schauen zu unterbrechen. Es kann hilfreich sein, bevor Sie in die Natur gehen oder zum Abschluss den Sonnengesang zu beten oder zu singen.

((Zitat Anfang))

((Ü Zitat)) Der Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind der Lobpreis, alle Herrlichkeit und alle Ehre und jeglicher Segen. dir allein, Höchster, gebühren sie. Kein Mensch ist würdig, deinen Namen zu nennen. Gepriesen seist du, mein Herr, für all deine Geschöpfe, vor allem für Bruder Sonne, denn er ist der Tag und durch ihn schenkst du uns Licht. So schön ist er, wie er leuchtet im Strahlenkranz: dein lebendiges Ebenbild, höchster Herr.

Gepriesen seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne: Denn an den Himmel hast du sie gesetzt, hell und kostbar und schön.

Gepriesen seist du, mein Herr, für Bruder Wind und die Lüfte, für Wolken und heiteren Himmel und jegliches Wetter, mit dem du für deine Geschöpfe sorgst.

Gepriesen seist du, mein Herr, für Schwester Wasser, denn sie ist nützlich und demütig und kostbar und rein.

Gepriesen seist du, mein Herr, für Bruder Feuer, mit dem du die Nacht erhellst: Denn schön ist er und ergötzlich und kräftig und stark.

Gepriesen seist du, mein Herr, für unsere Schwester, Mutter Erde, die uns ernährt und hält, die mannigfaltige Früchte hervorbringt, die Blumen und das Gras.

Gepriesen seist du, mein Herr, für jene, welche vergeben um deiner Liebe willen und Schwachheit und Unbill willig auf sich nehmen.

Selig all jene, die solches ohne Klagen erdulden, denn durch dich, Allerhöchster, werden sie erhöht.

Gepriesen seist du, mein Herr, für unseren Bruder, den leiblichen Tod, dem kein lebender Mensch entkommt.

Wehe jenen, die im Stande der Todsünde sterben. Selig aber all die, die deinem allerheiligsten Willen folgen, denn der Tod der Seele kann ihnen nichts anhaben.

Lobet und preiset meinen Herrn, dienet ihm voller Dank und Demut.

((Zitat Ende))

((Ü3)) Richtig sitzen

Wir suchen nun die Stille auf, das heißt wir üben das Stillsitzen ein. Dies kann auf dem Stuhl, auf den Knien oder auf dem Meditationskissen sein. Je mehr Zeit man sich dafür nimmt, umso mehr gewöhnt sich auch die Muskulatur an eine gute Haltung. Sollten anfangs Schmerzen auftreten, empfiehlt es sich, den Sitz etwas abzuändern. Am besten wählen Sie stets dieselbe ruhige Ecke in einem ungestörten Raum aus, wo weder Besucher oder Bücher noch das Telefon stören können. Ein Wecker setzt uns den zeitlichen Rahmen, sodass wir uns ganz in die Stille hineingeben können, ohne auf die Uhr schauen zu müssen. Dieser etwas abgesonderte Rahmen ist eine wirkliche Hilfe für die innere Sammlung.

So wie uns der Raum eine Hilfe bietet, hilft als zweites auch die Körper- und Sitzhaltung. Oft konzentrieren sich die Übenden jedoch allzu sehr auf die Technik des Sitzens und gehen dann am Wesentlichen vorbei. Das Wichtigste beim Sitzen oder Knien ist der gerade aufgerichtete Oberkörper. Nur eine solche Körperhaltung, in der wir längere Zeit regungslos bleiben können, vermag uns zur inneren Ruhe zu führen und hält zugleich wach. Bei gekrümmtem Sitzen verkrampfen sich die Muskeln, die aufrechte Haltung dagegen erlaubt ein müheloses und bequemes Sitzen, da Wirbel um Wirbel in der richtigen Stellung ist. Aber wie schon erwähnt, auch unsere Muskulatur muss sich zuerst an das Ruhigsitzen gewöhnen. Eine Verkrampfung sowie eine völlige Entspannung sind dabei zu meiden. Die »heilige entspannte, jedoch gesammelte Spannung« ist das Ideal für die meisten Formen der Kontemplation und Meditation. Diese Haltung will gesucht und immer wieder neu gefunden werden.

Der Körper ist ein Ausdruck der Seele. So lässt etwa ein depressiver Mensch den Oberkörper zusammensacken, während der frohe, kraftvolle Mensch sich im Brustbereich aufrichtet. Dadurch wird das Strömen der Kraft im Körper erleichtert und die Seele kann sich erheben. Auf diese Weise

wirkt die Körperhaltung direkt auf die Seele ein (und die seelische Haltung auf den Körper). Dies ist auch der Grund, warum die aufgerichtete Körperhaltung in der Meditation so wichtig ist.

Es gibt verschiedene Arten des Sitzens und des Kniens. Genauso wie die aufrechte Haltung des Oberkörpers ist ein guter Bodenkontakt zu beachten. Wer auf einem Stuhl sitzt, sollte die Oberschenkel waagrecht halten, wobei die Beine hüftbreit voneinander entfernt sind, und beide Fußsohlen direkt auf dem Boden stehen. Ob auf dem Kissen, auf einer gefalteten Wolledecke oder auf dem Meditationshocker – der Kontakt mit dem Boden ist stets wichtig.

Wer den Lotussitz schon gut beherrscht, kann diese Haltung einnehmen. Einüben würde ich diesen Sitz aber nicht, da er aus einer anderen Kultur (der indischen) kommt und es für uns westliche Menschen sehr viel Zeit in Anspruch nimmt, um ihn richtig zu erlernen.

Da die Kontemplation manchmal mehrere Stunden dauert, ist es von Vorteil, wenn man zwischen verschiedenen Sitzhaltungen abwechseln kann. Außerdem ist wichtig zu wissen, dass man in jeder Haltung vor Gott sein kann und darf – auch wenn das Sitzen die Grundhaltung der Meditation darstellt. Franziskus betete manchmal liegend, in Kreuzesform, auf den Knien, im Stehen, tanzend oder auch im Gehen – sein Leben war ganz und gar Gebet und Kontemplation.

Wenn Sie die Übungen in der Natur machen, wird es eine Hilfe sein, richtig zu stehen: in einer guten Haltung, die Füße fest auf dem Boden und ganz gegen den Himmel aufgerichtet.

((Ü2)) Zweiter Schritt: Der Atem

Im Sonnengesang heißt es zum Element Luft:

((Zitat Anfang))

Gepriesen seist du, mein Herr, für Bruder Wind und die Lüfte, für Wolken und heiteren Himmel und jegliches Wetter, mit dem du für deine Geschöpfe sorgst.

((Zitat Ende))

Welche Schlüsselrolle die Luft, der Atem, der Hauch auf dem kontemplativen Weg hat, durfte ich schon als Kind erfahren. Damals habe ich es nur noch nicht spirituell oder theologisch ausdeuten können. Bis zu meiner Firmung war ich durch verschiedene Handicaps im Lebensfluss sehr blockiert, und als Legastheniker und Linkshänder litt ich zusätzlich noch manchmal unter Erstickungsanfällen. Ich atmete zudem nur im oberen Teil der Lungen. Da ich unter beinahe chronischer Atemnot litt, konnte ich kaum singen und muss sehr verkrampft gewesen sein. Aber als die Firmung näher rückte, wählte ich instinktiv Elisabeth als Firmpatin. Sie war nicht besonders kirchlich praktizierend oder fromm, aber sie verhalf mir dazu, dass sich das Sakrament der Firmung wirklich bei mir entfalten konnte.

Elisabeth kannte sich in der Atemtechnik etwas aus und lehrte mich richtig zu atmen. Jede Woche nahm sie sich Zeit und gab mir leichte Übungen als Aufgabe mit. Dabei lernte ich, die ganzen Lungenflügel einzusetzen. Mein Atem war sehr kurz und um ihn zu verlängern, musste ich jeweils sehr tief ein- und ausatmen. Bald ließ Elisabeth mich zum Ausatmen die Vokale singen: A E I O U –

immer wieder, bis sich mein ganzer Brustraum mit Atem füllte. Dabei lösten sich in mir viele Knoten und Blockaden, welche mein Leben bis dahin gehemmt hatten. So konnte ich plötzlich mit Freude singen, in der Schule ging vieles leichter, im Sport wurde ich stark, und sogar die Beziehungen zu Freunden entdeckte ich ganz neu.

Es mag Zufall sein, dass dies alles mit der Firmung zusammenfiel, aber ich sehe darin das heilende und heilsgeschichtliche Wirken Gottes. In der Firmung wird uns die Fülle des Heiligen Geistes im Sakrament geschenkt. Sakramente sind wirkungsvolle Samen, die Fülle in sich tragen, aber den entsprechenden Rahmen brauchen, um sich zu entfalten. Der Heilige Geist ist es, der uns auf den guten Lebensweg lockt und uns in tiefster Freiheit begleitet.

Wenn Jesus vom Parakleten, von Gottes Geist gesprochen hatte, nannte er diesen Geist *Ruach*. Das Wort *Ruach* hat, wie schon erwähnt, mehrere Bedeutungen. Es heißt Hauch, Luft, Wind, Atem, Geist und Heiliger Geist. So gibt es einen tiefen inneren Zusammenhang zwischen Atem und Geist, denn beide verweisen aufeinander. Wer bewusst den Atem richtig einsetzt, wird offen für den Geist, und wer sich nach dem Heiligen Geist sehnt, wird auch mit der Zeit einen gesunden Atem suchen. So hören beispielsweise manche auf dem Weg auf mit Rauchen, ihr Atem wird viel freier, und ein wesentlicher Stressfaktor fällt weg. Die Atemübungen wollen die Offenheit für den Heiligen Geist in uns fördern, so dass wir einmal wie Klara und Franziskus ganz natürlich vom Hauch Gottes ergriffen werden können. Von Franziskus wird berichtet, dass er dann in französischer Sprache zu singen begann und manchmal ganz in sich versunken war und ganz zum Himmel entrückt wurde. Bei unseren Übungen ist es allerdings nicht das Ziel, in Ekstase zu geraten als vielmehr ganz wach und aufmerksam dem Atem zu folgen.

((Ü3)) Das Vokalatmen

Eine gute Hilfe für den Atem kann das Singen der fünf Vokale sein. Wir atmen dazu tief ein und lassen mit dem ausströmenden Atem zunächst das A solange klingen bis wir neu Atem holen müssen. Dann lassen wir auf die gleiche Weise den Vokal E klingen, dann die übrigen Vokale I, O und U. Über dieses Klingenlassen kann auch der ganz spontane Zugang zum Sprachengebet geschenkt werden, das nichts anderes ist als ein Erklingenlassen von verschiedenen Klängen vom Herzen her. Das Ganze tun wir aus dem Glauben und geben sozusagen dem Geist Gottes unsere eigene Stimme – und wir versuchen, gerade nicht mit dem Verstand zu beten. Es kann im Zusammenhang mit dem Sprachengebet schon erstaunliche Erlebnisse und Erfahrungen geben, wie wir etwa im 1.

Korintherbrief über die verschiedensten Geistesgaben lesen können. (1 Kor 12,28-30)

Ein Freund und Musiker sagte mir, dass die Vokale je einem Körperteil zugeordnet werden können.

Das A steht für das Haupt und während wir es singen stellen wir uns vor, wie ein sehr langgezogenes A von unserem Gehirn aus bis hinter das Universum geht und dort mit dem Ewigen verbunden ist.

Das E ist nach vorne geöffnet wie die Sinnesorgane Augen, Nase, Mund und Ohren. So singen wir das E im Kopf und drehen dazu den Kopf langsam nach links und nach rechts und lassen alle Sinne

durchklingen. Je tiefer wir wieder Luft holen, desto mehr breitet sich unsere Lunge aus und desto länger können wir den jeweiligen Klang hinziehen.

Wenn wir wieder genug Luft geholt haben, singen wir das I. Es steht für den Hals, in dem wir unsere Worte bilden, wo alle Speisen die Luft und das Blut hindurchgehen. Der Hals als Verbindung von Haupt und Rumpf mit den wichtigen sieben Halswirbeln liegt genau zwischen A, E und O, U, er ist sozusagen das Herz der Klänge. Während wir das I singen, machen wir eine leichte Drehung um die Wirbelsäule und versuchen, sie mit I sanft mitschwingen zu lassen bis der Atem aufgebraucht ist.

Das O steht für den Herz- und Lungenraum. Wir machen zum O eine etwas größere Kreisbewegung mit der Wirbelsäule. Dabei schwingt die ganze Wirbelsäule aus dem Becken heraus um das Herzzentrum.

Am Schluss singen wir das U, das selbst die Form des Beckens hat. Je besser und je tiefer wir verwurzelt sind, desto stärker schwingt und steht der ganze Oberkörper im Becken. Zum Singen des U stellen wir uns vor, wie wir durch die Beine tief in der Erde und in der Kirche verwurzelt sind, dazu kann man die Füße fest auf den Boden pressen.

Beim sechsten vollen Ausatmen kann man mit den Vokalen spielen und vom einen zum andern springen. Möglicherweise gerät man so spontan ins Sprachengebet. Danach geht man zum Hingabegebet über, wenn man es noch nicht gemacht hat, oder eben zur Wahrnehmung. Ein Wecker, der nach dreißig Minuten piept, kann helfen sich ganz in die Tiefe einzulassen. Wer mag kann auch sechzig Minuten am Stück ins Wahrnehmen eintauchen, aber ich würde raten, die Übungen alle fünfundzwanzig oder fünfundfünfzig Minuten zu unterbrechen und jeweils fünf Minuten zu gehen. Das Ziel ist ja nicht, in Welten abzutauchen und zu versinken, sondern ganz wach im Hier und Jetzt zu bleiben.

((Ü3)) Atemübung zur Wahrnehmung

Nach dem Durchatmen mit Vokalen spüren wir zunächst in unseren eigenen Körper hinein und nehmen ihn von unten nach oben wahr, von den Zehenspitzen bis hinauf zum Kopf. Dabei beurteilen wir nichts. So verweilen wir etwa dreißig Sekunden bei jedem einzelnen Körperteil. Wir spüren mit den Füßen den Kontakt zum Boden. Wir spüren die Beine, den Beckenraum, den Oberkörper, die Arme und das Haupt. Nach dieser Wahrnehmungsübung beginnen wir mit der folgenden Übung, die auch zur Wahrnehmung unseres Innenraumes anleitet:

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Atemwege. Die Luft darf kommen und gehen, wie es gerade geschieht, regelmäßig oder unregelmäßig, tief oder oberflächlich, hektisch oder ganz ruhig. Versuchen Sie nicht, den Atem zu beeinflussen. Es geht nicht um ein Selbstmachen, sondern um reine Wahrnehmung ... einfach wahrnehmen, wie der Atem schwingt und klingt. Atmen Sie wenn möglich durch die Nase und lenken Sie anschließend die Aufmerksamkeit auf die Nasenöffnung, in welche die Luft einströmt. Versuchen Sie nun an den inneren Seitenwänden der Nase die Bewegung der Luft zu fühlen. Falls Sie nichts spüren, atmen Sie nicht stärker, sondern spitzen die inneren Sensoren, um den

Vorgang in der Nase besser wahrzunehmen. Verweilen Sie jeweils etwa eine halbe Minute bei dieser Wahrnehmung.

Ich werde jetzt einzelne Stellen des Körpers aufzählen, in die Sie sich nacheinander hineinspüren können.

- Wie spüre ich die inneren Oberflächen der Nase im unteren Teil?
- Gehen Sie jetzt etwas höher: Wie spüre ich die innere Oberfläche in der Nasenmitte?
- Die hineinströmende Luft ist kühler, die hinausfließende etwas wärmer: Kann ich diesen Temperaturunterschied wahrnehmen?
- Wie spüre ich die Bewegung der Luft im oberen Teil der Nase?
- Folgen Sie dem Atemweg. Zuerst fließt die Luft noch nach oben, doch ungefähr zwischen den Augen beugt sich der Luftweg nach hinten. Spüre ich das?

Es macht nichts aus, wenn Sie den Faden verliefen. Horchen Sie wieder in sich hinein, ob Sie das Strömen der Luft auf dieser Strecke spüren. Es kommt nicht in erster Linie auf das Finden der tatsächlichen Stelle an als vielmehr auf das In-sich-Hineinhorchen.

- Tasten Sie sich Millimeter für Millimeter weiter und versuchen Sie dem Atemweg zu folgen. Der Luftweg beugt sich nach unten und kommt langsam von hinten her beim Mundraum an. Hier wird der Innenraum größer und ist Ihnen auch vertrauter.
- Strömt vielleicht ein wenig Luft in den Mundraum hinein?
- Horchen Sie in den Rachen hinein: Wie spüre ich die Luftbewegung im Rachen?
- Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in Richtung Kehlkopf. Dies ist eine längere Strecke. Tasten Sie sich dabei Millimeter für Millimeter voran.
- Wie strömt die Luft durch den Kehlkopf?
- Folgen Sie dem Atemweg weiter durch die Luftröhre nun in Richtung Bronchien.
- Durch die Bronchienäste verteilt sich die Luft in die Lungen. Wie spüre ich die Bronchien?
- Jetzt bin ich ganz in den Lungen angekommen; wie nehme ich diese wahr?
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter auf die Rippen. Die Rippen bewegen sich mit dem Atem. Wie spüre ich die Bewegung der Rippen?
- Das Zwerchfell begrenzt den Brustkorb von unten her. Es ist der eigentliche Motor des Atems. Die Zwerchfellkuppe bewegt sich bei der Einatmung nach unten, Luft strömt ein. Bei der Ausatmung geht sie wieder nach oben und Luft strömt aus. Wie fühlt sich das Zwerchfell an?
- Lassen Sie die Aufmerksamkeit nun ein bisschen tiefer sinken. Versuchen Sie unmittelbar unterhalb des Zwerchfells zu spüren, wie die Organe durch das Einatmen nach unten gepresst werden und beim Ausatmen wieder in ihre ursprüngliche Lage zurückkehren.
- Lassen Sie die Aufmerksamkeit noch tiefer in die Mitte des Bauchraumes sinken und versuchen Sie wahrzunehmen, wie das Einatmen die Bauchdecke nach vorne drückt. Bei der Ausatmung kehrt die Bauchdecke an die ursprüngliche Lage wieder zurück.

Bitte beachten Sie dabei: Bleiben Sie in einer guten Haltung hellwach. Bleiben Sie mit wachem Interesse bei jeder dieser Wahrnehmungen und achten Sie darauf, was sich ereignet. Bleiben Sie dabei ununterbrochen präsent. Falls die Aufmerksamkeit abschweift, lassen Sie es geschehen und kehren Sie wieder zur Wahrnehmung zurück.

Diese Übung sollte etwa 20-25 Minuten dauern. Auch das mehrmalige Durchlesen der hier beschriebenen Übung kann hilfreich sein. Während der Übung sollten Sie den Text nicht lesen, sondern nur mit geschlossenen Augen das Nachhören üben. Eine gute Möglichkeit ist daher, die Übung auf Kassette zu sprechen, mit den jeweiligen Pausen, und sie dann unter Anleitung der Kassette durchzuführen. Bei den einzelnen Stellen können Sie solange hellwach verweilen, bis Sie am liebsten dort bleiben würden. Wenn diese Übung zweimal täglich durchgeführt wird, legen Sie ein gutes Fundament, auf dem man aufbauen kann. Sie müssen selbst beurteilen, ob Sie die Übung ohne Zwang oder Ungeduld machen können und ob Sie es als angenehm empfinden, bei den jeweiligen Stellen zu verweilen. Da Gott Ihre Hingabe sieht und schätzt, sind diese Übungen für Sie kein Zeitverlust. Er hat das Wunder der Organe geschaffen, und wenn Sie sich Zeit nehmen, sie liebevoll wahrzunehmen, ist dies sicher eine tiefe Art der Dankbarkeit gegenüber Gott.

Der zuweilen vorgebrachte Einwand, man kreise dabei nur um sich selbst, stimmt so nicht. Bei den Wahrnehmungs-Übungen geht es ja gerade nicht um das Kreisen um sich selbst, sondern um die Wahrnehmung, ganz im Hier und Jetzt zu sein, was wiederum die Voraussetzung dafür ist, sich ganz Gott hinzugeben. Nur wer gelernt hat, sich selbst wahrzunehmen, ist fähig, auch von sich selbst wegzuschauen. Es gibt im übrigen zu viele andere fromme Rituale, die nicht auf Gott schauen, sondern wirklich nur mit sich selbst beschäftigt sind. Die Wahrnehmungs-Übung ist einer der wenigen Wege, aus dem Gefängnis der eigenen Nabelschau herauszufinden. Und wer auf dem Weg in die Freiheit ist, wird dann auch die Rituale und Zeremonien der Religionen ganz neu verstehen und erleben.

((Ü3)) Lobgesang der Körperöffnungen

Wenn Sie die eben beschriebene Übung gleich zweimal hintereinander machen möchten, können Sie dazwischen in die Natur oder ins Freie hinausgehen. Dort können Sie den *Lobgesang der Körperöffnungen* beten oder auch selbst Dank sagen für all unsere Geschwister Organe. Der Sonnengesang von meinem Vater Franziskus ist der ganzen Welt bekannt – er hat mich inspiriert, ein Lob- und Dankgebet zu schreiben für die Organe, die unsere Tore zur Innen- und Außenwelt sind.

((Zitat Anfang))

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Zumal für die Zwillingschwester: die Augen. Durch sie erkenne ich das Wunderbare an deiner Schöpfung und sie sind Fenster zu meiner Seele.

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Für meinen Bruder, den Mund, durch den ich schmecken kann, genährt werde und mit dem ich Dir und allem, was lebt, ein Loblied singen kann.

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Für das zweite Zwillingsspaar: die Geschwister Ohren. Durch sie empfangen ich Klänge, und sie prägen mein Gleichgewicht geheimnisvoll.

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Ebenso für Schwester Nase, durch sie fließt lebendiger Odem ein und aus, und vielfältige Düfte kommen dazu.

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Für den Bruder Hintern, mit allen Drüsen und Schließmuskeln, die ich oft erst beachte, wenn etwas nicht richtig geht.

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Für Schwester oder Bruder Geschlecht, durch das ich Wasser lösen kann, oder auch etwas vom Lebensfluss erfahren oder gar teilen darf.

Herr, Du seist gepriesen für alle Ein- und Ausgänge an meinem Leib.

Ganz besonders für Schwester Haut, mit der ich fühle, atme und die mich begrenzt, sie umhüllt meinen Raum, den Leib, der auch deine Wohnung sein soll.

Dank sei Dir, Du Höchster, für jede Körperöffnung. Darum lobet und preiset mit mir den Herrn, all ihr Ein- und Ausgänge, und dienet Ihm mit großer Demut.

((Zitat Ende))

((Ü2)) Dritter Schritt: Die Haltung der Hände

In jeder Religion finden sich rituelle Haltungen der Hände und jede Art des Gebetes oder der Meditation kann von einer ganz bestimmten Handstellung begleitet sein.

Jesus, der historisch gesehen durch die Handgelenke hindurch ans Kreuz genagelt wurde, wird praktisch immer mit den Wundmalen in der Mitte der Handflächen dargestellt. Auch die Wundmale, die Franziskus zwei Jahre vor seinem Tod auf dem Berg Alverna empfangen hatte, befanden sich in der Mitte seiner Handflächen.

In den Handflächen gibt es eine kleine, geheimnisvolle »Doppeltür«, welche direkt ins Reich Gottes hineinführt. Oder umgekehrt gesehen – in der Mitte der Handfläche befindet sich jene kleine »Tür«, aus welcher die heilende Gegenwart des Gottesreiches herausströmen kann. Die Kunst ist, den Schlüssel zu dieser Tür zu entdecken oder wahrzunehmen.

Im Zusammenhang mit den Wundmalen des Franziskus ist eine wenig bekannte Geschichte überliefert von einem Mann, der in einem zu Unrecht gegen ihn geführten Kampf schwer verletzt wurde. Sogar ein Dolch steckte noch in seiner Kehle. Die Ärzte mühten sich scheinbar vergeblich um ihn, doch plötzlich, als die Glocke die Brüder zum Morgengebet rief, wurde er vollkommen gesund. Seiner staunenden Umgebung sagte er, Franziskus sei eben bei ihm gewesen und habe seine heiligsten

Wundmale auf die Wunden gelegt und ihn dadurch geheilt, auch den Dolch habe Franziskus herausgezogen.

Die Erzählung soll an die heilende Kraft Gottes erinnern, welche durch die Hände fließen kann. Besonders jene Hände sind heilend, in welchen die durchbohrten Hände des Auferstandenen leben dürfen.

Wie wichtig die Handflächen sind, wie viel Kraft durch die Hände fließt, sehen wir in den alltäglichsten Begebenheiten. So halten wir bei einem Sterbenden die Hände und lassen ihm Lebenskraft zufließen, wir streicheln ein Kind, trösten es durch Berühren und bei einem Baby ist die Berührung die wichtigste Form der Kontaktaufnahme. Zwei Freunde geben sich die Hand und verbinden so ihre Kräfte, andere umarmen sich, was eine noch stärkere Verbindung ist. Dieses Wissen von der Kraft in den Handflächen hatte Jesus, haben viele Menschen, die über Heilkraft verfügen. Wir sprechen von »heilenden Händen.« Dieses Wissen ist auch in die Sakramente eingegangen. Beim Handauflegen in der Firmung und der Weihe fließt die Kraft eines Menschen zum anderen Menschen über und trägt dabei sakramental die Kraft des Heiligen Geistes mit sich.

Wollen wir diese hohe Kraft nicht verströmen, sondern sammeln, falten wir die Hände und legen die Mitten der Handflächen gegeneinander. Die Kraft wird dann nicht mehr nach außen verströmt, sondern es kann ein innerer Kraftkreislauf entstehen. Dieser hilft bei der Sammlung und intensiviert die Geistesgegenwart des Menschen. Das Schließen des inneren Kreislaufs lässt ihn besser bei sich selbst sein. Es hat darum einen tiefen Sinn, beim Gebet die Hände zu falten. Dabei gibt es verschiedene Händehaltungen, jeder darf die für ihn beste(n) Haltung(en) finden. Suchen Sie sich die Haltung, welche Ihnen am bequemsten ist und am besten zur Sammlung verhilft. Wichtig ist allein, dass die Mitte der rechten und die der linken Handfläche möglichst nahe in Kontakt sind. Die Mittelpunkte müssen sich nicht berühren, es reicht, die Hände leicht und locker aufeinander zu legen. Die gefalteten Hände können in den Schoß gelegt werden. Sollte es dabei die Schultern zu stark nach unten ziehen, können Sie ruhig ein Kissen unter die Hände legen.

((Ü3)) Übung: Die Sammlung mit den Händen

Nehmen Sie Ihren Körper wahr und sagen Sie still oder laut Ihre Absicht, diese Übung und die Zeit Gott zu schenken, ganz Ihm, als Hingabe, als Dienst und Anbetung. Wiederholen Sie diese Hingabe vor jeder Meditation. Singen Sie nochmals die Vokale und spüren Sie in die Mitte Ihrer Handflächen hinein. Wer Zugang zum Sprachengebet hat, kann auch noch kurz in Zungen beten, um anschließend ganz mit der Aufmerksamkeit zur Mitte der Handflächen zu gehen.

Falls Sie diese noch nicht wahrnehmen können, versuchen Sie die Hände insgesamt zu spüren. Von dort können Sie der Handfläche näher kommen, bis Sie die Mitte der Handflächen wahrnehmen können. Lenken Sie die Aufmerksamkeit immer neu ins Zentrum der Hände, als ob Sie sich ganz interessiert fragen: »Wie spüre ich die Mitte der Handflächen?« Sie wissen – es sind Tore zum

Gottesreich. Aber versuchen Sie nur wahrzunehmen und nichts zu bewirken, einfach im Hier und Jetzt wahrzunehmen, was sich in den Handflächen ereignet.

Über das Hineinhorchen in die Hände ist der »Schatz im Acker« zu finden. Hier kann sich der Weg durch das kleine Nadelöhr zum Himmelreich auftun. Einstein hat einmal gesagt: »Was ist stärker als die Atomkraft? Die im Glauben zum Gebet gefalteten Hände eines Kindes.«

Im ersten Übungsschritt ging es um die Wahrnehmung in der *Natur*. Es war noch viel äußere und innere Bewegung wie auch Abwechslung nötig. Im zweiten Schritt haben wir versucht, uns selbst näher zu kommen über den *Atem* der unsere Aufmerksamkeit auf einen inneren Weg lenken sollte. Nun ist noch weniger äußere Abwechslung nötig, da wir versuchen, mit der Aufmerksamkeit bei ein und derselben Stelle – hier den Handflächen – zu verweilen. Diese Übung ist nicht allein eine zusätzliche Übung, sondern ganz entscheidend, um den Schlüssel zur Kontemplation zu entdecken. Es nützt leider nichts, wenn wir vom Geheimnis in den Handflächen wissen und uns nicht hinsetzen, um wachsam in diese Stellen hineinzuhorchen. Ideal wäre es, zwei Wochen hintereinander jeden Tag zweimal zwanzig Minuten in die Hände zu horchen; vielleicht wird Ihnen schon bald der Schlüssel geschenkt. Sonst harren Sie geduldig aus und lauschen Sie weiter wachsam auf das Geheimnis der Handmittelpunkte.

Wer lernen möchte, auf Gott zu schauen, wird auch diese Übung bald sehr schätzen. Wenn Sie das Interesse an und in den Handflächen für sich entdeckt haben, sind Sie nun reif für den nächsten Schritt. Wichtig ist dabei allerdings auch, jede Vorstellung, wie oder was der Schlüssel in den Handflächen sein sollte, wirklich loszulassen. Es reicht das schlichte Hineinhorchen in das, was ist.

((Ü2)) Vierter Schritt: Den Gottesspiegel erkennen

Diesen Schritt will ich mit einem Text aus dem Testament des heiligen Franziskus beginnen:

((Zitat Anfang))

So hat der Herr mir, dem Bruder Franziskus, gegeben, das Leben der Buße zu beginnen: denn als ich in Sünden war, kam es mir sehr bitter vor, Aussätzige zu sehen. Und der Herr selbst hat mich unter sie geführt, und ich habe ihnen Barmherzigkeit erwiesen. Und da ich fortging von ihnen, wurde mir das, was mir bitter vorkam, in Süßigkeit der Seele und des Leibes verwandelt. Und danach hielt ich eine Weile inne und verließ die Welt. Und der Herr gab mir in den Kirchen einen solchen Glauben, dass ich in Einfalt so betete und sprach: »Wir beten dich an, Herr Jesus Christus – und in allen deinen Kirchen, die in der ganzen Welt sind, und preisen dich, weil du durch dein heiliges Kreuz die Welt erlöst hast.« Danach gab und gibt mir der Herr einen so großen Glauben zu den Priestern, die nach der Vorschrift der heiligen Römischen Kirche leben, wegen ihrer Weihe, dass ich, wenn sie mich verfolgen würden, bei ihnen Zuflucht suchen will. Und wenn ich so große Weisheit hätte, wie Salomon sie gehabt hat, und fände armselige Priester dieser Welt – in den Pfarreien, wo sie weilen, will ich nicht gegen ihren Willen predigen. Und diese und alle anderen will ich fürchten, lieben und ehren wie meine Herren. Und

ich will in ihnen die Sünde nicht sehen, weil ich den Sohn Gottes in ihnen erblicke und sie meine Herren sind. Und deswegen tue ich das, weil ich leiblicher Weise von ihm, dem höchsten Sohn Gottes, in dieser Welt nichts sehe als seinen heiligsten Leib und sein heiligstes Blut, das sie selbst empfangen und sie allein den anderen darreichen.

((Zitat Ende))

Was im Testament des Franziskus steht, trifft wohl den Kern, wie sich Gott den Menschen offenbaren will. Wenn Franziskus von Gott spricht, spricht er von ihm immer in der Spannung zu den Geschöpfen. Die Art und Weise, wie er mit dem Aussätzigen umgeht, ist die Art und Weise, wie er mit dem Gekreuzigten umgeht. Wie er mit der Kirche umgeht, ist die Art, wie er mit Christus umgeht. Wenn er schon mit den Extrempolen von Christi Gegenwart im Amt des Priesters wie auch in der Gestalt des Aussätzigen umgeht, wie viel mehr erkennt er in jedem Geschöpf zwischen den Polen das Geheimnis Christi. Die Begegnung mit dem Aussätzigen war für Franziskus der Angelpunkt, der Anfang des neuen Lebens.

Damit der Weg der Kontemplation keine abgehobene menschen- und weltfremde Sache wird, sondern wirklich der Weg zur größeren Liebe, ist es unbedingt notwendig, den »Gottesspiegel« gut zu kennen. Wer ehrlich in diesen Spiegel schaut, wird tief erfahren, dass Gott immer noch der ganz Andere ist, aber dass ich in diesem Spiegel erkenne, wie ich zu Gott stehe. Der Spiegel ist die Art und Weise, wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe. Wenn ich dreißig Prozent meiner Bekannten achte und liebe, wenn ich die weitere dreißig Prozent verachte und ablehne und wenn mir vierzig Prozent gleichgültig sind, kann man ruhig sagen, dreißig Prozent von Gott achte und liebe ich, dreißig Prozent verachte und lehne ich an der Gegenwart Gottes ab und vierzig Prozent sind mir gleichgültig.

Solange ich einen einzigen Menschen gering schätze, solange verachte ich auch Gott. Solange ich auf einen einzigen Menschen wütend bin, bin ich auch gegen Gott wütend, und solange ich vor einem Menschen Angst habe, ihn ignoriere oder beneide, solange habe ich Angst vor Gott, ignoriere oder beneide ihn.

Dieser klare Spiegel der Gottesbeziehung in den Menschenbeziehungen ist die einzige Chance, wie der Glaube voll im Leben verankert werden kann – immer im Wissen, dass das Spiegelbild wohl wirklich ist, aber nicht der Spiegel das Wirkliche ist. Manche Menschen werten die Gottesbeziehung höher als ihre Beziehung zu den Menschen. Dies ist nichts als eine Täuschung; sie schätzen sich gläubiger ein, als sie in Wirklichkeit sind. So müssen wir nicht fragen, wie wir den Glauben in den Alltag hinein übersetzen könnten, sondern wir können ihn am Alltag in seiner wahren Größe ablesen. Wer krampfhaft versucht, seinen Glauben im Alltag umzusetzen, setzt nur seine *Vorstellung* von Glauben oder Gott um. Wahren Glauben lebt man ganz natürlich und spontan. Wer diesen Spiegel ehrlich benutzt, kann auch darum bitten, dass die Liebe zu Gott, zum Nächsten und zu sich selbst zu wachsen beginne. Dieser Weg wird nicht einfacher, aber die Täuschung, den Glauben schon zu leben, die Nächstenliebe aber noch nicht, ist dann zumindest ausgeschlossen.

Diese Hinweise und Anmerkungen zum Gottesspiegel sind unbedingt notwendig, um überhaupt zum Thema ‚Leere‘ sprechen zu dürfen. Auch wenn wir, was unsere Mitmenschen anbelangt, noch riesengroße Defizite haben, so dürfen wir doch um das Erbarmen wissen, welches Gott uns auf dem Weg durch die Wandlung schenken wird.

((Ü3)) Der Weg der Kontemplation geht durch das Land der Leere

Bei den bisherigen Übungen in der Natur und beim Atmen hat die Bewegung des Geistes noch eine große Rolle gespielt, auch wenn es beim Einüben der Kontemplation darum geht, einfach wahrzunehmen, was ist und nichts zu manipulieren oder verändern zu wollen. Die zwei Übungen, das Schauen in der Natur und das Hineinhorchen in den Atem sind die Voraussetzung dafür, dass wir uns im Meer der Leere nicht verlieren. Franziskus kannte den Weg durch die Leere, denn er hatte die geistliche Sicht dessen, was die heilige Armut uns wirklich zeigen will. Sie hilft uns, gänzlich loszulassen und durch die Leere zu gehen hin zum Himmelreich. Jesus lehrt in der Bergpredigt: „Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich. (Mt 5,3)

Die Ebene der Kontemplation ist der Ort, wo nicht mehr wir selbst handeln, sondern wo wir Gott Raum geben, um in uns zu wirken, wie er will und nicht, wie wir es für gut und richtig halten. In diesen Raum gelangen wir am besten, wenn wir uns von der Schwester heilige Armut führen lassen. Franziskus kannte diese Schwester und es lag ihm alles daran, mit ihr zu leben, sowohl innerlich als auch äußerlich, denn das äußere Verhalten kann auf das innere Verhalten verweisen und umgekehrt. Trotzdem gibt es viele äußerlich Arme, die sich innerlich mit so viel gutem und schlechtem Besitz ausstatten, dass sie sich doch mit ihren vollen Händen niemals von Schwester Armut führen lassen. Umgekehrt kann Gott auch Millionäre durch das Tal der Leere führen, aber wer durch dieses Tal oder diesen Tunnel gegangen ist, wird Reichtum und Armut ganz neu verstehen. Ein Millionär wird sich seiner eigenen Wirklichkeit sehr bewusst werden und falls er danach seinen Reichtum nicht massiv zu teilen beginnt, so wird er doch innerlich die Illusion verloren haben, dass äußerer Reichtum allein dem Leben wirklich Sinn zu geben vermag.

Die Leere ist nicht das Letzte, aber wer sich nicht immer wieder durch diesen Ort der Wandlung wagt, wird die Heilige Schrift und die meisten geistlichen Texte sehr einseitig verstehen und auslegen. Das betrifft auch das Verständnis der heiligen Armut. Wer nicht durch die Wandlung geht, fragt: Darf ich das noch besitzen oder verstößt es bereits gegen die Armut? Er denkt sehr »rechtlich« und weiß erschreckend genau, was richtig und falsch ist. Umgekehrt tolerieren die Gleichgültigen alles und sagen, auf dies und jenes komme es doch nicht an. Es kommt jedoch grundlegend darauf an, ob jemand die Wandlung an der Hand der Schwester Armut eingeht oder nicht. Heute nennt man die geistliche Schwester Armut auch Schwester Leere, weil dies mehr auf die entsprechende innere Haltung verweist. Aber materiell loszulassen ist der einfachste Weg, auch innerlich leer zu werden. Es gibt sehr viele Texte zur Armut, die im Zusammenhang mit Franziskus überliefert wurden. Einer davon ist ein Brief an Bruder Leo, ein Text, der mir sehr lieb geworden ist. Neben dem in Assisi

aufbewahrten Schriftstück für Bruder Leo ist dieser Brief im übrigen das einzige erhaltene Autograph des heiligen Franz. Er ist auf einem kleinen Stück Pergament geschrieben und wird im Domschatz zu Spoleto aufbewahrt. Franziskus spricht darin das Grundanliegen seines Lebens aus und empfiehlt es nachdrücklich dem Bruder Leo. Franziskus schreibt an ihn:

((Zitat Anfang))

Bruder Leo, dein Bruder Franziskus wünscht dir Heil und Frieden.

So sage ich dir, mein Sohn, wie eine Mutter, weil ich alle Worte, die wir auf dem Wege gesprochen haben, kurz in diesem Wort unterbringe, und rate – und wenn es dir nachher (doch) Not tut, um einen Rat zu mir zu kommen – so also rate ich dir: Auf welche Weise auch immer es dir besser erscheint, Gott, dem Herrn, zu gefallen und seinen Fußspuren und seiner Armut zu folgen, so tut es mit dem Segen Gottes, des Herrn, und mit dem Gehorsam gegen mich. Und wenn es dir notwendig ist, um deiner Seele oder deines sonstigen Trostes willen zu mir zu kommen, und wenn du zu mir kommen willst, Leo, so komm.

((Zitat Ende))

Franziskus war ein ganz feinfühligler Begleiter auf dem geistigen Weg. Er fordert die Nachfolge Jesu in der oder mit der heiligen Armut, also durch das Leerwerden. Aber er kennt auch die Schwierigkeiten eines solchen Weges und macht Leo Mut, das Gespräch zu suchen. Die Erfahrung der eigenen Armut kann zur Versuchung führen, in der man sich sagt: »Der Begleiter hat viel Wichtigeres zu tun, was ich mache, ist nicht so interessant.« Franziskus wusste um diese Not und schrieb darum dem Bruder Leo stellvertretend für dich und mich dreimal »komm«: »Und wenn es dir notwendig ist, um deiner Seele oder deines sonstigen Trostes willen zu mir zu kommen, und wenn du zu mir kommen willst, Leo, so komm.«

Denn der Weg durch die Armut (durch die Leere) braucht wirklich Begleitung.

((Ü3)) Die Leere im Leben des Menschen

Jeder Mensch muss irgendwann den Weg durch die Leere gehen. Wir werden alle einmal durch das Nichts der Todeserfahrung geführt. Gott leitet uns durch den natürlichen Lauf der Dinge Schritt für Schritt zu diesem Punkt der Leere hin. Es beginnt beim Wählen. Wählen bedeutet, sich für eine Möglichkeit zu entscheiden, aber zugleich muss man auf etwas Anderes verzichten, die Fülle der Möglichkeiten aufgeben. Das Problem ist kaum das Wählen selbst, sondern eher, auf das Nichtgewählte zu verzichten. Manche entscheiden sich nie, weil sie lieber am Reichtum der Möglichkeiten festhalten, statt arm zu werden, zu wählen und in diese Wirklichkeit eintauchen. Bei Entscheidungen entstehen gezwungenermaßen Gefühle von Verlust und Leere, bis man die zugehörige Trauerarbeit beendet hat. In jeder Wahl lernen wir, leer zu werden.

Der Lebenslauf des Menschen führt kontinuierlich zur Leere hin, so zum Beispiel durch den Weg von Mann und Frau, die sich in ihrer Partnerschaft viel Liebe, Gemeinschaft, Sicherheit, Leben und Glück schenken können. Trotzdem bedeutet eine Beziehung auch, viel vom eigenen Raum aufzugeben, auf

Ungebundenheit zu verzichten, möglicherweise auf Hobbys oder Arbeitsmöglichkeiten. Später werden der Beziehung vielleicht Kinder geschenkt, und dies mit allen Freuden und Sorgen. Kinder nehmen viel Raum ein – bald schon ziehen sie wieder aus und hinterlassen manchmal ein recht großes Loch. Dies erfordert wieder ein Leerwerden und der Ablösungsprozess geht oft nicht reibungslos vonstatten. Die übertriebene Anhänglichkeit, mit der manche Eltern ihre Kinder festhalten, ist ein Zeichen dafür, dass sie sich gegen das Loslass-Prinzip des Lebens wehren. Dann folgt die Pensionierung: Diese Leere, der Verlust der beruflichen Aufgabe, das ganz neue Geworfensein auf den Partner und sich selbst, die Frage nach dem Lebenssinn, ob man überhaupt noch nützlich ist usw. können den Betroffenen mit einer kaum vorstellbaren Wucht überfluten. Reisen, Hobbys und Fernseher können eine solche Leere oft nur mangelhaft füllen.

Womöglich kommen noch körperliche oder seelische Gebrechen hinzu, das Älterwerden hinterlässt Spuren. Irgendwann erscheint Bruder Tod, um liebgewordene Menschen zu holen, und immer mehr taucht auch der eigene Tod am Horizont auf. Dies ist wohl die letzte und größte Lebenskrise eines Menschen. Die totale Leere steht vor einem, die Schwester Armut nimmt alles, wirklich alles, sogar den Atem und holt den Menschen in die Leere des Überganges hinein.

Wer die Etappen des Lebens stufenweise durchschritten hat, dem wird auch der Anblick der Todesleere nicht die letzte Hoffnung nehmen. Wenn wir das Loslassen gelernt haben, wird es uns leichter fallen, in die totale Leere einzutauchen, bis uns im nächsten Augenblick – das ist unsere Hoffnung – alles ganz neu geschenkt wird. Wer das Loslassen bis dahin noch nicht gelernt hat, muss manchmal in den letzten Momenten sehr viel an Verzicht und Leerwerden des Lebens nachholen. Diese Schritte des Lebens, in der letzten Konfrontation mit dem Tod, werden vom Leben auferlegt. Wir haben die Freiheit, auf sie einzugehen oder uns ihnen zu verweigern.

((Ü3)) Das freiwillige Leer-Werden

Jesus fordert uns in der Bergpredigt (Lk 6,20-23) zum freiwilligen Leerwerden auf: »Selig die Armen mit leeren Händen ... Selig die Hungernden, deren Magen knurrt. Selig die Verfolgten, die von ihrer Gemeinschaft oder aus ihrem Land vertrieben wurden und mit Heimatlosigkeit konfrontiert sind. Im Himmelreich werden sie Heimat finden.« Alle Seligpreisungen laden uns auf irgendeine Weise zum Leerwerden ein. Die Verheißung ist, dass die Leere nicht leer bleiben wird, sondern dass Gott sie füllt. Dieses Gefülltwerden kann natürlich anders sein, als wir es uns vorstellen, es könnte aber viel besser für uns sein. Auch wenn wir vor ein Gericht oder vor den König (heute vielleicht in eine Talkshow) geführt werden, sollten wir uns nicht mit Argumenten vorbereiten. Vielmehr sollen wir unsere Leere vom Heiligen Geist inspirieren und füllen lassen.

Paulus schreibt über das Leerwerden Jesu, über seine Entäußerung im Philipperbrief 2,5-11. Jesus hielt nicht an seiner Göttlichkeit fest, sondern entäußerte sich freiwillig und wurde Mensch. Er ließ sich bis zum Tod am Kreuz erniedrigen. Diese radikalste Leere, dieses totale Loslassen seiner selbst bis in die tiefste Demütigung des Kreuzes, hat Gott gefüllt, indem er Jesus einen Namen gegeben hat, der über

alle Namen erhaben ist, wie es im Philipperhymnus besungen wird. Denn seit dem Ostermorgen begann die Erfahrung und der Glaube, dass Jesus lebt und durch seine Auferstehung und Himmelfahrt über alle Geschöpfe erhoben wurde, da er zur Rechten Gottes thront, wie die Kirche seit Anbeginn glaubt.

((Ü3)) Kontemplation, Gebet und die Leere

Der Weg der Kontemplation ist tiefster Ausdruck für den Glauben, dass Gott selbst die Leere füllt.

Wenn Er dies tut, dann sollten wir es wagen, vor Ihm auch am Ort der Begegnung, eben im *Gebet* leer zu werden. Denn ohne durch den Weg der Leere zu gehen, wird man wohl nur schwer die letzte Stufe des Gebetes erlangen. Diese Stufe hat ganz viel mit der natürlichen Integration des Glaubens in den Alltag zu tun. Die Entwicklung im Gebet beginnt oft bei auswendig gelernten, gesprochenen Gebeten wie dem Vaterunser, Schutzengel mein oder dem Gegrübet seist du Maria. In der Pubertät kommt die Sinnfrage, das Nachdenken über die Zusammenhänge in der Welt dazu. Häufig beginnt man nun, eigene Gebete frei zu formulieren. Bald kommen Schriftbetrachtung und selbstkritisches Denken dazu, das Übereinstimmen der Gefühle und des Lebens. Es kann zu Rebellion und Auflehnung gegen Gott kommen, bis der Mensch dann mehr und mehr zu einer immer reineren Hingabe zu Gott wächst.

Später kann sich dies verdichten und in einem einzigen Zustand konzentrieren. Das Gebet fördert dann die Liebe, Hingabe und Lobpreis. Die Kirchenväter betrachten dies als ganzheitlichen Zustand, als die Anschauung Gottes: Alles darf sein und alles fließt zu Ihm hin. Der Mensch wird in diesem liebenden Schauen eins mit Ihm. Hier, in diesem ausharrendem stillen Schauen, ist die Schwelle der Kontemplation. Es ist die *aktive* Kontemplation, wir können uns ihr nur widmen, denn über die Schwelle zur reinen Kontemplation hinaus vermögen wir nicht selbst zu gehen. Da trägt der Bräutigam unsere Seele selbst hinüber, wir können nur liebevoll an der Schwelle warten und wachen. Jede Stufe braucht ihre Zeit und auch der Mystiker wird immer wieder in demütig vertrauensvoller Art alte, vorformulierte Gebete sprechen. An dieser Schwelle ist das Gesetz des Leerwerdens in seiner tiefen Bedeutung erfahrbar – nur wer gestorben ist, kann auferstehen. Nur wer alles hingegeben hat, kann alles empfangen. Nur was Gott geopfert wird, kann verwandelt und in der Kommunion verklärt und zurückgeschenkt werden. Wer immer wieder zur Schwelle der Armut gelangt, wird auch im aktiven Leben durchdrungen von Christi Liebe und in seiner Gegenwart leben. Das Ausharren an dieser Schwelle fordert aber den schrittweisen Verzicht darauf, stille Gebete in Gedanken zu sprechen und den eigenen Gedanken nachzuhängen oder mit Gefühlen und Phantasien zu spielen.

Wenn jemand heute fragen würde: »Wie kann ich am besten Gott anbeten? Wie kann ich mich am besten in Gott hineingeben, um das Reich Gottes zu gewinnen?«, so würde Jesus vielleicht antworten: »Halte eine Betrachtung über den Sinn deines Lebens, gehe die Sünden deiner Vergangenheit durch, und bekehre dich zum Weg der Gebote. Dann nimm das Evangelium, betrachte es und schreite von Tugend zu Tugend voran. Beschäftige dich mit der Verwandlung deines Charakters, und vertiefe dich in die Muster deiner Psyche, und versuche so, deine unbewussten Konflikte anzupacken.« Vielleicht

antwortet jener Mensch darauf: »Aber, Jesus, das mache ich schon seit Jahren, und übe mich schon jahrelang in der Vertiefung der Exerzitien!« Jesus würde vielleicht so antworten: »Ich zeige dir einen schmalen Weg, wie du jetzt schon ins Reich Gottes eintreten kannst. Verkaufe deine Gedanken, deine begrifflichen Überlegungen, deine Sorgen um deine Gesundheit. Verkaufe deine Sorgen, Pläne, Entscheidungen und Aktivitäten. Verschenke deine Wünsche, deine Bilder und Vorstellungen, lass das Spiel mit den Gefühlen los. Halte dich nicht mehr an deinen gewohnten Gebeten fest. Dann komm mit deiner ganzen Ohnmacht zu mir, verweile arm und entblößt wie Franziskus in meiner Gegenwart.«

((Ü3)) Übung: Zeit für die Leere

Die Leere ist so wichtig, dass wir uns wirklich Zeit lassen müssen, um in der Wahrnehmung zu bleiben.

Atmen Sie die Vokale durch und formulieren Sie in einem schlichten, wenigstens geflüsterten Gebet die Absicht, die folgenden dreißig Minuten Gott zu schenken als Lob, Dank, Dienst und Anbetung für Seine Liebe. Üben Sie diese Hingabe mit echter Armut und ganzem Herzen. Durchschreiten Sie zwei bis drei Minuten mit ganzer Aufmerksamkeit Ihren Körper, wie in der Übung zuvor dargestellt. Kommen Sie gut in ihm an. Lauschen Sie in die Mitte Ihrer Handflächen hinein. Es kann sein, dass die Zeit plötzlich stillsteht, nur zähfließend vergeht oder auch ganz schnell vorbeihuscht. Wichtig ist nur, ganz dazubleiben in den Händen und wahrzunehmen, *was ist*.

((Ü2)) Fünfter Schritt: Im Ja liegt mehr...

Nun haben wir mit der Schwester Armut zusammen das Tal der Leere »durchschritten« oder ausgehalten. Wenn Sie bei der Übung mit dem Hineinhorchen in die Handmitte Frieden empfinden und sie gut weitermachen könnten, ist der Moment reif, einen Schritt weiter zu gehen. Sie könnten aber auch jahrelang bei dieser einen Übung bleiben, vorausgesetzt, dass Sie sich und die Zeit der Übung immer neu ganz Gott hingeben.

Wer sich mit der Stille und Leere konfrontiert, macht die Erfahrung, dass es in uns Licht, aber auch Schatten gibt. Von den »Exerzitien«, die Jesus in der Wüste machte, wird nicht viel berichtet, außer dass er vom Teufel versucht wurde, und ganz nebenbei, dass ihm danach die Engel dienten (vgl. Lk 4,1-13; Mt 4,11).

Die Versuchungen waren die drei großen Krisen, die Jesus in der Leere der Wüste durchlitten hat. Krisen, durch die er für seinen Lebensauftrag gestärkt wurde und die ihn menschlich reifen ließen. Immer wieder gingen Menschen ähnliche Wege. Im 4. und 5. Jahrhundert etwa zogen zehntausende Einsiedler und Mönche in die ägyptische Wüste hinaus, um das Leben Jesu in der Einöde nachzuahmen. Von ihnen gibt es etliche Berichte darüber, wie sie mit dem Teufel und den Dämonen gekämpft hatten.

Der Dämon wird oft nur als irgendein böser Geist gesehen, aber schon die Kirchenväter waren sich bewusst, dass »Dämonen« zum größten Teil unsere eigenen inneren Unreifen, Verletzungen, Schatten

und falschen Ich-Fixiertheiten sind. Das heißt nicht, dass es keine eigenständigen bösen Geister gibt, aber diese dürfen ohne Gottes Erlaubnis nicht einfach auf den Menschen einwirken. Augustinus sagte schon, wenn der Teufel machen dürfte was er wolle, wären wir schon lange nicht mehr. Aber Gott lässt manchmal einiges zu, weil in uns viele verdrängte Schatten sind, welche im Licht erlöst werden wollen. So kann jede Krise zur Chance werden, denn eine Krise wird dann akut, wenn Verdrängtes vom Unbewussten oder Unterbewussten voll ins Bewusstsein flutet. Dies kann in jedem Leben ab und zu geschehen, aber beinahe natürlich passiert es bei bestimmten Entwicklungs- oder Reifungsstufen wie etwa in der Pubertät: Die armen Teenies werden manchmal nur so überflutet von Gefühlen und Emotionen, Ängsten und Sehnsüchten. In solchen Krisenzeiten lernt der Mensch oft sehr viel für später. Manchmal kommen auch Altlasten aus unserer Vergangenheit hoch, wenn von außen größere Krisen ins Leben hereinbrechen. So zum Beispiel wenn Beziehungen zerbrechen oder die Gesundheit angeschlagen ist. Manchmal waren wir auch früher noch nicht reif dafür, gewisse Erfahrungen zu verarbeiten und sie kommen erst dann ins Bewusstsein, wenn wir kräftig genug geworden sind. Leider verarbeiten wir Konflikte häufig nicht richtig, sondern setzen eine Strategie des Verdrängens ein. Oft muss wohl verdrängt werden, aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo wir uns bewusster den Konflikten stellen können und sollen. Wenn wir eine solche Verdrängungsstrategie oder andere problembehaftete Muster von unserer Familie geerbt haben, ist viel Geduld nötig. Irgendwann melden sich die alten Schatten, welche zum Teil wie Giftmüllfässer auf dem Meeresgrund unserer Seelen liegen und vor sich hin rosten. Plötzlich aber kommen Geschehnisse ins Bewusstsein, wir erinnern uns an bestimmte Szenen, an Verhaltensmuster oder an Übergriffe. Die einen flüchten vor den Fernseher, die andern in die Arbeit, wieder andere ins Vergnügen. Wenn diese harmloseren Verdrängungsmechanismen nicht mehr ausreichen, kann auch eine Form von Sucht auftauchen, wo alte Verletzungen zu eitern beginnen und damit die Seele vergiften. Oder es zeigt sich, dass die Giftfässer durchgerostet sind und das Gift langsam in das Gewässer fließt. Je mehr Gift herausdringt, desto mehr Gegengift ist nötig, und manchmal sind Psychopharmaka wirklich notwendig, um massive Lebenskrisen abzufangen. Wer sich aber an die Arbeit macht, die Giftfässer zu bergen, wird auch von der Sucht und den Medikamenten wieder frei werden. Manchmal sind diese Aufarbeitungsprozesse langwierige Angelegenheiten, aber vergessen wir dabei nicht die Gnade, die uns vom Kreuz her geschenkt wird.

Wenn wir den kontemplativen Weg beschreiten, heißt das, dass wir Gott das Okay geben, in uns zu wirken. Da er sich eine schöne Wohnung in uns bereiten will, wird auch die Reinigung immer wieder dazu gehören, und besonders die Keller und Estriche geben dann zu tun. Jesus weiß um diesen Reinigungsweg, der nicht immer einfach ist, sondern oft sehr schmerzhaft verlaufen kann. Von den Jüngern, die ihm gefolgt sind, hat er nicht viele Fähigkeiten gefordert außer dieser einen: »Wer mein Jünger sein will verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich.« Jesus forderte die Bereitschaft, auch durch die Läuterung hindurchzugehen, nicht dauernd in die tausend Aktivitäten, Lüste und Süchte zu fliehen.

Auf dem kontemplativen Weg werden also unweigerlich alte, vermeintlich zugeschüttete Dinge auftauchen und schmerzhaft Erinnerungen ins Bewusstsein drängen. Sie können sich ganz verschieden melden, in Schmerzen am Rücken, in den Beinen, mit Müdigkeit – obwohl man genug geschlafen hatte – , mit Schweißausbrüchen, innerer Trostlosigkeit, Ängsten, Wut, nicht ganz koscheren Liebesgefühlen, Zittern bis hin zu Ohnmachtsanfällen. Wenn sich in uns so etwas ankündigt, können wir es kurz wahrnehmen und bejahen, in dem wir zu der Empfindung sagen: »Ja, es darf jetzt so sein.« Dann kehren wir wieder zurück zur Wahrnehmung. Wenn die Themen immer wieder schmerzhaft kommen sollten, können wir sie auch mit dem Leiden Jesu am Kreuz verknüpfen und sagen: »Gut, ich leide jetzt, aber ich kehre zur Wahrnehmung zurück.« Je weniger wir dann um die Gedanken und uns selbst kreisen, sondern einfach in der Wahrnehmung bleiben, desto mehr können sich die alten Geschichten auflösen. Was im wachen, liebenden Blick auf Gott durchlitten ist, wird nicht wiederkommen. Es kommt zum Tod am Kreuz, der Schatten kommt ans Licht, die Haltung wird sichtbar und löst sich auf oder kann reif werden; es geschieht eben *Wandlung*.

Oft ist es ein langer Weg der Liebe und des Leidens, bis alte, verdrängte Haltungen oder Erlebnisse ans Licht kommen, um zuerst einmal bejaht zu werden. Erst was bejaht und in Christus versöhnt ist, kann vom Geist Gottes gewandelt werden. Wenn es Ihnen zuviel werden sollte und Sie das Gefühl bekommen, bald ohnmächtig zu werden, dann legen Sie sich einfach auf den Boden. Oder wenn Sie die Trostlosigkeit kaum mehr aushalten, schließen Sie die Übung ab und suchen Sie das Seelsorgegespräch. Es kann auch helfen, die Trostlosigkeit – oder welches Gefühl auch immer – kurz aufzuzeichnen oder in Ton zu modellieren.

((Ü3)) Übung: Das verwandelnde JA

Die beste Hilfe, wenn es schwer wird in der Stille und wenn zum Beispiel dunkle Schatten ins Bewusstsein drängen, ist das kleine Wörtchen JA. Spüren Sie einfach das Ja mitten in Ihren Handflächen und atmen Sie durch. Immer wieder das liebende Ja, das Ja zu allem, was Gott in uns bewegen will, das Ja zu allem, was Er ans Licht bringen will. In das Ja hineinhorchen, wahrnehmen, wo und wie etwas weh tut – und dann wieder loslassen und hineinhorchen in das Ja.

Wenn Sie das Ja in sich gefunden haben, das Ja, das zuerst einmal alles annimmt, wie es ist, das Ja, das den Weg der Versöhnung sucht, das Ja, welches alles was und wie es ist erst einmal bejaht, können Sie tiefer in die Wandlung im Heiligen Geist und in den Prozess der Neuschöpfung hineintauchen.

Die Nachfolge Jesu geht oft durch das Leiden. Der tiefste Grund unseres Daseins aber ist die Liebe. Die Erkenntnis, dass unsere Liebe zu Gott, zu den Mitmenschen und zu uns selbst wachsen kann und zur Entfaltung kommt. Die Sünde oder das Dunkel hindert uns an dieser Entwicklung und trennt uns oft genug von Gott, den Mitgeschöpfen und uns selbst. Diese Schatten in uns wollen erlöst oder aufgelöst werden. Erst wenn alles Finstere in uns gewandelt ist, sind wir wirklich in der Ewigen Liebe angekommen. Wenn durch das freiwillige Mitleiden die Kreuzesgnade Jesu in uns wirksam das

Dunkel ins Licht gewandelt hat, können wir Gott endlich ganz schauen. Diese Läuterung ist eine der wichtigsten Aufgaben auf unserem Lebensweg. Wer die Erbsünde in Liebe durchlitten hat und in diesem Sinne Christus nachgefolgt ist, hat nicht umsonst auf Erden gelebt.

Allein die Liebe löst die Dunkelheiten auf, und erst wenn ein Mensch sich geliebt weiß, kann er sich seine eigenen Dunkelheiten eingestehen, sich ihnen stellen und sie im Blick auf IHN erlösen lassen. Diesen Weg geht man nie nur für sich, sondern immer auch für die ganze Menschheit. Gerade ein Mensch, der auf diesem Pfad anderen behilflich sein will, muss sich zuerst intensiv mit dem eigenen Weg der Erlösung oder Wandlung vertraut gemacht haben. Letztlich läuft ein sehr großer Teil des zwischenmenschlichen Geschehens über die »Energie«, die jemand ausstrahlt, und relativ wenig über formulierte Worte und Ratschläge. Das, was man im Tiefsten ist, strahlt man aus, und je mehr Christus Wohnraum in unserem Wesen bekommen hat, desto mehr kommt auch unser eigenes wahres Selbst ans Licht. Unsere eigene »Wirksamkeit« in jeder Arbeit mit Menschen hängt vor allem davon ab, ob wir den eigenen Läuterungsweg immer wieder neu beschreiten. In der Seelsorge, bei der Evangelisation, in der Kreativität, ja bei allem, was mit Menschen zutun hat, ist der eigene Weg mindestens so wichtig wie die guten Methoden – wenn nicht sogar noch wichtiger. Franziskus ging den Weg der Läuterung auch durch das Leiden, aber letztlich führte er ihn zum Frieden. Er bringt es in wenigen Worten auf den Punkt. „Jene sind in Wahrheit friedfertig, die bei allem, was sie in dieser Welt erleiden, um der Liebe unseres Herrn Jesus Christus willen in Geist und Leib den Frieden bewahren.“ Tauschen wir das Wort »Welt« mit der »Welt in uns« aus, ist es ganz einfach: Wenn Zerstreungen, Schwierigkeiten, Herausforderungen kommen, bleiben wir einfach horchend, gesammelt im Frieden, beim Wahrnehmen des Ja.

Für Franziskus war die Betrachtung des Leidens unseres Herrn ganz besonders wertvoll. Er schöpfte daraus viel Liebe und Kraft, um seinen eigenen und den Weg mit den Brüdern durch das Feuer der Läuterung zu gehen. Vor seinem Sterben wünschte er noch einmal die Leidensgeschichte Jesu aus dem Johannesevangelium zu hören. Diese Texte zu lesen, zu singen oder darüber zu meditieren gibt Mut, in der vorkontemplativen Haltung zu verharren. Diese Haltung hat viel damit zu tun, dass wir wach das wahrnehmen und annehmen, was eben gerade ist. Freude, Liebe, Misserfolg, Krankheit und letztlich auch das Kommen von Bruder Tod. Es ist das Ja, das hingebungsvolle ja zu dem, was ist, zur Realität, in der ich mich befinde. Mit diesem Ja steht man schon ganz nahe an der Schwelle zur Kontemplation.

((Ü3)) Übung zum Ja

Setzen Sie sich gut hin. Spüren Sie zwei bis drei Minuten in Ihren Leib hinein. Atmen Sie nun die Vokale, und weihen Sie die Zeit als Dank und Anbetung dem Dreifaltigen Gott. Sagen Sie leise im Atemrhythmus das kleine Wort Ja und horchen Sie auf sein Geheimnis. Versuchen Sie das Ja in der Mitte der Hände zu spüren und wahrzunehmen. Wenn Gedanken kommen und ablenken wollen, kehren Sie mit der ganzen Aufmerksamkeit zurück zum Ja, immer wieder.

((Ü2)) Sechster Schritt: Zum inneren Prozess bei der Einübung

Wenn wir durch das Ja hindurch gelangt sind und uns an der Schwelle zur Kontemplation befinden, gibt es zwei Namen, die das vollkommen Geschöpfliche und das Göttliche in sich bergen: Maria und Jesus. Maria ist die neue Eva, oder der Anfang der Neuschöpfung. Sie ist die weibliche Orientierung auf dem Weg der Wandlung. Nicht umsonst hat die Kirche der heiligen Jungfrau Maria den Titel »Mutter der Erlösten« gegeben.

Franziskus hat uns diesen Gruß an die Gottesmutter Maria hinterlassen:

((Zitat Anfang))

Sei begrüßt, Herrin, heilige Königin, heilige Gottesmutter Maria, du bist Jungfrau, zur Kirche gemacht und erwählt vom heiligsten Vater im Himmel, die er geweiht hat mit seinem heiligsten geliebten Sohn und dem Heiligen Geiste, dem Tröster; in der war und ist alle Fülle der Gnade und jegliches Gute.

Sei begrüßt, du sein Palast. Sei begrüßt, du sein Gezelt. Sei begrüßt, du seine Wohnung.

Sei begrüßt, du sein Gewand. Sei begrüßt, du seine Magd. Sei begrüßt, du seine Mutter.

Und [seid begrüßt,] ihr heiligen Tugenden alle, die durch die Gnade und die Erleuchtung des Heiligen Geistes in die Herzen der Gläubigen eingegossen werden, um sie aus Ungläubigen zu Gott getreuen Menschen zu machen.

((Zitat Ende))

Wie eng unsere erste Muttererfahrung mit dem Weg des Glaubens zusammenhängt, wird der eine, die andere auf dem franzisklarianischen Weg sicher bald feststellen. Das kann ganz schmerzhaft, verwirrend oder auch ganz wunderbar sein. An der Stelle des Ja nehmen wir nun den Namen von Maria. Weil einige Übende mit Maria – aus welchen Gründen auch immer – ihre Mühe haben, kann man auch den Namen der eigenen Mutter an ihrer Stelle verwenden. Das Bild der eigenen Mutter wird so in der Gegenwart Gottes in Wandlung kommen. Wie gesagt, können wir die unmittelbare Gegenwart nur wahrnehmen, wenn wir weder in der Vergangenheit sind, noch mit den Gedanken nach links oder rechts abschweifen und auch nicht in der Zukunft verweilen, sondern uns immer wieder auf die Wahrnehmung unserer Hände ausrichten. Es braucht nichts zu geschehen; es reicht, liebevoll in den Namen der Mutter hineinzuhorchen.

Im Namen der Gottesmutter Maria ist die Person des heilen Kindes, Mädchens, der Tochter, Schwester, Freundin, Mutter und Herrin gegenwärtig. In ihrer Person können sich alle eigenen übertriebenen oder verletzten Erfahrungen erholen. In der kosmischen Größe von Maria ist auch die geistige Wirklichkeit unserer eigenen geheiligten leiblichen Mutter zu finden. In ihr ist von Gott her sozusagen der vollkommene Plan für jede Frau abgespeichert, weil der Heilige Geist in ihr bräutlich wohnt.

Ob ich im Jetzt ins Geheimnis des Namens der eigenen Mutter hineinhorche, oder in den heiligen Namen der Jungfrau Maria – beides kann mich auf dem Weg der Wandlung weiterbringen, wenn ich

mich nur ganz mit dem Herzen immer wieder dem Dreifaltigen Gott hingebe. Es ist gut möglich, dass so das in uns vielleicht verzerrte Bild des Weiblichen bald spürbar verändert wird. Es wird auch unseren Umgang mit den Menschen verändern, doch oft braucht dieser Weg mehrere Jahre, aber wir bewegen uns ja auf die Ewigkeit zu.

Je mehr der Archetyp Herrin, Frau, Mutter, Tochter, Magd und Freundin in uns beleuchtet wird und die falschen, ihm anhaftenden Schatten vom verborgenen Urlicht berührt werden, desto mehr kann die weibliche, die gebärende, belebende Seite Gottes uns durchfließen. Jesus sprach oft vom Geist Gottes und er benutzte dazu das Wort *Ruach*. Dieses Wort ist weiblich, und in der Person des Heiligen Geistes ist auch das Geheimnis Mariens gegenwärtig. Kein irdisches Geschöpf hat sich so mit dem Heiligen Geist vereinigt wie Maria, sie ist die Braut des Heiligen Geistes und sie ist mit Gott ein Fleisch geworden. Franziskus verehrte die Jungfrau Maria zutiefst, weil sie so offen für den Heiligen Geist war und den Erlöser Jesus Christus geboren hat. Bevor Franziskus die Leidenspsalmen betete, hat er oft diese Antiphon gebetet:

((Zitat Anfang))

Heilige Jungfrau Maria, unter den Frauen in der Welt ist keine dir ähnlich geboren,
Tochter und Magd des erhabensten, höchsten Königs, des himmlischen Vaters, Mutter unseres
heiligsten Herrn Jesus Christus,

Braut des Heiligen Geistes: bitte für uns mit dem heiligen Erzengel Michael und allen Mächten
der Himmel und allen Heiligen bei deinem heiligsten, geliebten Sohn, dem Herrn und Meister. –
Ehre sei dem Vater ... Wie es war im Anfang ...

((Zitat Ende))

Wer der Heilige Geist ist, werden wir bis in Letzte nie ganz ausloten können, aber in der Erfahrung mit Maria können wir ganz viel vom Heiligen Geist begreifen. Wenn wir um irgend etwas bitten, bekommen wir es manchmal – und manchmal bekommen wir es nicht, seien es materielle Dinge, Gesundheit, Erfolg usw. Aber wenn wir Gott um den Heiligen Geist bitten, wird er uns immer, wirklich immer, geschenkt. Der Heilige Geist ist der, der sich uns schenkt, und wenn er kommt, merken wir einfach, dass er da ist. Zugleich ist er ganz arm und löscht sich in uns sozusagen sofort wieder aus, damit unser eigenes Selbst besser ans Licht kommen kann. Je mehr *Ruach*, Hauch, Heiliger Geist in uns zu wohnen beginnt, desto mehr sind wir mit dem Willen Gottes in Einklang und können immer mehr selbst entscheiden, was wir wollen und was im großen Plan wichtig und gut ist. Vom Vertrauen beim Beten heißt es in der Bibel:

((Zitat Anfang))

Darum sage ich euch: Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch geöffnet. Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. Oder ist unter euch ein Vater, der seinem Sohn eine Schlange gibt, wenn er um einen Fisch bittet, oder einen Skorpion, wenn er um ein Ei bittet? Wenn nun schon ihr, die

ihr böse seid, euren Kindern gebt, was gut ist, wie viel mehr wird der Vater im Himmel den Heiligen Geist denen geben, die ihn bitten. (Lk 11,9-13)

((Zitat Ende))

((Ü3)) Übung *Ruach*-Maria

Wie immer nehmen wir zu Beginn der Übung zunächst einmal den Körper wahr, dann den Atem. Wir sprechen das Hingabegebet, zum Beispiel: „Guter Gott ich weihe jetzt diese halbe Stunde ganz für dich, all meine Gedanken, alles was in mir Hochkommt, ja jede Faser meines Seins soll jetzt ganz bei dir sein. Hilf mir bitte und lass mich tiefer in die Namen *Ruach* Maria hineinhorchen“ und horchen neu wir in unsere Hände hinein, wie die beiden Namen miteinander klingen. Beim Einatmen können Sie nun leise den Namen *Ruach* sagen und beim Ausatmen den Namen *Maria*. Ohne den Gedanken zu folgen, horchen Sie einfach still auf *Ruach* Maria. Wenn Sie auf diese Weise über die Namen *Ruach* Maria absichtslos mit den Personen Mariens und der dritten Person der heiligen Dreifaltigkeit, dem Heiligen Geist, in Kontakt treten, kann einiges in Wandlung kommen. Spätestens wenn Ihnen der Moment des inneren Geheimnis von Maria und *Ruach* aufleuchtet, können Sie an den nächsten Schritt denken. Wenn Sie in dieser Übung lieber den Namen Ihrer Mutter nehmen, sagen Sie zum Beispiel *Ruach* Agnes oder *Ruach* Mirjam. In Gott liegt das vollkommen erlöste Bild von jeder Mutter und dieses ist es ja, dem wir auf die Spur kommen wollen. Es geht hierbei nicht um rationale Erfahrungen als vielmehr um ein Sich-Einlassen auf *Ruach*. Nehmen Sie sich für diese Übung dreißig Minuten Zeit, wenn möglich zweimal hintereinander mit einer kurzen Pause dazwischen.

((Ü2)) Siebter Schritt: Der Name Christus Jesus

Wenn wir in den ersten Übungsschritten von der Wahrnehmung der Natur zum Atem gingen, war dies der Weg hin zur Schwelle der Kontemplation: Durch das absichtslose Hineinhorchen in unsere Hände sind wir sozusagen in den Schwellenraum eingetreten. An der Hand von Schwester Armut war es möglich, dass wir zur Kontemplation geführt worden sind. Mit dem Ja geben wir die Bereitschaft, die Wandlung so geschehen zu lassen, wie Gott es eben fügt. Das Hineinhorchen in die Namen *Ruach* Maria lässt uns sozusagen vor oder schon auf die Türschwelle zu Gottes Reich treten. Hinein können wir wie schon gesagt nicht selbst gehen, da der Bräutigam selbst die Braut über die Schwelle trägt. Entscheidend ist, dass wir wachsam sind, wie es Jesus im Gleichnis von den zehn Jungfrauen gezeigt hat. (Mt 25,1-13):

Die Wachsamkeit auf dem franzisklarianischen Pfad ist wohl eine der wichtigsten Grundhaltungen. Aber wach sein allein reicht nicht, denn alle Jungfrauen dieses Gleichnisses sind eingeschlafen. Wer aber genug Öl im Krug hat, braucht sich keine Sorgen zu machen. Je mehr wir uns wirklich bemühen, den Wandlungsweg zu gehen, desto mehr werden wir auch unsere Reserve-Ölkrüglein füllen. Das Öl wird sozusagen in die gewandelte Seele eingefüllt, weil auch aus der Wandlung heraus ganz spontan Werke der Nächstenliebe erwachsen. Man macht keine sündigen Werke mehr, nicht weil man es als

Christ eben nicht tun sollte, sondern man unterlässt es aus einer natürlichen inneren Liebe heraus, welche die Frucht dieses Weges sein sollte. Wo diese Frucht nicht da ist, könnte ich mich fragen, ob ich vielleicht eine *törichte* Jungfrau bin. Auf dem bräutlichen Weg zu Gott gehen viele Menschen, aber die Hälfte von ihnen ist töricht, weil sie nur zu schnell von der Wahrnehmung abweichen und in den Gedankentanz um das kleine Ego einstimmen – und so das Wachstum der heiligen Frucht hindern. Mt. 14,22-33 gibt hier ein gutes Beispiel, mit Jesu Gang auf dem Wasser:

((Zitat Anfang))

Gleich darauf forderte er die Jünger auf, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer voranzufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch allein auf dem Berg. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrakten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrieten vor Angst. Doch Jesus begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Darauf erwiderte ihm Petrus: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme. Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und ging über das Wasser auf Jesus zu. Als er aber sah, wie heftig der Wind war, bekam er Angst und begann unterzugehen. Er schrie: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, du bist Gottes Sohn.

((Zitat Ende))

Oft sind wir wie Petrus, der über das stürmische Meer geht. Solange er auf Jesus schaut, vermag er über das Wasser zu gehen. Sobald er aber die Wellen und Wogen des Sees beobachtet, bekommt er Angst und beginnt unterzugehen. So ähnlich ist es bei der Meditation: Solange wir den Blick auf Ihn halten, geht es sehr gut. Sobald wir jedoch unseren Gedanken gestatten, wieder um unsere Probleme und Sorgen zu kreisen, werden wir von den Gedanken und Gefühlen regelrecht überflutet. Zu oft ähnelt unsere Meditation der Situation des Petrus auf dem See: Wir gehen mit der besten Absicht in die Meditation, um uns auf Gott, auf Jesus Christus auszurichten. Durch die Wahrnehmung unserer Hände und des Namens halten wir diesen »Blickkontakt« mit Ihm. Er trägt uns über das Wasser, seine Kraft ist es, die unsere Aufmerksamkeit auf Ihn richtet. Und doch – wenn der erste Schmerz auftaucht, das erste negative Gefühl sich äußert, Wünsche oder Ideen kommen, sich im Unbewussten etwas bewegt, das erste störende Geräusch von draußen wahrnehmbar wird, ergreift uns die »Angst«, und wir verlieren den Kontakt mit Ihm. Wir wenden uns den neu aufgetauchten Problemen zu. Oft scheint mir, dass wir leidenschaftliche »Problemmanager« sind. Die Vermutung liegt nahe, dass wir nur darauf warten, unter irgendeinem Vorwand diesen so wesentlichen Kontakt mit Gott zu unterbrechen,

um zu unserem kleinen Ego zurückkehren zu können. Wir entziehen uns der Gegenwart Gottes, um über unsere Probleme und Fragen grübeln zu können. Wir erliegen gar der Illusion, die Probleme nur deswegen lösen zu wollen, um dann möglichst schnell zur Gegenwart Gottes zurückkehren können. Dahinter verbirgt sich jedoch häufig die unbändige Lust, narzisstisch nur um sich selbst zu kreisen. Das soll aber nicht heißen, dass wir uns nie unseren Problemen stellen sollten, nur hier, in der Meditation, ist nicht der Platz dazu.

((Ü3)) Meditiere ich richtig?

Wenn jemand fragt, ob er richtig meditiere, gibt es zwei einfache Testfragen: 1. Kreise ich in den Gedanken um mich, oder bin ich bei Gott? 2. Bin ich bereit zu leiden?

Wenn wir konsequent dabei bleiben, immer wieder zum Namen, zur Wahrnehmung zurückkehren und auch die auftauchenden Schatten und Spannungen durchleiden, wird die Seele zur klugen Jungfrau. Dabei geht es nicht darum, mystische Erfahrungen zu machen und irgendwie nach religiösen Erlebnissen zu heischen, sondern als der treue Knecht auf die Heimkehr des Herrn zu warten. Im Gleichnis vom treuen und vom schlechten Knecht heißt es:

((Zitat Anfang))

Wer ist nun der treue und kluge Knecht, den der Herr eingesetzt hat, damit er dem Gesinde zur rechten Zeit gibt, was sie zu essen brauchen? Selig der Knecht, den der Herr damit beschäftigt findet, wenn er kommt! Amen, das sage ich euch: Er wird ihn zum Verwalter seines ganzen Vermögens machen. Wenn aber der Knecht schlecht ist und denkt: Mein Herr kommt noch lange nicht!, und anfängt, seine Mitknechte zu schlagen, wenn er mit Trinkern Gelage feiert, dann wird der Herr an einem Tag kommen, an dem der Knecht es nicht erwartet, und zu einer Stunde, die er nicht kennt; und der Herr wird ihn in Stücke hauen und ihm seinen Platz unter den Heuchlern zuweisen. Dort wird er heulen und mit den Zähnen knirschen. (Lk 24,45-51)

((Zitat Ende))

Die »Trinkgelage« und das »Misshandeln der Knechte« beginnt zunächst einmal mit unseren Gedanken. Je mehr wir mit Gedanken auf unsere Gefühle, Probleme, Sorgen, Wünsche, Schmerzen, Körperhaltungen, Vergangenheit, Zukunft etc. eingehen, desto mehr bleiben wir dadurch ans kleine Ich gefesselt.

Die Gefahr bei allen spirituellen Wegen besteht darin, dass die verschiedensten Techniken zum Ziel gemacht werden und nicht die unmittelbare Begegnung mit Ihm im Jetzt. Wenn jemand in eine Stadt will, muss er möglicherweise auch ein Stück zu Fuß gehen, dann ein Stück mit dem Zug oder mit dem Bus fahren. Je länger der Weg, desto mehr Hilfsmittel sind nötig. Aber das Ziel ist und bleibt die Stadt. Bei der Kontemplation ist es ähnlich: Wir sollten uns nicht in Techniken verlieren und dabei gar nicht merken, dass wir eigentlich schon mitten in der Stadt sind. So können alle religiösen Bilder, Riten oder Anweisungen genau das Gegenteil bewirken als ursprünglich gemeint ist. Wer bei den Hilfsmitteln bleibt und in der Stadt nicht aus dem Zug steigt, wird wieder aus der Stadt

hinausbefördert. Ganz ähnlich kann es auch mit der Meditation sein. Franziskus sagt uns ganz eindrücklich, in welcher Art wir auf Gott schauen sollen. Der Franziskaner Eligius Leclere beschreibt dies anhand eines Gesprächs von Franziskus mit Bruder Leo:

((Zitat Anfang))

»Weißt du, Bruder, was ein reines Herz ist?«

»Wenn man sich nichts vorzuwerfen hat«, antwortete Leo, ohne lange zu überlegen.

»Dann versteh ich, dass du traurig bist, irgend etwas hat man sich immer vorzuwerfen.«

»Eben, und deshalb habe ich die Hoffnung auf ein reines Herz aufgegeben.«

»Ach, Bruder Leo, kümmere dich nicht so sehr um die Reinheit des Herzens! Sieh auf Gott!

Bewundere ihn! Freu dich, dass es ihn gibt, ihn, den ganz und gar Heiligen! Danke ihm um seiner selbst willen. Eben das, mein kleiner Bruder, heißt ein reines Herz haben. Und wenn du dich so Gott zugewandt hast, wende dich vor allem nie auf dich selbst zurück! Frag dich nicht, wie du mit Gott stehst! Die Trauer darüber, dass man nicht vollkommen ist und dass man den Sünder in sich entdeckt, ist ein noch menschliches, ein allzu menschliches Gefühl. Du musst den Blick höher, viel höher heben. Es gibt Gott, es gibt die Unendlichkeit Gottes und seine unwandelbare Herrlichkeit. Ein Herz ist rein, wenn es nicht ab lässt, den lebendigen und wahren Herrn anzubeten. Es nimmt tiefen Anteil an Gottes Leben und ist so stark, dass es sich noch in all seinem Elend von der ewigen Unschuld und der ewigen Freude Gottes anrühren lässt. Ein solches Herz ist zugleich leer und übertoll. Dass Gott Gott ist, genügt ihm. Aus dieser Gewissheit schöpft es all seinen Frieden und all seine Freude. Und die Heiligkeit eines Herzens, auch die ist dann nichts anderes als Gott.«

»Aber Gott verlangt, dass wir uns bemühen und treu bleiben«, wandte Bruder Leo ein.

»Gewiss, aber die Heiligkeit besteht nicht darin, dass man sich selbst verwirklicht, und besteht nicht in der Erfüllung, die man sich selbst verschafft. Heiligkeit ist zuerst einmal Leere, die man in sich vorfindet, die man akzeptiert und die Gott in eben dem Masse ausfüllt, in dem man sich seiner Fülle öffnet.«

((Zitat Ende))

Genau den gleichen Fehler wie Bruder Leo machen auch wir nur zu leicht. Wir wollen vollkommen werden und beschäftigen uns daher oft mit uns selbst, unseren Sünden, Schuldgefühlen, Dunkelheiten und Selbstvorwürfen. Statt dessen sollten wir uns jedoch immer wieder auf Gott ausrichten. Er wird uns umwandeln. Wenn wir nur ahnten, welche gewaltige, umwandelnde Kraft seine Gegenwart in sich trägt. Es gibt nichts in dieser Welt, das uns tiefer ergreifen wird. Sicher kann eine Psychotherapie, in welcher Form auch immer, vieles ans Licht bringen und enorm hilfreich sein – wenn aber etwas ins Bewusstsein kommt, ist es noch lange nicht gewandelt. Es geht nicht darum, Therapie, Gebet und kontemplativen Weg gegeneinander wertend auszuspielen, vielmehr können sich diese drei Geschwister der Ganzwerdung gegenseitig beflügeln und befruchten. Hier soll aber nur der

kontemplative Weg aufgezeigt werden, und dieser hat nichts mit einem »Herumwühlen« in der eigenen Seele zu tun. Es geht im Gegenteil darum, immer wieder in die schlichte und einfache Gegenwart zurückzukehren. Aus dieser Mitte fließen die heilendsten Ströme, die uns von innen her zu wandeln und zu heilen vermögen. Manche versuchen mit einer »Psycho-« oder »Chemie-Keule« die Dunkelheit im inneren Raum zu zerschlagen – dabei würde ein kleines Licht genügen, damit es hell wird. Ähnlich ist es mit unseren Sünden: Wir brauchen sie nicht mit Gewalt zu bekämpfen, sondern uns nur mit Christus zu verbinden, denn in ihm wandelt sich alle Schuld und Dunkelheit zu Segen und wirklichem Shalom, Frieden. Die richtige Haltung des Ausgerichtetseins auf Gott können wir gut von den Heiligen lernen. Der heilige Ignatius von Loyola, der sozusagen die Exerzitien erfunden hat, sieht in ihnen die „Schule des Ausgerichtetseins“ auf Gott. Oder die Regel des heiligen Benedikt – so groß und vielschichtig sie ist – hat doch letztlich nur den einen Sinn: »In der Gegenwart Gottes zu wandeln.«

((Ü3)) Übung Christus Jesus

Zuerst wie immer die Vorübungen durchgehen, sich gut hinsetzen, den Körper wahrnehmen und durch ein kleines Weihegebet die 30 Minuten bewusst Gott anvertrauen. Aber nun atmen wir mit »Christus« ein und mit »Jesus« aus. Dabei versuchen wir, seinen Heiligsten Namen in den Händen wahrzunehmen. Weiter nichts.

((Ü3)) Die etwas ungewohnte Art der Kontemplation, im Wahrnehmen des Altar-Sakramentes
Ungewohnt ist diese Form der Kontemplation, weil ich noch nie irgendwo erlebte, dass man mit derheiligen Kommunion so etwas macht. Vielleicht wird der eine oder andere sagen, das gehöre sich nicht, da das Sakrament des Altars zu heilig ist, um so etwas zum praktizieren. Zudem gehört die Kommunion auch in den liturgischen Raum der heiligen Messe. Aber wenn wir mit genügend Respekt den Rahmen derheiligen Messe verlassen, können auch ganz neue Einsichten und Erfahrungen geschenkt werden.

Vor Jahren kam ich in eine Kapelle, in der das Allerheiligste zur Anbetung aufgestellt war. Ich setzte mich zu den schweigenden Leuten und war erstaunt, dass einige von ihnen ganz interessiert nach vorn schauten, als ob sie in einer tiefen Beziehung zu jenem Brot in der Monstranz seien. Damals wusste ich noch überhaupt nichts über das Geheimnis der Eucharistie. So schaute ich einfach mit ihnen nach vorn und es wurde das erste Mal, das sich mir der Herr offenbarte. Sieben Jahre lang traute ich mich nicht, über diese Erfahrungen zu sprechen, bis jemand mir sagte: »Gewisse Erfahrungen werden uns geschenkt, um andere darauf aufzubauen. Die Erfahrungen sind aber nur dann echt, wenn sie sich im gelebten Leben sichtbar verwirklichen. Darum sollten wir uns immer genug Zeit nehmen, um öffentlich über eine gemachte Gotteserfahrung zu sprechen, und jedes spirituelle Erlebnis sollte auch mit einem vernünftigen Christenmenschen angeschaut und besprochen werden.« Ich kann nur soviel

sagen: Der Kern jener eucharistischen Erfahrung war, dass ich mich in Christus, der im Brot ganz und gar gegenwärtig ist, selbst zutiefst erkannte und sah, wer ich in Wirklichkeit bin: Auch wenn ich das Erlebte nicht in Worte fassen kann, so kann man es mit den schlichten Worten umschreiben: „Ich erkannte, dass ich ganz einfach ein Kind Gottes im Hier und Jetzt bin.“ Genau im Hier und jetzt, wo mich die Ewigkeit berührt. Ich kann nirgends so sehr ich selbst sein als im Erschauen unseres Herrn, und nirgends erkenne ich ihn und mich besser als in diesem kontemplativen Sein.

Darum nehmen wir ausnahmsweise die Buxis (das ist eine kleine meist goldene Büchse, in welche die Krankenkommunion hineingelegt wird; wir legen eineheilige Hostie in die Buxis, wie wenn wir jemandem die Krankenkommunion bringen) und machen uns auf den Weg. Im Kranken begegnen wir immer dem Gottesgeheimnis selbst. Aber wir erkennen dies letztlich nur tiefer, wenn wir zuvor schon den Weg der Wandlung betreten haben. Jesus selbst ist es, der uns in seiner Gegenwart wandelt. Bis jetzt haben wir in den Namen Jesu hineingehorcht, auf dem Weg zum Kranken wollen wir nun die Buxis fest in die Hand nehmen und – wie zuvor in den Namen – hineinhorchen. Vielleicht setzen wir uns an einer Kreuzung oder an einer Bushaltestelle nieder, machen dreißig Minuten Halt und horchen hinein in die Hostie, welche in der Buxis liegt. Er ist da. Wir hören den Lärm, das Hupen, die Gedanken, aber auf dem franzisklarianischen Weg zählt vor allem dies: *Er ist da*. Letztlich ist der Weg zum Kranken nur ein Bild für unseren Weg zu Gott, denn er ist krank vor Liebe zu uns und kann es kaum erwarten, bis wir endlich wieder bei und in ihm sind.

So stimmen die drei alten Begriffe auch für unseren Weg:

- *Illuminatio* (Erleuchtung): Durch die Gnade des Heiligen Geistes beginnen wir den Lebensweg bewusst mit Gott zu erkennen und zu gehen. Menschen, die das tun, sind schon erleuchtet, denn sie haben das Licht Christi, das ihnen den Weg weist.
- Der zweite Schritt ist die *purificatio* (Läuterung, Reinigung). Im Heiligen Geist erkennen wir unsere Schuld und unsere Schatten, die gewandelt werden wollen, indem wir sie annehmen und zu ihnen stehen, aber den Blick nicht bei ihnen lassen, sondern ihn auf Gott ausrichten.
- Das Letzte ist die *unio* (Vereinigung): das Hineingenommensein ins Leben der heiligsten Dreieinigkeit. Hier sind wir ganz wir selbst und trotzdem ganz eins mit Gott in Christus Jesus.

In Exodus 3,1ff. wird der älteste und schönste Name Gottes erkannt, Jahwe, was heißt: Ich bin der Ich bin da, oder *ich bin der ich bin*. Es gibt einige Übersetzungsversuche, aber eigentlich kann man diesen Namen nicht übersetzen. Darum sollte man es wie die frommen Juden machen und diesen Namen überhaupt nicht laut aussprechen, denn er ist der Ursprung, die Antwort und das Ziel allen Seins. Wer von Gott in diese Vereinigung hineingenommen wird, wird Mose am Feuerbusch verstehen oder Franziskus, der nach solchen Erfahrungen nächtelang gestammelt und gebetet hat mit den Worten: „Wer bin ich, wer bist Du.“ Letztlich wurde die *unio* auch im Fleisch von Franziskus sichtbar, durch die Wundmale, die zwei Jahre vor seinem Tod auf seinen Händen sichtbar wurden.

Es nützt nicht viel, wenn Sie, ich oder andere Gott erfahren haben – entscheidend ist, ob es uns gelingt, in Seiner Gegenwart zu leben. Wenn Sie die heilige Hostie in der Buxis nicht mehr brauchen,

bringen Sie sie zurück in die Kirche und legen Sie sie in den Tabernakel. Dann schauen Sie weg von sich, und wer weiß, vielleicht sehen Sie Gottes Spuren schon viel besser. Das Horchen in der Stille sollten wir jedoch fortsetzen, denn wer einmal begonnen hat, sich Gott hinzugeben, sollte nicht zurückschauen. Denken Sie an Lot und seine Frau, schon mancher ist auf dem geistigen Weg zur Salzsäule geworden. Das Ziel jeder Exerzitie ist es, Gott zu erkennen, ihn zu lieben und sich ihm ganz hinzugeben.

((Ü3)) Übung: Jahwe, ich bin da

Letztlich hat auch Jesus sich als Weg zum Vater verstanden. Das heißt, er will uns mit dem Gott, der von sich sagt „Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs“ (vgl. Ex 3,6) in tiefere Gemeinschaft bringen. Wer mit diesem Gott wirklich in Kontakt kommt, wird auch das Wesen des Judentums und Islams erkennen als einen Weg, der genauso wie das Christentum versucht, den Willen Gottes zu erkennen und umzusetzen. Wie weit es gelingt, sehen wir ja an uns selber und das sollte barmherzig machen. Denn im Heiligen Geist erkennt man genau, wo wir immer wieder vom Willen Gottes abweichen, und das macht uns barmherzig und lässt uns wachsen in der Achtung und dem Respekt zu allen andern Mitgeschöpfen und Religionen. Denn er erkennt die Menschen als Gottes Ebenbilder, das heißt jeder ist auf Erden willkommen und hat genauso Anrecht auf die Güter der Erde. An dieser Stelle wird der Glaube plötzlich politisch, ökologisch und wirtschaftlich und hat auch ernsthafte Konsequenzen etwa darin, wie wir uns für die Ressourcen-Verteilung einsetzen, wie wir mit Fremden umgehen, wie wir Entwicklungshilfe leisten usw. Wenn dieses Bewusstsein nicht entsteht, muss man sich die Frage gefallen lassen, ob dieser Mensch wirklich mit unserem Gott in Verbindung steht oder ob er nicht immer noch einer selbst gemachten Illusion hinterher rennt.

Der Gott Israels ist ein Gott, der mit seiner Gnade durch uns konkret in den Alltag einwirken will. Er will die Menschen wie zur Zeit Moses in die Freiheit führen, auch wenn der Weg zur Freiheit immer durch die Wüste geht. Viele bleiben lieber in ihrer gewohnten Umgebung als Sklaven, als den anspruchsvollen Weg des Einschwingens in den Willen Gottes zu wagen. Die Geschichte von Mose steht sicher für all jene, die in der Kontemplation vor dem brennenden Dornbusch ausharren.

((Zitat Anfang)))

Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des Herrn in einer Flamme, die aus einem Dornbusch emporschlug. Er schaute hin: Da brannte der Dornbusch und verbrannte doch nicht. Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht? Als der Herr sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Der Herr sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott

Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen. Der Herr sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen, und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Ich bin herabgestiegen, um sie der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen, in das Gebiet der Kanaaniter, Hetiter, Amoriter, Perisiter, Hiwiter und Jebusiter. Jetzt ist die laute Klage der Israeliten zu mir gedrungen, und ich habe auch gesehen, wie die Ägypter sie unterdrücken. Und jetzt geh! Ich sende dich zum Pharao. Führe mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten heraus! Mose antwortete Gott: Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten herausführen könnte? Gott aber sagte: Ich bin mit dir; ich habe dich gesandt, und als Zeichen dafür soll dir dienen: Wenn du das Volk aus Ägypten herausgeführt hast, werdet ihr Gott an diesem Berg verehren. Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen darauf sagen? Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin der "Ich-bin-da". Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der "Ich-bin-da" hat mich zu euch gesandt. Weiter sprach Gott zu Mose: So sag zu den Israeliten: Jahwe, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs, hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name für immer, und so wird man mich nennen in allen Generationen. Geh, versammle die Ältesten Israels, und sag ihnen: Jahwe, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, ist mir erschienen und hat mir gesagt: Ich habe sorgsam auf euch geachtet und habe gesehen, was man euch in Ägypten antut. Darum habe ich beschlossen, euch aus dem Elend Ägyptens hinaufzuführen in das Land der Kanaaniter, Hetiter, Amoriter, Perisiter, Hiwiter und Jebusiter, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen. (Ex 3, 1-17)

((Zitat Ende))

Dieser Text wurde für viele zu einem Schlüssel in der Kontemplation. Der Name Jahwe oder Jhw, Jehowa, wird von den Juden nicht einmal ausgesprochen, so heilig ist er. Im Wissen darum, dass ich weder fähig noch würdig bin, diesen heiligen Namen auszusprechen, begann ich dennoch, mit diesem Namen zu meditieren. Die Art und Weise, wie ich in diesem Namen versuche, in Gottes Gegenwart einzutauchen, bleibt einerseits immer dieselbe, andererseits wandelt sich alles und wird immer wieder neu. In der letzten Übung, die bewusst in den Alltag hinüberfließen soll, nehme ich mir genauso Zeit wie davor und setze den äußeren Rahmen, mit der richtigen Meditationshaltung, dem Hingabegebet, dem Hineinhorchen in den Körper, dem Singen der Vokale. Dann beginne ich mit „JAHWE“ langsam einzuatmen und mit „Ich bin da“ auszuatmen.

Dabei bleibe ich mit dem wachsamem Bewusstsein nicht nur in den Händen, sondern versuche ins ganze Wahrnehmen meiner selbst hineinzukommen. Das gelingt mir am besten, wenn ich mit der Wahrnehmung tief in den Füßen bleibe. Das „Jahwe“ atme ich sozusagen über das Kopfbewusstsein ein und lasse es mit dem „Ich bin da“ durch das Ausatmen in die Füße strömen. Was ich hier aufzuschreiben versuche, wird demjenigen, der die Schritte vorher nicht wirklich nachvollzogen hat,

wohl etwas verwirrend und kompliziert erscheinen. Aber dies ist nur noch ein Vorschlag, denn ich bin überzeugt, spätestens wer bei Jesus Christus angekommen ist, wird seinen ganz eigenen Wege finden, um dabei zu bleiben. Es ist letztlich Christus selbst, der uns tiefer hineinführt in das Leben aus der Gnade.

Wenn ich nicht in der Ruhe bin und eher Mühe habe, ins tiefere Bewusstsein hineinzutauchen, dann setze ich mich bewusst zur Meditation hin. Das kann auch im Zug oder in einem Wartesaal sein. Ich atme dann über das Kopfbewusstsein den Namen Jahwe ein, wenn die Lungen voll sind, halte ich den Atem an, sage im Geist langsam die Zahl eins, beim nächsten Atemanhalten zwei, drei usw. Beim langsamen Ausatmen lasse ich den Atem mit der ganzen Aufmerksamkeit in die Füße gleiten und begleite ihn mit dem innern Wort „Ich bin da“. So atme ich 40, 70, 108, 144 Mal oder so oft, wie ich es für gut empfinde. Letztlich kann es uns dabei unterstützen, ganz wach zu sein. Mir ist es, wenn ich dieses Gebet oder diese Meditationsübung mache, als ob ich mit dem Atem und dem Bewusstsein die Liebe und die mir von Gott zugewendete personale Gnade in mich aufnehme und selber durch das „Ich bin da“ bereit werde, sie im Alltag umzusetzen.

Manchmal lasse ich auch nur das „Ich bin da“ im Rhythmus des Atems fließen oder es gibt Zeiten, in denen das nackte, tief verbundene Sein geschenkt wird, wo ich weder einen Namen noch ein Wort horchend ein- und ausatme. Wie auch immer diese Wege sind, wer bewusst die ersten sieben Schritte gepflegt hat, findet sicher seinen ganz eigenen achten Schritt und den neunten in den Alltag hinein.

Wie intensiv dieser Weg der Stille und der Kontemplation wirkt, erlebe ich bis heute sehr tief. Ich dachte lange, ich werde vor allem ganz in der Stille des Gebets leben, aber inzwischen bin ich im Orden der Franziskaner in viele verschiedene Dienste gerufen worden. Guardian eines kleinen Klosters, vom Orden beauftragt für die Missionen ad gentes, das sind vor allem kirchliche und soziale Projekte in Ländern der Dritten Welt, im Vorstand der franziskanischen Gassenarbeit und der Stiftung Zuflucht, welche sich besonders für Suchtbetroffene und Menschen in Lebenskrisen engagiert. Neben den vielen Anfragen für Referate gibt es noch eine Menge andere kleine und größere Aufgaben, jedenfalls so viele, dass ich nicht immer die wirkliche Muße finde, um mich frei von allem ganz der Kontemplation hinzugeben. Das Schönste aber ist, dass die verschiedenen Blockzeiten des Einübens in die Kontemplation, wenn ich mich dem mehrere Tage am Stück widmen konnte, in mir das tiefe Bewusstsein des SEINS in Gott hinterlassen haben. Ein Sein, welches mich auch in großen Belastungen, in Konflikten, Verleumdungen, Schmerzen und Fehlritten nie verließ, das aber auch in den schönsten Momenten des Erlebens der Natur und der Freude immer da war. Es ist ein wohltuender Klang, welcher mich aus der Tiefe meiner Selbst durchklingt. Ich freue mich auch immer wieder auf die Woche der Stille, die ich mir mindestens einmal im Jahr nehme. Sicher, es ist nicht leicht, für eine Woche aus all den Anforderungen, die ich ja auch liebe, herauszutreten und wieder ganz auf mich und auf Gott geworfen zu werden. Das kann manchmal ziemlich anstrengend und schmerzhaft sein. Es braucht auch oft Überwindung, da zu bleiben und nicht einfach ein Buch in die Hand zu nehmen, eine

SMS zu schreiben oder sonst irgendwie Ablenkung zu suchen. Aber inzwischen weiß ich, wenn es mir gelingt, da zu bleiben in Gott, wird der Quell in mir freier und lebendiger, so dass ich danach noch lange im Alltag davon leben kann. Ich wünsche mir, dass allen diese Erfahrung der Leere, eben des Weges mit derheiligen Schwester Armut, geschenkt wird. Sicher, das Älterwerden führt uns geradezu an diesen Punkt, aber es ist unglaublich spannend, wenn diese Erfahrung ein Leben schon in den aktiveren Lebensabschnitten durchdringt und durchklingt. Wer sich noch intensiver mit dem kontemplativen Weg beschäftigen will, dem sei ausdrücklich das Buch von Franz Jalics, *Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*, ans Herz gelegt.

((Ü1)) Spiritualität im Alltag

Am Ende unseres Weges steht das, was ich als integriertes Beten bezeichne. Der Alltag wird durchdrungen von Gottes Gegenwart, von seinem Da-Sein, egal ob wir im Garten arbeiten und Unkraut jäten, Autofahren, die Liturgie feiern oder mit anderen im Gespräch sind: Er ist da. Nachdem wir die Stille erfahren haben, heißt es daher, das Erlebte wieder mitzunehmen und in unser Leben zu integrieren.

Am besten kann ich das mit dem Bild des großen Labyrinths erklären, das wir auf der Insel Werd haben. Es sind zwölf Kreise, die man in 35 Kurven durchschreiten muss, bis man im mittleren Kreis ankommt. In der Mitte befindet sich bei uns ein schöner Brunnen, der Bruder Klaus (Niklaus von Flüe) gewidmet ist. Sein berühmtes Radbild ziert den Brunnen.

Bruder Klaus, der im 15. Jahrhundert lebte, ist wohl der wichtigste Schweizer Heilige. Er war Familienvater, Bauer, Politiker und Hauptmann und zog sich im Alter von etwa 50 Jahren in Flüheli Ranz als Einsiedler zurück. Dort wurde er oft als Berater aufgesucht und verhinderte sogar Kriege. Er lebte 20 Jahre lang ohne zu essen und viele Visionen, Legenden und Wunder sind von ihm überliefert. Bruder Klaus, der weder lesen noch schreiben konnte, betete und meditierte vor einem schlichten Radbild, welches für viele bis heute sehr wichtig ist.

Der Brunnen symbolisiert den dreizehnten Kreis, der das Symbol für die Gegenwart des Höchsten ist. Letztlich geht es darum, in jeder Lebensphase und Lebenssituation diesen dreizehnten Kreis zu finden, aus ihm lebendiges Wasser zu schöpfen und wieder die 35 Kreise zurück ins Leben zu gehen.

Oft machen die Menschen den Fehler, dass sie ihre Sorgen und Nöte – und auch ihre positiven Erfahrungen – einfach in die Mitte tragen und dort liegen lassen. Als Symbol dafür dient ein Stein, eine Münze oder auch ein Zettel, auf dem alles aufgeschrieben ist. Immer wieder muss ich solche Dinge entsorgen und glaube, dass es auf diese Weise nicht wirklich zur Wandlung kommt. Wenn die Menschen ihre Sorgen deponiert haben, gehen sie wieder in den Alltag zurück, ohne ihre Lebensgeschichte, ihre Schwierigkeiten und Probleme wirklich mit der Kraft Gottes zu verbinden. Sie gehen davon aus, dass der liebe Gott es schon richten werde. Aber wir glauben in der christlichen Tradition, dass uns Gott in Jesus ganz nahe kam. Dieser Jesus ist ganz Gott und ganz Mensch, was sagen will, dass wir alles Menschenmögliche tun und dabei auch voll auf Gottes Hilfe vertrauen sollen und dürfen. Die 35 Windungen zur Mitte hin sind jedoch nur der halbe Weg. Es geht darum, sie wieder zurück zu gehen in den Alltag, mit dem Problem, dem Konflikt, der Krankheit oder auch all dem Guten im Leben, aber „gewandelt“ oder im Prozess der Wandlung durch die Kraft, die aus der Mitte kommt.

Die Zahlen im Labyrinth sind im Übrigen voller Symbolik und nehmen Bezug auf die christliche Tradition: Zwei mal 35 Kurven ergeben die Zahl siebenzig. Diese Zahl ist das Ergebnis der Multiplikation von sieben und zehn. Die sieben steht für Gottes Ratschluss und Weisheit. Die zehn repräsentiert "alle dieser Zeit und Welt". Nach hebräisch-jüdischer Tradition gibt es siebenzig Völker

(Gen 10); dementsprechend sandte Jesus siebzig Jünger aus (Lukas 10,1), um die frohe Botschaft vom Gottesreich zu verkünden.

Das Labyrinth weist noch auf mehr hin, letztlich sollten Labyrinth allerdings nicht erklärt, sondern erfahren werden. Dennoch möchte ich einige Anregungen geben, um tiefer ins Geheimnis des Labyrinths, das ein Spiegel für unser Leben sein kann, einzutauchen.

Auch die Zahl zwölf (Anzahl der Kreise) hat eine besondere Bedeutung. Sie ist das Ergebnis der Multiplikation von drei und vier. Drei steht für "sicher, gewiss" oder für den Dreieinigen Gott, vier für "in alle Himmelsrichtungen", für „das ganze Land“, „den ganzen Erdkreis“. $3 \times 4 = 12$ bezieht sich dann auf die Nachkommen Jakobs, von denen es in der Bibel heißt, sie würden gewiss das ganze Land füllen (vgl. Gen 28,13-14). Jakob hat zwölf Söhne, aus denen die zwölf Stämme Israels hervorgehen (vgl. Gen 49, 1-27). Manche Aussagen der Bibel leiten sich wiederum von den zwölf Stämmen ab: die zwölf Apostel Jesu oder die Zahl 144000 (Offb 7); zudem sind es bei unserem Labyrinth rund 444 Meter Weg bis in die Mitte, wobei die Quersumme von 444 wieder zwölf ist.

Von oben gesehen ist das Labyrinth in vier Viertel-Sektoren aufgeteilt, welche an die vier Jahreszeiten erinnern und an den Vierjahreszyklus. Im vierten Jahr, dem Schaltjahr, zeigt sich ganz kurz der dreizehnte Monat. Er wird mit dem 29. Februar angedeutet. Der dreizehnte Monat ist nicht von dieser Welt, es ist der Monat, welcher auf den Ewigen hinweist, auf Christus, der verborgen in dieser Welt ist, aber immer wieder auftaucht. Er ist es, der die Ordnung der Schöpfung letztlich korrigiert, ähnlich wie das Schaltjahr den Kalender im Gleichgewicht hält. So ist der Weg in die Mitte immer der Weg zum dreizehnten. Wer diesem dreizehnten oder dem Christus in der Schöpfung begegnet, kann wieder zurück in den Alltag. Er lebt eigentlich genau wie vorher und doch hat sich Entscheidendes verändert, denn er lebt nun aus der wirklichen Mitte heraus und hat diese in den Alltag integriert.

Wer den Glauben nicht wie eine Droge benutzt, sondern natürlich in den Alltag einfließen lässt, der wird erleben, was es heißt das, dass das Reich Gottes schon mitten unter uns ist. Nicht ohne Grund nannte Karl Marx den Glauben Opium für das Volk. Auch ich kenne zu viele Menschen, die den Glauben wie Opium benutzen, um eine eigene religiöse Welt aufzubauen, in welcher sie sich dem harten Alltag zu entziehen versuchen.

Wer den Weg durch das Labyrinth bis zum Ende geht, wird auch im Gebet eine tiefe Wandlung erleben. Menschen, die aus der wirklichen Mitte kommen, können jede Phase des Gebetes schätzen und leben und sie können andere begleiten, welche noch auf dem Weg zur Mitte sind. Ebenso können sie jenen Mut machen, die dort angekommen sind, damit sie mit der Kraft aus der Mitte wieder in den Alltag zurückgehen.

Menschen, die in jeder Lebens- oder Entwicklungsphase die Mitte finden und diese Erfahrung zurück in den Alltag tragen, erleben, was der Evangelist Johannes schreibt: „Alles, um was ihr in meinem Namen bittet, werde ich tun, damit der Vater im Sohn verherrlicht wird. Wenn ihr mich um etwas in meinem Namen bittet, werde ich es tun.“ (Joh 14,13-14)

Selbstverständlich ist es nicht immer leicht, die Spiritualität so in den Alltag herein zu holen und aus dieser Mitte zu leben. Was kann das konkret heißen? Vielleicht erinnern Sie sich an das, was ich über das Migros-Christentum gesagt habe: Man bedient sich der christlichen Gebete und Rituale nur bei Bedarf und erwartet, dass sie schnell und unkompliziert helfen. Ansonsten bleiben sie im Regal stehen. Diese Vorstellung gilt es umzudrehen: Die Spiritualität ist die Basis, aus der man lebt und die einen unterstützt, den Alltag zu bewältigen und sich selbst zu organisieren und zu „managen“, wie man heute so schön sagt. Letztlich ist es so: Bei einer gesunden, integrierten Spiritualität muss man nicht mehr versuchen, an Gott zu denken oder sich immer wieder zu fragen, was der liebe Gott zu dieser oder jener Sache sagen würde. Man lebt natürlich in der Verbundenheit mit sich, mit Gott und der Mitwelt. Spiritualität hat dabei viel mit Ganzheitlichkeit zu tun, mit der körperlichen und seelischen Entfaltung und damit, dass Sie Ihre Stärken und Schwächen kennen und damit umzugehen wissen.

Gerade die Auseinandersetzung mit den negativen Seiten, die Schattenarbeit wird dann zur Freude. Diejenigen, die in der Mitte waren, wissen, dass all das, was wir in uns an Bedrohungen, unangenehmen Emotionen, Haltungen und diffusen Kräften erleben, noch ungeschliffenes Potenzial ist. Es geht darum, dies anzuschauen, wahrzunehmen und zu sagen, ja, da sind Dinge in meinem Leben, die noch nicht die Form haben, die sie haben könnten, aber wir sind dran. Wie die Kohle, die unter Druck zum Diamanten wird, der wiederum nur mit Diamanten geschliffen werden kann. Wer Schattenarbeit macht, der lässt sich auch gerne im Alltag durch die Lebensumstände schleifen, obwohl es manchmal schmerzt.

Andere Menschen haben hingegen große Angst, sich mit den Schatten auseinander zu setzen. Manche verdrängen die fehlerhaften Seiten und leben oberflächlich in dem Bewusstsein, dass sie keine Fehler haben und daher auch weder Vergebung noch Schattenarbeit benötigen. Diejenigen, die zu viel Skrupel haben und krampfhaft darauf bedacht sind, keine Fehler zu machen, vergraben sich oft ängstlich und verschütten damit ihre Begabungen. Wieder andere beschäftigen sich unaufhörlich mit ihren Problemen und kreisen nur um sich selber. Es fehlt jegliche Energie, um die konstruktiven Seiten des Lebens zu entfalten. Sie alle werden kaum an das wirkliche Potenzial des Menschseins herankommen.

Oft braucht es einen langen Prozess mit einem kompetenten geistlichen Begleiter oder Beichtvater, bis wir entdecken, dass in unseren Schatten unglaubliche Möglichkeiten verborgen sind. Es ist ähnlich wie mit den Öl-Feldern oder Kohleminen, die viel mehr sind als nur harmlose Bodenschätze. Die Kunst liegt darin, sie so nutzbar zu machen, dass sie weder uns noch anderen Schaden zufügen. Es braucht dazu eine wirklich konsequente Entscheidung, dass man sich diesen Seiten stellen will. Wer sich auf den Weg macht und in der Schattenarbeit nicht nur an den moralischen Fehlritten arbeitet und versucht ein möglichst anständiger Mitmensch zu sein, sondern den Mut hat, in die eigenen Tiefen vorzudringen, wird staunen, was alles im Menschen möglich ist.

Eine gute Möglichkeit, die Schattenarbeit fassbar zu machen, ist der Sonnengesang des heiligen Franziskus. Ich habe viel über diesen Text nachgedacht, der mir zum steten Begleiter geworden ist. In meinem Buch *Lied des Lichts* beschreibe ich ihn als Weg der Initiationen in die große Ganzheit. Letztlich geht es darum, dass alle Elemente in jedem von uns die heilenden, belebenden und zur Ganzheit hin wandelnden Spuren hinterlassen. Jedes Element (Sonne, Mond, Sterne, Luft, Feuer, Wasser, Erde, Schmerz und Tod) kann in Bezug zu den verschiedensten Aspekten des Menschseins gesehen werden. Dabei ist oft zu viel oder zu wenig von jenem Element vorhanden, welches die Schattenseite ausmacht.

Zum Beispiel besingt Franziskus Schwester Wasser, die demütig, rein und erfrischend ist. Wasser ist ein Bild für unser emotionales Dasein. Wenn die Emotionen gesund und im Gleichgewicht sind, ist es wie wenn eine Landschaft Bächlein, Flüsse und Seen hat und alles fruchtbar macht. Menschen, die unter zuviel Emotionen leiden, sind dauernd überflutet von Gefühlen. Auch sektenhafte Bewegungen sind mit starken Emotionen verbunden, so dass man kaum eigene Gedanken fassen und Entscheidungen treffen kann.

In einer andern Strophe besingt Franziskus Bruder Feuer, er erhellt die Nacht, er ist schön, liebenswürdig und kraftvoll. Stellt man das Feuer dem Wasser gegenüber, ist es das heilende Korrektiv. Das Feuer steht mehr für den individuellen Geist, welcher die Dunkelheit unseres Da-Seins erleuchtet. Menschen, die ein gesundes Selbst haben, sind schön, liebenswürdig und kraftvoll. Zuviel Feuer lässt einen aus dem Spannungsfeld zur Emotion herausfallen und man verliert den Bezug zum Kollektiv, da man die Emotionen übergeht und sich nur noch um sich selber dreht. Entscheidend ist, die gesunde Spannung von Feuer und Wasser zu finden oder eben von Individualität und kollektivem Eingebunden sein, von eigenständigen Entscheidungen und Gedanken und emotionaler Verbundenheit.

So stehen alle Elemente als helfende Spiegel für die verschiedensten Aspekte unseres Menschseins zur Verfügung. Der geschwisterliche Kontakt mit diesen von Gott geschaffenen Elementen kann uns helfen, mitten im Alltag ein tieferes Gleichgewicht zu finden. Wer gut mit sich, da heißt mit diesen unterschiedlichen Aspekten des Lebens im Kontakt ist, lebt sehr dynamisch und ruht doch in sich selbst. Er sagt ja, das ist mein Leben, welches ich selber so gewählt habe und ich würde es wieder ähnlich machen.

Jener, der nicht in Beziehung zu den verschiedensten Aspekten der Seele steht, kann das nicht mit Gewissheit sagen. Er wird das beklemmende Gefühl nicht los, dass etwas nicht stimmt, dass er irgendwie gelebt wird, ja dass er nicht wirklich glücklich ist. Ebenso haben solche Menschen oft den Eindruck, dass sie etwas verpassen. Dann rennen sie von Anlass zu Anlass, von Ferienziel zu Ferienziel, von Beziehung zu Beziehung und obwohl sie ein vielfaches an Erfahrungen machen, bleibt das frustrierende Gefühl, etwas zu verpassen. Dieser Eindruck kann so stark werden, dass man nicht einmal mehr das genießen kann, was das Leben einem in diesem Moment schenkt. Die Seele wird dabei oft in Teilaspekten ihres Selbst von etwas Fremdem bestimmt und gelebt. Das können massive

Erziehungsmuster sein, dunkle Erbgeschichten der Familie, Verstorbene, die noch nicht den richtigen Platz im Familienbewusstsein bekommen haben, Ansprüche des Arbeitgebers oder des Freundeskreises und vieles mehr.

Ich bin überzeugt, dass es der Geist Gottes ist, welcher mich in die tiefere Beziehung zu den verschiedensten Aspekten meines Selbst geführt hat. Es ist der Geist Jesu, der mich immer wieder Schritte machen ließ, wenn es um die versöhnte Annahme meiner Realität ging. Es ist der Geist unseres Himmlischen Vaters, der mich lehrte, dass sich mein Inneres im Spiegel der Außenwelt erkennen lässt und dass die Außenwelt wiederum etwas von meinem Innern widerspiegelt. Im Spiel der Freiheit beeinflussen diese beiden Größen sich gegenseitig und je freier ich werde, desto mehr Wahlfreiheit habe ich auf beiden Ebenen. Das will heißen, dass man mit den eigenen inneren Kräften, Stärken und Schatten so gut in Kontakt ist, dass man weiß, wo die eigenen Grenzen und Stärken liegen und ein Gespür dafür hat, welche Belastungen man gut eingehen kann und wo es zuviel wird. Dies wiederum lässt uns in der Außenwelt klare Zeichen geben. Menschen, die sich selber innerlich gut einschätzen können, haben eine tiefe innere und intuitive Sicherheit erlangt. Wenn sie sich auf etwas einlassen, können sie auch diejenigen, mit denen sie zusammenarbeiten, relativ genau einschätzen und erleben kaum böse Überraschungen. Denn die eigenen Schatten müssen sich nicht mehr durch den Spiegel von außen erkennbar machen, da man sie ja schon vorher im Licht des echten Gebetes angeschaut hat.

Das Schöne ist, dass jene, die gut mit dem eigenen Innern umgehen, auch immer von den richtigen Menschen umgeben sind. Es ist nicht verwunderlich, dass jemand, der bewusst oder unbewusst schlecht mit Geld umgeht, oft von Menschen umgeben ist, die mehr oder weniger raffiniert Geld unterschlagen. Wer seine Schatten nicht kennt oder anschaut, trifft häufig mit Menschen zusammen, die einem die Schatten wie einen Spiegel vorhalten. Daraus entstehen oft kaum lösbare Konflikte und Beziehungen, Arbeiten und Projekte können im Chaos enden. Wer sich auf den Weg des Gebets macht, wird auch mit seinen Schatten und Stärken konfrontiert, denn echtes Gebet ist immer auch die Resonanz des Innern.

Die Vorstellung von den Elementen und ihrer Schattenseite hat keinen Anspruch auf eine wissenschaftliche Richtigkeit, sie soll viel mehr auf die verschiedensten Schattenfelder der Menschen hinweisen. Die neun Elemente des Sonnengesangs sind freilich ebenso Anhaltspunkte, um die eigenen Stärken herauszufinden und zu entfalten – die Stärken stehen aber wiederum in einer inneren Verbindung mit den Schatten. Echte Stärken haben den Weg im Kontakt zu den Schatten gefunden und sich im Geheimnis der Liebe zu einer ganz neuen Qualität gewandelt.

Letztlich wäre das Ziel, dass Individuum (Inneres) und Kollektiv (Äußeres) eins werden. In meinem Weltbild löst sich das Individuum nicht auf und verschmilzt sozusagen mit dem Kollektiv, sondern es macht eine Wandlung durch, in welchem die Gegensätze durch die Liebe zu etwas Neuem werden. Wie das alles geschieht, wird in der Bibel an vielen Stellen verdeutlicht, aber ohne Reinigung, die oft mit Kampf verbunden ist, und ohne Reifung, die von Schmerz begleitet wird, geht es kaum.

Wahrscheinlich sind es nicht allzu viele, die sich auf diesen Prozess freiwillig durch den Glauben einlassen, die meisten werden durch das Älterwerden mehr oder weniger freiwillig in diesen Prozess hineingenommen.

Wie auch immer unser Alltag aussieht, ob als Hausfrau, Schreiner, Handlanger, Arbeitsloser, Kranker, Lottogewinner, Börsenmakler, Mafioso, Mönch, Hindu, Atheist oder Christ: Unser Leben gibt eine Resonanz dessen, was unser Innerstes bewegt und erfüllt oder eben nicht erfüllt. Menschen, die die Spur durch das Labyrinth des Lebens gehen und finden, üben eine ganz eigene Faszination auf die Umgebung aus. Je integrierter ein Mensch ist, je mehr das nicht in Worte fassbare Geheimnis des Lebens, Gottes, des Jesus Christus, des Dreizehnten oder wie wir ihn auch nennen wollen, in ein Leben einfließt, desto natürlicher wird er. Ein Freund sagte einmal, wenn jemand ganz von dem Ewigen durchdrungen ist, kann er machen, was er will, die Menschen in seiner Umgebung, die nach Gott suchen, bekehren sich sogar, wenn er aus dem Telefonbuch vorlesen würde. Worte und Nummern des Telefonbuches werden zur Hülse für das, was das Leben im Innersten durchdringt. So wünsche ich, dass es mir und vielen Menschen immer wieder gelingt, die verschiedenen Phasen, zu denen auch Fehler gehören, zu durchschreiten und neu das Wunder der Mitte im Alltag zu erleben.

Pace e Bene Dein und Euer Br. Benno-Maria Kehl OFM

((Ü1)) Textnachweise

((bitte eine Seite freischlagen))