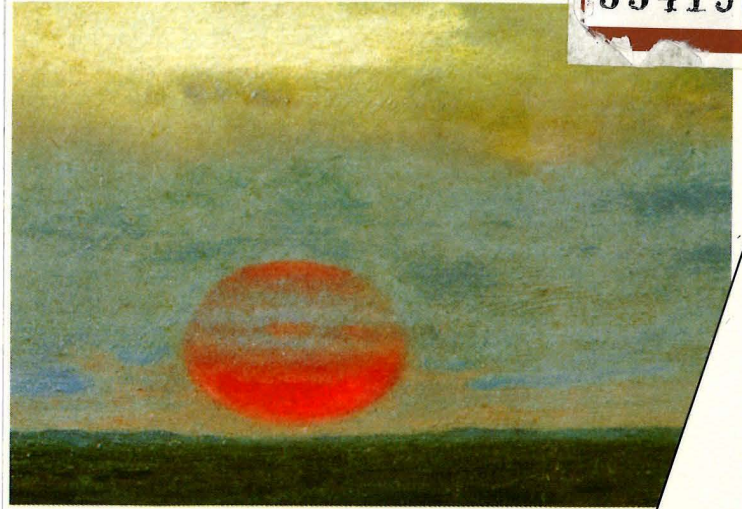


David Steindl-Rast[†]

P
35419



Staunen und Dankbarkeit

Der Weg
zum
spirituellen
Erwachen

HERDER / SPEKTRUM



Ganzheitliche Verbundenheit mit dem Kosmos, Achtsamkeit auf Transzendenz, das Staunen und die Dankbarkeit angesichts der Wunder des eigenen Daseins: Solche Erfahrungen geben der Suche nach spiritueller Heimat neue Tiefe. David Steindl-Rast zeigt, wie daraus eine neue Haltung wachsen kann: zu sich selbst und zur Mitwelt. Soziales Engagement und ökologische Verantwortung sind die Konsequenz solcher Spiritualität. Die wesentlichen Texte eines der bedeutendsten spirituellen Meister der Gegenwart. Herausgegeben von Werner Binder.

David Steindl-Rast OSB, geb. 1926 in Wien, lebt in Ithaka/USA. Zahlreiche Veröffentlichungen, darunter (mit F. Capra) „Wendezeit im Christentum“.



ISBN 3-451-04424-2 ÖS 125,-

Das Buch

Fernab jeglicher *Hermetik* sind in dem vorliegenden Auswahlband Texte zusammengestellt, die von einer tieferen, inneren religiösen Erfahrung zeugen, an der jeder teilhaben kann. Sie lehren den Leser, die Sprache des Herzens zu verstehen und zu sprechen, denn der Weg zur Ganzheit, zur Fülle und spirituellen Tiefe führt über das Herz. Kennzeichen dieser neuen Spiritualität ist, daß sie keine weltfremde Jenseitsmystik predigt, sondern tiefe gegenwärtige Teilhabe vermittelt, darum auch Zugehörigkeit zur Menschheit hier und jetzt auf dieser Erde, in diesem Kosmos. Neue Spiritualität ist eine Spiritualität sozialer Verantwortung und ökologischen Engagements, der am globalen Ökumenismus ebenso gelegen ist wie an einem umfassenden Weltfrieden.

Der Autor

David Steindl-Rast ist 1926 in Wien geboren. Nachdem er dort Kunst, Anthropologie und Psychologie studiert hatte, ging er nach USA und trat dem neugegründeten Benediktiner-Kloster Mount Saviour bei. Als Benediktinerpater beschäftigte er sich intensiv mit den mystischen Traditionen innerhalb des Christentums. Nach 15 Jahren machte er erste Erfahrungen mit dem Zen-Buddhismus und praktizierte darauf bei mehreren Meistern, darunter auch Shunyu Suzuki-Roshi. 1974 wurde er damit beauftragt, ein neues Kloster auf Mount Desert Island, Maine, zu gründen. Er bemüht sich nicht allein um die tiefere Begegnung mit den spirituellen Traditionen der Weltreligionen, sondern insbesondere auch mit dem neuen Denken, dem Paradigmawechsel innerhalb der Naturwissenschaften. Dort hat sich seit einiger Zeit eine überraschende Öffnung zu spirituellen Fragestellungen vollzogen.

Der Herausgeber

Werner Binder, Psychotherapeut in Zürich, leitet neben seiner psychotherapeutischen Arbeit spirituelle Gruppen. Gründete in Zürich ein inter-religiöses Zentrum, SEBIL, in dem Seminare, Vorträge und Meditationen angeboten werden. Ziel des Zentrums ist es, die Vielfalt der Formen zur Begegnung zu führen, zu vernetzen und zum Austausch einzuladen.

David Steindl-Rast

Staunen und Dankbarkeit

Der Weg zum spirituellen Erwachen

Herausgegeben
von Werner Binder

Herder
Freiburg · Basel · Wien

Inhalt

Ein Eingeständnis des Autors	7
Vorwort des Herausgebers	13
Erwachen – Lebendig werden	17
Überraschung: Der Schlüssel zur Dankbarkeit	19
Dankbarkeit und die Spirale der Freude	32
Liebe: Ja zur Zugehörigkeit	55
Durch die Sinne zum Sinn	78
Kontemplatives Leben	89
Kontemplation als Erfüllung dankbaren Lebens	90
Kontemplation: Verbindung von Einsicht und Handeln	91
Kontemplation und Muße	101
Kontemplation als Askese von Raum und Zeit	107
Das Herz als Ort der Sinnfindung und Vereinigung	112
Das Herz als Weg – Der Pilger	130
Das Herz als Ruhepunkt des großen Tanzes – Der Tänzer	134
Beten: Dankbares Leben	138
Teilnahme am göttlichen Leben	138
Sammlung: Konzentration und Staunen	147
Gebet als Feier	152
Quellennachweis	154

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier

Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany
© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1996
Herstellung: Freiburger Graphische Betriebe 1996
Umschlaggestaltung: Joseph Pölzelbauer
Umschlagmotiv: Berger ramenant son troupeau,
Détail, Salon de 1863 – Huile
ISBN 3-451-04424-2

1117-56260/31
2/1/97

Ein Eingeständnis des Autors

Wer kann in Worte fassen, was wir fühlen, wenn unsere Kinder vor unseren Augen selbständig werden? Die ersten wackelnden Schritte auf eigenen Beinchen; der erste Schultag; die erste Reise ganz allein. Was den Eltern das ans Herz greift, das berührt auch einen Autor, wenn, was er schrieb, sich zusehends verselbständigt. Bei der Durchsicht dieser von Herrn Werner Binder zusammengestellten Auswahl ist mir das so recht zum Bewußtsein gekommen: Da gehen also meine Worte ihren eigenen Weg.

Unsere Kinder, die da in die Welt hinausgehen, sind uns ähnlich und doch auch wieder nicht. Mit unseren Schriften ist das auch so. Letzten Endes ist es auch nicht so wichtig, ob wir uns in unseren Kindern und in unseren Büchern wiedererkennen. Worauf es ankommt ist, daß sie auf eigenen Füßen stehen können. Das sagte ich mir zumindest. Dann kamen mir aber doch Bedenken. Darüber muß ich hier kurz sprechen.

Für das, was in diesen Seiten steht, kann ich voll einstehen. Mein Bedenken bezieht sich auf etwas, das eigentlich nur anklingt. Texte wie diese geben – ganz gleich worum es geht – zwischen den Zeilen zugleich auch einen Eindruck vom Autor. So stand ich mir beim Lesen selber gegenüber wie in einem Spiegel. Nach und nach stieg dabei in mir die Frage auf: Bin ich das wirklich? Mein Bild, das hier durchscheint, kommt mir etwas zu abgeklärt vor.

Wir schreiben eben meist nur an unseren besseren Tagen, weil uns an den schlechten die Kraft dazu fehlt und der Mut. Die Seerosen auf unserem Gartenteich öffnen sich nur an sonnigen Tagen. Zu der Herrlichkeit, die sich da vor unseren Blicken von Knospe zu Blüte entfaltet, hat aber seit Wochen und Monaten schon das vielfältigste Wetter beigetragen; ja selbst die Wolkenbrüche, die den Teich peitschen und Stürme, die ihn aufwühlen bis in seinen schlammigen Grund. Das sieht man den strahlend weißen Seerosen gar nicht an. So verrät wohl auch das, was ich an klaren Tagen niederschrieb, wenig von meinen eigenen kalten Regentagen.

Warum ist es mir so wichtig, darauf hinzuweisen, daß das, was hier ans Licht tritt, seine Klarheit manchen dunklen Zeiten schuldet? Weil sonst, was in diesem Bändchen steht, all jenen allzu abgehoben erscheinen könnte, die zur Zeit Winterstürme überstehen müssen und denen es keineswegs nach Dankbarkeit zumute ist. Ich denke an so viele Menschen, die sich verzweifelt fragen: Wie kann ich denn in dieser Lage dankbar sein?

Gibt es Zufälle? Kaum hatte ich den vorigen Absatz niedergeschrieben, kam ein Brief meines Freundes, der in einer Strafanstalt Seelsorger ist. „Heute“, schreibt er, „muß ich einen jungen Sträfling im strengsten Zellenblock unten besuchen. Er wurde soeben zu lebenslanglichem Kerker verurteilt – ‚unter Ausschluß jeder Bewährungsmöglichkeit‘, heißt es im Urteil. – Und heute ist sein neunzehnter Geburtstag! Was kann ich zu ihm sagen? Ja, es gibt immer noch vieles, wofür er dankbar sein könnte mitten in dieser gewaltsamen Zerstörung seiner Existenz. Kann ich ihm aber in seiner Lage Dankbarkeit zumuten?“

Solchen Tatsachen müssen wir uns stellen, bevor wir

es wagen, das Wort Dankbarkeit in den Mund zu nehmen. Sei es im Hinblick auf persönliches Schicksal wie hier oder auf weltweites Unheil, wir müssen eine Unterscheidung im Auge behalten: Grund zur Dankbarkeit haben und Dankbarkeit fühlen können, sind zwei verschiedene Dinge. Gibt es in jeder Lebenslage Grund, dankbar zu sein? Ja. Können wir dann wirklich in jeder Lebenslage dankbar sein? Nein. – Zwar weiß ich, daß jede gegebene Lage als „gegeben“ eben Geschenk ist und daß die einzige lebensbejahende Antwort nur Dank sein kann. Trotzdem muß ich gestehen, daß ich mich selber in manchen Lagen nicht zur entsprechenden Antwort aufschwingen kann, – zu keiner Haltung, die ich Dankbarkeit nennen könnte. Stillhalten ist oft das einzig Lebensbejahende, das ich gerade noch zustande bringen kann.

Dieses Eingeständnis schulde ich allen, die dieses Buch in die Hände bekommen. Da liest vielleicht jemand inmitten verheerender Enttäuschung, was ich über das tiefe Vertrauen schreibe, das einen Wesenszug der Dankbarkeit darstellt. Hoffnungslos Kranke schlagen vielleicht gerade die Stelle auf, die von Dankbarkeit und Hoffnung spricht; oder Vereinsamte lesen, daß Dankbarkeit im Ja zur Zugehörigkeit wurzelt. Stünde ich diesen Mitmenschen persönlich gegenüber, so würde ich kein Wort von all dem über die Lippen bringen; ich würde überhaupt auf Worte verzichten. Schweigend würde ich versuchen, sie sanft zu berühren, die Enttäuschten, die Leidenden, die Einsamen. Ihre Hände müßte ich in den meinen halten und still sein mit ihnen.

In diesem gemeinsamen Stillsein könnte ich verzagten Schwestern und Brüdern vielleicht vermitteln, daß ich fühlte, wo sie sich befinden, daß ich den Ort aus

eigener Erfahrung kenne, und daß auch ich dort keine Dankbarkeit fühlen konnte, ganz gleich wieviel Grund für Dankbarkeit es auch immer geben mag. Das Wichtigste ist, daß wir ehrlich eingestehen, was wir fühlen, und es vorbehaltlos anerkennen. Vielleicht könnten wir dann im gemeinsamen Schweigen noch etwas Weiteres erfahren: daß im Stillhalten selbst schon irgendwo tief im Dunkel die zartesten Anfänge von Glaube und Hoffnung und Liebe zu keimen beginnen wie winzige Samen der Dankbarkeit im Herzensgrund.

Vertrauen Sie der Weisheit Ihres Herzens! Das möchte ich allen Leserinnen und Lesern ganz eindringlich sagen. Sollte irgend etwas von dem, was ich geschrieben habe, Ihrem eigenen Erleben zu widersprechen scheinen, so verlassen Sie sich doch – um Gottes willen – auf Ihre eigene Erfahrung. Und hier nenne ich Gott nicht leichtfertig. Allzuoft wurden uns ja im Namen Gottes Wahrheiten aufgetischt, ohne daß irgend jemand auf unser persönliches religiöses Erleben Bezug genommen hätte. Ja, man hat uns – so schien es zumindest – persönliche Gotteserfahrung oft gar nicht zugetraut. Wenn unsere Spiritualität nicht verkümmern soll, so brauchen wir nicht nur einen geistlichen Atlas; wir brauchen Gottraumfahrten! In unserem Herzen ist Gott uns näher, als wir uns selber sind. In Krisenzeiten wie der unseren heißt es, sich darauf zu verlassen.

So danke ich allen, die der Weisheit ihres eigenen Herzens mehr vertrauen als dem, was hier oder sonstwo zu lesen ist. Herrn Werner Binder danke ich für viel Einfühlung und einen wachen liebevollen Blick bei der Auswahl der Texte. Auch Herrn Dr. Rudolf Walter und Herrn Peter Raab vom Verlag Herder bin ich dankbar für die Ehre, den Autoren der Taschenbuchreihe Herder/Spektrum angehören zu dürfen. Vor allem aber gilt

mein Dank Leserinnen und Lesern, die in dem vielleicht etwas zu abgeklärten Bild des Autors, das zwischen den Zeilen durchscheinen mag, doch den mitleidenden Bruder erkennen und ihm Vertrauen schenken.

Hermitage; Big Sur/Kalifornien;
7. Oktober 1995
David Steindl-Rast, O. S. B.

Vorwort des Herausgebers

Die Beziehung des Menschen zur Schöpfung und zum Schöpfer ist für David Steindl-Rast zweifellos eine persönliche und intime Lebenserfahrung, von der er durchdrungen ist. Er ist ein Mystiker, der die Gabe hat, uns seine Herzens-Erfahrungen gleichzeitig intellektuell und emotional in präziser, ansprechender Form mitzuteilen. Insbesondere schält er die fundamentale Erkenntnis heraus, daß wir nie getrennt, vereinzelt und isoliert waren, sondern seit je verbunden.

Verbunden mit dem All-Einen, dem wir zugehören.

Das Wieder-Erinnern an unsere Zusammengehörigkeit, den Bund zwischen Gott und Mensch, fällt oft überraschend in unser Leben ein, meist in Phasen freudiger Erregung oder in Zeiten der Not und Krise.

Es ist ein Einbruch von Gnade und Erkennen, etwas, das uns zutiefst anspricht, das uns, wenn wir etwas wach sind, tief bewegt und berührt. Diese Freude und Weisheit weckende Berührung und der Ausdruck dieser Emotion nennt David Steindl-Rast Dankbarkeit: Wir sind Teil des Ganzen, zugehörig und verbunden und tragen selbst das Ganze in uns.

Er nimmt stets die natürlichen Weisheiten, welche die Sprache enthält, auf: „Es spricht uns an und wir antworten.“

Die Antwort, die er uns ans Herz legt, ist Dank und Verantwortung für das gemeinsame Eine: liebender,

achtsamer Dialog zu allem, was uns umgibt. Durch unsere Sinne strömt Sinn, durch das Sichtbare das Unsichtbare, durch das Vergängliche das Bleibende, Ewige. Wir können darauf durch behutsames und achtsames Handeln antworten. David Steindl-Rast arbeitet heraus, daß Kontemplation aus Einsicht und Handeln besteht.

Seine Botschaft ist einfach und klar. Der Leser und die Leserin werden fühlen können, daß sie sich aus seiner zärtlichen Offenheit gegenüber allem Lebendigen herausdestillierte.

Das Lesen seiner Texte läßt das Jesus-Wort anklängen:

„Werdet wie die Kinder“. Diese Aufforderung meint wohl: Werdet ursprünglich wie staunende Kinder, denen nichts selbstverständlich, sondern alles neu und frisch ist. Diese kindliche staunende Ursprünglichkeit des weisen Mannes durchzieht ebenso die Art seiner Persönlichkeit wie auch seine Texte.

Der vertrauende, dankbare Mensch weiß: Der Geber meint es gut mit uns. Dieses Vertrauen und diese Dankbarkeit bricht auch durch schmerzvolle Erfahrungen nicht ab.

Die Welt ist für David Steindl-Rast kein Jammertal, und das Leben hier ist nicht da, um Lebensfreude zu unterdrücken; es ist für ihn vielmehr die wunderbare Gelegenheit, in Kommunikation, Offenheit und Wachheit zu lernen und zu wachsen.

Sein Wesen strahlt Feinheit, Freude und Klarheit aus; er erinnert an einen Kristall in der Sonne. Ängste muß er, obwohl als Österreicher von den Kriegswirren betroffen, in erstaunlichem Maße in vertrauensvolle Berührungsfreude umgewandelt haben: Offen für östliche Religionen (insbesondere den Zen-Buddhismus, den er lernte und lehrt) und für neuere esoterisch-spirituelle

Aufbruchs-Bewegungen, verlor er nie den Boden seiner christlich-benediktinischen Tradition. Oder umgekehrt: Weil er in eigener tiefer Erfahrung verwurzelt ist als berührter Christ, war es ihm möglich, offen und zugänglich-anehmend zu sein.

Verwurzelt also und zugleich progressiv, Neuem zugewandt (sein Gespräch mit F. Capra zeugt davon), ist er Brücke zwischen überliefertem Wissen und neuen Visionen und Einsichten („Wendezeit im Christentum“) und zwischen westlicher und östlicher Spiritualität.

Seit Jahren lebt Bruder David mehrheitlich in Kalifornien. Er ist geistlicher Leiter eines Benediktiner-Klosters.

Während in kirchlichen Kreisen Abgrenzungskämpfe oftmals aggressiv geführt werden, ist David Steindl-Rast aufgrund seiner großen geistigen Spannweite frei davon, andere Menschen, Gruppierungen und geistige Strömungen pauschal ab- und auszugrenzen.

Vertieft man sich in seine Essays wird deutlich, daß er Einsichten anderer Religionen leicht in sein Werk integriert und mit großer Intuition das Gemeinsame in der Vielfältigkeit menschlicher Formen herausarbeitet.

Seine Offenheit und Freiheit ist ihm offensichtlich deshalb möglich, weil er tief im Glauben und Wissen zeitloser Zugehörigkeit gegründet ist. Es war wohl die Geste der Dankbarkeit, die ihn derart weit machte und von der er uns in den folgenden Texten berichtet.

Das Ja zur Zugehörigkeit nennt er Liebe, ganz einfach: Ich liebe, gehöre dazu, unvoreingenommen, in Geborgenheit und Dankbarkeit.

Seine Frische („Wann immer unsere Gefühle jene Frische tief im Innern der Dinge berührt, erzittern sie mit jugendlicher Freude.“) tut deshalb so vielen Zeitgenossen und Zeitgenossinnen gut, weil viele von rein

verstandesmäßigen Debatten oder Schuldgefühle erzeugendem Moralisieren müde sind.

Der trotz oder gerade wegen gesellschaftlicher und kirchlicher Krisen immer noch oder wieder staunende und damit hoffende Mensch kann mit dem Autor auf dem Grunde allen Seins und aller Erscheinungen jene frische Ursprünglichkeit „schmecken“.

Es ist jene lebendige Frische und jenes kindliche Staunen (oft in Verbindung mit tiefer Stille), die nötig sind, damit wir lebendig werden. Leben im „Kreuzpunkt von Zeit und Zeitlosigkeit“, von Geburt und Sterben. Dies ist die Botschaft von Jesus Christus: Leben, das uns bedingungslos gegeben, geschenkt wird.

Die Antwort – so Bruder David Steindl-Rast – kann nur sein: Dankbarkeit.

Zürich, Mai 1996

Werner Binder

ERWACHEN – LEBENDIG WERDEN

Nur wer lebendig ist, kann sterben

Die Tatsache, daß du noch nicht tot bist, ist kein ausreichender Beweis dafür, daß du lebendig bist. Dafür bedarf es mehr. Es verlangt Mut, vor allem den Mut, sich dem Tod zu stellen. Nur jemand, der lebendig ist, kann sterben. In Momenten höchster Lebendigkeit sind wir mit dem Tod versöhnt. Ganz tief in uns sagt uns etwas, daß wir zum Tode reif werden in dem Augenblick, in dem unser Leben Erfüllung erlangt. Es ist die Angst vor dem Tod, die uns davon abhält, ganz und gar reif, ganz und gar lebendig zu werden.

A 180

Aufwachen ist nur ein Anfang

1. Aufwachen ist ein fortlaufender Prozeß. Niemand wacht ein für alle Mal auf. Wachsein kennt ebenso wenig eine Grenze, wie es für Lebendigkeit eine Grenze gibt.
2. Es ist riskant, ein waches Leben zu führen. Dafür braucht man Mut.

Wir haben die Wahl zwischen Risiko und Risiko. Dem Risiko, daß wir ein Leben lang schlafen, niemals aufwachen. Oder aber wir wenden uns wachsam dem

Risiko des Lebens zu, stellen uns der Herausforderung des Lebens, der Liebe.

Wenn du verliebt bist,
warum schläfst du dann?

A 12

Überraschung: Der Schlüssel zur Dankbarkeit

Momente des Erstaunens und der Überraschung, wo wir „außer uns“ sind und aufhören, „alles als selbstverständlich zu erachten“, werden einerseits durch Krisen und existentielle Nöte (z. B. die Begegnung mit dem Tod) ausgelöst und andererseits durch tiefe, uns bewegende Freude.

Die gewohnte, beschränkte Art, Dinge zu betrachten, zu bewerten und zu kontrollieren, ist in überraschenden Augenblicken außer Kraft gesetzt.

Das macht uns ansprechbar und zugänglich für die umfassende, unser kleines Ich übersteigende Wirklichkeit.

Durch Überraschung kann in uns lebendig werden, was bisher schlief und verdeckt war.

Solche erstaunliche und überraschende Momente – David Steindl-Rast bezeichnet sie als Schlüssel zur Dankbarkeit – geben uns die Chance, zur Fülle des Lebens zu erwachen.

Die Bereitschaft und der Wille, uns für Überraschungen offen zu halten, bezeichnet er als Hoffnung.

Die Überraschung des Regenbogens

Ein Regenbogen ist immer eine Überraschung. Das soll nicht heißen, daß man ihn nicht voraussagen könnte. Manchmal bedeutet überraschend unvorhersagbar,

häufig aber bedeutet es mehr. Überraschend im umfassenden Sinn bedeutet irgendwie grundlos, geschenkt, gratis. Selbst das Vorhersagbare wird zur Überraschung, wenn wir aufhören, es für selbstverständlich zu halten. Wüßten wir genug, dann wäre alles vorhersagbar, und doch bliebe alles grundlos. Wüßten wir, wie das gesamte Universum funktioniert, dann wäre es immer noch überraschend, daß es das Universum überhaupt gibt. Mag es auch vorhersagbar sein, so ist es doch umso überraschender.

Unsere Augen öffnen sich diesem Überraschungscharakter unserer Welt im gleichen Moment, da wir aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich zu erachten. Regenbogen haben etwas an sich, das uns aufwachen läßt. Es kommt vor, daß ein uns völlig Unbekannter uns am Ärmel zieht und zum Himmel zeigt: „Haben Sie den Regenbogen bemerkt?“ Gelangweilte und langweilige Erwachsene werden zu erregten Kindern. Vielleicht verstehen wir nicht einmal, was uns da aufscheuchte, als wir jenen Regenbogen sahen. Was war es? Es war das Geschenkhafte, das da in uns hereinplatzte, die Unentgeltlichkeit aller Dinge. Wenn so etwas geschieht, dann ist unsere spontane Reaktion Überraschung. Plato erkannte jene Überraschung als den Anfang aller Philosophie. Sie ist auch der Beginn von Dankbarkeit.

Eine kurze Begegnung mit dem Tod kann jene Überraschung auslösen. In meinem Leben kam sie sehr früh zustande. Da ich im von den Nazis besetzten Österreich aufwuchs, gehörten Luftangriffe zu meiner täglichen Erfahrung. Und ein Luftangriff kann einem die Augen öffnen. Ich erinnere mich an einen Tag, als die Bomben zu fallen begannen, unmittelbar nachdem die Warnsirenen abgeschaltet waren. Ich befand mich auf der Straße. Da

es mir nicht gelang, schnell genug einen Luftschutzbunker zu erreichen, rannte ich an eine nur ein paar Schritte entfernte Kirche. Um mich vor Glassplittern und Trümmern zu schützen, kroch ich unter eine Kirchenbank und verbarg mein Gesicht in den Händen. Als aber die Bomben draußen explodierten und der Boden unter mir erzitterte, da war ich sicher, daß das gewölbte Dach jeden Moment einstürzen und mich lebendig begraben würde. Nun, meine Zeit war noch nicht gekommen. Ein gleichbleibender Ton der Sirene verkündete, daß die Gefahr vorüber sei. Und da stand ich nun, reckte mich, klopfte den Staub aus meiner Kleidung und trat heraus in einen herrlichen Maimorgen. Ich lebte. Welch eine Überraschung! Die Gebäude, die ich vor weniger als einer Stunde noch gesehen hatte, waren jetzt rauchende Schuttberge. Was mich aber auf überwältigende Art und Weise überraschte war, daß es dort überhaupt noch irgendetwas gab. Meine Augen fielen auf wenige Quadratmeter Rasen inmitten all dieser Zerstörung. Es war, als hätte mir ein Freund auf seiner Handfläche einen Smaragd angeboten. Niemals, weder vorher noch hinterher, habe ich Gras so überraschend grün gesehen.

Überraschung ist nicht mehr als der Anfang jener Fülle, die wir Dankbarkeit nennen. Aber es ist ein Anfang. Bereitet uns die Vorstellung Schwierigkeiten, daß Dankbarkeit jemals unsere Grundhaltung zum Leben sein könnte? In Momenten der Überraschung können wir wenigstens einen kurzen Blick auf die Freude werfen, zu der uns Dankbarkeit die Tür öffnet. Mehr noch – in Augenblicken der Überraschung haben wir bereits einen Fuß in der Tür. Es gibt Menschen, die behaupten, Dankbarkeit nicht zu kennen. Aber gibt es irgendjemand, der niemals Überraschung gekannt hat? Überrascht uns der Frühling nicht jedes Jahr aufs neue?

Oder jene weite Öffnung der Bucht, wenn wir auf der Straße um die Kurve biegen, wird sie uns nicht jedesmal wieder zur Überraschung, wenn wir jenen Weg nehmen?

Dinge und Ereignisse, die Überraschung auslösen, sind bloße Katalysatoren. Ich habe deswegen mit Regenbogen begonnen, weil sie bei den meisten von uns etwas bewirken, aber es gibt persönlichere Auslöser. Wir müssen alle unseren eigenen finden, jeder von uns. Ganz gleich, wie häufig jenes Rotkehlchen im Winter auf der Suche nach Körnerfutter auf dem Stein auftaucht, es ist eine Überraschung. Ich erwarte es. Ich habe selbst seine bevorzugten Fütterungszeiten herausgefunden. Lange bevor ich es sehen kann, höre ich es schon zirpen. Aber wenn jener rote Strahl auf den Stein herabschießt wie der Blitz auf Elias Altar, dann weiß ich, was E. E. Cummings meint: „Die Augen meiner Augen sind geöffnet.“

Wenn wir erst einmal in dieser Weise aufwachen, dann können wir uns bemühen, wach zu bleiben. Und dann können wir es uns gestatten, langsam wacher und wacher zu werden. Aufwachen ist ein Prozeß. Es ist morgens ein recht unterschiedlicher Prozeß für verschiedene Menschen. Einige von uns wachen ruckartig auf und sind den Rest des Tages hellwach. Sie sind gut dran. Andere müssen es Stück für Stück tun, eine Tasse Kaffee nach der anderen. Was zählt ist, daß wir nicht wieder zurück ins Bett steigen. Was auf unserem Weg zur Erfüllung zählt, ist die Erinnerung an die große Wahrheit, die uns Momente der Überraschung lehren wollen: Alles ist unentgeltlich, alles ein Geschenk. Der Grad, in dem wir zu dieser Wahrheit aufgewacht sind, ist das Maß unserer Dankbarkeit. Und Dankbarkeit ist das Maß unserer Lebendigkeit. Sind wir nicht taub und

tot für alles, was wir als selbstverständlich erachten? Ganz sicher bedeutet in dieser Weise taub zu sein, tot zu sein. Für jene, die aus Überraschung zum Leben erwachen, liegt der Tod in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Ein Leben zu führen, offen für Überraschung, trotz all des Sterbens, das zum Leben gehört, macht uns immer lebendiger.

A 13-15

Überraschung des ganz Normalen

Aber ganz gleich, wo wir uns befinden, Hilfe gibt es immer. Das Leben bietet uns all die Hilfe, die wir benötigen. Wenn wir darauf vertrauen und uns umschauen, werden wir sie finden. Das Leben ist voller Überraschungen. Und Überraschung ist der Schlüssel zur Dankbarkeit.

Es spielt keine Rolle, wie taub oder intellektuell verfangen wir sind, Überraschung ist immer nahe. Selbst wenn in unserem Leben außerordentliche Überraschungen selten sind, das ganz Normale möchte uns immer wieder aufs neue überraschen. Wie ein Freund mir eines Wintermorgens aus Minnesota schrieb: „Ich war vor Sonnenaufgang auf den Beinen und beobachtete Gott dabei, wie Er alle Bäume weiß anmalte. Den Großteil Seiner besten Arbeit tut Er, während wir schlafen, um uns beim Aufstehen zu überraschen.“

Es ist ebenso wie bei der Überraschung, die wir in unserem Regenbogen fanden. Wir können lernen, unseren Sinn für Überraschungen nicht nur durch das Außergewöhnliche anklingen zu lassen, sondern vor allem durch einen frischen Blick für das ganz Alltägliche. „Natur ist niemals verbraucht“, sagt Gerard Manley Hopkins und preist Gottes Größe. „Ganz tief in den

Dingen lebt die köstlichste Frische.“ Die Überraschung des Unerwarteten vergeht, aber die Überraschung über jene Frische vergeht niemals. Bei Regenbogen ist das offensichtlich. Weniger offensichtlich ist die Überraschung jener Frische in den allergewöhnlichsten Dingen. Wir können lernen, sie so klar zu sehen, wie wir den puderartigen Reif auf frischen Blaubeeren sehen können, „ein Schleier aus dem Atem eines Windes“, wie Robert Frost das nennt, „ein Glanz, der mit der Berührung einer Hand vergeht“.

Wir können uns dazu trainieren, uns für jenen Hauch von Überraschung empfänglich zu machen, indem wir ihn zunächst dort entdecken, wo wir ihn am leichtesten finden. Das Kind in uns bleibt immer lebendig, immer offen für Überraschungen; nie hört es auf, vom einen oder anderen erstaunt zu sein. Vielleicht sah ich „an diesem Morgen des Morgens Liebling“, Gerard Manley Hopkins, „vom Morgengrauen gezogenen Falken schweben“, oder einfach das Stückchen Zahnpasta auf meiner Zahnbürste. Für das Auge des Herzens sind sie alle gleich erstaunlich, denn die allergrößte Überraschung ist die, daß es überhaupt etwas gibt – daß wir hier sind. Den Geschmack unseres Intellekts für Überraschung können wir kultivieren. Und alles, was uns erstaunt aufschauen läßt, öffnet „die Augen unserer Augen“. Wir fangen an, alles als Geschenk zu betrachten. Ein paar Millimeter Überraschung können zu Meilen von Dankbarkeit führen.

Überraschung führt uns auf den Weg der Dankbarkeit. Dies gilt nicht nur für unseren Intellekt, sondern auch für den Willen. Es spielt keine Rolle, wie beharrlich sich unser Wille an unsere Selbstständigkeit klammert, das Leben bietet uns die Hilfe, die zum Entkommen aus dieser Falle nötig ist. Selbstständigkeit ist eine

Illusion. Und früher oder später zerbricht jede Illusion am Leben. Wir alle wären nicht das, was wir sind, ohne unsere Eltern, Lehrer und Freunde. Selbst unsere Feinde helfen dabei. Niemals hat es jemanden gegeben, der sich selbst zu dem gemacht hat, was er ist. Jeder von uns braucht andere. Früher oder später begreifen wir diese Wahrheit. Ein plötzlicher Trauerfall, eine lange Krankheit oder irgendetwas anderes – ganz überraschend hat uns das Leben eingefangen. Eingefangen? Überraschend befreit, sollte ich besser sagen. Vielleicht schmerzt es, aber Schmerz ist ein geringer Preis für die Freiheit von Selbsttäuschung.

Selbstständigkeit ist auch auf einer tieferen Ebene noch Selbsttäuschung. Unser wahres Selbst ist nicht das kleine individualistische Selbst neben anderen. Dies entdecken wir in jenen Augenblicken, in denen wir zu unserer großen Überraschung eine tiefe Kommunion mit allen anderen Wesen erfahren. Diese Momente gibt es in unser aller Leben. Vielleicht erinnern wir sie als „Hochwassermarken“ der Bewußtheit, der Lebendigkeit, als Momente unserer besten Verfassung, als jene Augenblicke, in denen wir am meisten wir selbst waren. Vielleicht aber versuchen wir auch die Erinnerung an jene Momente zu verdrängen, denn jene Springflut der Kommunion ist eine Bedrohung der defensiven Isolation, in der wir uns geschützt vorkommen. Die Mauern, hinter denen wir uns verstecken, mögen dem Ansturm des Lebens lange standhalten. Aber ganz plötzlich, an irgendeinem Tag, wird, wie in dem folgenden Bericht aus *The Protean Body* von Don Johnson, die große Überraschung über uns einbrechen:

Ich ging hinaus auf eine Mole im Golf von Mexico. Ich hörte auf zu sein. Ich erfuhr mich als Teil des Windes, der von der See hereinkam, als Bestandteil

der Bewegung von Wasser und Fischen, der Sonnenstrahlen, der Farben der Palmen und tropischen Blumen. Es gab keine Vorstellung mehr von Vergangenheit oder Zukunft. Und es war kein besonderes seliges Erlebnis: es war furchterregend. Es war die Art ekstatischer Erfahrung, die ich mit einigem Aufwand an Energie zu vermeiden versucht hätte.

Ich erlebte mich nicht als *identisch* mit Wasser, Wind und Licht, sondern als nähme ich teil am gleichen Bewegungssystem. Wir tanzten alle miteinander ...

Einssein von Geben und Nehmen

In diesem großartigen Tanz sind Gebende und Empfangende eins. Ganz plötzlich können wir erkennen, wie unwesentlich es ist, welche der beiden Rollen man in einem gegebenen Moment zu spielen hat. Jenseits aller Zeit ruht unser wahres Selbst in vollkommener Stille in sich selbst. Verwirklicht wird dies in der Zeit durch ein anmutiges Geben-und-Nehmen im Tanz des Lebens. Wie bei einem sich schnell drehenden Kreisel sind Stille und Tanz eins. Nur in jenem Einssein von Geben und Nehmen findet sich wahre Selbständigkeit. Jede andere Selbständigkeit ist Illusion. Das Wirkliche aber erweist sich am Ende immer als jeder Illusion überlegen. Früher oder später wird es durchscheinen wie die Sonne durch den Nebel. Das Leben, unser Lehrer, wird das besorgen.

Manchmal drücken wir zwanghafte Unabhängigkeit dadurch aus, daß wir ständig bemüht sind, anderen zu helfen, während wir gleichzeitig jede Hilfe ablehnen, die wir selbst gut gebrauchen könnten. Sollte das so sein, dann wollen wir auch in diesem Fall dort beginnen, wo wir sind. Wir wollen fragen: Was täte ich, wenn

es niemanden gäbe, der meine Hilfe benötigt? Der Helfer benötigt den Hilflösen ebenso sehr wie der Hilflöse des Helfers bedarf. Hilfe ist aber keine Einbahnstraße, sondern ein Geben-und-Nehmen. Wir wollen weiterhin, wie bisher, Freude finden am Helfen, aber dem noch eine weitere Freude hinzufügen, die sich dann ergibt, wenn wir anerkennen und akzeptieren, daß unser eigenes Bedürfnis gebraucht wird. Sobald wir Geschmack an dieser Freude gefunden haben, werden wir sie überall finden. Denn gleich wo wir uns gerade befinden, irgendwie sind wir immer an einem universellen Geben-und-Nehmen beteiligt.

Sind unsere Gefühle zu vernarbt oder zu erschöpft, um voll in diesem Geben und Empfangen mitzuschwingen, so finden wir vielleicht einen winzigen Bereich, in dem wir spontan mit Freude reagieren. Das ist unser Ausgangspunkt. Und wieder einmal: Wo wir sind, nicht wo wir sein möchten, ist der Ort, an dem wir anfangen müssen. Und auch hier kann Überraschung zum auslösenden Funken werden. Was hilft dir, dich wohlzufühlen? Körpertraining? Harmonie zuhause? Die Gelegenheit, anderen zu helfen? Was immer es sein mag, ihm liegt Überraschung zugrunde. Wann immer unsere Gefühle jene „Frische tief im Innern der Dinge“ berühren, erzittern sie mit jugendlicher Freude. Wenn wir damit anfangen, Freude voll dort auszukosten, wo es uns heute gelingt, dann werden immer weitere Bereiche wieder jung und frisch werden und reagieren. Dankbarkeit macht uns jung. Indem wir langsam immer dankbarer werden, werden wir mit jedem Tag jünger. Warum auch nicht?

Ich will zusammenfassen. Überraschung ist der Ausgangspunkt. Überraschung öffnet unsere inneren Augen für die erstaunliche Tatsache, daß alles geschenkt ist.

Nichts, aber auch gar nichts kann als selbstverständlich erachtet werden. Und was nicht selbstverständlich ist, ist ein Geschenk. Genau das ist die gewichtige Bedeutung jenes Ausdrucks, den wir so locker handhaben, wenn wir von „einer gegebenen Welt“ sprechen. Was wir meistens meinen, wenn wir von einer gegebenen Situation sprechen, von einer gegebenen Tatsache, einer gegebenen Welt ist, daß wir sie nicht ändern können. Aber das kann man kaum sinnvoll nennen (mit der Betonung auf voll). Woran wir auch denken sollten, wenn wir etwas gegeben nennen, ist, daß es ein Geschenk ist. Wahre Aufmerksamkeit behält jenen Geschenkaspekt der Welt im Blick. Sobald unser Intellekt den Geschenkaspekt der Welt zu erkennen und unser Wille ihn anzuerkennen lernt, und wenn unsere Gefühle ihn zu würdigen lernen, wird unser Wachsein immer weitere Bereiche unserer Welt mit Leben erfüllen. Ich sehe das Bild der sich ausdehnenden kleinen Wellen auf einem Teich vor mir. Der Kiesel, der sie auslöste, ist die kleine Überraschung. Und mit der Ausdehnung der kleinen kreisförmigen Wellen werden wir lebendig. Am Ende wird Dankbarkeit unsere uneingeschränkte Lebendigkeit angesichts einer geschenkhaft gegebenen Welt sein.

A 23-27

Leben voller Hoffnungen

In jenen Augenblicken, in denen wir wirklich lebendig sind, erfahren wir das Leben als Geschenk. Auch als Überraschung erfahren wir das Leben. Glaube ist die dankbare Antwort des Herzens auf das Leben als Geschenk. Die Herzensantwort auf das Leben als Überraschung ist, wie wir noch sehen werden, die Hoffnung.

Je mehr wir uns der Einsicht öffnen, daß das Leben Geschenk ist, desto mehr wird aus unserem Leben ein Leben des Glaubens, ein Leben gläubigen Vertrauens in den Geber. Natürlich ist der Glaube selbst Geschenk: Die Treue Gottes schenkt uns Vertrauen als unsere eigene gläubige Antwort. Wir dürfen also den Glauben als Gottes eigenes Leben in uns selbst verstehen. Hoffnung ist ein weiterer Aspekt derselben Lebensfülle. Je tiefer die Einsicht, daß unser Leben überraschend ist, desto mehr wird es ein Leben voller Hoffnungen sein, ein Leben voller Offenheit für das Überraschende. Überraschung aber ist ein Name Gottes. Tatsächlich ist Überraschung vielleicht der einzige Name, mit dem wir es wagen dürfen, den Namenlosen zu benennen. Zwar gelingt es auch dem Namen Überraschung nicht, Gott zu benennen. Indem wir ihn aussprechen, gelingt es uns aber zumindest, unser Herz für die Erkenntnis offen zu halten, daß Gott mit keinem Namen eingefangen werden kann. Und das macht gerade aus unserer Unzulänglichkeit einen Erfolg. Hier stehen wir schon mitten im Paradox der Hoffnung.

Wir dürfen auch die Hoffnung als Gottes eigenes Leben in uns selbst verstehen. Wenn Glaube das Vertrauen in den Geber aller Gaben ist (ein leicht erkennbarer Name Gottes), dann ist Hoffnung die Offenheit für Überraschung. Die größte Überraschung ist es aber, Gott in uns selbst zu begegnen.

A 109

Auch uns selbst annehmen

Sich selbst der verwandelnden Kraft des „Christus in uns“ hinzugeben, setzt Selbstannahme voraus. Gott nimmt dich an, so wie du bist, denn Gott blickt in dein innerstes Herz und findet dort Seine eigene Herrlichkeit

– Christus – wie von einem Spiegel reflektiert. Wenn wir es dankbar annehmen, daß Gott uns annimmt, wie wir sind, dann können wir uns auch selbst annehmen. Das ist auch die eigentlichste Gebärde des Glaubens, des Vertrauens auf den Geber, von dem wir alles, sogar uns selbst, empfangen. Es ist zugleich auch die eigentlichste Gebärde der Hoffnung, unserer Offenheit für Überraschungen, einschließlich all der Überraschungen, die sich aus unseren eigenen unerwarteten Möglichkeiten ergeben. Das Selbst dieser Selbstannahme ist „Christus in uns.“

A 137

Begegnung in der großen Leere

Die meisten von uns sind an ein solches Übermaß von Wortgeräusch gewöhnt, daß Stille uns leicht Furcht einflößt. Sie kommt uns wie ein unendlicher leerer Raum vor. Wir blicken in seine Weite hinab, und uns wird schwindlig. Oder aber wir fühlen uns von ihr auf geheimnisvolle Weise zugleich angezogen und verblüfft. „Ich weiß nicht, was mit mir geschehen ist“, sagt da etwa jemand. „Ich habe mich immer mit meinen Gebeten wohlgefühlt, aber seit kurzem möchte ich ganz einfach in Gottes Gegenwart sein. Weder möchte ich im Gebet etwas sagen, noch etwas tun oder denken. Und selbst die Gegenwart Gottes kommt mir eher vor wie die völlige Abwesenheit von allem, was ich mir vorstellen kann. Es muß mit mir etwas nicht in Ordnung sein!“ Nicht in Ordnung? Im Gegenteil! Auch diese Stille ist Geschenk Gottes. Und wenn wir sie als Ausdruck unserer Offenheit für Überraschung annehmen, dann werden wir entdecken, daß diese große Leere schon bis an den Rand mit dem Unvorstellbaren gefüllt ist.

Dies muß paradox sein, denn es bringt uns zurück zu dem Paradox von Gottes Leben in uns, dem Ausgangspunkt dieses Kapitels über Hoffnung. Im stillen Zentrum unseres Herzens begegnen wir der Fülle des Lebens als einer großen Leere. Es muß so sein. Denn diese Fülle ist größer als alles, was das Auge gesehen und das Ohr gehört hat. Nur Dankbarkeit in der Form einer grenzenlosen Offenheit für Überraschung kann die Fülle des Lebens in Hoffnung erahnen.

A 140 + 141

Dankbarkeit und die Spirale der Freude

Dankbar sein und bleiben bedeutet wohl offen und zugewandt zu sein, heißt in der Beziehung zum Gegenüber – zu dem Menschen, zur Schöpfung, zu Gott – zugänglich und vertrauensvoll zu sein. Das fällt uns wohl deshalb so schwer, weil zahlreiche Beziehungsängste aufgrund seelischer Verletzungen (die wir wohl unbewußt auf den ganzen Kosmos und Gott übertragen) uns immer wieder zu ängstlichem Rückzug veranlassen. Unsere auf Angst gegründete Gesellschaft bietet deshalb unwahrscheinlich viele Ersatzbefriedigungen an, die unsere falsche Autonomie verstärken und unseren Rückzug aus vertrauenswürdiger Offenheit verstüßern.

David Steindl-Rast weist aus reicher Erfahrung als Psychologe, Seelsorger und spiritueller Lehrer nicht von ungefähr immer wieder darauf hin, wie schwer es uns fällt, die Illusion der Unabhängigkeit und das falsch verstandene „Autark-sein“ aufzugeben, um schließlich, wenn wir gelernt haben, tiefer zu vertrauen, uns im gegenwärtigen Moment, wo alles mit allem spricht, zu entspannen.

Das Wort aus der Stille

Das Wort, das aus der Stille entspringt, führt im Verstehen heim in die Stille. Mein Herz, wie ein Gefäß, das im Meer versinkt, ist voll von Gottes Leben und zugleich

völlig darin eingetaucht. All das ist reines Geschenk. Meine Antwort ist Dankbarkeit.

B 20

Mit den Augen des Herzens sehen

Staunen bedeutet, mit den Augen des Herzens zu sehen. Und durch Konzentration im Gebet sammeln wir uns in jener Herzensmitte, aus der jede echte Antwort entspringt. Das Herz ist hier wieder von zentraler Bedeutung. Aus unserer Sicht verbindet das Herz Gebet und Dankbarkeit. Das Herz sieht voller Staunen, daß diese gegebene Welt und alles, was wir in ihr finden, letztlich Geschenk ist. Auf diesen Geschenkcharakter aller Dinge antwortet das Herz mit Danken, Preisen und Segnen.

Auch das Segnen ist ein Aspekt von Dankbarkeit. Was wir aber unter Segnen verstehen, ist weniger klar, als was wir mit Danken und Preisen meinen. In meinem eigenen Bemühen, Segnen richtig zu verstehen, stieß ich auf zwei schwierige Fragen. Die erste gab mir in meiner Schulzeit Rätsel auf. Mit der zweiten setze ich mich noch heute auseinander.

In der Schule sangen wir von „Gott, der den Segen spendet“. Damit gab es keine Probleme. Gott stand hoch über uns, und Segen war etwas, das auf uns herabfiel wie Sonnenstrahlen oder Frühlingsregen. Dann aber stolperte ich über Verse wie „Segne den Herrn, meine Seele“. Selbst „alle Tiere wild und zahm“ ruft der Psalmist auf, Gott zu „segnen“. Das kam mir verdreht vor. Sollte ich Gott segnen? Kamen nicht alle Segnungen von Gott? Waren selbst Tiger und Pudel dazu aufgefordert, zu tun, was meiner Meinung nach nur Gott tun konnte – segnen?

Diese Frage muß ich eine ganze Weile mit mir herumgetragen haben. Aber eines Tages sprang mir die Antwort im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Boden entgegen. Es geschah auf meinem Heimweg von der Schule an einem Frühlingsnachmittag. Die Sonne hatte den ganzen Schnee von der Landstraße geschmolzen. Alle Chancen, von einem Pferdeschlitten mitgenommen zu werden, waren dahin, und so nahmen wir eine Abkürzung am Bach entlang und prüften die dünne Eisschicht an verschiedenen Stellen, während wir dahinschlenderten. Wenn man irgendwo spüren kann, welch ein Segen warme Sonnenstrahlen sein können, dann in den österreichischen Alpen nach einem langen Winter. Jedes Fleckchen Erde schien diesen Segen zu spüren. Und dann, während wir durch den aufgeweichten Boden stapften, standen wir Kinder plötzlich vor den ersten Blumen. Hunderte von Huflattichblüten schoben sich durch totes Blattwerk. Das ganze Ufer war goldgelb.

Huflattich hat seinen Namen von der Form seiner Blätter, die an einen Hufabdruck erinnern. Aber die Blätter waren noch nicht da, nur die Blüten, immer mehr von ihnen, als wir weiterliefen und herumschauten. Das war der Frühling. O ja, selbst mitten im Winter hatte es Nieswurz gegeben, Schneerosen, wie wir sie nannten. Wenn an einem sonnigen Tag zwischen zwei Schneestürmen an den Südhängen trockene Flächen auftauchten, dann suchten und fanden wir sie sofort unmittelbar unter der Schneedecke, mondweiße Blüten. Manche waren hellgrün angehaucht oder hatten rosafarbene Ränder wie Wolken beim Sonnenuntergang. Die Winterrosen, fünf blasse Blütenblätter und eine winzige Krone in der Mitte, stammten aus einer Welt ohne Jahreszeiten. Jetzt aber war Frühling. Und diese goldenen Sonnen, nicht größer als ein Pfennig, jede auf

ihrem eigenen kräftigen Stamm, waren der Segen der Erde, die Antwort auf den Segen, den die Sonne herabschickte. Keine andere Blume des Jahres, nicht einmal die riesige Sonnenblume im September, würde jemals ein genaueres Abbild der Sonne bieten, als dieser erste Frühlingsseggen.

Und da war meine Antwort. Nicht nötig, etwas auszuklügeln. Ich ging einfach in sie hinein, sah sie, wurde sie, und meine Augen segneten Gott. Da wußte ich, was das bedeutet. Segen gibt Segen zurück, wie ein Echo. Das ist die tiefe, die eigentliche Bedeutung von Kontemplation. Die Vorstellung des Segens verbindet den Tempel oben mit dem Tempel hier unten. Unseres Herzens umfassendste Schau zeigt uns, daß alles Geschenk ist – Segen. Und die Antwort, die spontanste Handlung unseres Herzens ist das Danken – Segnen.

Hier aber kommt meine zweite Frage ins Spiel. Was, wenn ich das Gegebene nicht als Segen erkenne? Was, wenn nicht Sonnenschein auf uns herabstrahlt, sondern wenn es Hagelkörner sind, die uns wie Hammerschläge treffen? Was, wenn es saurer Regen ist? Hier müssen wir bedenken, daß das eigentliche Geschenk immer Gelegenheit ist. So habe ich beispielsweise die Gelegenheit, gegen den sauren Regen etwas zu unternehmen. Ich kann mich den Tatsachen stellen, mich über die Ursachen informieren, zu ihren Wurzeln vordringen, andere alarmieren, mich mit ihnen zur Selbsthilfe, zum Protest verbinden. Nehme ich jede Gelegenheit war, wie sie sich anbietet, dann erweise ich mich dankbar. Meine Antwort wird jedoch nicht vollständig sein, wenn ich nicht auch die immer vorhandene Gelegenheit zu segnen und zu preisen sehe.

A 71-73

Wir wollen einmal davon ausgehen, das bis hierher Gesagte sei überzeugend gewesen. Nehmen wir also an, wir seien uns einig, daß Dankbarkeit jene volle Lebendigkeit sei, nach der wir uns alle sehnen. Dann ist also die vor uns liegende Aufgabe einfach genug: Wir müssen lernen, dankbar zu leben. Die Schlüsselfrage lautet: Wie fangen wir das an?

An einer früheren Stelle sprachen wir davon, gesammelt leben zu lernen, und ich schlug vor, daß wir die Momente spontaner Sammlung in unserem täglichen Leben zum Ausgangspunkt machen sollten. Der Vorteil liegt darin, daß wir mit etwas beginnen, das schon zu unserem Erfahrungsschatz gehört. In bestimmten Situationen haben wir eine innere Haltung erfahren, die wir als gesammelt erkennen; von jetzt ab, so lautet die Aufgabe, wollen wir nicht nur einigen, sondern allen Situationen in jeder Haltung begegnen. Zumindest wissen wir bereits, was es ist, das wir uns in zielstrebig-er Weise zu eigen machen möchten; wir kennen es von innen her, aus Erfahrung. Und das ist das Entscheidende. Sammlung läßt sich nicht durch bloße Imitation von außen erlernen.

Beim Erlernen von Dankbarkeit folgen wir dem gleichen Muster. Wir haben Augenblicke der Dankbarkeit erfahren und kennen deshalb die Haltung, die wir pflegen und vertiefen möchten, von innen her. Und in der Tat sind jene Momente tiefer Dankbarkeit gleichzeitig Augenblicke echter Sammlung, Momente, in denen unser Herz hellwach und bei sich selbst ist. Wir haben uns hiermit bereits beschäftigt und sind zu der Erkenntnis gekommen, daß deshalb Gebet und Dank aus der gleichen Wurzel stammen, aus dem Herzen. Wir müssen

also zu den Gipfelerlebnissen des Herzens zurückfinden, wenn wir lernen wollen, dankbar zu leben.

Aber Vorsicht – ich habe da einen Ausdruck benutzt, der nur allzuleicht mißverstanden wird. Was bedeutet es, zu einem Erlebnis zurückzufinden? Das kann auf zweierlei Weise geschehen. Die eine schöpft neue Kraft aus der Vergangenheit, die andere läßt uns verkümmern. Worin besteht nun der Unterschied? Ich möchte es einmal folgendermaßen ausdrücken: Wenn ich aus der Erinnerung eine vergangene Erfahrung zurückrufe, um sie zu packen und gierig den allerletzten Tropfen aus ihr herauszusaugen, dann wird mir das nichts als Enttäuschung einbringen. Wenn ich mir andererseits dieselbe Erfahrung immer mache, um sie zu feiern, nur um sie hochzuhalten und wieder einmal zu bestaunen, dann wird sie mir ein um das andere Mal neue Kraft geben. Auf diese Weise sollten wir uns, so meine ich, an die Momente erinnern, in denen unser Herz hellwach, gesammelt und lebendig war.

Was immer wir über ein „Leben in Fülle“ wissen, entstammt Erinnerungen jener Art. All unser Erfahrungswissen um Gott wurde uns in solchen Augenblicken gegeben. Und gibt es überhaupt religiöses Wissen, das diesen Namen verdient und nicht aus Erfahrung stammt? Wenn religiöse Traditionen vom göttlichen Leben in uns sprechen, dann setzen sie zumindest implizit unsere Höhepunkte wacher Bewußtheit voraus, unsere mystischen Erfahrungen. Ja, warum sollten wir zögern, das zuzugeben? Wir sind alle Mystiker. Wenn Mystik definitionsgemäß die Erfahrung der Kommunikation mit der letzten Wirklichkeit ist (mit Gott, wenn du dich mit dem Begriff wohlfühlst), wer könnte dann abstreiten, ein Mystiker zu sein? Ohne irgendwelche Erfahrungen jener letzten Wirklichkeit wüßten

wir nicht einmal, was mit Wirklichkeit im alltäglichsten Sinn gemeint ist. Wir wüßten nicht einmal, was „ist“ bedeutet oder „jetzt“. Wir wissen es aber.

Ebenso wie wir Kontemplation nicht den Kontemplativen überlassen dürfen, so können wir die Mystik nicht den Mystikern überlassen. Das hieße, die Wurzeln menschlichen Lebens abzuschneiden. Setzen wir die Mystiker in unseren Gedanken auf ein Podest, hoch oben und außerhalb unserer Reichweite, dann werden wir weder ihnen noch uns selbst gerecht. Ähnlich dem, was Ruskin über das Künstlersein äußerte, könnten wir sagen: Ein Mystiker ist keine besondere Art Mensch; vielmehr ist jeder Mensch eine besondere Art Mystiker. Warum sollte ich mich der Herausforderung nicht stellen und jener einzigartige, unersetzliche Mystiker werden, der nur ich werden kann? Niemals hat es jemanden gegeben, und niemals wird es jemanden geben, der mir völlig ähnlich ist. Wenn ich es versäume, Gott in der nur mir eigenen Weise zu erfahren, dann wird jene Erfahrung für immer und ewig im Schattenland der Möglichkeiten bleiben. Mache ich jedoch diese Erfahrung, dann lerne ich das Leben in Fülle durch das göttliche Leben in mir selbst kennen.

Meine eigene Tradition spricht vom Lebensatem Gottes in uns. Unter drei Stichworten äußert sich die christliche Tradition über Gottes Gegenwart in unseren Herzen: Glaube, Hoffnung und Liebe. Diese Begriffe verweisen auf verschiedene Aspekte ein und derselben lebendigen Wirklichkeit. Aber vergessen wir nicht – hier geht es um Lebendiges. Leben kann man nicht sauber und ordentlich in seine Einzelteile zerlegen, wenn es lebendig bleiben soll. Glaube, Hoffnung und Liebe sind nicht drei Schubladen, gewissermaßen mit ganz bestimmtem Inhalt. Vielmehr handelt es sich hier

um drei Arten des Lebendigseins, um Aspekte jenes Lebens in Fülle, das wir hier zum Thema haben.

Höhepunkte des Lebendigseins sind auch immer durch intensive Dankbarkeit gekennzeichnet. Selbst Menschen, deren Weltverständnis keinen göttlichen Gebenden kennt, dem ihr Dank gewidmet werden könnte, empfinden in solchen Momenten häufig eine tiefe Dankbarkeit. Sie erfahren dies nicht weniger stark als andere, wenn auch ihre Dankbarkeit so quasi „ohne Adresse“ abgeschickt wird. Auf jeden Fall wissen wir aus Erfahrung, daß wir immer dankbar sind, wenn wir hellwach und wirklich lebendig sind.

A 77-79

Das letzte Kapitel des Buches „Die Achtsamkeit des Herzens“ ist von großer Schönheit und fühlbar geprägt von eigener Herzens-Erfahrung.

Außerdem zeigen die Ausführungen, wie reichhaltig und vielschichtig das Erleben und Wandlungsgeschehen ist, welches David Steindl-Rast im Begriff der Dankbarkeit verdichtet.

Seine Bemühungen, den gemeinsamen Kern bzw. die spirituellen Grundwahrheiten in den verschiedenen Religionen aufzuspüren, ist nicht nur friedens-stiftend, sondern auch Geborgenheit vermittelnd: Gehören wir nicht alle derselben göttlichen Wahrheit und Wirklichkeit an?

Eine tiefe Verbeugung

„Ich werde oft gefragt, wie ein Buddhist die Frage: ‚Existiert Gott?‘ beantwortet.

Vor ein paar Tagen ging ich am Fluß entlang. Der Wind wehte. Plötzlich dachte ich: ‚Oh, die Luft existiert

wirklich!' Wir wissen, daß die Luft da ist, aber solange uns nicht der Wind ins Gesicht weht, sind wir uns ihrer nicht bewußt. Vom Wind umweht, wurde mir plötzlich bewußt, daß sie wirklich da ist.

Genauso ist es mit der Sonne. Plötzlich nahm ich die Sonne wahr, die durch die kahlen Bäume schien. Ihre Wärme, ihre Helligkeit – alles vollkommen frei, vollkommen gratis. Wir können sie einfach genießen. Und ohne es bewußt zu wollen, völlig spontan, legte ich die Hände gegeneinander und machte ‚gassho‘. Da wurde mir klar, daß es nur darauf ankommt: daß wir uns verbeugen, tief verbeugen können. Nur das. Einfach nur das.“*

Wären wir in der Lage, diese elementare Dankbarkeit ständig zu empfinden, dann bräuchten wir nicht darüber zu sprechen, und viele der Widersprüche, die unsere Welt zerreißen, wären sofort aufgehoben. In unserer derzeitigen Situation mag es jedoch angebracht sein, davon zu sprechen. Es könnte uns zumindest helfen, die Erfahrung zu erkennen, wenn sie uns geschenkt wird, und uns den Mut geben, uns in die Tiefe der Dankbarkeit hinabsinken zu lassen.

Zunächst einmal sollten wir uns fragen: Was geschieht, wenn wir uns spontan dankbar fühlen? (Natürlich geht es uns hier um das konkrete Phänomen, nicht um irgendeine abstrakte Idee.) Zum einen spüren wir Freude. Freude liegt der Dankbarkeit zweifellos zugrunde. Aber es ist eine ganz besondere Freude – eine Freude, die uns von einem anderen Menschen geschenkt wird. Meine Freude wird um etwas Wesent-

liches erweitert, wenn ich spüre, daß jemand anders, ein anderer Mensch, sie mir schenkt.

Ich kann mich selbst mit einem köstlichen Mahl verwöhnen, aber meine Freude wird in diesem Fall eine ganz andere sein, als wenn jemand anders mich verwöhnt hätte (und sei es auch mit einem weniger exquisiten Essen). Ich kann mir selbst etwas gönnen, aber keine geistige Verrenkung wird mich in die Lage versetzen, mir selbst dankbar zu sein; hierin liegt der Unterschied zwischen der Freude, aus der Dankbarkeit entspringt, und jeder anderen Art von Freude.

Dankbarkeit bezieht sich auf eine andere Person. Wir können nicht im selben Sinne Dingen oder unpersönlichen Mächten, wie dem Leben oder der Natur, dankbar sein, es sei denn, wir empfinden sie auf irgendeine unklare Weise als menschlich, vielleicht als übermenschlich.

Kann sich Dankbarkeit nicht auf eine Person richten, schwindet sie. Woran liegt das? Dankbarkeit impliziert, daß mir die Gabe, die ich empfangen, aus freien Stücken geschenkt wird, und jemand, der mir einen Gefallen tun kann, ist, per definitionem, eine Person.

Aber auch wenn mir jemand anders eine Freude bereitet, empfinde ich nur dann Dankbarkeit, wenn er es absichtlich getan hat. In dieser Hinsicht sind die meisten Menschen sehr empfindlich. Wenn wir in der Cafeteria ein ungewöhnlich großes Stück Kuchen erhalten, zögern wir wahrscheinlich einen Augenblick, und erst wenn wir die Möglichkeit ausgeschlossen haben, daß es eben ab jetzt größere Stücke gibt oder daß es sich um ein Versehen handeln könne, interpretieren wir es als persönlichen Gefallen, der uns ein Lächeln für den Angestellten hinter der Theke wert ist.

* Aus einer Ansprache des Rev. Eido Tai Shimano, eines japanischen Zen-Meisters, der bei der Gesellschaft für Zen-Studien in New York unterrichtet.

In manchen Fällen läßt sich nur schwer entscheiden, ob uns eine Gefälligkeit auch wirklich persönlich zugedacht war, aber unsere Dankbarkeit hängt von dieser Interpretation ab. Zumindest muß die Gefälligkeit einer Gruppe gelten, mit der ich mich persönlich identifiziere. (Trägt man ein Mönchsgewand, dann geschieht es nicht selten, daß man ein größeres Stück Kuchen bekommt oder mit einer anderen unerwarteten Freundlichkeit bedacht wird – noch dazu von Menschen, die einem völlig fremd sind und die man auch nie wiedersehen wird. Hier ist man in seiner Eigenschaft als Mönch persönlich gemeint.) Völlig anders ist es in der peinlichen Lage, in der jemand uns zulächelt – oder wir meinen so, um dann festzustellen, daß das Lächeln jemandem gilt, der hinter uns steht.

Wozu diese kleine Phänomenologie der Dankbarkeit? Soviel ist sicher: Dankbarkeit beruht auf der Einsicht, daß mir etwas Gutes widerfahren ist, das von einem anderen Menschen ausging, daß es mir aus freien Stücken geschenkt wurde und als Gefälligkeit gedacht war. In dem Augenblick, wo ich dies erkenne, empfinde ich spontan Dankbarkeit: „Je suis reconnaissant“ – Ich erkenne, ich anerkenne, ich bin dankbar; im Französischen umfaßt dieser eine Ausdruck alle drei Bedeutungen. Ich erkenne die besondere Qualität dieser Freude der Dankbarkeit: Es ist eine Freude, die mir aus freien Stücken als Gefälligkeit zugedacht wurde. Indem ich ein Geschenk, das mir nur ein anderer aus freien Stücken geben kann, aus freien Stücken akzeptiere, erkenne ich meine Abhängigkeit an.

Ich bin dankbar und erlaube meinen Gefühlen, die Freude, die mir geschenkt wurde, voll auszukosten und zum Ausdruck zu bringen. So fließt die Freude – durch

die Dankbarkeit, die ich ausdrücke – zu ihrer Quelle zurück. Aufrichtige Dankbarkeit nimmt den ganzen Menschen in Anspruch: Der Verstand erkennt das Geschenk als Geschenk; der Wille erkennt Abhängigkeit an; die Gefühle schwingen mit der Freude dieses Erlebnisses mit.

Der Intellekt erkennt: Ja, diese Freude ist wirklich ein Geschenk; der Wille erkennt an: Ja, es ist gut, meine Abhängigkeit zu akzeptieren; die Gefühle schwingen in Dankbarkeit mit und preisen die Schönheit dieses Erlebnisses. So findet das dankbare Herz, das im Wahren, Guten und Schönen die Fülle des Seins erfährt, durch Dankbarkeit seine Erfüllung. Deshalb ist ein Mensch, der nicht von Herzen dankbar sein kann, ein so beklagenswertes Geschöpf. Fehlende Dankbarkeit weist immer auf eine Störung im Bereich des Intellekts, des Willens oder der Gefühle hin, welche eine Integration der Persönlichkeit verhindert.

So mag etwa der Verstand auf Mißtrauen bestehen und nicht erlauben, daß eine Gefälligkeit als solche erkannt wird. Selbstlosigkeit läßt sich nicht beweisen. Wenn ich auch über die Motive eines anderen nachgrüble, so muß an einem gewissen Punkt der Verstand doch dem Vertrauen Platz machen. Dankbarkeit ist eine Geste, die nicht vom Verstand allein, sondern vom ganzen Herzen ausgeht. Vielleicht weigert sich auch mein stolzer Wille, meine Abhängigkeit von einem anderen Menschen anzuerkennen. Das lähmt mein Herz, noch bevor es sich zum Dank erheben kann.

Schließlich mögen auch die Narben verletzter Gefühle eine volle emotionale Antwort verhindern. Mein Verlangen nach reiner Selbstlosigkeit mag so tief und

meine bisherigen Erfahrungen so schlecht sein, daß ich verzweifle. Wer bin ich denn auch schon? Weshalb sollte irgend jemand selbstlose Liebe an mich verschwenden? Bin ich es wert? – Nein. Dieser Tatsache ins Auge zu sehen, meine Unwürdigkeit zu erkennen und mich doch hoffnungsvoll der Liebe zu öffnen – das ist der Ursprung aller menschlichen Ganzheit und Heiligkeit, der Kern der verbindenden Geste des Dankens. Die innere Geste der Dankbarkeit kann sich jedoch nur dann verwirklichen, wenn sie auch Ausdruck findet.

Der Ausdruck des Dankes ist ein wesentlicher Bestandteil der Dankbarkeit, er ist ebenso wichtig wie das Erkennen des Geschenks als solches und die Anerkennung meiner Abhängigkeit. Man denke nur an die Hilflosigkeit, die wir empfinden, wenn wir ein anonymes Geschenk erhalten und folglich nicht wissen, wem wir dafür danken sollen. Erst wenn unser Dank zum Ausdruck gekommen ist und akzeptiert wurde, ist der Kreis des Gebens und Dankens geschlossen und ein Austausch zwischen Geber und Empfänger hergestellt.

Allerdings ist das Bild vom geschlossenen Kreis nicht besonders gut gewählt. Austausch ist wohl eher mit einer Spirale zu vergleichen, in der der Geber den Dank entgegennimmt und so selbst zum Empfänger wird. So wird die Freude des Gebens und Empfangens immer stärker. Die Mutter beugt sich über das Kind in der Wiege und reicht ihm eine Rassel. Das Baby erkennt das Geschenk und erwidert das Lächeln der Mutter. Die Mutter, ihrerseits hochbeglückt von der kindlichen Geste der Dankbarkeit, hebt das Baby hoch und küßt es. Das ist sie, die Spirale der Freude. Ist nicht der Kuß ein größeres Geschenk als das Spielzeug? Ist nicht die Freude, die darin zum Ausdruck kommt, größer als die

Freude, die unsere Spirale ursprünglich in Bewegung setzte?

Die Aufwärtsbewegung der Spirale deutet jedoch nicht nur an, daß die Freude stärker geworden ist. Vielmehr sind wir zu etwas völlig Neuem gelangt. Ein Übergang hat stattgefunden. Ein Übergang von der Vielheit zur Einheit: Zu Anfang waren es Geber, Geschenk und Empfänger; daraus wird die Umarmung, die Danksagung und entgegengenommenen Dank umfaßt. Wer kann im abschließenden Kuß der Dankbarkeit noch zwischen Geber und Empfänger unterscheiden?

Bedeutet Dankbarkeit nicht einen Übergang vom Mißtrauen zum Vertrauen, von stolzer Isolation zu demütigem Geben und Nehmen, von der Versklavung in falscher Unabhängigkeit zur Selbst-Annahme in der befreienden Abhängigkeit? Ja, Dankbarkeit ist die große Geste des Übergangs.

Und diese große Geste des Übergangs eint uns. Sie eint uns als menschliche Wesen, denn wir erkennen, daß wir in diesem ganzen vergänglichen Universum die einzigen sind, die um ihre Vergänglichkeit wissen. Darin liegt ja unsere menschliche Würde. Darin liegt zugleich unsere menschliche Aufgabe. Sie besteht darin, den Sinn dieses Übergangs auszuloten. Unser ganzes Leben ist ja Übergang. Sein Sinn will durch die Geste des Dankens gefeiert sein.

Diese Geste des Übergangs eint uns tief in unserem Innern, wo Menschsein religiös sein bedeutet. Dankbarkeit ist im wesentlichen Selbstannahme in jener Abhängigkeit, die befreit. Die Abhängigkeit, die befreit, ist jedoch nichts anderes als jene Religiosität, die allen Religionen zugrunde liegt. Ja, sie liegt sogar jener tief religiösen (wenn auch irrigen) Ablehnung aller Religionen zugrunde.

Wenn wir uns die großen Übergangsriten ansehen, die Teil des ältesten religiösen Erbes der Menschheit sind, dann wird uns die religiöse Bedeutung der Dankbarkeit klar. Anthropologie und vergleichende Religionswissenschaft haben diesen „rites de passage“, Riten, die Geburt und Tod und andere wichtige Übergänge im menschlichen Leben feiern, in den letzten Jahren große Bedeutung beigemessen. Im Mittelpunkt dieser Riten steht immer ein Opfer, was insofern verständlich ist, als das Opfer an sich typisch für alle Übergangsriten ist.

Wir können die verschiedenen Formen des Opferritus auf ihre gemeinsamen Grundzüge hin untersuchen. Da finden wir dann, daß zwischen der Struktur der Dankbarkeit als einer Geste des menschlichen Herzens und der inneren Struktur des Opfern eine erstaunlich große Ähnlichkeit besteht. In beiden Fällen findet ein Übergang statt. In beiden Fällen geht die Geste vom freudigen Erkennen eines empfangenen Geschenks aus, gipfelt in der Anerkennung der Abhängigkeit des Empfängers vom Geber und findet ihre Vollendung im äußerlichen Ausdruck des Dankes. Geber und Empfänger werden dadurch vereint, sei es in Form des traditionellen Händedrucks oder in Form einer Opfer-Mahlzeit.

Denken wir nur an Formen des Erstlingsopfers. Fast sicher gehören die ältesten Opferriten hierher. Selbst in seiner einfachsten und primitivsten Form hat der Ritus eindeutig die beschriebene Struktur.

Da wären etwa die Chenchu, ein Stamm, der in Süd-Indien lebt und zu den ältesten Kulturen nicht nur Indiens, sondern der ganzen Welt zählt. Was geschieht, wenn ein Chenchu von einer Sammel-Expedition im Dschungel zurückkehrt? Er wirft eine Handvoll der gefundenen Nahrung in den Busch zurück und begleitet diese Opfergeste mit einem Gebet zur Gottheit, die als

Herrin des Dschungels und all seiner Früchte verehrt wird. „Unsere Mutter“, sagt er, „durch deine Güte haben wir gefunden. Ohne dich empfangen wir nichts. Dafür danken wir dir.“

Unter den primitiven Völkern sind Tausende ähnlicher Riten beobachtet worden, aber das eben genannte Beispiel (es wurde von Christoph von Furerer-Haimendorf, der unter den Chenchu Feldforschung betrieben hat, aufgezeichnet) zeichnet sich durch seine besonders klare Struktur aus. Jeder Satz des einfachen Gebets, das die Gabe begleitet, entspricht einer der drei Phasen der Dankbarkeit. „Unsere Mutter, durch deine Güte haben wir gefunden“: Das entspricht dem Erkennen der Gabe als Gabe. „Ohne dich empfangen wir nichts“: Das bringt die Abhängigkeit zum Ausdruck. „Dafür danken wir dir“ ist der Ausdruck der Dankbarkeit, der die ursprüngliche Freude über das erhaltene Geschenk auf ein höheres Niveau hebt.

Was das Gebet unter drei Gesichtspunkten ausdrückt, vermittelt der Ritus in einer einzigen Geste: Der Jäger, der einen Teil seiner Beute der Gottheit opfert, drückt damit aus, daß er das Geschenk zu schätzen weiß, und daß er durch das symbolische Teilen des Geschenks gewissermaßen einen Bund mit dem Geber eingeht.

Die Ähnlichkeit zwischen gesellschaftlichen Dankesbezeugungen und religiösen Opferhandlungen springt ins Auge. Wir dürfen aber nicht dem Irrtum verfallen, es handle sich bei den Opfergaben der Chenchu und ähnlichen Beispielen lediglich um die Übertragung gesellschaftlicher Konventionen auf die religiöse Ebene. Zwischen den beiden Phänomenen besteht keine einfache Abhängigkeit. Beide entspringen in der Tiefe des Herzens, dehnen sich jedoch in unterschiedliche Richtungen aus.

Das religiöse Bewußtsein des Menschen verwirklicht sich in seinen Opferriten, sein Bewußtsein menschlicher Solidarität im Dank, den einer dem anderen ausspricht.

Der Mensch sieht das Leben an uns, sieht, daß es aus einer Quelle zu ihm kommt, die außerhalb seiner Reichweite liegt. Er sieht das Leben an uns, sieht, daß es gut ist – gut für ihn. Und aus der Sicherheit dieser beiden intellektuellen Einsichten heraus wagt das Herz den Sprung zu einer dritten Einsicht, die über rationale Erwägungen hinausgeht: der Einsicht, daß alles Gute, das mir widerfährt, ein Geschenk aus der Quelle des Lebens ist. Dieser Sprung des Glaubens übertrifft alle Zusammenhänge, die der Verstand herstellt. Er ist ebenso wie das Vertrauen, das man in einen Freund setzt, eine Geste des ganzen Menschen.

In dem Augenblick, wo ich das Leben als ein Geschenk erkenne und mich selbst als den Empfänger dieses Geschenks, wird mir meine Abhängigkeit klar, und ich muß eine Entscheidung treffen: Ebenso wie ich mich im zwischenmenschlichen Bereich weigern kann, Abhängigkeit anzuerkennen, und mich hinter meinem Stolz verbarrikadieren kann, so kann ich auch auf der religiösen Ebene eine Haltung stolzer Unabhängigkeit gegenüber der Quelle des Lebens einnehmen. Und die Versuchung ist groß, die Lächerlichkeit dieser Pose zu übersehen. Abhängigkeit im religiösen Zusammenhang beinhaltet ja mehr als das Geben und Nehmen in der gegenseitigen Abhängigkeit von Menschen; sie beinhaltet Gehorsam gegenüber der Quelle aller Gaben, die größer ist als ich – eine Tatsache, mit der sich mein kleinlicher Stolz nicht abfinden mag. (Hierin liegt übrigens auch die Ursache für die scheinbare Grausamkeit vieler Opferriten. Wir können auf diesen Aspekt hier nicht

näher eingehen. Es sei nur angemerkt, daß blutige Opferriten sinnvoll sein können als Symbol für die Gewalt, die wir uns selbst antun müssen, bevor unser im Eigensinn versklavtes Herz die Freiheit liebenden Gehorsams gewinnen kann.)

Der Mensch, der ein Tier opfert, drückt in diesem Ritual die Bereitschaft aus, selber zu sterben für alles, was ihn vom Ziel dieses Übergangs trennt. Das Ziel ist die Vereinigung des Menschlichen mit dem Göttlichen. Daher muß zunächst eine Vereinigung göttlichen und menschlichen Willens erreicht werden. Dies geschieht durch Gehorsam. Dabei ist der Tod des Eigensinns nur der negative Aspekt des Gehorsams. Sein positiver Aspekt ist das Erwachen des Menschen zu echter Lebendigkeit und Freude. Der rituellen Tötung folgt die Freude des Opfermahls.

Wenn wir von Gehorsam sprechen, sollten wir der Unterwerfung keine allzu große Bedeutung beimessen. Der positive Aspekt ist viel wichtiger. Aufmerksamkeit für die geheimen Zeichen, die den Weg zur wahren Freude weisen. (Ich nenne sie geheime Zeichen, weil sie ganz persönlicher Natur sind; wir erkennen sie in den Augenblicken, in denen wir ganz wir selbst sind.)

„Wir sind nicht einig. Sind nicht wie die Zugvögel verständigt“, schreibt Rilke in den „Duineser Elegien“. Unser Übergang ist nicht durch den Instinkt vorbestimmt. Uns sind nur Ahnungen gegeben wie jene Regung der Dankbarkeit in unserem Herzen, und die Freiheit, diesen Ahnungen zu folgen.

In dem Maße, wie wir diese Freiheit verwirklicht haben, ist Losgelöstheit vonnöten. Gehorsam ist unsere Wachheit, unsere „disponibilité“, unsere Bereitschaft, unserem heimwärts strebenden Herzen in seinem Aufwärtsflug zu folgen. Losgelöstheit befreit die Flügel

unseres Herzens. So erst können wir uns aufschwingen zur Dankbarkeit für das Leben in seiner ganzen Fülle. Wir müssen unsere Hand öffnen und loslassen, was wir festhalten. Dann erst können wir die Geschenke empfangen, die uns jeder neue Augenblick darbietet. Losgelöstheit und Gehorsam sind nur Mittel zum Zweck. Das Ziel ist Freude.

Verstünden wir das moralische Opfer in diesem positiven Sinn, dann könnten wir auch seinen Ausdruck, das rituelle Opfer, verstehen. Weder das eine noch das andere ist so schrecklich, wie es manchmal dargestellt wird. Beide haben die Struktur des Übergangs im Dank. Beide gipfeln in der Freude über die Vereinigung des Menschen mit dem, was ihn transzendiert. Dies findet im Höhepunkt des Opferritus, dem Opfermahl, seinen Ausdruck. Dieses frohe Mahl drückt das Vertrauen aus, daß der Geber aller Gaben unseren menschlichen Dank annimmt. Es ist die Umarmung, die den Schenkenden mit dem Dankenden vereint. (Hier sei noch angemerkt, daß im religiösen Kontext Gott allzeit der Gebende ist, wir Menschen die Danksagenden. Nur in dem weit weniger ursprünglichen Kontext der Magie kann diese Beziehung zu einer Art wirtschaftlicher Transaktion degenerieren oder gar zu dem Bemühen von Menschen, über-menschlichen Mächten etwas zu entlocken. Aber Magie und Ritualismus sind Sackgassen des Herzens; sie betreffen uns hier nicht.)

Worauf es uns ankommt, ist, daß unsere eigene Erfahrung der Dankbarkeit mit einem universellen religiösen Phänomen zusammenhängt: mit dem Opfer, das zum Wesenskern aller Religionen gehört. Haben wir nur einmal dessen Wesenskern erfaßt, dann wird uns jede Religion zugänglich. Man kann die gesamte Entwick-

lung der Religionen als eine Entfaltung der Opfergeste verstehen. Wir selbst vollziehen innerlich diese Geste, sooft Dankbarkeit in unseren Herzen aufsteigt.

So geht etwa die jüdische Religion von der unausgesprochenen Überzeugung aus, daß der Mensch kein Mensch wäre, wenn er kein Opfer darbrächte, und gelangt zu der ausdrücklichen Erkenntnis, daß „nur der, der sich selbst als Opfer darbringt, verdient, Mensch genannt zu werden“. (Rabbi Israel aus Rizin; verstorben im Jahre 1850.)

Genau dasselbe finden wir im Hinduismus. Ein früher vedischer Text sieht den Menschen als „das einzige Tier, das es versteht, Opfer zu bringen“ (Satapata Brahmanah VII, 5, 2, 23). Die Entwicklung findet ihren Höhepunkt in einer Stelle aus dem Chandogya Upanishad (III, 16, 1), wo es heißt: „Wahrlich, Mensch sein heißt Opfer sein.“ Zeigt uns nicht unsere eigene Erfahrung, daß ein Mensch erst in der Opfergeste der Dankbarkeit völlig Mensch wird?

Und selbst zum Verständnis des Gebots der Nächstenliebe (das in der einen oder anderen Form die reife Frucht jeder Religion ist) verschafft Dankbarkeit uns Zugang. Im Vorgehenden hat uns die scheinbare Roheit der Wurzel, aus der Religion entspringt, abgestoßen. Jetzt stößt uns der scheinbare Widerspruch ab, den ihre reifste Frucht enthält. Kann man denn Liebe gebieten? Kann es denn eine Verpflichtung zur Liebe geben? Liebe ist nicht Liebe, wenn sie nicht frei von Zwängen ist. Unsere Erfahrung mit der Dankbarkeit gibt uns einen Hinweis: Eine Gefälligkeit, die wir einem anderen erweisen, bleibt eine Gefälligkeit, bleibt freiwillige Zu-

wendung, auch wenn uns unser Herz sagt, daß wir es tun sollten, daß wir großzügig sein sollten, verzeihen sollten. Weshalb? Weil uns eine tiefe Solidarität verbindet, die das Herz spürt. Wir gehören zusammen, weil wir gemeinsam einer Wirklichkeit verpflichtet sind, die über uns hinausreicht.

Jesus sagt dazu: „Darum, wenn du deine Gabe auf dem Altar opferst, und wirst allda eingedenk, daß dein Bruder etwas wider dich habe, so laß allda vor dem Altar deine Gabe, und gehe zuvor hin und versöhne dich mit deinem Bruder, und alsdann komm und opfre deine Gabe.“ (Matt. 5, 24).

Dies stimmt völlig überein mit der Tradition der Propheten Israels. Diese bestanden darauf, daß wahres Opfer Danksagung sei, wahrer Opfertod Gehorsam, der wahre Sinn des Opfer-Mahls Barmherzigkeit, „hesed“. „Hesed“ ist jene Bundesliebe, die uns Menschen miteinander verbindet, in dem sie uns als Gemeinschaft an Gott bindet. Abzulehnen ist nur leerer Ritualismus, nicht das Ritual an sich. Danksagung, Barmherzigkeit, Gehorsam sollen das Ritual nicht ersetzen, sondern ihm seinen vollen Sinn geben. Das ganze Menschenleben soll zu einem heiligen Ritual des Dankes werden, das ganze Universum ein Opfer. Der Prophet Sacharja sagt, daß „in jener Zeit“ (der Zeit des Messias) „alles Küchengeschirr in Jerusalem und ganz Judea“ dem Herrn der Heerscharen heilig sein werde, heilig genug, um Opfer darin darzubringen. Das heißt, daß es nichts auf Erden gibt, was der Mensch nicht wie ein Gefäß mit Dank füllen und zu Gott emporheben könnte.

Diese universelle Eucharistie, diese kosmische Feier eines Dankopfers, ist der Kern der christlichen Botschaft. Und selbst den Nicht-Christen unter uns er-

laubt die Erfahrung der Dankbarkeit zumindest eine gewisse Annäherung an die christliche Überzeugung, daß die Dankesspirale das dynamische Muster jeglicher Realität ist. Innerhalb der absoluten Einheit des dreieinigen Gottes ist Raum für einen ewigen Austausch von Geben und Danken, für eine Spirale der Freude. In der einen und unteilbaren Gottheit gibt sich der Vater dem Sohn hin; der Sohn gibt sich in Dankbarkeit dem Vater hin; das Geschenk der Liebe, das immerfort zwischen Vater und Sohn ausgetauscht wird, ist der Heilige Geist, selbst göttliche Person, der Geist der Dankbarkeit.

Schöpfung und Erlösung sind lediglich das Überfließen dieser göttlichen „perichorese“, dieses innergöttlichen Reigens der Dreifaltigkeit, ein Überfließen in das, was von sich aus Nichts ist.

Gottes Sohn wird, dem Willen des Vaters gehorchend, Menschensohn. Durch sein liebendes Opfer vereint er alle Menschen miteinander und mit Gott. Im Geist der Dankbarkeit führt er sie zurück in die ewige Umarmung Gottes, so daß „Gott alles in allen sei“ (1. Kor. 15, 28). „Alles, was existiert, existiert durch das Opfer“ (Satapata Brahmanah XI, 2, 3, 6). Der ganze Kosmos wird Augenblick für Augenblick durch das Opfer erneuert, durch Dank zu seiner Quelle zurückgeführt, und als Geschenk in all seiner ursprünglichen Frische neu empfangen. Aber dieses kosmische Opfer ist nur deshalb möglich, weil der eine Gott zugleich Geber, Gabe und Danksagung ist.

Denen unter uns, die durch den Glauben bereits in dieses Geheimnis eingedrungen sind, braucht es nicht erklärt zu werden; den anderen kann es nicht erklärt

werden. Aber in dem Maße, wie in unseren Herzen Raum für Dankbarkeit ist, haben wir alle an dieser Wirklichkeit teil, wie auch immer wir sie nennen. Es ist eine Wirklichkeit, die wir nie ganz erfassen werden. Worauf es ankommt ist, daß wir uns von ihr ergreifen lassen, daß wir die innere Gebärde von Dankbarkeit und Opfer vollziehen. Der Vollzug dieses Übergangs führt uns zur Einheit mit uns selbst, zur Einheit mit allen anderen und zur einen Quelle des Lebens. Denn „... nur darauf kommt es an: daß wir uns verbeugen, tief verbeugen können. Nur das, einfach nur das“.

B 139-155

Liebe: Ja zur Zugehörigkeit

Aus Liebe fließt das Ja zur Zugehörigkeit – so David Steindl-Rast. Das Hören auf das Herz als innerstem Zentrum führt uns zum Erleben, daß wir angesprochen und gemeint sind.

Das vorbehaltlose Ja zu uns scheint als liebendes Ja zurück zum Ursprung: zu Gott, der sich im Universum manifestiert.

Es ist ein Weg vom Hören zur Zugehörigkeit.

Wir beginnen zu spüren, daß wir aus Liebe hervorgegangen sind. Es ist das dankbare Ja zur Gabe und zum Geber, welches uns erweckt und unsere bewußte Heimkehr zum Ursprung eröffnet.

Da wir zu allem gehören, gibt es nichts, was uns nicht angehen würde und was nicht auch zu uns gehörte, auch wenn es uns fremd oder feindselig vorkommen mag. Das Wissen um Zugehörigkeit bedingt auch, daß wir uns als Bewohner des gemeinsamen Erd-Haushaltes erfahren.

Liebe: Ein Ja zur Zugehörigkeit.

Dem Geber vertrauen

Wir stellten fest, daß Glaube und Hoffnung immer beteiligt sind, wenn man dankbar ist. Wir sahen, daß wir dem Geber vertrauen müssen, bevor wir ihm danken können. Vertrauen dieser Art aber ist der eigentliche

Kern des Glaubens. Und wir entdecken, daß wir offen sein müssen für Überraschungen, bevor wir dankbar sein können. Tief im Innern ist jedes Geschenk eine Überraschung. Offenheit für Überraschung aber ist das Wesen der Hoffnung. In diesem Sinne sind Glaube und Hoffnung zwei Aspekte des göttlichen Lebens in uns. Der häufig im gleichen Atemzug genannte dritte Aspekt ist Liebe. Auch sie ist ganz eng mit dem Danksagen verknüpft. Das Verhältnis zwischen Liebe und Dankbarkeit wollen wir nun in diesem Kapitel untersuchen.

A 143

Wie können wir die Feinde lieben

Wir können nicht jeden vorstellbaren Fall von Liebe auf das Gefühl des Zusammengehörens und das bereitwillige „Ja“ dazu prüfen. Es gibt jedoch einen leichteren Weg. Vielleicht können wir uns darauf einigen, daß das Gegenteil von Liebe nicht so sehr Haß als vielmehr Gleichgültigkeit ist. Wir wissen aus Erfahrung, daß es manchmal schwer zu entscheiden ist, ob wir jemand lieben oder hassen. Dabei geht es aber niemals um einen Menschen, der uns gleichgültig ist. Gleichgültigkeit ist ein klares „Nein“ zum Zusammengehören. Weder Liebe noch Haß sind gleichgültig. Gleichgültigkeit sagt: „Interessiert mich nicht. Ich habe mit dir nichts zu tun.“ Ein „Ja“ zum Zusammengehören ist also ein Wesensmerkmal der Liebe, weil es der Gleichgültigkeit diametral entgegengesetzt ist.

Dieses Verständnis von Liebe können wir nun am Gebot der Feindesliebe prüfen. Jetzt sehen die Dinge schon anders aus. Die Vorstellung romantischer Liebe paßt nicht. Aber wir und unsere Feinde gehören ganz eindeutig zusammen – wenn auch nicht auf die gleiche Weise, in der wir als Freunde zusammengehören; aber ein Zu-

sammengehören ist es dennoch. Mehr noch: Indem wir unsere Freunde aussuchen, wählen wir auch unsere Feinde. Wenn wir keine Feinde haben, dann vielleicht deshalb, weil wir nie den Mut hatten, uns wirklich für Freunde zu entscheiden. Das Gebot, unsere Feinde zu lieben, setzt voraus, daß wir Feinde haben. Wie sonst sollten wir sie lieben? Gott selbst hat Feinde. „Wie ja geschrieben steht: Jakob habe ich geliebt, Esau aber gehaßt“ (Maleachi 1, 2 f; Römer 9, 13). Und doch ist Gott die Liebe selbst. Wenn der Psalmist Gottes Feinde zu seinen eigenen macht, dann singt er: „Ja, hassen will ich sie mit glühendem Haß“ (Psalm 139, 22). Glühender Haß behandelt Feinde vielleicht mit Empörung, mit Festigkeit, ja selbst mit List. Aber er wird sie immer mit Geduld, mit Respekt, mit Fairneß behandeln. Er wird die menschliche Verbindung mit dem Feind niemals abreißen lassen. Wenn wir das Wort „Haß“ von jedem Beigeschmack von Gleichgültigkeit befreien, dann können wir sagen: Glühender Haß ist liebender Haß. Er stellt sich klar und fest gegen seine Feinde, ohne aber jemals zu vergessen: Wir gehören zusammen. Was immer ich dir antue, das tue ich mir letztlich selbst an.

A 146 + 147

Das wahre Selbst erkennen und lieben

Es ist das Konzept des Selbst, das sich ausdehnt, wenn wir schließlich verstehen, was Liebe wirklich bedeutet. Die gegenwärtige Vorstellung von Liebe identifiziert unser Selbst mit unserem kleinen individualistischen Ich. Dieses kleine Ich übersetzt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ in eine unglaubliche Folge geistiger Saltomortale. Schritt eins: Stelle dir vor, du seist jemand anders. Schritt zwei: Sieh zu, daß du leidenschaft-

liche Anziehung für jenen anderen zuwege bringst, der du eigentlich selber bist. Schritt drei: Versuche für jemand, der wirklich jemand anders ist, die gleiche leidenschaftliche Anziehung zu empfinden, die du für dich selbst empfunden hast (sofern das der Fall war), als du dir vorstelltest, du seist jemand anders. Ist das nicht ein bißchen viel verlangt? Und doch ist das Gebot, richtig verstanden, so einfach: „Liebe deinen Nächsten als (wie) dich selbst.“ Das heißt: Erkenne, daß dein Selbst nicht auf dein kleines Ich begrenzt ist. Dein wahres Selbst bezieht deinen Nachbarn mit ein. Ihr gehört zusammen – und zwar radikal zusammen. Wenn du weißt, was Selbst bedeutet, dann weißt du, was Zusammengehören bedeutet. Es ist nicht weiter anstrengend, zu dir selbst zu gehören. Ganz spontan sagst du in deinem Herzen „Ja“ zu dir selbst. Im Herzen aber bist du eins mit allen anderen. Dein Herz weiß, daß dein wahres Selbst deinen Nächsten einbezieht. Liebe bedeutet, daß du mit ganzem Herzen zu diesem wahren Selbst „Ja“ sagst – und dann entsprechend handelst.

Gegenseitiges Zusammengehören

Zugehören ist immer etwas Gegenseitiges. Das ist selbst dann wahr, wenn es um Dinge geht. Wir neigen leider dazu, unsere Beziehung zu den Dingen, die uns gehören, als einseitiges Besitzverhältnis zu betrachten. Das färbt unsere Liebe zu Dingen. Es gibt ihr die falsche Farbe. Richtig aufgefaßt, ist auch die Liebe zu Dingen ein „Ja“ zum gegenseitigen Zusammengehören, ganz gleich, ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht. Du magst vielleicht denken, daß dein Auto dir lediglich so zugehört, daß du es besitzt, daß es deinen Bedürfnissen dient. Aber das Auto weiß es besser. Es wird dir nur

solange dienen, wie du seinen Bedürfnissen dienst und es pflegst. Das beinhaltet Gegenseitigkeit: „Ich bringe dich dort hin, wenn du für meinen Ölverbrauch sorgst.“ Wenn du dein Auto wirklich liebst, dann wirst du auf seine Bedürfnisse achten. Du wirst intuitiv erfassen, daß ihr zwei zusammengehört. Liebe nimmt dieses gegenseitige Dazugehören ernst. Liebe kümmert sich, selbst um Dinge.

Natürlich kennt dieses gegenseitige Zusammengehören verschiedene Grade von Tiefe und Nähe. Auf der Ebene der Gegenstände verlangt es uns am wenigsten ab. Die Bindung kann hier auch leicht wieder gelöst werden. Mein Schweizer Taschenmesser stellt nur wenige Anforderungen an mich, gemessen an den ausgezeichneten Diensten, das es mir leistet. Und sollte ich es verlieren, dann dürfte es jedem, der es findet, leichtfallen, sein glücklicher Besitzer zu werden. Die Pflanzen, die ich aufgezogen habe, würden schon nicht so leicht mit jemand anderem zurechtkommen. Und wenn es um deinen verlorenen Hund geht, dann erkennst du, daß wir es mit einer wesentlich tieferen Ebene gegenseitigen Zusammengehörens zu tun haben. Es dürfte schwer zu sagen sein, wer den Verlust tiefer empfindet, du oder der verlorene Hund. Meine kleine Nichte schickte ihrem Pudel eine Ansichtskarte aus den Ferien, die sie mit „Lisa, deine Besitzerin“ unterschrieb. Der Pudel aber läßt nie einen Zweifel aufkommen, daß er sich als Lisas Besitzer empfindet, so wie das Schwein in Denise Levatows herrlichem Gedicht, das die Familie „meine Menschen“ nennt.

Unter Menschen kann gegenseitiges Zusammengehören offensichtlich eine Intensität erreichen, die weit über das hinausgeht, was wir mit Dingen, Pflanzen oder Tieren erleben. Und hier dürfte es auch am ange-

messensten sein, von Liebe zu reden. Tatsächlich bestehen einige Leute darauf, daß das Wort „Liebe“ auf unser Verhältnis zu Menschen und zu Gott beschränkt werden sollte. Aber ich habe eine Beobachtung gemacht. In meinem Bekanntenkreis haben gerade jene, die pedantisch zwischen lieben und gernhaben unterscheiden, oft wenig Gespür dafür, daß Zusammengehören immer gegenseitig ist. Die gleichen Leute finden es schwierig, sich unsere Beziehung zu Gott als wirklich gegenseitig vorzustellen.

Ich muß zugeben, daß ich es selbst lange Zeit für irgendwie anmaßend hielt, Gott im Gebet als „mein“ Gott anzusprechen. Damals war Besitz noch die einzige Bedeutung, die „mein“ für mich hatte. Und Besitz bedeutete für mich Besitzrecht ohne irgendeinen Gedanken an die Pflichten, die damit untrennbar verbunden sind. Langsam aber gelangte ich zu der Erkenntnis, daß ich selbst irgendwie zu allem gehöre, das mir gehört, daß Gehören ein Geben-und-Nehmen bedeutet. Vielleicht kam mir diese Einsicht mit der Entdeckung, daß die Tomatenpflanzen in der Ecke meines Gartens verwelken würden, wenn ich vergessen sollte, ihnen Wasser zu geben; daß meine weiße Maus darauf bestand, gefüttert zu werden, da sie sonst an Dingen zu knabbern begann, die ich ihr nicht geben wollte; ja daß selbst meine Rollschuhe eine gewisse Fürsorge von mir verlangten. Und ich entdeckte noch etwas anderes: Dinge gehören mir um so mehr, als ich ihnen gehöre. Das kleine Wort „mein“ bedeutet mehr, wenn es auf meine Taube bezogen ist, als wenn damit meine Schuhe gemeint sind, und noch mehr, wenn es sich auf die Gruppe von Freunden bezieht, zu denen ich gehöre. Wenn ich Gott uneingeschränkt gehöre, dann folgt daraus, daß Gott mir auch uneingeschränkt gehört. Auf

alles andere bezogen, ist das „mein“ eingeschränkt. Seitdem mir das klar geworden ist, hat „mein“ für mich nur dann seinen vollen Klang, wenn ich „mein Gott“ sage.

Universelles Zusammengehören

Dies sagt mir ein Weiteres über das Wort „mein“. Es zeigt mir, daß „mein“ um so passender wird, je weniger es Ausschließlichkeit bedeutet. Ich möchte es anders ausdrücken: Je mehr etwas wirklich mein ist, desto weniger ist es *nur* mein. Wir erkennen das in jenen Augenblicken, in denen wir ganz besonders wach und lebendig sind, in Momenten, in denen wir Gott ahnen. Dann erleben wir totale Zugehörigkeit. Einen Augenblick lang wissen wir einfach, daß alles uns gehört, weil wir allem angehören. Im Licht jener Erfahrung können wir aus ganzem Herzen sagen: „Alles ist mein.“ Aber „mein“ ist dann ganz und gar nicht ausschließlich gemeint. Es kommt aus dem Herzen, wo jedes mit allem eins ist. Das Herz sagt „Ja“ zu diesem universellen Zusammengehören und weiß sofort, daß „Ja“ ein Name Gottes ist. Für mich wirft diese Einsicht neues Licht auf die Wahrheit: „Gott ist die Liebe“ (1. Johannes 4, 8).

Momente, in denen wir dies erleben, sind Schlüsselmomente für das Verständnis dessen, was Fülle des Lebens bedeutet. Darum müssen wir auch dann und wann auf sie zurückkommen. Sie sind zugleich Momente überwältigender Dankbarkeit. Wir haben das schon früher erkannt, aber jetzt sind wir in einer besseren Lage zu verstehen, warum das so ist. Ganz am Anfang unserer Untersuchung von Dankbarkeit entdeckten wir schon, daß das „Ja“ zur gegenseitigen Abhängigkeit zwischen Geber und Empfänger der springende Punkt ist.

Schenken und Danken dreht sich um den Angelpunkt dieses „Ja“. Geber und Empfänger werden im Danksagen eins. Und das „Ja“ zu ihrem Zusammengehören ist nichts anderes als das „Ja“ der Liebe. Wir haben gesehen, wie schwer es in unserem täglichen Leben manchmal ist, das „Ja“ der Dankbarkeit auszusprechen. In Augenblicken jedoch, wenn unser Herz voller Lebendigkeit schlägt, erfahren wir die gegenseitige Abhängigkeit von allem mit allem als Freiheit, als Freude, als Erfüllung. Unser Herz erhascht einen flüchtigen Blick unseres wahren Zuhause. Zuhause aber nennen wir den Ort, wo jeder von jedem abhängt. Kein Wunder, wenn ein „Ja“ aus unserem Herzen hervorbricht wie ein Stoßseufzer der Erleuchtung, der Befreiung, des Heimkommens. Es ist, als wären wir in die ganze Welt verliebt.

Liebe ist kein Gefühl

Sich zu verlieben ist kaum mehr als ein Anfang des Liebens. Die Ahnungen unserer großen, seligen Zugehörigkeit stellen Anforderungen. Durch das Ausreifen unserer Beziehungen zu anderen müssen wir zu unserer vollen menschlichen Größe heranwachsen. Nur von der Liebe beflügelt können wir diese Herausforderung annehmen.

Das Bild eines großen Vogels, der auf ausgebreiteten Schwingen in die Höhe steigt, ist Sinnbild der Willensanspannung. Wenn in der christlichen Tradition von Liebe die Rede ist, dann liegt die Betonung auf unserem Willen und nicht auf unseren Gefühlen. Das zeigt uns wieder, daß die Idee leidenschaftlicher Anziehung irrig ist, wenn es um das Wesen von Liebe geht. Liebe ist wesentlich kein Gefühl, sondern eine frei gewählte

Haltung. Nur deshalb kann das „Du sollst lieben“ ein Gebot sein. Niemand kann uns befehlen, so oder so zu fühlen. Gefühle lassen sich nicht von Geboten beeinflussen. Auch unsere Gedanken nicht. Nur unser Wille kann gehorchen. Und wenn unser Wille sich intensiv bemüht, die Trägheit der Gleichgültigkeit zu überwinden, dann wird er auch unser Denken und Fühlen Schritt für Schritt mit sich ziehen.

„Du sollst lieben“ ist ein Gebot, das uns zu drei Schritten auffordert: erst zum „Ja“ der Zugehörigkeit; dann zum Nachdenken, was dieses „Ja“ bedeutet; und schließlich dazu, diesem „Ja“ entsprechend zu handeln. Ein Schritt führt zum nächsten. Haben wir erst einmal mit voller Überzeugung „Ja“ gesagt, dann werden wir uns auch über jene informieren, denen wir zugehören. Das schließt auch unsere ausgebeuteten Brüder und Schwestern zu Hause und überall auf der Welt mit ein. (Vielleicht entdecken wir sogar, daß wir zu denen gehören, die sie ausbeuten.) Es schließt die Robben in Grönland und die Äffchen in unseren Laboratorien mit ein. Ebenso die Regenwälder. „Du sollst lieben“ verlangt von mir auch all die notwendige Mühe herauszufinden, was ich persönlich tun kann. Ganz gleich, wie wenig es sein mag, irgendetwas kann ich immer tun. Und damit bedeutet „Du sollst lieben“ auch, ohne Zögern zu tun, was ich tun kann. Mit meinem „Ja“ habe ich all dies willig auf mich genommen.

A 147-152

Aus Dankbarkeit handeln

Die unauflösliche Verwobenheit von Schau und Tat macht Kontemplation zu dem, was sie ist. In der Gebetswelt der Liebe ist die Schau eine tiefe Bewußtheit

des Zusammengehörens, während das Handeln jenes Zusammengehören folgerichtig in die Tat umsetzt. Handelnde Liebe ist Ausdruck des Dankes für Einsichten der schauenden Liebe. Im Lateinischen heißt das „gratias agere“, nicht nur danken, sondern aus Dankbarkeit handeln. Mit dem Herzen Gott zugewandt, erkennt die Liebe ihre Zugehörigkeit; mit den Händen der Arbeit zugewandt, handelt die Liebe dementsprechend.

A 158

Friede – die Frucht der Liebe

Erheben wir unsere Herzen zu Gott, den wir „Unseren Vater im Himmel“ nennen, dann erkennen wir, daß wir alle zu einem Haushalt gehören, der alle Geschöpfe umfaßt, zum Erdhaushalt, um es mit Gary Snyders poetischem Wort zu sagen. Und wenn wir unserer Hände Arbeit in den Dienst jenes Erdhaushalts stellen, dann wird diese kontemplative Verbindung von Schau und Tat Gottes Frieden „auf Erden wie im Himmel“ verbreiten.

Die entscheidende Frage lautet: Wie groß ist unsere Familie? Wie groß ist die Reichweite unseres Zusammengehörens? Erreichen wir die entferntesten Bereiche von Gottes Haushalt? Wird sich unsere Sorge und Betroffenheit weit genug ausdehnen, um alle Mitglieder dieses Haushalts der Erde zu umfassen – Menschen, Tiere, Pflanzen, die wir immer noch als fremd betrachten? Unser aller Überleben könnte von der Antwort auf diese Frage abhängen.

Friede ist die Frucht der Liebe. Das „Ja“ zu unserem Zugehören zu Gottes großem Haushalt ist der Same, aus dem sich Friede entfaltet.

A 159 + 160

Im ausführlichen Gespräch mit dem Physiker und Philosophen Fritjof Capra betont David Steindl-Rast die Bedeutung der Erfahrung der Zugehörigkeit (nachzulesen in „Wendezeit im Christentum“, „das christliche Paradigma“).

Er weist auf das Schlüsselwort von Jesus „Das Reich Gottes“ hin. Damit sei „die erlösende Macht Gottes gemeint, die sich in der menschlichen Geschichte offenbare und sich für uns Menschen im Erleben grenzenloser Zugehörigkeit manifestiere“.

Es folgen hier Auszüge aus dem in Buchform erschienenen Gespräch (DSR = David Steindl-Rast, FC = Fritjof Capra, TM = Thomas Metus)

Das christliche Paradigma

FC: Aber meine Frage gilt nicht nur der religiösen Erfahrung, sondern auch allen anderen Aspekten – der intellektuellen Reflexion, der Interpretation, der Analyse, den Ritualen, der Ethik. Was an alledem ist typisch christlich?

DSR: Wenn man mich fragt, was spezifisch christlich sei, dann würde ich sagen, wir sollten nicht bei den Kirchen haltmachen. Wann kann man etwas christlich nennen? Sobald es eine entschiedene Beziehung zu Jesus Christus hat, zu seiner historischen Persönlichkeit. Es gibt sehr viele Grade enger Beziehungen, aber solange es sich um eine entschiedene Beziehung handelt, würde ich sie christlich nennen. Mit anderen Worten: Ich würde mit Thomas übereinstimmen, daß es heute im Buddhismus und im gegenwärtigen Hinduismus christliche Elemente gibt.

FC: Und was macht das Christentum christlich?

DSR: Entscheidend dafür ist wohl die religiöse Erfahrung von Jesus selbst. Alles geht zurück auf jenen besonderen Menschen, den man meiner Meinung nach nur als Mystiker verstehen kann. Für mich ist Mystik – in einer ziemlich allgemein akzeptierten und sehr breit angelegten Definition – die Erfahrung der Kommunion mit der höchsten Wirklichkeit. Jesus entwickelte eine noch nie dagewesene vorbehaltlose innige Beziehung zu Gott. Durch sein Leben und durch seine Lehre übermittelte Jesus vielen anderen Menschen seine mystische Nähe zu Gott.

Das Reich Gottes

DSR: Jesus formulierte die sozialen Implikationen mystischen Gewahrseins in dem Begriff des Reichs Gottes. Das ist in der Botschaft Jesu das Schlüsselwort. Seine Jünger taten den nächsten Schritt – sie lehrten *über* Jesus. Doch müssen wir stets auf Jesus' *eigene* Lehren zurückverweisen. Er besaß eine tiefe mystische Erfahrung von Gott und sprach über sie, lebte sie durch den Begriff des Reichs Gottes. „Reich Gottes“ bedeutete für Jesus „die erlösende Macht Gottes, die sich in der menschlichen Geschichte manifestiert“. Für die Juden zu Lebzeiten Jesu war die Erlösung eine Angelegenheit der Gemeinschaft, der sie angehörten. Wir können diesen Gemeinschaftsaspekt der Erlösung kaum nachvollziehen, es sei denn, man begreift diese Gemeinschaft weltweit. Da wir so individualistisch sind, müssen wir übersetzen, was die Manifestierung von Gottes erlösender Macht für uns heute bedeutet.

Für uns manifestiert sich Gottes erlösende Kraft in der religiösen Erfahrung, im Erlebnis grenzenloser Zu-

gehörigkeit. In unseren Gipfelerlebnissen erfahren wir eine uns rettende Kraft der „Erlösung“. Sie löst uns aus dem heraus, was dieser Bedeutung des Zugehörens am meisten entgegensteht, nämlich der Vereinzelung. Die Erfahrung des Zugehörens ist die Grundlage für Jesu Predigt vom Reich Gottes, in heutiger Sprache ausgedrückt. Damals wurde primär auf die Gemeinschaft des Auserwählten Volkes Bezug genommen. Für uns jedoch ist es allgemeiner das Erleben des Zugehörens und seine gesellschaftlichen Konsequenzen.

Die Lehre Jesu steht und fällt damit. Er predigte durch seine Lebensweise ebenso wie durch seine Worte. Und was lebte er uns vor? Es war jenes mystische Gefühl grenzenlosen Zugehörens und seine Umsetzung in eine radikale neue Form der Gesellschaft.

Christliche Liebe

FC: In welcher Beziehung dazu steht die christliche Liebe?

DSR: Liebe bedeutet Ja-Sagen zum Zugehören. Das ist meine Definition von Liebe, klar und einfach. Alles, was wir Liebe nennen können, hängt meiner Ansicht nach irgendwie mit diesem Ja zusammen. Was den verschiedenen Vorstellungen von Liebe gemeinsam ist, von der sexuellen zur Tierliebe, von der Liebe zum eigenen Lande und zur Welt bis zur Liebe zur Umwelt – alles das wird dadurch zusammengehalten, daß wir in jedem einzelnen Falle Ja zum Zugehören sagen. Und dieses Ja bedeutet nicht nur intellektuelle Zustimmung, es hat eine tiefe moralische Implikation. Es bedeutet, wie ich vorhin schon sagte, zu handeln, wie Menschen es tun, die einander zugehören.

FC: Das wäre dann keine romantische Liebe, kein bloßes Verliebtsein.

DSR: Nein, es ist eher eine innere Erhebung in Liebe als ein sich verlieben (engl. *falling in love*), auch wenn romantische Liebe ebenfalls zeigt, wie wunderbar es ist, jemandem anzugehören und sich entsprechend zu verhalten. Romantische Liebe ist ein gutes Beispiel für ein freudiges „Ja!“ Deshalb fällt uns so schnell die romantische Liebe ein, wenn wir Liebe ganz allgemein erläutern sollen.

TM: Auch für die Bibel ist sie die primäre Metapher für Liebe, beispielsweise im Hohenlied Salomons, so wie es auch die primäre Metapher im tantrischen Hinduismus ist: die Vereinigung von Shiva und Shakti.

FC: Als Sie vorhin von religiöser Erfahrung sprachen, war das also schon eine spezifisch christliche Art, davon zu reden.

DSR: Ja, das war es, weil man unsere Gipfelerlebnisse oder religiösen Erfahrungen oder mystischen Erlebnisse – das alles sind nur verschiedene Ausdrücke für ein und dieselbe grundlegende Wirklichkeit – in spezifisch christlichen Begriffen auch „Königreich“-Augenblicke nennen könnte. Das ist heute unser einziger Zugang zu diesem seltsamen Ausdruck Königreich. Wir sprechen vom „Reich der Tiere“, vom „Reich der Pflanzen“ und so weiter. Und so bedeutet das „Königreich Gottes“ unser Zugehören zu dieser großartigen kosmischen Wirklichkeit.

FC: Während der vergangenen zehn Jahre bin ich dazu gelangt, Spiritualität oder religiöse Erfahrung, wie man

es auch nennen könnte, als die Form des Bewußtseins anzusehen, in der wir uns mit dem gesamten Kosmos verbunden fühlen. Das kommt dem, was Sie sagen, sehr nahe. Doch besteht noch ein Unterschied zwischen dem Gefühl des Verbundenseins und dem des Zugehörens. Zugehören hat zumindest für mich eine affektive Note. Damit besteht zwischen beiden ein kleiner Unterschied.

Die Umkehr

DSR: So ist es. Und hier müssen wir dieses Jesus-Paradigma etwas weiter entwickeln. Die Botschaft Jesu geht über das Königreich Gottes hinaus. Sie enthält eine zweite Hälfte, die untrennbar zum Königreich gehört – nämlich geistige Wandlung oder Umkehr. Umkehr bedeutet auch „entsprechend leben“. Deshalb gehört zum Christentum von Anfang an ein starker ethischer Impuls – stärker, meine ich, als es bei anderen Religionen der Fall ist. Das könnte ein unterscheidendes Merkmal sein; es ist jedoch kein moralistisches. Umkehr bedeutet etwas ganz anderes, als es oft volkstümlich dargestellt wird. Es bedeutet nicht, daß man seine Sünden bereut, um von Gott angenommen zu werden, sondern das genaue Gegenteil: Umkehr entspricht der bereits in der religiösen Erfahrung implizierten Überzeugung, *daß Gott uns angenommen hat*. Und nun lebe auch entsprechend! Das ist es, was Jesus predigt und was die zweifache Feststellung des Paulus besagt: „Durch die Gnade Gottes bist du erlöst“ und „Lebe dieser Berufung entsprechend.“ Königreich Gottes und Umkehr sind die zwei Seiten einer Medaille.

TM: Lassen Sie mich die Worte „Durch die Gnade Gottes bist du erlöst“ besonders betonen. Die moralische Dimension des Christentums ist stets die Folge einer

inneren Umkehr, die von uns als *Geschenk* erfahren wird. Es ist nicht nur eine Angelegenheit der Willenskraft, wenn ich mich entscheide, schlechte Angewohnheiten aufzugeben und andere anzunehmen. Vielmehr bedeutet es Vergöttlichung von innen her, eine geschenkte Erfahrung, die Christen als eine Handlung Gottes im Menschen begreifen.

Jesus und Buddha

FC: Ich wollte gerade etwas sehr Ähnliches im Zusammenhang mit dem Buddhismus sagen. Mir scheint, Sie sagten soeben, daß der Mensch durch Gnade der Offenbarung Gottes zugehört und daß man als Konsequenz dieses Zugehörens ein entsprechendes Leben führt. Den Buddhismus verstehe ich so, daß der Weg zur spirituellen Erfahrung oder Erleuchtung in einer moralischen Lebensführung besteht. Man muß das rechte Leben führen. Buddha sagt: „Lebe entsprechend dem Achtfachen Pfad“, das bedeutet Rechtes Handeln, Rechte Erkenntnis, Rechte Rede ... und so weiter. Bei rechter Lebensführung wird der Mensch fähig sein, sich von den flüchtigen Augenblicken zu befreien, von der Tatsache, daß alles stirbt und sich im Übergang befindet. Und dann erlangt man spirituelle Erkenntnis.

DSR: Sehen Sie darin einen Widerspruch zur Botschaft Jesu?

FC: Ja, es ist die umgekehrte Reihenfolge.

DSR: Das meine ich nicht. Und dies behaupte ich nicht aufgrund meiner *christlichen* Anschauung, sondern aufgrund meines Verständnisses des Buddhismus. Natür-

lich kann ich mich irren, doch sehe ich die Sache so: Ich würde der von Ihnen dargestellten Reihenfolge zustimmen, jedoch behaupten, das Ende sei auch der Anfang: Eben *weil* die kosmische Harmonie vorgegeben ist, *findet* man sein wirkliches Selbst, wenn man sich auf diese Harmonie einstimmt.

FC: Ja, das stimmt. Es heißt, man meditiere nicht, um Buddhaschaft zu erlangen; man meditiert, *weil* man Buddha ist.

DSR: Erkennen Sie nun, wie eng die Parallele zur Lehre Jesu ist? Auf der tiefsten Ebene gibt es keinen Unterschied. Dagegen ist der historische Unterschied außerordentlich groß. Das gesamte Umfeld, in dem der Buddha formal seine Erkenntnisse begründete, und das, in dem Jesus lehrte, ist sehr verschieden. Aber selbst da findet man noch einige historische Parallelen. Die Situation des Judentums, aus der Jesus ausbricht, ist nicht unähnlich der Situation im Hinduismus, aus der Buddha ausbricht.

TM: Die Situation, mit der Jesus konfrontiert war, ähnelt in mancher Hinsicht der historischen Situation, aus der Buddha sich lösen mußte. Es war das Problem des religiösen Formalismus und der Manipulation religiöser Bedürfnisse des einfachen Volkes durch eine herrschende Priesterkaste. Wie Buddha kam Jesus „nicht um zu zerstören, sondern zu erfüllen“, und um zu verkünden, der Weg zur Erleuchtung und Befreiung stehe einem jeden Menschen offen. Buddha verstand Erleuchtung als „Verwirklichung“ dessen, was in aller Ewigkeit ist. Auf gleiche Weise lautet nach den Worten von Paulus das christliche Paradoxon: „Werde, was du bist! Mit

Christus zusammen bist du auferstanden, mit Christus bist du zum Himmel gefahren, mit ihm gemeinsam wurdest du inthronisiert.“ Um auszudrücken, was wir im Sinne Gottes *sind*, gebraucht der heilige Paulus eine ganze Reihe von Verben mit der griechischen Vorsilbe „*syn*“, was „mit, zusammen mit“ bedeutet – im Lateinischen „*con*“. Alles das hat sich ereignet; deshalb muß man sein Leben entsprechend einrichten und, mit anderen Worten, das werden, was man ist. Dieses Werden ist eine Folge des Seins. Gnade ist auch die Gegebenheit der Natur. Selbst die Spaltung ... es gibt keine Spaltung.

DSR: Ich meine doch, daß es einen bedeutsamen Unterschied zwischen der Lebensgeschichte von Jesus und der von Buddha gibt. Das Wort Jesu vom Königreich führt zu dramatischen gesellschaftlichen Entwicklungen. Durch unsere intimen Beziehungen zu Gott, als Kinder des Vaters, sind wir auch untereinander Brüder und Schwestern. Daher wandelt Jesus auf Erden als derjenige, der jeden einzelnen Menschen aufbaut und eine Gemeinschaft errichtet. Die autoritären Behörden spielen sich gegenüber jedermann als die Herren auf.

„So soll es nicht sein unter euch“, sagt Jesus. „Sondern, so jemand will unter euch gewaltig sein, das sei euer Diener“ (Mt. 20, 26). Das ist wirklich der Kern seiner Botschaft und auch der Grund, warum Jesus zum Tode verurteilt wird. Für das religiöse Establishment ist er ein Umstürzler, da er die innere Autorität der Menschen stärkt, während die Autoritäten sie unterdrücken. Aus demselben Grund ist er auch für das politische Establishment gefährlich. Dieses neue Verständnis von Autorität ist das Herzstück der christlichen

Botschaft. Es geht auf Jesus zurück, den eigentlichen Ausgangspunkt des Christentums.

Später, nach Jesu Tod und Auferstehung, entsteht das Christentum *über* Jesus statt das Christentum *des* Jesus. Meines Erachtens gibt es zwischen beiden keinen Widerspruch, aber sicherlich haben sie einen unterschiedlichen Standpunkt. Während Jesus das Königreich Gottes predigte, hat die Kirche von Anfang an Jesus gepredigt. Das ist ganz in Ordnung, solange wir nicht zulassen, daß eine ganz persönliche Verehrung Jesu die radikale gesellschaftliche Herausforderung des Königreichs Gottes verdrängt.

Die Dreifaltigkeit

FC: Ich hatte nicht erwartet, daß wir uns so intensiv mit der Person Jesu Christi beschäftigen würden. Da es nun aber dazu gekommen ist, möchte ich doch noch nach seiner Gottesnatur und Auferstehung fragen. Ich trage in Hinsicht auf dieses Thema eine Menge Fragen als Ballast aus der Vergangenheit mit mir herum. Sie sagen, Jesu sei ein Mystiker gewesen, der sehr intime Beziehungen zu jener letzten Wirklichkeit hatte, die wir in der mystischen oder religiösen Erfahrung erleben. Deshalb nannte er sich selbst Sohn Gottes.

DSR: Er selbst hat sich nie so genannt. Es steht historisch absolut fest, daß die Lehre vom „Sohn Gottes“ eine Lehre *über* Christus ist. Er selbst *verhielt* sich nur wie jemand, der eine intime Beziehung zu Gott hat, und so ermutigte er andere, auf gleiche Art zu leben.

FC: Aber er hat doch die Worte gebraucht: „Mein Vater und Ich.“ Oder war das nicht so?

TM: Was wir über die Beziehung zwischen Jesus und Gott wirklich wissen ist, daß er im Gebet Gott mit einem Namen bezeichnete, den kein anderer seiner Zeitgenossen je gebrauchte. Er nannte Gott „Abba“, was wohl die am wenigsten patriarchalische maskuline Vorstellung ist, die man von Gott haben kann. Am wenigsten patriarchalisch, weil das Wort in der Übersetzung soviel wie „Pappa“ bedeutet.

DSR: Wir wissen auch aus der Geschichte, daß er Frauen eine ganz andere Stellung einräumte, als sie in der damaligen Gesellschaft einnahmen.

FC: Nun möchte ich noch nach der Gottesnatur von Jesus fragen. Wenn er sagt „Ich bin Gott“ im Sinne des Mystikers, des „Das bist Du“ der Upanishaden, dann befindet er sich in voller Übereinstimmung mit allen Mystikern. Aber das ist ja wohl nicht die Lehre der Kirche. Im Sinne der Dreifaltigkeit nimmt er eine besondere Stellung ein. Gott erscheint in drei Formen ...

DSR: Lassen Sie mich das aus meinem persönlichen Verständnis erklären. Sie sagen, Jesus habe diese mystische Intimität mit dem Göttlichen und befinde sich deshalb in voller Übereinstimmung mit den Mystikern. Als gläubiger Christ, der die Dogmen der Kirche anerkennt, kann ich dennoch sagen: „Ja, so ist es.“ Das steht nicht im Widerspruch zur Dreifaltigkeitstheologie, weil man es keiner Aussage der Theologie über Jesus erlauben darf, Jesus von uns zu trennen. Nicht das christliche Dogma trennt uns von Jesus, sondern ein weitverbreitetes Mißverständnis des christlichen Dogmas. Dieses Mißverständnis hat seinen Ursprung in unserem

Individualismus – einem „ismus“, der im Sinne der Bibel mit der Lehre Jesu unvereinbar ist, auch unvereinbar mit dem rechten Verständnis des christlichen Dogmas. Anders ausgedrückt: Ja, wir können all diese Dreifaltigkeitslehren über Jesus bestätigen, selbst daß er die zweite Person der Dreifaltigkeit ist.

FC: Aber wie bestätigen Sie das?

DSR: Es wird bestätigt, daß die Dreifaltigkeit Sie und mich einbezieht! Weil es nicht gestattet ist, von Jesus zu sprechen als von jemandem, der von uns getrennt ist.

FC: Aber was ist dann die Dreifaltigkeit? Das begreife ich einfach nicht. Was ist der dreifaltige Gott?

TM: Warum wurde die Lehre von der Dreifaltigkeit formuliert? Ich bin fest davon überzeugt, daß es einzig und allein darum ging, die Vergöttlichung eines jeden Menschen sicherzustellen. Das nennen wir das „soteriologische Argument“, das höchste Argument des hl. Athanasius, des großen Verteidigers des Konzils von Nicäa, des ersten allgemeinen Konzils der Kirche im 4. Jahrhundert. Man kann das kurz auf folgende Formel bringen: Wäre Jesus nicht die zweite Person der Dreifaltigkeit, hätten Sie und ich nicht teil an der göttlichen Natur. „Gott wurde Mensch, damit jeder Mensch Gott werden könne.“ Das ist das von Athanasius und vielen frühchristlichen Lehrern wiederholt geäußerte Axiom. Das Thema der göttlichen Natur des Menschen ist bei allen präsent, die dieses Dogma formuliert haben.

FC: In anderen religiösen Überlieferungen, etwa bei den Hindus, gibt es nur zwei – das Brahman und den Ātman. Insofern besteht zu dem, was Sie bisher sagten, eine gewisse Parallele. Aber nun doch zu der Frage: Warum Dreifaltigkeit? Warum der Heilige Geist?

DSR: Den gibt es auch im Hinduismus ... Aus christlicher Sicht ist der Heilige Geist anwesend, wenn der Hindu sagt „Ātman ist Brahman“. Niemand kann sagen – ich paraphasiere hier eine Aussage des Paulus – Ātman ist Brahman, ausgenommen im Heiligen Geist. Der Heilige Geist bedeutet, daß wir die göttliche Wirklichkeit durch Gottes eigenes Selbsterkennen erfahren, an dem wir teilhaben. Gottes Selbsterkennen ist ein Aspekt dessen, was wir den Heiligen Geist nennen. Der hl. Paulus hat eine wunderbare Stelle in seinem ersten Brief an die Korinther formuliert: „Denn welcher Mensch weiß, was im Menschen ist, als der Geist des Menschen, der in ihm ist? Also weiß auch niemand, was in Gott ist, als der Geist Gottes.“ Nun könnte man denken, aus diesen Sätzen sei der Schluß zu ziehen, daß kein Menschenwesen jemals Gott kennen könne. Wenn wir nicht einmal einen anderen Menschen in seinem Innersten kennen, wie könnten wir dann Gott kennen? Doch macht Paulus hier einen unglaublichen Sprung und sagt: „Wir haben aber nicht den Geist der Welt empfangen, sondern den Geist, der aus Gott stammt, damit wir erkennen, was uns von Gott geschenkt worden ist.“ Das heißt, wir kennen Gott aus innerer Sicht, gewissermaßen durch Gottes Selbsterkennen. So gesehen ist die Dreifaltigkeit eine Art, über unsere menschliche Verbundenheit mit der göttlichen Wirklichkeit zu sprechen. Es ist eine Lehre, die ihre Wurzel in unserer mystischen Erfahrung hat.

Die Auferstehung

DSR: Daher ist *das Leben* Jesu so wichtig. Sein irdisches Wirken, das aus seinem mystischen Einssein mit Gott erwächst, ist der Grund für die besondere Stellung, die Jesus in der Welt einnimmt. Ein Blick auf Jesus zeigt uns, wie man lebt, wenn man auf diese Weise mystisch eins ist mit Gott, wenn man ja sagt zum grenzenlosen Zugehören. Er hat es uns vorgelebt. Lebt man derart in dieser von uns geschaffenen Welt, dann wird man vernichtet oder auf die eine oder andere Weise gekreuzigt. Genauso wie es ihm widerfahren ist. Und dann stellt sich die Frage: Ist das das Ende? Die Lehre von der Auferstehung gibt uns die Bestätigung, daß dies nicht das Ende ist. Diese Art der Lebendigkeit kann nicht ausgelöscht werden. Er starb, starb wirklich. Und siehe da – er lebt.

Wo lebt er? Verfallen wir nicht in den Fehler zu sagen, er ist hier oder dort. Nein. Eine selten zitierte urchristliche Antwort lautet: „Sein Leben ist in Gott verborgen.“ Paulus sagt es nicht mit diesen Worten, sondern spricht: „Denn ihr seid gestorben und euer Leben ist verborgen *mit Christus* in Gott“ (Kol. 3, 3). Das impliziert jedoch, daß Christi Leben in Gott verborgen ist. Gottes Gegenwart in dieser Welt ist verborgen. Dennoch ist sie jedem, der das Leben eines Mystikers führt, absolut greifbar – Gott ist allgegenwärtig. Er starb und ist dennoch am Leben, doch ist sein Leben verborgen in Gott. Er ist in uns allen lebendig. Es hat keinen Sinn, mit dem Finger zu deuten und zu sagen „Dort ist er“, oder „Wutsch! Er ist aus dem Grab gestiegen“. Auferstehung heißt nicht Wiederbelebung. Es ist kein Überleben, nichts, zu dem man sagen kann: „Da ist er!“ Es ist eine verborgene Wirklichkeit, aber es ist eine Wirklichkeit, und wir können in ihr leben. Und das ist alles, was wir über die Auferstehung wissen müssen.

dtv 84-97

Durch die Sinne zum Sinn

Ist es nicht wohltuend, daß ein Mann der Kirche Sinnlichkeit nicht entwertet und verteufelt, wie es andere oft getan haben und es auch heute oft tun?

David Steindl-Rast lehrt nicht den Weg moralischer Gesetzmäßigkeit, der Aussonderung und Unterdrückung von Gefühlen und „Versuchungen“ durch sinnhaftes Leben; er preist vielmehr die Sinne – die Sinnlichkeit – als prächtige Möglichkeit, die Schönheit der Schöpfung und des Schöpfers achtsam und dankbar zu erfahren. Er schätzt die Sinne als Möglichkeit, zum Sinn zu gelangen. Er durchbricht damit die „alte“ Polarität: hier Askese im Sinne der Entwertung und Ablehnung sinnlicher Freuden und dort zügellose, gierige Ausschweifung und Verschwendung. Genügsamkeit, genußvolle und dankbare Wertschätzung können durchaus eine Legierung bilden, und wir können erkennen, wie durch Vergängliches Unvergängliches hindurch scheint und durch Zeitliches Zeitloses.

Wir sehen auch in diesem Kapitel, wie die göttliche Eigenschaft der Freude wesentlich die Spiritualität David Steindl-Rasts durchdringt.

Sinnlichkeit christlicher Gottesbegegnung

Sinnlichkeit ist leider nicht gut angeschrieben bei manchen, die sich dabei noch besonders christlich vorkom-

men. Jesus Christus würde sich allerdings nicht recht wohl fühlen mit einer so verstandenen Christlichkeit. Er selbst war so sinnenfreudig, daß seine Gegner ihn einen „Fresser und Weinsäufer“ nannten (Mt. II: 19). Die so urteilten, kamen sich schon damals besonders religiös vor in ihrer Eingeengtheit. Seine Freunde aber erlebten in der Begegnung mit ihm ganz sinnfällig die befreiende Weise von Gottes Gegenwart. Im Leuchten seiner Augen sahen sie Gottes Herrlichkeit. Im Klang seiner Stimme wurde Gottes Wort für sie laut. Wenn er sie anrührte, dann wurde der Gottesbegriff handgreifliche Wirklichkeit. Und von da ist es nur ein kleiner Schritt zur Erkenntnis, daß alles, was unsere Sinne wahrnehmen, Gottesoffenbarung sein will. Das hat unser hellhöriges Herz ja schon immer geahnt.

Die Sinnlichkeit christlicher Gottesbegegnung ist untrennbar verbunden mit der Frohbotschaft:

*„Das da von Anfang war,
das wir gehört haben,
das wir gesehen haben mit unseren Augen,
das wir beschaut haben und unsere Hände
betastet haben,
vom Wort des Lebens ...
das verkünden wir euch, ...
auf daß eure Freude völlig sei“ (I. Joh. 1f).*

Auf Freude zielt diese Botschaft ab. Aber nur, wenn wir christliche Sinnlichkeit wiederfinden, wird sich uns auch christliche Lebensfreude wieder erschließen. Nur dann können wir die Frohbotschaft wirklich verstehen.

Gesunder Menschenverstand sagt uns ja schon, daß nichts in unserem Verstand zu finden sei, was nicht zu-

erst durch die Sinne Eingang fand. Alle unsere Begriffe sind im Be-greifen verwurzelt. Wer sich an diesen Wurzeln nicht die Hände beschmutzen will, dessen säuberliche Begrifflichkeit wird bald entwurzelt vertrocknen. Von Übersinnlichkeit ist nur ein kleiner Schritt zu Widersinnlichkeit. Das Unsinnliche wird allzuleicht zum Unsinn. Einem Leben aber, das im Sinnlichen verwurzelt ist, ohne darin verstrickt zu sein, wird daraus immer frischer Sinn erwachsen und immer neue Lebensfreude. Bleibende Freude überdauert freilich die verwelklichen Sinne. Sie übersteigt und übertrifft das Nur-Sinnliche. Nie aber ist echte Lebensfreude dem Sinnlichen entfremdet, so weit sie auch darüber hinauswächst.

Entfremdung von den Sinnen widerspricht so völlig echter Menschlichkeit und echter Christlichkeit, daß wir uns wundern müssen, wie wir uns je da hinein verirren konnten. Die Möglichkeit für eine solche Verirrung ist aber in unserem menschlichen Grundbewußtsein vorgegeben. Dieses ist nämlich zweifach. Einerseits erleben wir uns selbst als leiblich. Wir schauen in den Spiegel und sagen: „Das bin ich.“ Andererseits sagen wir aber: „Ich habe einen Körper“, weil unser Selbst doch irgendwie über das rein Körperliche, das wir im Spiegel sehen, hinausgeht. Der Geschmack von Walderdbeeren, unsere Zahnschmerzen, oder das Wohlbefinden nach dem Bad, das sind offenbar körperliche Erfahrungen. Von Reue, Heimweh oder heiliger Scheu können wir das nicht mit derselben Überzeugung behaupten. Weil also sowohl Sinnliches wie Übersinnliches zu unserem Erleben gehört, besteht die Gefahr, das wirklich Menschliche ausschließlich in einem dieser beiden Bereiche zu suchen. Aber wir Menschen sind Überbrücker. Unsere

große Aufgabe ist es, zwischen den beiden Bereichen menschlichen Bewußtseins keinen Zwiespalt aufkommen zu lassen. Ein Mensch, der das Übersinnliche nicht anerkennt und pflegt, sinkt tief unter das Tier. Wer aber das Sinnliche vernachlässigt oder verleugnet, kann sich gerade deshalb nicht darüber erheben. Ein solcher Mensch bleibt – das Bild stammt von Christopher Frei – ein schwachsinniger Engel, der einem Maultier aufgeschnallt ist.

Zur vollen Menschenwürde gehören Leib und Geist, Sinnlichkeit und Sinnfindung. Rainer Maria Rilke will uns an unsere hohe Aufgabe erinnern, in drei Zeilen, die hier für uns von großer Bedeutung sind:

Sei in dieser Nacht aus Übermaß
Zauberkraft am Kreuzweg deiner Sinne,
ihrer seltsamen Begegnung Sinn.*

Kreuzweg unserer Sinne ist das Herz. Herz bedeutet den Schnittpunkt unserer geistigen und unserer leiblichen Wirklichkeit. Herz bedeutet jenen Mittelpunkt unserer individuellen Innerlichkeit, wo wir zugleich eins sind mit allen anderen Menschen, Tieren, Pflanzen – mit dem ganzen Kosmos. In unserem Herzen ist Gott uns näher, als wir uns selber sind.

B 33-36

Mit den Augen des Herzens

Das Menschenherz ist das Organ der Sinnfindung. Mit dem Herzen horchen wir. Mit dem Herzen können wir aber auch schauen. Mit dem Herzen können wir wie

* Rilke, Sonette an Orpheus.

Spürhunde Wind bekommen und einer Fährte folgen; können im Dunkeln tasten; können dankbar kosten vom Festmahl, das uns bereitet ist. Das Herz ist wahrhaft Kreuzweg all unserer Sinne.

B 38

Der Dreischritt des hörenden Herzens

Um mit dem Herzen horchen zu lernen, müssen wir zuerst lernen, mit den Ohren wirklich zu lauschen. Und so mit allen Sinnen.

Wie aber sollen wir dieses angehen? Aus meiner eigenen Erfahrung glaube ich, drei Schritte unterscheiden zu können, die vielleicht Allgemeingültigkeit besitzen. Den ersten Schritt nenne ich „Kindliche Sinnlichkeit“, eine Haltung, die wir als Kinder besitzen, die wir aber im späteren Leben erst wieder erwerben müssen. Wesentlich daran ist das ungetrübte Vertrauen, mit dem wir uns dem Sinnlichen hingeben. Diese Hingabe führt uns, wenn sie echt ist, zu einer Begegnung: Überrascht begegnen wir – ich kann es nicht besser ausdrücken – einem Gegenüber, das sich uns gibt, in dem Maß, in dem wir uns selber geben. Diesen Schritt möchte ich mit Rilkes oben angeführtem Ausdruck „Die seltsame Begegnung“ nennen. Im dritten Schritt wird uns zur Erfahrung, daß das ganz andere, das unseren Sinnen da begegnet, zugleich unser eigenstes Selbst ist. Wir sind selber der Sinn dessen, was wir sinnlich erfahren. Wenn uns das klar wird, und erst dann, finden wir durch unsere Sinne Sinn. Sinn wird, wenn wir selber Sinn werden. Beides klingt an, wenn wir diesen dritten Schritt „Sinnwendung“ nennen.

B 40–41

Mut, die Sinne zu öffnen

Goethe wundert sich in einem seiner Aussprüche, warum denn aus so vielversprechenden Kindern immer wieder nichts würde als langweilige Erwachsene. Die Antwort ist einfach: aus Feigheit. Darum ist Dichtung so wichtig. Daß Dichter Gedichte machen ist halb so wichtig, als daß sie uns dadurch Mut machen, Mut, unsere Sinne zu öffnen. Unsere Kindheit ist viel zu kurz, um die Versprechen zu erfüllen, die sie enthält. Ein ganzes Leben reicht kaum dazu aus. Kindwerden liegt immer in der Zukunft wie das Himmelreich, „das Land der tausend Sinne“, wie Walter Flex es nennt. Kindwerden kostet uns den Panzer aus eisernen Ringen, mit dem wir unser Herz unverwundbar machen, aber auch gefühllos. Wir können Kinder werden, wenn wir uns getrauen, unser Herz dem Leben auszusetzen, ungesichert, verwundbar, aber wahrhaftig lebendig. Dichter wagen es. Sie haben ihr Leben – und wieder hat Rilke das rechte Wort gefunden – „ausgesetzt auf den Bergen des Herzens“.

B 45

Mit den Augen Gott anschauen

„Wach auf!“ heißt es in einer ganz frühen christlichen Hymne, „wach auf, der du schläfst, steh auf von den Toten, so wird dich Christus erleuchten.“ (Eph. 5: 14). Das bedeutet zwar mehr, als daß unsere Sinne wach werden müssen, setzt es aber zumindest unbedingt voraus. Wie soll unser Herz hellhörig sein, solange unsere Sinne abgestumpft bleiben? Ist nicht schon das Wiederlebendigwerden unserer halbtoten Sinnlichkeit ein Aufstehen von den Toten? „Auf also endlich!“ ruft uns der Heilige Benedikt im Prolog zur *Regula* zu.

Das Wort vom „Licht, das uns göttlich macht“ ist eines der kühnsten im Schrifttum der christlichen Überlieferung. Nur solche Kühnheit aber wird der Frohbotschaft gerecht. Christus ist das Licht der Welt. In ihm, durch ihn und auf ihn hin ist alles erschaffen – vom „es werde Licht“ bis zum „es war sehr gut“. In seinem Lichte sehen wir das Licht, und in diesem Licht finden wir ihn als Urgrund alles Geschaffenen. Indem wir ihn da finden, finden wir zugleich den Sinn alles Geschaffenen und uns selbst. Sinn aller Schöpfung ist es ja, Gottes Liebe zu offenbaren. Christus ist Offenbarung von Gottes Liebe; und das müssen auch wir selber werden. Er ist Ebenbild des unsichtbaren Gottes. Da wir als Gottes Ebenbild geschaffen sind, finden wir unser wahres Selbst, wenn wir im Herzen aller Dinge ihn finden. Dem kühnen Wort des Heiligen Benedikt entspricht das berühmte Wort Meister Eckeharts: „Das Auge, mit dem ich Gott anschau, ist das Auge, mit dem mich Gott anschaut.“ Das findet seine Vollendung in der *visio beatifica* des Himmels. Es beginnt aber mit unserer dankbaren Sinnlichkeit hier auf Erden.

B 52–53

Sinnlichkeit und christliche Askese

Immer wieder müssen wir uns daran erinnern, daß es das Ziel menschlichen Strebens ist, Sinn zu finden. Das ist also letztlich auch das Ziel aller Askese.*

Und da muß zugegeben werden, daß Sinnlichkeit nicht automatisch Sinn produziert. Wo wir es mit Lebendigem zu tun haben, ist nichts automatisch. Im

* David Steindl-Rast definiert Askese als „planmäßige Förderung geistlichen Fortschritts durch Übung“. (B 84)

Leben ist Wachstum organisch mit Sterben verbunden. Leben heißt, mit jedem Wimpernschlag für Altes sterben und für Neues geboren werden. Jeder Fortschritt im Leben ist ein Sterben in größere Lebendigkeit hinein. Wer dazu den Mut nicht hat, kann weder leben noch sterben. Lebensmut ist die Tapferkeit, die wir für jenes Immer-wieder-Sterben brauchen, das zum wachen Lebendigsein untrennbar dazugehört. Auch im Bereich der Sinnlichkeit müssen wir immer wieder sterben, um so Sinn zu finden.

Das ist ja die Bedeutung des „memento mori“, das wir als Mahnwort etwa an Sonnenuhren alter Klöster lesen. Wenn es uns auch dem Wortlaut nach auffordert, daran zu denken, daß wir sterben müssen – und nicht später irgendwann, sondern hier und jetzt –, so ist diese Mahnung gerade deshalb Aufruf, bewußter zu leben. Darum lautet die Aufschrift auch manchmal „memento vivere“, ohne daß die Bedeutung sich ändert. Wie zur Landschaft des Lebens allzeit und überall der Tod als Horizont gehört, so gehört zur Landschaft unserer Sinnlichkeit der Sinn.

Sinn ist der Horizont des Sinnlichen. Den Horizont finden wir immer nur *in* und zugleich *jenseits* der Landschaft. Wir müssen Sinn und Sinnlichkeit unterscheiden, können die beiden aber nicht voneinander trennen. Wer sich völlig vom Sinnlichen abwendet, wird früher oder später auch allen Sinn aus den Augen verlieren; ebenso aber auch, wenn er den Blick nicht immer wieder über das Sinnliche erhebt. Blinde Sinnlichkeit und sinnenfeindliche Askese enden in derselben Sackgasse von Sinnlosigkeit. Beide entspringen menschlicher Willkür. Wo wir aber willig mitspielen mit jenem Wan-

del, dem alles Sinnliche unterliegt, da führt die innere Bewegung fließenden Lebens von selbst zur Aufhebung der Sinnlichkeit im Sinn.

Sinn hebt das Sinnliche auf; hebt es auf in allen drei Bedeutungen des Wortes. Aufheben heißt ungültig erklären, wie eine Haltestelle, die schon lange niemand mehr benutzt. Aufheben heißt erhöhen und überhöhen. Aufheben heißt aber auch aufbewahren und bergen. So wird aller Wandel im Bleibenden ungültig erklärt, überhöht und doch für immer vor dem Verlorengehen bewahrt. Wie dies im einzelnen auf unsere wandelbare Sinnlichkeit und auf bleibenden Sinn anzuwenden ist, das müssen wir hier noch abschließend erwägen.

An den Anfang unserer Erwägungen über Sinnlichkeit und christliche Askese stellten wir Eichendorffs Wort „Es wandelt, was wir schauen“. Weil alle Askese auf Bleibendes gerichtet ist, wir aber nur allzu gut um den Wandel wissen, der allem Sinnlichen eignet, ist das Wesensmerkmal sinnenfreudiger Askese ein freudig gehorsames Loslassen: Jeden Augenblick des Lebens gilt es, sich daran zu freuen und – loszulassen. Wir aber haben Angst. Wir wollen uns im Bleiben verschließen.

Rhythmus des großen Tanzes

Das aber widerspricht dem großen Weltplan. Die Choreographie des kosmischen Tanzes verlangt von uns den Willen zur Wandlung. Das Planmäßige an der Askese entspringt ja nicht der Willkür menschlichen Planens, sondern letztlich dem Bauplan des Kosmos, der sich wandelnd entfaltet.

Wolle die Wandlung.

O sei für die Flamme begeistert,
drin sich ein Ding dir entzieht,
das mit Verwandlungen prunkt;
jener entwerfende Geist,
welcher das Irdische meistert,
liebt in dem Schwung der Figur
nichts wie den wendenden Punkt.
(Rilke, Sonette an Orpheus)

Das Herz, das wirklich gehorsam hinhorcht auf den Rhythmus des großen Tanzes, steht immer am Wendepunkt, läßt leicht los, nimmt Abschied vorweg.

B 94-97

KONTEMPLATIVES LEBEN

Was wir für eine Grenze hielten, stellte sich als Horizont heraus.

A 110

Wirklich allein zu sein, bedeutet von Zwiespalt geheilt zu sein, eins zu sein mit meinem wahren Selbst, und somit eins mit allem.

B 115

Jedes Wort, das ins Schwarze trifft, kehrt zur Stille zurück, aus der es gekommen ist.

B 121

Kontemplation als Erfüllung dankbaren Lebens

Kontemplation ist für David Steindl-Rast weit mehr als eine Methode, Stille zu finden. Sie ist bewußtes Leben, welches auf Weisheit und Dankbarkeit beruht, die sich im menschlichen Herzen, verstanden als innersten Ort, manifestiert. Obwohl Harmonie in der Herzmitte gefunden werden kann, sollen die Gegensatz-Spannungen im Leben nicht verleugnet werden. Im Gegenteil: Kontemplation bedeutet immer auch, solche Spannungen zu halten, wodurch sie kreativ werden.

Beharrliches Hören auf die Herzens-Mitte weist uns den Weg zum Tun. Die Tat sieht der Autor als Antwort auf die göttliche Präsenz, die uns, wie er es nennt, „entgegenwartet“.

Es ist weder die Kirche noch die Gesellschaft, welche in der Lage sind zu wissen, was wir zu tun haben; es sind auch nicht die Eltern oder Bücher – selbst dieses nicht – sondern nur unser innerstes Zentrum, das Herz, die göttliche Mitte, dem wir uns anvertrauen können, um „Tempel-Bewohner“ (so der Hinweis im Wort Kontemplation) zu werden: individuell, einmalig, niemals zu kopieren.

Dieser Weg erfordert den Glauben bzw. das Vertrauen, daß Gott sich in und durch uns manifestieren möchte.

Der Herzens-Weg der Kontemplation betrifft uns ganz.

Der Mönch David Steindl-Rast weiß zweifellos um

die hilfreichen Strukturen kirchlicher Einrichtungen und Überlieferungen, der Orden z. B., und um die Hilfe, die ihre Regeln ermöglichen, weiß aber auch, daß sie Herzens-Wissen, d. h. eigene Erfahrungen, niemals ersetzen können.

In diesem Teil des Buches sind Texte zusammengestellt, die zeigen, wie der Autor den Begriff der Kontemplation versteht, dann, wie er ihn in den Zusammenhang mit Muße stellt und schließlich, welche Bedeutung er dabei der Askese von Raum und Zeit (Losgelöstheit) zukommen läßt.

Anschließend sollen Texte verdeutlichen, wie zentral das Herz als Entfaltungsort kontemplativen Lebens ist und wie es sich zum Herzens-Weg und Pilgerschaft (Pilgerweg) und zum kosmischen Tanz entwickeln und ausdehnen kann.

Kontemplation: Verbindung von Einsicht und Handeln

Maß und Ordnung

Stonehenge, das geheimnisvolle, mehr als dreieinhalbtausend Jahre alte Monument in England, besteht aus einer kreisförmigen Anordnung riesiger Steinsäulen. Viele von ihnen sind mehr als zehn Meter hoch und fünfzig Tonnen schwer. Niemand weiß, auf welche Weise sie aus einem dreißig Kilometer entfernten Steinbruch an diesen Platz transportiert wurden oder wie die riesigen Felsblöcke als „Querbalken“ aufgesetzt wurden. Man ist sich noch nicht einmal sicher, wer diese große Leistung vollbrachte. Weder die zugrundeliegenden Ideen noch die Ideale, welche so gigantische An-

strengungen beseelten, sind uns bekannt. All dies liegt in der Dunkelheit der Vor- und Frühgeschichte verborgen. Wir betrachten die komplizierte Anordnung der Säulen, Gräben, Aufschüttungen und Gruben, wie wir die in einen Stein getriebenen Runen betrachten würden. Wir können ihre Bedeutung nicht entziffern. Und doch stoßen wir auf einen Anhaltspunkt. Der Grundriß von Stonehenge ist eindeutig auf die Stelle des Sonnenaufgangs zur Sommersonnenwende ausgerichtet, und ebenso zu anderen Punkten am Horizont, an denen Sonne und Mond an besonderen Tagen ihrer Zyklen aufgehen. Die ganze sorgfältig durchdachte Struktur wird somit zu einer gigantischen Sonnenuhr, und ebenso zu einer Monduhr, in die wir selbst eintreten können. Stonehenge übersetzt die Zyklen von Sonne und Mond in Architektur, Bewegung in Design, Zeit in Raum. Dieser kleine Teil der Erde ist nach den Himmeln ausgerichtet. Die oben beobachtete Ordnung wird unten verwirklicht. Hier liegt der Schlüssel zum Geheimnis von Stonehenge. Und das ist ebenso der Schlüssel zum Wesen der Kontemplation.

Häufig ist es hilfreich, die linguistischen Wurzeln eines Wortes zu verfolgen, wenn wir ein tieferes Verständnis seiner Bedeutung erlangen möchten. Die kleine Silbe „temp“ in unserem „Kontemp-lation“ ist sehr alten Ursprungs. Gelehrte sagen uns, daß sie anfangs so etwas wie „mit einem Einschnitt versehen“ bedeutet hat. Du machst einen Einschnitt oder eine Kerbe, und schon hast du ein einfaches Hilfsmittel, um zählen und messen zu können. Du kannst die Übersicht behalten über die Anzahl der Fische, die du beinahe gefangen hättest, wenn du jeden Beinahe-Fang mit einer Kerbe am Dollbord deines Bootes markierst. Zwei Kerben in geringem Abstand machen aus jedem Stock einen Maß-

stab und geben dir die Möglichkeit, die Fische zu messen, die dir nicht entkommen sind. Gleich wie weit entfernt von ihrer ursprünglichen Bedeutung von „Kerbe“ oder „Einschnitt“, hat die Silbe „temp“ auch heute noch etwas mit messen zu tun. Selbst im modernen Sprachgebrauch bezeichnet Temperatur das Maß von heiß und kalt, Temperament den Maßstab psychologischer Reaktion, Tempo das Maß zeitlich-rhythmischer Wiederkehr. Zu temperieren bedeutet (vor allem in der Musik), die Bestandteile im richtigen Verhältnis, im richtigen Maß zueinander anzuordnen.

Das Wort „Tempel“ kommt von der gleichen Wurzel. Es ist das Wort, das am unmittelbarsten mit Kontemplation verwandt ist, und es beschwört Assoziationen mit tempelähnlichen Strukturen wie Stonehenge. Ursprünglich jedoch bedeutete das lateinische Wort für Tempel, *templum*, nicht die architektonische Struktur, sondern blieb näher an der Vorstellung vom Maß. Es bedeutete ein bemessenes Gebiet. Jenes bemessene Gebiet befand sich nicht einmal am Boden, sondern am Himmel. Erst später fing *templum* an, ein heiliger Bezirk am Boden zu bedeuten, der dem am Himmel entsprach, um schließlich das auf jenem heiligen Raum nach heiligen Maßen errichtete Gebäude zu werden.

Für die römischen Priester jedoch, die Auguren, war es das *templum* im Sinne eines Himmelsabschnittes, das sie bei ihrer Kontemplation im Sinn hatten. Das bedeutet, daß sie ihren Blick mit nie ermüdender Aufmerksamkeit auf ihn richteten, und aus dem, was sie dort sahen, den erfolgversprechenden Handlungsablauf ableiteten. Im klassischen Rom kam es zu keiner öffentlichen Entscheidung, ohne daß der vorgeschlagene Plan mit dem übereinstimmte, was die Auguren sahen. Diese Praxis drückt eine Geisteshaltung aus, die älter

ist als logische Folgerungen, ein archetypisches Syndrom, das sich unserer menschlichen Psyche tief eingepägt hat. Noch heute haben wir Zugang zu jener Tiefe, und ihre Erforschung kann neues Licht auf die Kontemplation werfen.

Oben und unten

„Oben“ und „unten“ haben für uns Menschen eine Bedeutung, die analytisches Denken nicht ausloten kann. Unausweichlich sprechen wir anerkennend von „höheren“ Dingen. Wir nennen sie erhöht, erhaben, über der Norm. Im Gegensatz dazu nennen wir das, was wir als minderwertig erachten, niedrig oder tiefstehend. Dies muß etwas damit zu tun haben, daß wir aufwachsen und nicht wie Karotten nach unten wachsen. Nicht einmal der Unbeholfenste unter uns wird nach oben fallen, wenn er stürzt. Die Konsistenz, mit der oben und unten all unser menschliches Denken und unsere Sprache polarisiert, ist schon überraschend genug. Daß das Verhältnis oben zu unten überall das gleiche Werturteil impliziert (Verbesserung im Gegensatz zu Wertverlust), ist noch überraschender. Selbst der Revolutionär, der sich zum Ziel gesetzt hat, das *niederzuringen*, was gegenwärtig *oben* ist, tut das aus der Überzeugung heraus, daß Gerechtigkeit *über* Ungerechtigkeit triumphieren sollte. Gleich welche Philosophien und Überzeugungen wir teilen, einig sind wir uns in dem Gefühl, daß etwas nicht stimmt, wenn die Dinge auf dem Kopf stehen.

Vielleicht lohnt es sich festzuhalten, daß es für die Bedeutung von „hoch“ durchaus einen Unterschied macht, ob wir es mit „niedrig“ oder „tief“ kontrastieren. Hoch und tief können manchmal zusammenpassen, hoch und niedrig jedoch niemals. Ein Mensch ho-

her Geisteshaltung kann tiefen Gedanken nachhängen, aber niemals niedrigen. Im Lateinischen bedeutet *altus* erhöht im Sinne von hoch und tief zugleich (die Hochsee ist tief), das Niedrige aber steht immer im Gegensatz zum Erhabenen. Es bedarf nicht viel mehr als des gesunden Menschenverstandes, um diese Unterschiede zu erkennen. Hatte aber Chesterton Unrecht, als er darauf hinwies, daß gesunder Menschenverstand von nicht allzu vielen Menschen verstanden werde?

Hausverstand, der uns Beziehungen wie die zwischen hoch, tief und niedrig verstehen läßt, muß älter sein als Sprache. Wir haben Hausverstand von Haus aus. Und das Haus, in dem wir letztlich alle gemeinsam zuhause sind, ist das menschliche Herz. Das Herz ist unser verlässlichster Ausgangspunkt. In der Art und Weise, in der unser Herz hoch und niedrig unterscheidet, ist die allgemein anerkannte Ordnung des menschlichen Weltbildes verankert. Diese Ordnung entspringt gesundem Menschenverstand, der uns zugleich sagt, daß Ordnung höher bewertet werden muß als Unordnung. Wir wissen auch, daß es zwischen hoch und tief Stufen gibt, und daß wir uns *aufraffen* müssen, so oft wir *absinken*. Das Hohe verlangt etwas von uns.

Unter diesem Punkt können wir Kontemplation besser verstehen. Kontemplieren bedeutet, unsere Augen zu einer höheren Ordnung zu erheben, die uns *auffordert*, uns an ihr zu messen. Das war die Absicht der Auguren. Das versuchte Stonehenge zu verwirklichen: menschliches Leben an einer höheren Ordnung zu messen und so das Tun der Schau gemäß zu veredeln. Vor achtunddreißig Jahrhunderten standen Menschen wie wir unter dem weiten Gewölbe des Nachthimmels bei Stonehenge und verstanden etwas vom menschlichen Leben, das der Intellekt nicht zu fassen vermag. Nur das Herz ist für die

Schau hoch und tief genug. Nur ein Leben aus der Fülle wird dem Aufruf kontemplativer Schau gerecht.

Jene, die den Begriff „Kontemplation“ zuerst in unseren christlichen Wortschatz aufnahmen, trotz der Tatsache, daß es sich dabei immer noch um einen technischen Terminus der rivalisierenden römischen Religion handelte, müssen ihn für unersetzbar gehalten haben. Sie dürften sich durchaus der Tatsache bewußt gewesen sein, daß Kontemplation für eine ursprüngliche und universelle menschliche Wirklichkeit steht. Und sicherlich erkannten sie, daß das Konzept zentraler Bestandteil der biblischen Tradition war. Es steht hinter einer ganzen Theologie des Tempels und verbindet Moses, den großen Kontemplativen, mit Salomos Tempel und mit dem Tempel, den die göttliche Weisheit erbaut; mit Jesus Christus, der sowohl als Personifikation der Weisheit wie auch des Tempel betrachtet wird, und mit Seinem Körper, der neuen Menschheit, dem Tempel des Heiligen Geistes.

Die göttliche Ordnung verwirklichen

Heutzutage gilt Moses eher als der große Gesetzgeber und weniger als der große Kontemplative. Aber beim näheren Hinschauen paßt er sehr gut in das kontemplative Modell. Er steigt den Berg hinauf zum höheren Reich, er setzt sich der transformierenden Schau aus, und das in einem solchen Maß, daß Leuchten von Gottes Glorie mit blendender Helligkeit von seinem Gesicht erstrahlt; und er bringt den Menschen nicht nur die Gesetze herab, sondern auch den Bauplan für den Tempel. Wieder und wieder betont die Bibel, daß Moses das Zelt des Bundes genau nach dem Vorbild erbaut, das ihm auf dem Berg gezeigt worden war. Und selbst das

Gesetz muß als eine Art Plan verstanden werden, nach dem das Volk Israel zu einem Tempel des lebendigen Gottes aufgebaut werden soll. Das Volk wird so zu lebendigen Steinen, die sich erheben, um das Abbild einer göttlichen Ordnung zu verwirklichen, an deren Vorbild am Ende jedes Abbild immer wieder scheitern muß.

Nur durch die Aufrechterhaltung der Spannung zwischen dem Ideal und seiner Verwirklichung, zwischen Schau und Tat, dürfen wir hoffen, den Tempel zu bauen. Und nur durch den Bau des Tempels beweist die Kontemplation, daß sie echt ist. Das kleine Präfix „Kon-“ (*cum*, mit, zusammen) sollte uns daran erinnern, daß die Schau allein nur halb Kontemplation ist. Bestenfalls verdient sie den Namen „Templation“. Kontemplation verbindet Schau und Tat. Tat ohne Schau ist blinder Aktivismus. Schau ohne Tat ist unfruchtbares Gaffen. Wahrhaft Kontemplative aber erkannten im Verlauf der Geschichte immer wieder, was getan werden mußte. Was die Schau als notwendig zeigte, das setzen sie in die Tat um. Deshalb mußten einige, wie Katherina von Siena, Bernhard von Clairvaux oder Teresa von Avila so unermüdlich arbeiten. Der Tempel, an dem sie bauten, wächst immer noch.

Bernhard war dermaßen in seine innere Schau versenkt, daß seine äußeren Augen zeitweilig blind schienen. Als die oberen Fenster seiner Abteikirche repariert werden mußten, fragten ihn die dafür zuständigen Mönche nach seiner Entscheidung. Zu ihrer Überraschung wußte Bernhard nicht, wovon sie sprachen. In all den Jahren, so heißt es, habe der Abt nie in der Kirche aufgeschaut. Es war ihm nie aufgefallen, daß es überhaupt obere Fenster gab. Als es aber darum ging, Europa nach dem Licht seiner inneren Schau umzugestalten, da wurde Bernhard der letzte der großen Kirchenväter,

zum ersten internationalen Diplomaten eines sich entwickelnden christlichen Abendlandes.

Oder denken wir an Katherina von Siena. Noch in ihrer Jugend machte sie sich, wie die Jugendlichen einiger amerikanischer Indianerstämme, auf die Suche nach einer Schau. Jahrelang lebte sie in Abgeschiedenheit, auf nichts als die innere Schau ausgerichtet. Sie begrub sich selbst in Dunkelheit. Als das dreiundzwanzigste Kind ihres Vaters war sie, allein in einem Hinterzimmer des Hauses, gut versteckt. Und doch steht sie ein Jahrzehnt später im Rampenlicht der Geschichte. Als Botschafterin des Friedens überredet diese einfache Frau, noch nicht dreißigjährig, den Papst dazu, von Avignon nach Rom zurückzukehren. Die große Kontemplative stellt sich der Herausforderung ihrer Schau und wird so zu einer Frau der Tat.

Teresa von Avilas Leben macht deutlich, daß die Verbindung von Schau mit Tat mehr bedeutet, als innerlich Theorie in Praxis umzusetzen. Da gibt es ihre Schau vom Bewässern des Gartens der Seele und von der Reise zum leuchtenden Zentrum des Inneren Schlosses. Und nach außen hin gibt es ihre Verstrickung in Kirchenpolitik, in Kampf und Intrige. Auf den ersten Blick scheint beides durch Welten getrennt. Ihr wurde kein fester Plan für die Reformierung des Karmeliterordens gezeigt, der nur noch ausgeführt werden mußte. So funktioniert Kontemplation nicht. Sie setzte bloß ihr Herz dem Strahlen „des nicht von Menschenhand gebauten Tempels“ aus. Und in seinem Licht wurde ihr Schritt für Schritt klar, wo das Bauen des Tempels hier unten einer hilfreichen Hand bedurfte. Gehorsame Verwirklichung ihrer Schau machte aus ihr die große Kontemplative.

Tat und Schau

Was macht es so schwer, Schau und Tat in der Kontemplation zusammenzuhalten? Vielleicht die Tatsache, daß jede Hälfte der doppelten Herausforderung von Kontemplation für sich genommen bereits unsere Kraft zu übersteigen droht. Schau und Tat zusammengenommen scheint uns einfach zuviel verlangt. Wie ermüdend ist es bereits, immer und immer wieder die gleichen anstrengenden Arbeiten zu leisten, auf die Kleinigkeiten zu achten, so gut wir können Fehler zu vermeiden und geduldig zu bleiben, wenn sie trotzdem immer wieder auftauchen. Und wie anstrengend ist es, das innere Auge auf das Licht gerichtet zu halten. Solange ich aber diese zwei Bemühungen getrennt verfolge, ist es noch verhältnismäßig leicht, weil ich selbst über Schau und Handeln bestimme. In wahrer Kontemplation aber bestimmt die Schau über mein Handeln. Aus der Schau entspringt die Aufgabe, die mit Anforderungen herausfordert. Wenn von einer anspruchsvollen Aufgabe die Rede ist, dann meinen wir mehr als anstrengendes Handeln. Handeln kann mich bloß müde machen. Die Schau aber, wenn ich mich ihr zu stellen wage, stellt Ansprüche und verlangt, daß ich trotz meiner Müdigkeit weitermache. Das kleine „Kon“, das Schau und Tat vereint, ist das, was *Kontemplation* anspruchsvoll und deshalb so schwierig macht.

Und doch, ließen wir diese kontemplative Spannung zwischen Tat und Schau zerreißen, dann würde jeder Zweck, den wir anstreben, seinen Sinn verlieren. Denn was ich Tat und Schau genannt habe, könnte man ebensogut auch Zweck und Sinn nennen. Vielleicht hast du lange Zeit schon einen Zweck verfolgt, und plötzlich erwacht in dir die Frage: Welchen Sinn hat denn das alles?

Zweck ohne Sinn ist nichts als Schinderei. Aber der Sinn, den du in deinem Zweckstreben findest, wird dich unausweichlich herausfordern. Er wird Ansprüche an dich stellen. Du bist nicht mehr blinder Aktivist, aber der neuentdeckte Sinn, der dich anspricht, stellt neue Anforderungen an dich. Es ein kleines bißchen klarer zu sehen, worum es im Leben geht, macht es spannender, lohnender, aber ganz sicher nicht leichter. Vielleicht ist das der Grund dafür, daß es etwas in uns gibt, das sich lieber mit der Plackerei abfindet, als sich der Herausforderung eines höheren Sinnes zu stellen und über uns selbst hinauszuwachsen.

Im etwas nachlässigen alltäglichen Sprachgebrauch benutzen wir Zweck und Sinn manchmal so, als seien sie dasselbe. Wir sollten uns aber daran erinnern, wie wir einen gegebenen Zweck anstreben und wie wir im Gegensatz dazu Sinn erfahren. Der Unterschied ist bemerkenswert. Um unseren Zweck zu erreichen, ganz gleich was es sei, müssen wir die Situation beherrschen, die Sache in die Hand nehmen, die Dinge in den Griff bekommen. Wir müssen Kontrolle ausüben. Gilt das auch für eine Situation, in der du tiefen Sinn erfährst? Du wirst feststellen, daß du Worte gebrauchst wie „berührt“, „bewegt“, ja selbst „fortgerissen werden“ von dem Erlebnis. Das hört sich nicht so an, als würdest du das Geschehen kontrollieren. Vielmehr hast du dich dem Erlebnis überantwortet, es hat dich fortgetragen, und nur so hast du in ihm Sinn gefunden. Wenn du die Kontrolle nicht übernimmst, wirst du Ziel und Zweck nicht erreichen; wenn du dich andererseits nicht hingibst, wirst du Sinn nie erfahren.

Sich dem Sinn hingeben

Es besteht eine Spannung zwischen diesem Kontrolle übernehmen und sich dem Sinn hingeben. Diese Spannung zwischen Geben und Nehmen ist die Spannung zwischen Sinn und Zweck, zwischen Schau und Tat. Lassen wir diese Spannung zerreißen, dann polarisiert sich unser Leben. Eine kreative Spannung aber aufrechtzuerhalten ist anstrengend. Es erfordert von uns eine Hingabe, die uns schwerfällt. Warum schwer? Weil sie Mut erfordert. Solange wir die Kontrolle haben, fühlen wir uns sicher. Lassen wir uns aber hinreißen, dann ist nicht zu sagen, wohin das führen wird. Wir wissen nur, daß das Leben abenteuerlich wird. Zum Abenteuer aber gehört Wagnis. Manchmal macht uns das Wagnis so sehr Angst, daß wir lieber alles unter Kontrolle halten, selbst wenn das bedeutet, daß wir uns mit Langeweile zufrieden geben müssen.

A 57-64

Kontemplation und Muße

Mit Muße arbeiten

Ein gesundes Verständnis von Muße zurückzugewinnen, würde einen ziemlichen Fortschritt im Verständnis von Kontemplation bedeuten. Aber nur wenige Worte aus unserem Sprachgebrauch werden so sehr mißverstanden wie das Wort „Muße“. Das wird sofort deutlich, wenn wir von Arbeit und Muße als einem Gegensatzpaar sprechen. Heißen die beiden Pole aller Aktivität wirklich Arbeit und Muße? Wenn dem so wäre, wie könnten wir dann von einem Arbeiten in Muße sprechen? Das wäre ein offensichtlicher Widerspruch. Und doch wissen wir, daß es ganz und gar kein

Widerspruch ist. Tatsächlich ist es so, daß jede befriedigende Arbeit mit Muße verrichtet werden will.

Was also ist nun das Gegenteil von Arbeit, wenn es nicht Muße ist? Es ist das Spiel. Arbeit und Spiel – das sind die beiden Pole aller Aktivität. Und was wir über Zweck und Sinn gelernt haben, wird uns hier helfen, dies klarer zu erkennen. Wann immer du arbeitest, dann tust du das, um einen bestimmten Zweck zu erreichen. Gäbe es diesen Zweck nicht, dann hättest du etwas Besseres zu tun. Arbeit und Zweck sind so eng miteinander verknüpft, daß deine Arbeit endet, sobald dein Zweck erreicht ist. Oder willst du dein Auto weiter reparieren, wenn es bereits wieder läuft? Das mag weniger offensichtlich sein, wenn du den Boden fegst. Ist es nicht möglich, den Boden weiterzufegen, selbst dann, wenn sich kein Staubkörnchen mehr findet? Nun, du kannst natürlich mit dem Besen weiterfegen, wenn es dir Spaß macht, aber dein Zweck ist längst erreicht, und damit endet die Arbeit als solche. Früher oder später wird dich sicherlich jemand fragen, warum du noch immer mit dem Besen herumspielst. Was einmal Zweck hatte und Arbeit war, ist jetzt eben zum Spiel geworden.

Mit Muße spielen

Beim Spiel liegt die gesamte Betonung auf dem Sinn der Aktivität. Sagst du deinen Freunden, daß es dir außerordentlich sinnvoll erscheint, an einem Freitagabend mit einem Besen herumzutanzten, dann mögen sie dich zwar verwundert anschauen, ernsthaft widersprechen können sie hingegen kaum. Spiel braucht kein Ziel. Darum kann das Spielen immer weitergehen, solange die Spieler es für sinnvoll halten. Schließlich tanzen wir ja nicht, um irgendwo hinzukommen. Wir tanzen im Kreis. Eine

Symphonie endet nicht, wenn sie ihren Zweck erfüllt hat. Genau genommen hat sie keinen Zweck. Es ist spielerische Sinnentfaltung, die sich in jedem ihrer Rhythmen, in jedem Satz und jedem Thema offenbart: Sinn zu feiern, darum geht es. Menzlers Kanon ist eine der großartigen Überflüssigkeiten des Lebens. Wann immer ich ihm zuhöre, erkenne ich aufs neue, daß einige der überflüssigsten Dinge die notwendigsten für uns sind, weil sie unserem menschlichen Leben Sinn verleihen.

Diese Art von Erfahrung benötigen wir, um unsere Weltsicht zu korrigieren. Gar zu leicht neigen wir zu der Vorstellung, daß Gott diese Welt aus einem bestimmten Zweck erschuf. Wir sind dermaßen im Zweckdenken verfangen, daß wir uns sogar Gott als zweckgebunden vorstellen. Gott aber spielt. Die Vögel eines einzigen Baumes sind Beweis genug, daß Gott sich nicht mit einer göttlichen No-Nonsense-Haltung daran macht, eine Kreatur zu schaffen, die auf perfekte Weise den Zweck eines Vogels erfüllt. Was könnte dieser Zweck auch sein, frage ich mich. Es gibt Kohlmeisen, Schneefinken und Amseln, Spechte, Rotkehlchen, Stare und Krähen. Der einzige Vogel, den Gott nie geschaffen hat, ist der No-Nonsense-Vogel. Öffnen wir unsere Augen und Herzen für Gottes Schöpfung, dann sehen wir schnell, daß Gott ein spielerischer Gott ist, ein Gott der Muße.

Gewohnheit reinen Zielstrebens

Wir sollten aber darauf achten, daß wir nicht Muße und Arbeit gegeneinander ausspielen. Muße ist die Ausgewogenheit von Arbeit und Spiel. Muße wird beiden gerecht. Aber selbst das könnte mißverstanden werden. Zu hastig könnte jemand sagen: „Jawohl, wenn Spiel, dann Spiel; wenn Arbeit, dann Arbeit. Jedes zu seiner

Zeit. Eine perfekte Balance, nicht wahr?“ Nicht besonders perfekt, wie mir scheint. Geht mir perfekte Arbeit nicht auch spielerisch von der Hand? Menschen, die ihre Arbeitszeit mit nichts als ihrem Ziel vor Augen verbringen, wissen kaum mehr, was spielen heißt, wenn ihre Freizeit schließlich anfängt. Entweder fallen sie erschöpft mit einem Glas in der Hand in das Sofa vor dem Fernsehschirm, weil diese Art von Arbeit einen völlig verschleißt. Oder aber sie sind so sehr der Gewohnheit bloßen Zielstrebens verfallen, daß sie auch jetzt weiterarbeiten. Unfähig zu spielen, machen sie entweder Überstunden oder arbeiten mit ihren Golf- oder Tennisschlägern in den Händen weiter. Wir sind einfach so lange unfähig, spielerisch zu spielen, wie wir nicht gelernt haben, spielerisch zu arbeiten.

Spielerisch arbeiten? Hört sich das nicht beinahe frivol an, wenn man die Haltung zur Arbeit bedenkt, die vielen von uns eingebleut wurde? Spielerisch arbeiten, das klingt wie Herumspielerei. Und doch führt eigentlich nur jene Arbeit, die wir mit Muße tun, zum Ziel. Das Ziel ist ja nicht der Zweck, sondern ein sinn-erfülltes Leben. Mit Muße arbeiten heißt, die Sinnbetonung, die wir vom Spiel her kennen, auch in unserer Arbeit zu verwirklichen. Muße läßt inmitten einer zielgerichteten Aktivität Raum für Sinn. Das chinesische Schriftzeichen für Muße besteht aus zwei Elementen, die für sich genommen offenen Raum und Sonnenschein bedeuten: Muße schafft Raum, um die Sonne hereinscheinen zu lassen. Eines späten Morgens sah ich einmal ein Bündel Sonnenstrahlen im steilen Winkel in die von Menschen geschaffene Schlucht der Wall Street fallen und verstand, was jenes alte chinesische Ideogramm für Muße beschäftigten New Yorkern zu sagen hätte.

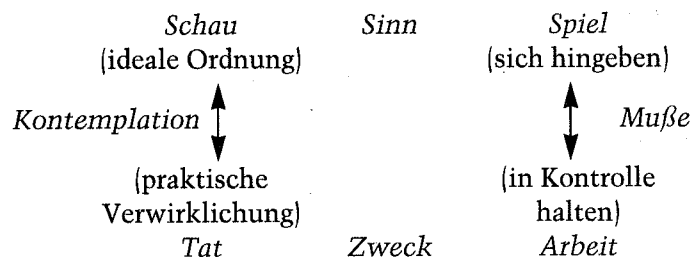
Wenn unsere zweckgerichtete Arbeit obendrein sinnvoll ist, dann werden wir uns inmitten all der Arbeit wohlfühlen. Dann werden wir nicht so darauf versessen sein, sie hinter uns zu bringen. Wenn du nur einige Minuten täglich damit verbringst, etwas hinter dich zu bringen, dann könntest du im Verlauf eines ganzen Lebens Tage, Wochen und Jahre vergeuden. Sinnlose Arbeit ist eine Art, Zeit totzuschlagen. Muße aber läßt die Zeit lebendig werden. Das chinesische Schriftzeichen für Geschäftigkeit ist ebenfalls aus zwei Elementen zusammengesetzt: aus Herz und Töten. Eine zeitgemäße Warnung. Selbst unser Herz ist nur dann gesund, wenn es mit Muße schlägt.

Unserem Herzen gemäß leben

Das Herz ist ein Muskel mit Muße. Er unterscheidet sich von allen anderen Muskeln. Wieviele Liegestütze schaffst du, bevor deine Muskeln an Armen und Bauch so müde werden, daß du anhalten mußt? Dein Herzmuskel aber arbeitet, solange du lebst. Er wird nicht müde, denn eingebaut in jeden Herzschlag ist eine Ruhepause. Für unser körperliches Herz ist es wesentlich, daß es in aller Ruhe arbeitet. Wenn wir unsere innerste Wirklichkeit „Herz“ nennen, dann bedeutet das, daß jene lebensspendende Ruhe und Muße unserem tiefsten Wesen entspricht. Wenn wir unserem Herzen gemäß leben, dann können wir jene Ruhe niemals verlieren. Würde uns das nicht gesund und jugendlich erhalten, besser als Pillen und Kosmetik?

So betrachtet ist Muße kein Privileg, sondern eine Tugend. Ruhe und Muße sind nicht das Privileg einiger weniger, die sich Zeit dafür nehmen können, sondern die Tugend all jener, die bereit sind, dem Zeit zu geben, was

Zeit beansprucht – gerade so viel Zeit, wie eine Aufgabe es berechtigterweise erfordert. Damit hat sich der Kreis geschlossen, und wir sind wieder bei der Kontemplation angelangt. Nur wenn wir zu den Sternen aufschauen, können wir den Sinn unserer Zwecke erkennen; nur wenn wir uns an die Arbeit machen, können wir die Forderungen unserer Schau in die Tat umsetzen. Nennen wir diese Haltung Muße, dann heißen ihre zwei Pole Arbeit und Spiel. Nennen wir dieselbe Haltung Kontemplation, dann heißen jene beiden Pole Tat und Schau. Gleichgültig, ob wir sie Kontemplation oder Muße nennen, die erhöhte Lebendigkeit, die wir dabei meinen, entspringt der schöpferischen Spannung zwischen Zweck und Sinn. Veranschaulichen wir uns dies im folgenden Schema:



Mit der Wiederentdeckung der umfassenden Bedeutung des Wortes Kontemplation geben wir einem Schlüsselbegriff christlicher Spiritualität seinen vollen Sinn zurück. Aber gleichzeitig tun wir viel mehr. Wir befreien Kontemplation aus den Händen der Spezialisten und geben sie all jenen zurück, denen sie von Geburt an zusteht: allen Menschen.

A 66-69

Kontemplation als Askese von Raum und Zeit

David Steindl-Rast betont, daß die Überwindung des Verhaftetseins in jeglicher Form, Losgelöstheit (der negative Aspekt der Askese) eine wache, lebendige Anteilnahme (positive Askese) hervorbringe.

Eine solche Haltung öffnet uns für die höhere, kosmische Ordnung, die (nach Augustinus) Ausdruck der Liebe sei, die das All bewege.

In Kontemplation werden wir zu Tempeln: „Die heilige Ordnung des irdischen Tempels ist ja Spiegelung der heiligen Ordnung des Himmlischen.“

(B 23)

Wach werden für den Ort

Wir sind hier und doch nicht hier, weil wir nicht wach sind. Gegenwärtig zu sein bedeutet, zur Wirklichkeit des Ortes aufzuwachen.

Dies gilt auch für andere Traditionen der Askese. In der jüdisch-christlichen Tradition gibt es einen klassischen „locus“ für Erkenntnisse hinsichtlich der Askese des Raumes: die spirituelle Auslegung der Szene, in der Moses vor dem brennenden Dornbusch steht. Die Stimme aus dem Busch ruft ihm zu: „Zieh deine Schuhe aus! Du stehst auf heiligem Boden.“ Die Schuhe ausziehen – das ist die Askese des Raumes. Die Schuhe auszuziehen bedeutet, wirklich dazustehen, in voller Lebendigkeit. Die Schuhe oder Sandalen, die wir ausziehen, sind aus der Haut toter Tiere gefertigt. Solange wir sie tragen, ist etwas Totes zwischen den lebendigen Sohlen unserer Füße und dem Boden, auf dem wir ste-

hen. Dieses Tote abzustreifen bedeutet, Gewohnheit abzustreifen, jenes Gewohntsein, das Gleichgültigkeit und Langeweile mit sich bringt. Es bedeutet, in ursprünglicher Frische für den Ort wach zu werden, an dem wir stehen.

Zuerst ist dies ein ganz besonderer Ort, der heilige Bezirk, den wir barfuß betreten. Aber dann kommt der nächste entscheidende Schritt: Wir erkennen, daß wir auf heiligem Boden stehen, wo immer wir die Schuhe ausziehen. „Rundum in jeder Richtung, soweit Raum reicht, reicht das Heiligtum“ (Hes. 45, I). Pater Damasus wurde nie müde, diese Bibelstelle seinen Mönchen zu zitieren. Wir müssen nur einfach unsere Schuhe ausziehen, dann werden wir dies verstehen.

In der Benediktinertradition bestimmt diese Einsicht, wie man sich in jeder Einzelheit der Umwelt gegenüber verhalten soll. Die Regeln des heiligen Benedikt sind so knapp gefaßt, daß man sie fast als ein hochkonzentriertes Destillat bezeichnen könnte, und dennoch findet man darin erstaunlich viele Stellen, die von der Umwelt sprechen: von der architektonischen Gestaltung des Klosters, dem Gebrauch von Werkzeugen, der Ernährung und Kleidung der Mönche, der Ausstattung des Klosters. Ganz deutlich wird dies, wenn der heilige Benedikt sagt, daß jeder Topf und jede Pfanne im Kloster wie ein heiliges Altargefäß behandelt werden sollte. Das heißt soviel wie: „Zieht eure Schuhe aus und erkennt, daß ihr auf heiligem Boden steht; allerorten ist Gottes Tempel.“

Wann, wenn nicht jetzt?

Jeder Ort ist heiliger Boden, denn jeder Ort kann Stätte der Begegnung werden, der Begegnung mit göttlicher Gegenwart. Sobald wir die Schuhe des Daran-Gewohnt-Seins ausziehen und zum Leben erwachen, erkennen wir: Wenn nicht hier, wo sonst? Wann, wenn nicht jetzt? Jetzt, hier oder nie und nirgends stehen wir vor der letzten Wirklichkeit. Ob die Mönche auf dem Feld arbeiten oder auf Reisen sind, wo immer sie auch sein mögen, wenn es Zeit zum Gebet ist, dort sollen sie ehrfürchtig niederknien, gebietet die heilige Regel. Und so führt die Askese des Raumes zur Askese der Zeit. Zum Hier, zum heiligen Ort, gehört das Jetzt, der heilige Augenblick; „kairos“ (griechisch: Zeit), die rechte Zeit, das Heute, von dem die Liturgie immer wieder singt. „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht!“ – ein gewichtiges Psalmwort, mit dem wir Mönche jeden Tag beginnen. Dieses Heute ist immer.

Im klösterlichen Lebensraum ist Zeit etwas völlig anderes als das, was Uhren messen können. Die Zeit gehört nicht uns. Wenn T. S. Eliot von der „Zeit, die nicht unsere ist“ spricht, dann weist dies auf Losgelöstheit von der Zeit hin. Wir behaupten, Zeit zu haben, Zeit zu gewinnen, Zeit zu sparen; in Wirklichkeit gehört uns die Zeit nicht. Sie wird nicht von der Uhr abgelesen, sondern daran, *wann es Zeit ist*. Deshalb sind Glocken in einem Kloster von so großer Bedeutung. Und dies nicht nur, weil die meisten Mönche ohne Glocke nicht aufwachen (wenn auch niemand behaupten wird, das sei unwichtig). In Wirklichkeit geht es darum, daß in einem Kloster Dinge nicht getan werden, wenn einem gerade danach zumute ist, son-

dern wenn es dafür Zeit ist. Nach der Regel des heiligen Benedikt wird von einem Mönch erwartet, daß er die Feder aus der Hand legt im Augenblick, wo die Glocke läutet, und nicht einmal mehr einen Querstrich aufs t oder ein Pünktchen aufs i setzt. Das ist Askese der Zeit.

Wenn es Zeit für etwas ist, dann verlangt das etwas von uns, ob es uns paßt oder nicht. Auch wenn wir nur fünf Minuten zu spät kommen, geht die Sonne kein zweites Mal für uns auf oder unter. Auch die Mittagszeit können wir nicht verschieben, indem wir die Uhr zurückdrehen. Sonnenaufgang, Mittag, Abend, das sind entscheidende Zeiten, um die sich der Tag im Kloster dreht; kosmische Augenblicke, auf die die Glocke hinweist, nicht willkürliche Uhrzeiten auf einem Fahrplan. Die Glocken im Kloster sollen uns daran erinnern, daß es Zeit ist, wenn wir sie läuten hören – „nicht unsere Zeit“.

In dem Augenblick, wo wir unsere Zeit loslassen, haben wir alle Zeit der Welt. Wir sind jenseits der Zeit, weil wir in der Gegenwart sind, im Jetzt, das Zeit überwindet. Das Jetzt ist nicht in der Zeit. Jetzt geht über Zeit hinaus. Nur wir Menschen wissen, was „jetzt“ bedeutet, weil wir „existieren“, – weil wir aus der Zeit „herausragen“. Das ist ja die Bedeutung von Existenz. Und all diese klösterlichen Glocken wollen uns einfach erinnern: Jetzt! – und sonst nichts.

Einander Stille schenken

Uns durcharbeiten durch diese Askese von Raum und Zeit, von der Verwirrung zur Ordnung, von der Finsternis zum Licht – das ist es, was wir im Kloster zu

tun versuchen. Freilich können wir nicht behaupten, daß es uns schon gelungen sei. Um nochmals Eliot zu zitieren:

Dies Ziel ist hienieden
Den meisten von uns unerreichbar,
Wir, die nur unbesiegt bleiben
Weil wir es stets aufs neue versuchten.¹

Für uns gilt nur der Versuch
Der Rest ist nicht unsere Sache.²

Wir versuchen, in diese Askese von Raum und Zeit einzutreten, versuchen uns einer Umwelt, die Finsternis und Verwirrung vertreibt, zu öffnen und so inneren Frieden zu finden.

Unsere lateinische Tradition definiert Frieden als „tranquillitas ordinis“, die Stille der Ordnung. Ordnung ist untrennbar von Stille, aber diese Stille ist dynamisch. Die Ruhe der Ordnung ist eine dynamische Ruhe, es ist die Stille einer unbewegt brennenden Flamme, eines Rades, das sich so schnell dreht, daß es still zu stehen scheint. Stille in diesem Sinn ist nicht nur eine Eigenschaft der Umwelt, sondern vor allem eine innere Haltung, die Haltung des Hinhorchens. Jeder von uns ist eingeladen, dieses Geschenk der Stille allen anderen weiterzuschenken. Wir wollen einander Stille schenken. Laßt uns hier und jetzt damit beginnen. Laßt uns einander das Geschenk der Stille geben, so daß wir gemeinsam horchen und einander zuhören können. Nur in dieser Stille wird es uns möglich sein, den

¹ T. S. Eliot, *The Dry Salvages*

² T. S. Eliot, *East Coker*

sanften Atem des Friedens zu hören, die Musik der Sphären, die allumfassende Harmonie, in der zu tanzen wir hoffen.

B 27-31

Das Herz als Ort der Sinnfindung und Vereinigung

Bevor wir uns in die Essays „Herz und Sinn“ und „Mit dem Herzen horchen“ vertiefen werden, sollen einige Worte des Autors uns helfen, die Bedeutungsvielfalt des Herzens als Metapher besser zu verstehen.

Im Herzen zu Hause

Das Herz ist unser Zuhause. „Alles hängt davon ab, was du unter Zuhause verstehst“, sagt einer der Sprecher in Robert Frosts „Death of a Hired Man.“ Die Antwort ist:

Dein Zuhause ist der Ort,
wo man dich aufnehmen muß,
Wenn du es brauchst.

Worauf der Gesprächspartner antwortet:

Ich hätte es eher als das bezeichnet,
Was man sich nicht erst irgendwie verdienen muß.

Unter beiden Gesichtspunkten ist das Herz das Zuhause, der Ort, wo wir hingehören. Wir gehören dorthin, weil es der richtige Platz für uns ist, ganz gleich, wie sehr wir uns ihm entfremdet haben. Und wenn wir einmal da sind, dann gehören wir dazu, denn das, was ein Zuhause ausmacht ist, daß jeder zu allen gehört und alle zu jedem.

„Zuhause ist, von wo wir beginnen“, sagt T. S. Eliot. Und das heißt, daß Liebe nicht nur das Ende, sondern der Anfang von allem ist. Was wir vorfinden, wenn wir unser Herz finden (und denk dran: Dankbarkeit ist der Schlüssel), ist Gottes eigenes Leben in uns. Das war schon so längst „vor dem Immer“, wie C. S. Lewis es ausdrückt. Glaube, Hoffnung und Liebe sind Wege, die uns in das Leben des Dreieinigen Gottes hineinführen. Im Glauben leben wir von jedem Wort, in dem das ewige Wort sich in Natur und Geschichte ausspricht. In der Hoffnung versenken wir uns in jenes Schweigen des Vaters, aus dem das Wort entspringt und zu dem es zurückkehrt. In der Liebe beginnen wir – im Geist von Gottes Selbstverständnis, dem Heiligen Geist – zu verstehen, daß Wort und Schweigen im Handeln zusammengehören. Schließlich wird uns bewußt, daß dieses Zusammengehören gemeint ist, wenn wir den Dreifaltigen Gott den Einen nennen. Unser Herz wurzelt in jenem letztlichen Zusammengehören. Und das müssen wir uns weder erarbeiten noch verdienen. Es ist gratis – reine Gnade, reines Geschenk.

A 162 + 163

Herz und Sinn

Dankbarkeit ist, wie wir gesehen haben, eine sinnvolle Geste des Herzens. Unter Intellekt, unser Wille, unsere Gefühle sind alle beteiligt, wenn wir dankbar sind. Aber wenn wir sinnvoll sagen, dann könnte man den Eindruck gewinnen, daß wir den Sinn, den Geist gegenüber dem Rest unserer Person überstrapazieren. Vielleicht ist es weniger irreführend, wenn wir stattdessen vom Herzen reden. Dankbarkeit ist eine uneingeschränkte, eine volle innere Antwort. Wir spüren das. Und ebenso

spüren wir, daß diese Art Fülle zu Halbherzigkeit nicht passen will. Dankbarkeit kommt immer aus ganzem Herzen. Der ganze Mensch ist daran beteiligt. Und genau dafür steht das Symbol des Herzens – für den ganzen Menschen.

Wenn Liebende einander sagen: „Mein Herz gehört dir“, dann meinen sie nicht: „Dir gehört ein *Teil* von mir.“ Nicht einmal der beste Teil reicht dann aus. Was sie ausdrücken möchten ist, daß sie bereit sind, sich selbst zu geben, sich ganz zu geben, ihr ganzes Wesen. Mehr noch: das Herz ist kein statisches Symbol. Es ist dynamisch, lebendig. Das Herz ist der pulsierende Kern unserer Lebendigkeit in mehr als einem bloß körperlichen Sinn. „Mein Herz gehört dir“ zu sagen, heißt „mein Leben gehört dir“. Dankbarkeit ist volle Lebendigkeit, und eben diese Lebendigkeit wird im Symbol des Herzens zusammengefaßt. All meine Vergangenheit, meine zukünftigen Möglichkeiten – dieser Herzschlag in eben diesem Moment hält all das zusammen.

Wenn wir vom Herzen sprechen, lautet das Schlüsselwort „eins“. Herz bedeutet jene Mitte unseres Seins, in der Intellekt und Wille und Gefühle, Geist und Körper, Vergangenheit und Zukunft eins werden. Wenn wir den Punkt entdecken, an dem unser Leben eins wird, dann entdecken wir das Herz. Und darum nenne ich das Herz die „Pfahlwurzel“ des ganzen Menschen. Greifen wir nach der Pfahlwurzel einer Löwenzahnpflanze, die herausgezogen werden soll, oder nach der eines Hartriegels, den wir umpflanzen wollen, dann ist uns klar, daß wir die ganze Pflanze anpacken müssen. Und es gibt Augenblicke, in denen irgendetwas eben jene Wurzel unseres eigenen Seins berührt. Wenn das geschieht, dann geht es uns ans Herz.

Wir alle erinnern uns an Zeiten, wenn etwas unser

Herz ergriff. Wir wissen aus Erfahrung, daß solche Momente uneingeschränkter Aufmerksamkeit, wenn wir mit Herz und Geist voll dabei sind, Augenblicke seliger Ganzheit sind. Momente der Vereinigung, in denen wir uns mit allen eins fühlen. Was nun diese plötzliche Selbstentdeckung auslöst, könnte eine gewichtige Entscheidung sein, ein Schicksalsschlag, der uns hart trifft, eine unvergeßliche Begegnung, ein langerwartetes Ereignis. Aber in der Regel ist das, was uns zutiefst berührt, eine überraschend kleine Angelegenheit, ein alltägliches Ereignis, irgendetwas, das wir schon hundertmal vorher gemacht haben. Es scheint keinen besonderen Grund dafür zu geben, warum es uns beim hundertundersten Mal auf so erstaunliche Weise berühren sollte, aber es geschieht dennoch. Jeden Nachmittag schaut eine Mutter auf ihr in der Krippe liegendes Baby, doch heute überflutet der Anblick ihr ganzes Herz mit einer Dankbarkeit, die zu tief ist, um sich mit Worten ausdrücken zu lassen. Oder du fährst über ein Stück Landstraße, auf der du zweimal täglich entlangkommst, aber diesmal ergreift das Summen des Motors, die roten und weißen Fahnen des Gebrauchtwagenhändlers, ja eben das Alltägliche dieses Moments dein Herz mit außerordentlicher Macht.

Es ist fast unmöglich, solche Höhepunkte an Lebendigkeit in Worte zu fassen. Aber Worte können auf sie hinweisen und Erinnerungen auslösen. Was man zuerst erinnert von diesen Augenblicken des Herzens, ist ein tiefes, alles durchdringendes, überfließendes Gefühl von Dankbarkeit. Diese Dankbarkeit ist nicht das gleiche wie das Danken. Sie verursacht das Danken, liegt selbst aber tiefer. Noch bevor sie sich im Dank an Gott oder an das Leben äußert, verdient die Erfahrung den Namen Dankbarkeit, denn es ist die volle, rückhaltlose

Antwort auf einen geschenkt gegebenen Augenblick. Wenn unser dankendes Empfangen sich der gegebenen Welt völlig öffnet, dann sind wir plötzlich eins. Wir antworten vom Herzen her, von jener Mitte, wo Einheit und Einigkeit walten.

In der Erinnerung an solche Höhepunkte der Herzenserfahrung können wir leicht erkennen, daß es dabei um das Einswerden geht. Das Erlebnis läßt uns im Tiefsten eins werden. Darüberhinaus wird uns die Erinnerung an diese Erfahrung erkennen helfen, daß das Wort „eins“ in diesem Zusammenhang weitaus mehr bedeutet, als wir vielleicht annahmen. Im Herzen, unseres Herzens, sind wir in einem tiefen, vollen und umfassenden Sinne eins mit uns selbst, und das so umfassend und so tief, daß es gleichzeitig darauf hinausläuft, daß wir mit allen anderen Menschen im Herzen eins sind.

Im Innersten unseres Herzens finden wir uns in einem Bereich, in dem wir nicht nur auf das Innigste mit uns selbst, sondern ebenso mit anderen vereint sind, mit allen anderen. Das Herz ist kein einsamer Ort. Es ist der Bereich, in dem Alleinsein und Beisammensein zusammentreffen. Ist es nicht so, daß unsere ureigenste Erfahrung uns das lehrt? Kann man jemals sagen: „Jetzt bin ich wirklich bei mir, obwohl ich anderen entfremdet bin“? Oder: „Ich bin wirklich eins mit anderen, oder auch nur mit einer anderen Person, die ich liebe, und doch bin ich mir selbst entfremdet“? Udenkbar! Im selben Moment, da wir eins sind mit uns selbst, sind wir mit allen anderen eins. Dann haben wir die Entfremdung überwunden. Und das Herz steht für jenen Kern des Seins, wo lange vor der Entfremdung ursprüngliche Zusammengehörigkeit herrschte.

Sie sind die zwei Pole unserer allergrundsätzlichsten Wahl: Entfremdung und Zugehörigkeit, Synonyme für

Sünde und Erlösung. „Sünde“ ist ein Wort, das heutzutage viel von seiner Brauchbarkeit eingebüßt hat. Viel zu viele Leute verstehen den Begriff einfach nicht mehr. Und welchen Sinn hat es, eine Sprache zu benutzen, die eher mehr denn weniger mißverstanden wird. Sage ich hingegen „Entfremdung“, dann weiß jeder, was ich meine. Die Bedeutung des Wortes für unseren heutigen Erfahrungsbereich ist praktisch identisch mit dem, was man in der Vergangenheit „Sünde“ nannte. Zugehörigkeit ist andererseits genau das, wonach sich unser ganzes Wesen sehnt. Ein älteres Wort nannte dies „Erlösung“. „Erlösung“ stand einmal für jene Verwirklichung allumfassender Ganzheit, die das Wort Zugehörigkeit für uns hier bedeutet. Im Innersten unseres Herzens wissen wir, daß Ganzheit grundsätzlicher, ursprünglicher ist als Entfremdung, und so verlieren wir niemals ganz ein eingeborenes Vertrauen darauf, daß wir am Ende ganz und beieinander – eins sein werden.

Der Dichter Rainer Maria Rilke besingt sowohl unsere Sehnsüchte nach Heilung und Ganzheit als auch unsere tiefe Überzeugung, daß die heilende Kraft Gottes unserem innersten Herzen entspringt. Er findet Gott, „die Stelle welche heilt“, während wir, wie an ihrer Narbe herumfingende Kinder, sie mit den scharfen Kanten unserer Gedanken immer wieder neu aufreißen. Könnten wir nur all diese Aufregung in uns und um uns, den Lärm, der uns ablenkt, beruhigen. In der Stille könnten tausend verstreute Gedanken in einem einzigen zusammengefaßt werden. Und in der tausendfältigen Kraft jener Konzentration könnten wir Gott einen lächelnden Moment lang in einem einzigen Gedanken halten. Gerade lange genug, um jene göttliche Gegenwart an alles Leben zu verschenken. Und welche Form

könnten wir solch einem Geschenk geben? Rilkes Antwort ist Dank.

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummt und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –;

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.

Dieses Gebet klingt wahr, denn unser Herz hält das Pfand eines tiefen, uralten Versprechens. Seine Erfüllung würde bedeuten, in mir eins und ganz zu sein. Es würde bedeuten, mit allen anderen in friedvoller Zugehörigkeit eins zu sein. Und das würde nichts weniger bedeuten, als mein wahres und allumfassendes Selbst zu finden. Finden wir unser Herz wirklich, dann finden wir jenen Bereich, in dem wir auf das Engste mit uns selbst, mit allen anderen und mit Gott eins sind. Und die erstaunlichste Entdeckung ist die, daß in der Tiefe meines Herzens, um es mit den Worten Augustinus' zu sagen, „Gott mir näher ist als ich mir selbst“.

Wenn die Bibel uns erzählt, wie Gott uns Menschen erschafft, indem er uns Leben einatmet, dann wird diese intime Kommunion mit Gott als der Kern unseres Menschseins betrachtet. Es ist das Herz, wo wir Gott treffen. Gott zu treffen aber bedeutet Gebet. Und somit wissen wir jetzt ein Weiteres über das Herz: Es ist unser

Treffpunkt mit Gott im Gebet. Das Gebet aber ist das Herz der Religion.

Allerdings sollten wir nicht so tun, als wäre völlig klar, was gemeint ist, wenn wir Gott, Gebet oder selbst Religion sagen. Heutzutage bedeuten diese Dinge Verschiedenes für verschiedene Leute. Was bedeuten sie dir? Sobald wir das zusammenzufassen versuchen, finden wir vielleicht heraus, daß unsere Vorstellungen davon recht vage sind. Aus intellektueller Aufrichtigkeit heraus wollen wir also sicherstellen, daß wir zumindest für unseren Zweck hier wissen, was wir unter unseren Schlüsselkonzepten verstehen. Und da „Religion“ der grundsätzlichste Begriff ist in dem Versuch, das Herz zu verstehen, wollen wir also mit „Religion“ beginnen.

Es gibt etwas, das wir alle aus Erfahrung über das Herz wissen und das wir hier noch nicht erwähnt haben. „Ruhelos ist unser Herz.“ So drückte Augustinus es aus. Der Kern unseres Wesens ist ein unerbittliches Fragen, Suchen, Sehnen. Selbst das Schlagen des Herzens in meiner Brust scheint lediglich das Echo eines tieferen Hämmerns in mir zu sein, eines Klopfens an eine verschlossene Tür. Noch nicht einmal das ist mir klar: Klopfe ich, um hereinzukommen, oder klopfe ich, um herauszugelangen? Eins aber ist gewiß: Ruhelos ist unser Herz. Und jene existentielle Ruhelosigkeit ist das, was Religion religiös macht.

Jede Religion stellt nur den Rahmen für die Suche des Herzens bereit. Innerhalb jeder Religion gibt es unzählige Wege, religiös zu sein. Durch persönliches Suchen müssen wir unseren eigenen finden. Das kann niemand anders für uns erledigen. Diese oder jene Religion mag den historischen, kulturellen, soziologischen Rahmen dazu liefern. Sie mag uns eine Interpretation unserer Erfahrung anbieten, eine Sprache, um darüber zu spre-

chen. Wenn wir Glück haben, liefert sie uns vielleicht Anreize, die uns bei unserer Suche wach und aufmerksam halten und Kanäle, die ihre Antriebskraft davor schützen zu versickern, auszulaufen. All dies ist von unschätzbarem Wert. Und doch sind das äußere Dinge. Das Herz jeder Religion ist die Religion des Herzens.

„Ruhelos ist unser Herz, bis ...“ Bis was? Bis wir Ruhe finden. Was aber kann unseren existentiellen Durst löschen? „Wie ein Hirsch, der da lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, o Gott“ (Psalm 42, 2). Ein glücklicher Psalmist, konnte er doch dem einen Namen geben, wonach es uns dürstend verlangt. Welchen Namen aber sollten wir heute verwenden? Heute werden viele, deren Durst nicht weniger brennt, den Namen „Gott“ nicht gebrauchen wollen, und das wegen jener unter uns, die ihn verwenden. Wir haben ihn mißbraucht und sie damit verwirrt. Gelingt es uns, einen anderen Namen zu finden für das, was unserem Herzen Ruhe gibt? Der Begriff „Sinn“ bietet sich von selbst an. Finden wir Sinn in unserem Leben, dann finden wir Ruhe. Das ist zumindest ein Ansatzpunkt für eine Antwort. Wir wollen einmal davon ausgehen, daß wir wissen, was Sinn bedeutet. Wir wissen jedenfalls, daß wir zur Ruhe kommen, wenn wir etwas sinnvoll finden. Hier handelt es sich um eine Sache der Erfahrung, und das ist alles, was wir über Sinn wissen. Sinn ist einfach das, worin wir Ruhe finden.

Das aber ist gerade das Herz. Es scheint ein Widerspruch zu sein. Und doch ist unser ruheloses Herz der einzige Ort, an dem wir Ruhe finden, wenn wir „am Ende all unseres Suchens“ dort ankommen, wo wir anfangen und „den Ort zum erstenmal kennen“. Das Herz zu kennen bedeutet zu wissen, daß es Tiefen kennt, die zu tief sind, um mit dem Verstand ausgelotet zu wer-

den: die Tiefen des göttlichen Lebens in uns. Das Herz, das schließlich in Gott Ruhe findet, ruht in seiner eigenen unauslotbaren Tiefe.

Ein weiteres Gebet aus Rilkes *Stundenbuch* läßt diese Intuitionen zu poetischen Bildern kristallisieren. Wieder beginnt Rilke mit der Polarisierung von Lärm und Ruhe. Diesmal ist es die Versammlung von Widersprüchen in unserem Leben, die den Palast unseres Herzens mit einem ausgelassenen Narrenfest füllt. Natürlich ist es unmöglich, die Widersprüche alle auf einmal aus unserem Leben zu verbannen. Das Leben selbst ist widersprüchlich. Aber wir können Widersprüche in den großen ursprünglichen Symbolen zusammenlaufen lassen, wie das Symbol des Herzens eines ist. Gelingt und das, dann beginnt eine große Stille zu herrschen, eine Stille, die auf heitere Weise festlich und sanft ist. Und in der Mitte dieser Stille steht Gott als ein Gast, als die ruhende Mitte unsrer Monologe, als das temporäre Zentrum eines Kreises, dessen Peripherie über die Zeit hinausreicht.

Wer seines Lebens viele Widersinne
versöhnt und dankbar in ein Sinnbild faßt,
der drängt
die Lärmenden aus dem Palast,
wird *anders* festlich, und du bist der Gast,
den er an sanften Abenden empfängt.

Du bist der Zweite seiner Einsamkeit,
die ruhige Mitte seinen Monologen;
und jeder Kreis, um dich gezogen,
spannt ihm den Zirkel aus der Zeit.

Ruht unser Herz an der Quelle allen Sinnes, dann kann es auch allen Sinn fassen. So verstanden ist Sinn etwas, das

sich nicht in Worte fassen läßt. Sinn läßt sich nicht wie eine Definition in einem Buch nachschlagen. Sinn ist nichts, das sich greifen, halten und aufbewahren läßt. Sinn ist nichts ... Vielleicht sollten wir diesen Satz hier abbrechen. Sinn ist nicht Etwas unter anderem. Eher könnte man ihn mit Licht vergleichen, in dem wir alles andere überhaupt erst sehen. Ein anderer Psalm ruft Gott durstigen Herzens an: „Denn bei dir ist der Brunnquell des Lebens, und in deinem Lichte schauen wir Licht“ (Psalm 36, 9). Dürstend nach der Fülle des Lebens, durstet unser Herz nach dem Licht, das uns den Sinn des Lebens schauen läßt. Finden wir Sinn, dann wissen wir es sofort, denn unser Herz findet Ruhe. Immer ist es unser Herz, worin wir Ruhe finden. Wie unsere Augen nur auf Licht und unsere Ohren nur auf Töne reagieren, so reagiert das Herz einzig auf Sinn. Das Organ für Sinn ist das Herz.

Dies legt ein religiöses Vokabular nahe, das auf Erfahrung gründet, darauf, wie wir die heutige Welt erfahren. Und unsere religiöse Erfahrung beginnt und endet mit dem Herzen. Sie beginnt mit der Erkenntnis, daß unser Herz ruhelos ist. Eine greifbar/begreifliche Welt kann seine ruhelose Suche niemals wirklich befriedigen. Lediglich jenes Nicht-Faßbare jenseits alles Greifbar/Begreiflichen, das wir Sinn nennen, gibt uns, sobald es aufscheint, Ruhe. Die Suche des menschlichen Herzens nach Sinn ist der Herzschlag jeder Religion.

Poesie kann diesen Punkt überzeugender vermitteln, denn sie appelliert an ein tiefes Selbstverständnis des menschlichen Herzens. Ich möchte deshalb noch einmal eines von Rilkes Gebeten zitieren. Hier läßt der Dichter seiner Phantasie freien Lauf. Prächtige Gesten stellt er sich vor, wodurch er Gottes grenzenlose Gegenwart feiern würde, lebt er in einer Welt unbegrenzter Möglichkeiten. Aber dann, in der letzten Strophe,

zögert er, und nach einem Augenblick des Nachdenkens erscheint ein Bild, das tiefer reicht.

Wenn ich gewachsen wäre irgendwo,
wo leichtere Tage sind und schlanke Stunden,
ich hätte dir ein großes Fest erfunden,
und meine Hände hielten dich nicht so,
wie sie dich manchmal halten, bang und hart.

Dort hätte ich gewagt, dich zu vergeuden,
du grenzenlose Gegenwart.
Wie einen Ball
hätt ich dich in alle wogenden Freuden
hineingeschleudert, daß einer dich finge
und deinem Fall
mit hohen Händen entgegenspringe,
du Ding der Dinge.

Ich hätte dich wie eine Klinge
blitzen lassen.
Vom goldensten Ringe
ließ ich dein Feuer umfassen,
und er müßte mirs halten
über die weißeste Hand.

Gemalt hätt ich dich: nicht an die Wand,
an den Himmel selber von Rand zu Rand,
und hätt dich gebildet, wie ein Gigant
dich bilden würde: als Berg, als Brand,
als Samum, wachsend aus Wüstensand –

oder
es kann auch sein; ich fand
dich einmal ...

Meine Freunde sind weit,
ich höre kaum noch ihr Lachen schallen;
und du: du bist aus dem Nest gefallen,
bist ein junger Vogel mit gelben Krallen
und großen Augen und tust mir leid.
(Meine Hand ist dir viel zu breit.)
Und ich heb mit dem Finger vom Quell einen Tropfen
und lausche, ob du ihn lechzend langst,
und fühle dein Herz und meines klopfen
und beide aus Angst.

Alle Arten religiös zu sein beginnen und enden mit dem Herzen. Die Ruhelosigkeit des Herzens führt vom Elend der Entfremdung (häufig inmitten von Vergnügen) zur Freude des Einsseins mit sich selbst, mit allem, mit Gott (häufig inmitten großen Leids). „Eins“ ist das Wort, welches das Ziel der religiösen Suche bezeichnet. Sinn finden heißt einzusehen, daß alles zusammengehört und in jener universellen Zugehörigkeit den eigenen Platz zu finden. Und das heißt, das Herz zu finden. T. S. Eliot sagt:

Werden wir nicht nachlassen in unserem Kundschaften
Und das Ende unseres Kundschaftens
Wird es sein, am Ausgangspunkt anzukommen
Und den Ort zum erstenmal zu erkennen.

Sobald ich entdecke, daß im Herzen meines Herzens Gott mir näher ist als ich selbst es mir bin, dann bin ich nach Hause gekommen. Wenn das dürstende Herz den Brunnquell des Lebens in seiner eigenen unauslotbaren Tiefe entdeckt, dann kommen wir am Ausgangspunkt an und erkennen den Ort zum erstenmal.

Im Gebet trinkt das Herz von der Quelle allen Sinnes.

So verstanden ist das Gebet das Herz der Religion. Wir werden noch die praktischen Implikationen dessen untersuchen müssen, was wir in diesen Bemerkungen über das Herz bloß gestreift haben. Soviel sollte aber bereits klar sein: Wenn wir vom Herzen sprechen, dann meinen wir Ganzheit, Fülle – jene Lebensfülle, die auch für Dankbarkeit und Sammlung bezeichnend ist.

A 29-38

Gott näher als uns selbst

Kreuzweg unserer Sinne ist das Herz. Herz bedeutet den Schnittpunkt unserer geistigen und unserer leiblichen Wirklichkeit. Herz bedeutet jenen Mittelpunkt unserer individuellen Innerlichkeit, wo wir zugleich eins sind mit allen anderen Menschen, Tieren, Pflanzen – mit dem ganzen Kosmos. In unserem Herzen ist Gott uns näher, als wir uns selber sind. Der Heilige Augustinus versichert uns dies aus seiner mystischen Erfahrung, und wir ahnen es aus unserer eigenen. Zugleich weiß Augustinus aber auch (und wir wissen es), daß unser Herz ruhelos sei, bis es heimfinde zu seinem Ausgangspunkt, heim zur göttlichen Mitte.

B 36

Das Hinhorchen des Herzens

Das Schlüsselwort für meinen Zugang zum geistlichen Leben heißt *Horchen*. Damit ist eine besondere Art des Horchens gemeint, ein Hinhorchen des Herzens. So zu horchen, ist das Rückgrat der monchischen Tradition, in der ich stehe.

Das allererste Wort der Regel des heiligen Benedikt lautet: „Horch!“ – „Ausculat!“ –, und aus dieser ersten Geste des Horchens aus ganzem Herzen erwächst die

gesamte Disziplin der Benediktiner, wie eine Sonnenblume aus ihrem Samen wächst. Die Spiritualität der Benediktiner geht ihrerseits auf die umfassendere und ältere Disziplin der Bibel zurück.

Aber bereits hier ist der Begriff des Horchens von grundlegender Bedeutung. Aus biblischer Sicht kommen alle Dinge durch Gottes schöpferisches Wort in die Welt; die gesamte Geschichte ist ein Dialog mit Gott, der zum Herzen des Menschen spricht. Die Bibel verkündet mit großer Klarheit, daß Gott eins ist und transzendent. Bewundernswert ist die Einsicht des religiösen Geistes, der in der biblischen Literatur seinen Ausdruck gefunden hat, daß Gott zu uns *spricht*. Der transzendente Gott spricht in Natur und Geschichte. Das menschliche Herz ist dazu aufgerufen, zu horchen und zu antworten.

Horchen und Antworten – das ist die Form, welche die Bibel unserem grundlegenden religiösen Streben als menschliche Wesen vorzeichnet: dem Streben nach einem erfüllten Leben, nach Glück, dem Streben nach Sinn. Unser Glücklichsein gründet sich nicht auf Glücksgefühle, sondern auf inneren Frieden, den Frieden des Herzens. Selbst inmitten einer sogenannten Pechsträhne, inmitten von Leid und Schmerz, können wir unseren inneren Frieden finden, wenn wir aus all dem Sinn heraushören. Die biblische Überlieferung zeigt uns den Weg, indem sie verkündet, daß Gott selbst in der schlimmsten Notlage und *durch sie* zu uns spricht. Indem ich mich der Botschaft des Augenblicks ganz öffne, kann ich zur Quelle der Sinnhaftigkeit vorstoßen und den Sinn des Lebens erkennen.

So zu horchen heißt, mit dem Herzen horchen, mit dem ganzen Wesen. Herz bedeutet das Zentrum unseres

Wesens, in dem wir wahrhaftig *eins* sind. Eins mit uns selbst, nicht aufgespalten in Verstand, Wille, Gefühle, Körper und Geist, eins mit allen anderen Geschöpfen. Denn das Herz ist der Bereich, in dem wir nicht nur mit unserem innersten Selbst in Berührung sind, sondern gleichzeitig mit dem ganzen Dasein innigst vereint sind.

Dem Ruf gehorchen

Hier sind wir auch vereint mit Gott, der Quelle des Lebens, welche im Herzen entspringt. Um mit dem Herzen zu horchen, müssen wir immer wieder zu unserem Herzen zurückkehren, indem wir uns die Dinge zu *Herzen nehmen*. Wenn wir mit dem Herzen horchen, werden wir Sinn finden, denn so wie das Auge Licht wahrnimmt und das Ohr Geräusche, ist das Herz das Organ für Sinn.

Die Disziplin des täglichen Horchens und Antwortens auf den Sinn wird *Gehorsam* genannt. Dieser Begriff von Gehorsam ist viel umfassender als die beschränkte Vorstellung von Gehorsam als Tun-was-einem-gesagt-wird. Gehorsam im umfassendsten Sinn heißt, sein Herz auf den einfachen Ruf einstimmen, der in der Vielfalt und Vielschichtigkeit einer gegebenen Situation enthalten ist. Die einzige Alternative dazu ist *Absurdität*. Absurdus bedeutet wörtlich „absolut taub“. Wenn ich eine Situation absurd nenne, gebe ich zu, daß ich taub für ihren Sinn bin. Ich gestehe indirekt ein, daß ich ob-audienti werden muß – aufmerksam horchend, gehorsam. Ich muß mein Ohr, mich selbst, so völlig dem Wort, das mich erreicht, hingeben, daß es mir zum Auftrag wird. Vom Wort gesandt, werde ich meiner Sendung gehorchen und so, durch liebevolles und wahrhaftiges Handeln, nicht durch eine Analyse der Wahrheit, fange ich an zu verstehen.

Was aus all dem für mein Handeln folgt, liegt auf der Hand. Um so wichtiger ist es, im Auge zu behalten, daß es uns hier nicht vornehmlich um ethische, sondern um religiöse Erwägungen geht, nicht um Zweckbestimmung – selbst dann nicht, wenn es sich um die edelsten Zwecke handelt –, sondern um jene religiöse Dimension, aus der jeder Zweck seinen Sinn ableiten muß.

Die Bibel nennt das Horchen und Antworten des Gehorsams „vom Wort Gottes leben“, und das bedeutet viel mehr, als nur Gottes Willen tun. Es bedeutet, sich vom Wort Gottes zu nähren wie von Speise und Trank – vom Wort Gottes in jedem Menschen, jedem Ding, jedem Ereignis, dem wir begegnen.

Das ist eine tägliche Aufgabe, ein Training, welches uns von Augenblick zu Augenblick herausfordert: Ich esse eine Mandarine, und schon beim Abschälen spricht der leichte Widerstand der Schale zu mir, wenn ich wach genug zum Horchen bin. Ihre Beschaffenheit, ihr Duft, sprechen eine unübersetzbare Sprache, die ich erlernen muß. Jenseits des Bewußtseins, daß jede kleine Spalte ihre eigene, besondere Süße hat (auf der Seite, die von der Sonne beschienen wurde, sind sie am süßesten), liegt das Bewußtsein, daß all dies reines Geschenk ist. Oder könnte man eine solche Nahrung jemals verdienen?

Ich halte die Hand eines Freundes in der meinen, und diese Geste wird zu einem Wort, dessen Bedeutung weit über Worte hinausgeht. Es stellt Ansprüche an mich. Es beinhaltet ein Versprechen. Es fordert Treue und Opferbereitschaft. Vor allem aber ist diese bedeutungsvolle Gebärde Feier von Freundschaft, die keiner Rechtfertigung durch einen praktischen Zweck bedarf. Sie ist so *überflüssig* wie ein Sonett oder ein Streichquartett, so

überflüssig wie all die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Sie ist ein *überfließendes* Wort Gottes, von dem ich Leben trinke.

Aber auch ein Unglück, das mich trifft, ist Wort Gottes. Ein junger Mann, der für mich arbeitet und mir so lieb und teuer ist wie mein eigener Bruder, hat einen Unfall, bei dem Glassplitter in seine Augen dringen. Im Krankenhaus liegt er mit verbundenen Augen. Was sagt Gott dadurch? Zusammen tasten wir uns vor, kämpfen, lauschen, bemühen uns zu hören. Ist auch dies ein lebensspendendes Wort? Wenn wir in einer gegebenen Situation keinen Sinn mehr sehen können, haben wir den entscheidenden Punkt erreicht. Jetzt wird unser gläubiges Vertrauen gefordert.

Übung im Horchen

Übung im Horchen mit dem Herzen lehrt uns in einem lebenslangen Prozeß, unterschiedslos nach *jedem* Wort zu leben, das aus dem Munde Gottes kommt. Wir lernen es, indem wir in *allen* Dingen unsere Dankbarkeit bezeugen. Die klösterliche Umgebung soll genau dies erleichtern. Die Methode ist *Losgelöstheit*.

Wenn wir nicht unterscheiden zwischen dem, was wir wollen, und dem, was wir wirklich brauchen, so verlieren wir unser Ziel aus den Augen. Dann werden unsere Bedürfnisse (viele von ihnen nur eingebildet) immer mehr, und unsere Dankbarkeit schwindet, damit aber auch unsere wahre Freude. Mönchisches Training kehrt diesen Prozeß um. Der Mönch strebt danach, immer weniger zu wollen und so immer dankbarer zu werden für das, was er hat.

Losgelöstheit macht uns bedürfnisloser. Je weniger wir haben, um so leichter ist es, das, was wir haben, zu würdigen.

Stille schafft eine Atmosphäre, die Losgelöstheit begünstigt. Wie der Lärm das Leben außerhalb des Klosters durchdringt, so ist das Leben des Mönches von Stille durchdrungen. Stille schafft Raum um Dinge, Menschen und Ereignisse ... Stille hebt ihre Einzigartigkeit hervor und erlaubt uns, sie eins nach dem andern dankbar zu betrachten. Unsere Übung, dafür Zeit zu finden, ist das Geheimnis der Muße. Muße ist Ausdruck von Losgelöstheit im Hinblick auf die Zeit.

B 13-18

Das Herz als Weg – Der Pilger

Jeden Schritt wagen

Wie schwer ist es, in der kreativen Spannung der Hoffnung zu leben, der Spannung zwischen dem noch nicht und dem schon jetzt! Reißt die Spannung, dann wird unsere Suche zu einem rastlosen Umherirren, oder aber sie bleibt in einem zwanghaften Sichniederlassen stecken. Das läßt sich überall beobachten, selbst im geistlichen Streben. Da gibt es manche, die schon jetzt alles wollen. Ein „noch nicht“ können sie nicht ertragen. Ankommen zählt, sonst nichts. Sie möchten alles ein für allemal geklärt und geregelt haben, je eher desto besser. Das Auf-dem-Weg-sein ist für sie eine Plage. Andererseits gibt es solche, die so auf das Suchen versessen sind, daß das Finden zu einer Bedrohung wird. Finden würde ja der Suche ein Ende bereiten. Es würde das Spiel verderben. An der Entdeckungsfahrt fasziniert sie ausschließlich das „noch nicht“.

Jene, die sich zwanghaft sofort niederlassen wollen, betonen den einen Pol der großen Suche auf Kosten des anderen Pols, den der ruhelose Wanderer überbetont. Dadurch polarisiert sich die Hoffnung.

Die zwanghaften Siedler haben Angst vor der Unge-
wißheit des Auf-dem-Weg-seins. Können wir es ihnen verübeln? Sie sind sich der Gefahren bewußt, denen wir uns aussetzen, solange wir auf dem Weg sind. Ziellose Wanderer hingegen sind sich bewußter, wieviel es uns kostet, uns einem Ziel zu verpflichten. Ist es zu verurteilen, wenn sie sich vor jener Verpflichtung fürchten? Wir sollten vielmehr die Siedler für ihren Mut, sich niederzulassen, und die Wanderer für ihren Mut, unterwegs zu sein, bewundern. Dann aber sollten wir einen Schritt weiter gehen und von beiden das lernen, was wir bewundern. Dieser doppelte Mut muß Angst durch den Glauben überwinden, damit die Hoffnung sich entfalten kann. Auch in diesem Sinne geht der Glaube der Hoffnung voran.

Die Furcht vor den Gefahren, die uns auf dem Weg begegnen könnten, ist groß und berechtigt; das trifft in noch größerem Maße auf die Furcht vor dem Wagnis der Bindung zu. Es bedarf großen Mutes, diese doppelte Furcht durch den Glauben zu überwinden. Wir schaffen es, indem wir den Wagemut des Nomaden mit dem des Siedlers verbinden, und das gibt uns den Mut des Pilgers. Der zwanghafte Siedler in uns wagt es, sich zu binden, fürchtet sich aber davor, unterwegs zu sein. Der unstete Nomade in uns wagt den Weg, fürchtet sich aber vor der Bindung. Nur der Pilger in uns kann diesen Zwiespalt überwinden. Der Pilger weiß, daß sich jeder Schritt auf dem Weg als das Ziel herausstellen kann, andererseits kann sich das unvermeintliche Ziel als doch nur ein Schritt auf dem Weg erweisen. Dies hält den Pilger

offen für Überraschungen. Hoffnung kennzeichnet den Pilger.

Das wahre Ziel der Pilgerfahrt

Leo Tolstoi erzählt die Geschichte von zwei alten russischen Bauern, die sich auf eine Pilgerfahrt nach Jerusalem machen. Wochenlang wandern sie von Dorf zu Dorf, immer in Richtung auf das Schwarze Meer, wo sie hoffen, ein Schiff in das Heilige Land zu finden. Aber bevor sie den Hafen erreichen, werden sie voneinander getrennt. Während der eine an einem Häuschen anhält, um einen Wasserschlauch zu füllen, geht der andere noch ein Stück weiter, läßt sich dann im Schatten nieder und ist bald eingeschlafen. Als er aufwacht, fragt er sich: „Ist mein Freund noch hinter mir? Nein, er muß mich überholt haben, als ich hier schlief.“ In der Hoffnung, seinen Freund einzuholen, geht er weiter. „Spätestens beim Warten auf das Schiff werden wir uns wiederfinden“, denkt er. Aber im Hafen findet sich keine Spur des Freundes. Tagelang wartet er, dann segelt er allein ins Heilige Land.

Erst in Jerusalem holt unser Pilger doch noch den anderen ein. Er sieht ihn ganz vorne beim Altar, aber bevor er sich einen Weg durch die Menge der Pilger bahnen kann, verliert er seinen Freund wieder aus den Augen. Er fragt nach ihm, doch niemand weiß, wo er wohnt. Ein weiteres Mal sieht er ihn in der Menge, und noch ein drittes Mal, näher den heiligen Stätten, als er selbst herankommt. Aber niemals holt er ihn ein, und als die Zeit kommt, Jerusalem zu verlassen, da muß er sich allein auf die Heimreise machen.

Viele Monate später kehrt er heim ins Dorf. Und da ist auch sein verlorengegangener Reisebegleiter. Er war

ja gar nicht in Jerusalem gewesen. In jenem Häuschen, bei dem er angehalten hatte, um etwas Wasser zu bekommen, fand er eine ganze Familie, die im Sterben lag. Sie war arm und verschuldet, krank, fast verhungert und sogar zu schwach, um sich selbst Wasser zu holen. Mitleid überwältigte ihn. Er machte sich auf und brachte ihnen Wasser, kaufte Lebensmittel und pflegte sie gesund. Jeden Tag dachte er: „Morgen werde ich meine Pilgerfahrt fortsetzen.“ Als er ihnen aber geholfen hatte, ihre Schulden zu bezahlen, da blieb ihm gerade genug Geld, um nach Hause zurückzukehren. Der andere Alte, der ihn in Jerusalem gesehen hatte, fragte sich nun, wer von ihnen das wahre Ziel der Pilgerfahrt erreicht habe.

Wieder und wieder finden wir in der Bibel ein Bild für die Abenteurer des Herzens: das Bild des Weges. Das Bild erhält noch tiefere Bedeutung, wenn wir uns daran erinnern, daß in der Bibel Weg immer Pilgerweg bedeutet. Es ist der Weg, auf dem uns überraschenderweise der nächste Schritt schon zum Ziel führen kann, während das Ziel sich, auf ebenso überraschende Weise, als nur der erste von vielen weiteren Schritten herausstellen kann. Das Bild des Weges sagt uns, daß wir uns nicht fürchten müssen, die Ungebundenheit der Suche zu verlieren, selbst wenn wir finden. Wir müssen aber auch nicht fürchten, die Freude am Gefundenen zu verlieren, selbst wenn die Suche immer weiter geht.

A III-II4

Das Herz als Ruhepunkt des großen Tanzes – Der Tänzer

Durch Kontemplation verändert sich das Empfinden von Raum und Zeit und damit auch das Verständnis und die Sicht des Lebens, welches in ständiger Bewegung ist und ebenso in vollkommener Stille ruht.

Der Kontemplative erfährt in der göttlichen Präsenz eine ganz andere Qualität als in der chronologischen Zeit, die beschränkt: nämlich daß das Erleben der Gegenwart das Bewußtsein ausweitert. Er ahnt die Dimension der Zeitlosigkeit. Im Ruhepunkt des anfang- und endlosen Jetzt erscheint das Leben als kosmischer Tanz oder als „Reigen der Dreifaltigkeit“.

Dreifacher Mut zum Glauben

In unseren höchsten Momenten von Dankbarkeit fällt uns der dreifache Mut zum Glauben leicht. Dann entsteht er ganz natürlich, denn in jenen Augenblicken antworten wir von ganzem Herzen auf das Leben als Ganzes. Finde ich mein Herz, dann finde ich auch den Mut, ich selbst zu sein, denn mein Herz ist mein wirkliches Selbst. Und dieses wahre Selbst ist sowohl einzigartig als auch allumfassend. Und so – finde ich mein Herz – finde ich auch den Mut, mich preiszugeben, denn das Herz ist der Punkt der Begegnung mit dem Selbst, mit anderen, mit Gott. Gott sieht das Herz, und nur mit den Augen des Herzens sehe ich Gott. Finde ich aber mein Herz, den Schwerpunkt meines Gleichgewichts, dann finde ich auch den Mut zu gehen, zu wandeln. Die weise Torheit, die aus dem Herzen stammt, ist die anmutige Ausgelassenheit des Tänzers.

A 86

Einssein von Geben und Nehmen

In diesem großartigen Tanz sind Gebende und Empfangende eins. Ganz plötzlich können wir erkennen, wie unwesentlich es ist, welche der beiden Rollen man in einem gegebenen Moment zu spielen hat. Jenseits aller Zeit ruht unser wahres Selbst in vollkommener Stille in sich selbst. Verwirklicht wird dies in der Zeit durch ein anmutiges Geben-und-Nehmen im Tanz des Lebens. Wie bei einem sich schnell drehenden Kreisel sind Stille und Tanz eins. Nur in jenem Einssein von Geben und Nehmen findet sich wahre Selbständigkeit. Jede andere Selbständigkeit ist Illusion. Das Wirkliche aber erweist sich am Ende immer als jeder Illusion überlegen. Früher oder später wird es durchscheinen wie die Sonne durch den Nebel. Das Leben, unser Lehrer, wird das besorgen.

A 25

Vom Zwiespalt geheilt

Am Grunde meines Herzens, jenem geheimen Ort, an welchem ich am meisten ich selber bin, bin ich paradoxerweise auch mit allen anderen Menschen, mit allen Lebewesen, mit allem, was existiert, vereint. Wirklich allein zu sein, bedeutet von Zwiespalt geheilt zu sein, eins zu sein mit meinem wahren Selbst, und somit eins mit allem.

In diesem Sinn allein zu sein, bedeutet den Punkt erreicht zu haben, den T. S. Eliot den „ruhenden Punkt der sich kreisenden Welt“ nennt, den Ruhepunkt des großen Tanzes, den Gipfel, „wo Vergangenes und Zukunft vereint sind“.

B 115

Der Ruhepunkt des Tanzes

Betrachtet man einen Kreis von Tänzern von außen, so scheinen sich die uns nächsten und die von uns entfernten Tänzer in entgegengesetzter Richtung zu bewegen, während sie sich doch in Wirklichkeit alle in dieselbe Richtung bewegen.

Und der Weg hinan sei der Weg
hinab,
der Weg voran der Rückweg.

Das einzig Wichtige ist der Ruhepunkt des Tanzes.

B 137

Der Abschied vorweg

Die Choreographie des kosmischen Tanzes verlangt von uns den Willen zur Wandlung. Das Planmäßige an der Askese entspringt ja nicht der Willkür menschlichen Planens, sondern letztlich dem Bauplan des Kosmos, der sich wandelnd entfaltet.

Wolle die Wandlung. O sei für die Flamme
begeistert,
drin sich ein Ding dir entzieht, das mit
Verwandlungen prunkt;
jener entwerfende Geist, welcher das Irdische
meistert,
liebt in dem Schwung der Figur nichts wie
den wendenden Punkt.
(Rilke, Sonette an Orpheus)

Das Herz, das wirklich gehorsam hinhorcht auf den Rhythmus des großen Tanzes, steht immer am Wendepunkt, läßt leicht los, nimmt Abschied vorweg.

B 97

Ein einziges großes Fest

Der Dreieinige Gott ist Geber, Gabe und Dank. Alles, was ist, nimmt teil an dieser Bewegung vom Vater durch den Sohn und im Heiligen Geiste zurück zum Ursprung. Das ist es, was der heilige Gregor von Nyssa „den Reigen der Heiligen Dreieinigkeit“ nannte. Tanzen, das ist Gottes Art zu beten. Es ist ein einziges großes Fest des Zusammengehörens im Geben und Danken. An diesem Fest können wir in unserem Herzen jederzeit teilhaben: durch Dankbarkeit. Mit welchem anderen Namen können wir Leben in Fülle benennen?

A 164

Beten: Dankbares Leben

Beten ist für David Steindl-Rast weit mehr als das Sprechen von Gebeten. Wenn wir den Mut haben, die Schranken unseres kleinen Ichs zu überschreiten durch vertrauensvolle Offenheit, wird unser Leben zu Gebet, Dankbarkeit und Segen.

Wir können denken, daß dieser Anspruch sehr hoch ist, uns vielleicht überfordern könnte. Vielleicht aber fühlen wir, daß uns David Steindl-Rast den Anstoß geben möchte, den Sprung ins Vertrauen zu wagen, wo wir uns nicht mehr mühsam anstrengen müssen, sondern von Freude bewegt werden.

Achtsamkeit und die Bereitschaft zu kindlichem Staunen genügen, damit unser Leben zum Gebet und zur „Teilnahme am göttlichen Leben“ wird. So wird Beten stets fließender, getragen von Vertrauen und Dankbarkeit. Alles wird zur Feier, wenn wir lernen – so David Steindl-Rast –, ganz hier zu sein, von Augenblick zu Augenblick.

Teilnahme am göttlichen Leben

Wir alle fangen ganz spontan in gewissen Situationen an zu beten. Typisch sind zwei Situationen: wenn wir staunende Freude empfinden oder in größter Not. Es sind Situationen, von denen wir später sagen: „Da war ich ganz außer mir.“ Wenn wir *außer uns* sind, dann

finden wir plötzlich: Wir sind mehr wir selber als sonst.

Ein Beispiel: Wir stehen unter dem Sternenhimmel bei Nacht und sehen diese ungeheuren Weiten, die Millionen von Sternensystemen, jedes so groß wie unsere Milchstraße, umgeben von Millionen von Sonnensystemen, undenkbare Weiten. Wir sind einfach überrascht, überwältigt vor Begeisterung, voller Staunen: *Wir sind außer uns*. Und im gleichen Augenblick wissen wir auch: *Wir gehören dazu*. Wir sind nicht verwaist. Wir gehören diesem Ganzen zu, wir sind ein wenn auch noch so winziger Teil des Ganzen. Wir sind auf das Ganze bezogen. Und dieser Bezug ist ein Bezug auf Gott hin, genauer: auf das, was jene, die das Wort „Gott“ richtig verwenden, Gott nennen. Denn wir kennen ja Gott eben aus diesen Augenblicken, von diesen Erlebnissen her: wenn wir es Gott nennen.

Oder eine andere Situation: Wir sind in größter Not. Ein Kind ist schwer krank, ein lieber Mensch stirbt uns. Und wir sind außer uns vor Verzweiflung, vor Traurigkeit. Und wieder – in dieser äußersten Not – finden wir uns doch wieder echter, als wir es meistens sind, wenn wir an der Oberfläche dahinleben. Und auch in einem solchen Augenblick brechen wir wieder durch zu der Erfahrung, daß wir nicht verwaist sind. Daß wir uns auf irgendetwas verlassen können. Wir verlassen *uns*: Wir sind *außer uns*. Und wir verlassen uns auf etwas hin. Und das ist wieder diese geheimnisvolle Wirklichkeit, die jene Menschen, die das Wort „Gott“ richtig verwenden, Gott nennen. Und in diesen Augenblicken rufen auch Menschen, die sonst gar nicht in irgendeiner Weise an Gott glauben, so etwas wie: „mein Gott“. Und dieser Ausruf auf Gott hin, ganz spontan in Augenblicken, in denen wir außer uns sind, das ist eigentlich

das ursprünglichste Gebet. Wenn die Not am größten ist, dann wird das Gebet notwendig. Dieses Wort „notwendig“ enthält schon einen Hinweis darauf, daß das Gebet dann die Not auch wendet. Es tritt eine Wende ein. Wir haben das, glaube ich, alle erlebt, in Augenblicken, in denen wir einfach am Ende sind und wir einfach nicht mehr weiter können. Dann tritt so etwas wie eine ganz große Stille ein, und wenn wir uns der hingeben, wenn wir uns nicht ängstlich zurückziehen, dann wendet sich unsere Angst in Vertrauen: Nicht, als ob wir jetzt plötzlich festen Boden unter den Füßen hätten, aber es ist ein Vertrauen, daß wir auch weitergehen können, ohne festen Boden unter den Füßen zu haben. Daß es einfach weitergeht. Wir können uns diesem Fluß hingeben, und es führt uns weiter.

Es gibt diese Situationen, daß wir uns plötzlich berührt, angerührt und angesprochen fühlen: wenn wir eine schwere Nacht überstehen oder am Krankenbett. Das kann man so verstehen, daß Gott, dieses geheimnisvolle Du, uns anspricht. Aber es ist nicht ein Ansprechen mit Worten. Man könnte paradox sagen, es ist eine unendliche Stille, eine geheimnisvolle Stille, die zu uns spricht. Nicht in Worten, aber verständlich. Wir können verstehen. Und dieses Verstehen äußert sich in einer Antwort, die wir geben, nicht in Worten, sondern in der Tat. Beim Gebet gehören diese Bereiche zusammen: unendliche Stille, die uns anspricht, wie ein Wort. Und die Antwort, die wir selber geben, in der Tat.

Beim Bittgebet ist die Bitte nahezu schon die Erfüllung, denn das Bitten selbst verwandelt uns. Das Bitten ist Ausdruck unseres Vertrauens. Denn wenn wir kein Vertrauen hätten, würden wir nicht bitten. Dieses Vertrauen setzt voraus, daß wir ganz spontan und tief, irgendwo tief unten in uns selbst, Gottes Treue kennen.

Sie ist das erste, sie geht unserem Vertrauen voraus. Wir wissen, daß wir das Leben nicht allein auf uns, ganz allein auf uns gestellt, meistern können. Wir brauchen Lebenskräfte, die uns tragen. Dies gilt nicht nur im persönlichen Leben, sondern auch im allgemeinen, im großen, wenn wir um Frieden beten mitten im Krieg, oder mitten in der unfriedlichen Weltlage, in der wir uns jetzt befinden. Viele fragen: Was kann ich denn schon zur Veränderung beitragen? Das Beten selbst ändert uns schon. Wenn wir oft genug um den Frieden beten, versetzt uns das in eine Lage, in der wir plötzlich beginnen zu sehen: Mein kleiner Beitrag könnte das und das sein. So ändert uns das Gebet. Und die Bitte ist in sich selbst schon Teil dieser notwendigen Veränderung und der Erfüllung.

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß man Menschen helfen kann, in dem man für sie betet. Wir können einander ja einfach dadurch schon helfen, daß wir einander gegenwärtig sind. Es hilft einem Kranken z. B. schon, wenn wir an seinem Bett sitzen. Wir brauchen nichts weiter für ihn zu tun, nur einfach dazusitzen. Oder wenn ein Mensch sich Sorgen macht, den wir gern haben, hilft es schon, wenn wir ihm freundlich die Hand auf die Schulter legen. Und auch wenn wir weiter entfernt sind, stellt es schon eine Verbindung her, wenn wir nur an jemanden denken, wenn wir uns bemühen, jemanden im Herzen zu halten, den wir gern haben. In dem „Raum“, um den es sich hier handelt, gelten nicht die gleichen Gesetze, wie in dem physikalischen Bereich von Raum und Zeit. Auch wenn jemand schon gestorben ist, können wir mit dem in Verbindung bleiben. Oft erleben wir sogar, daß wir, wenn etwa unsere Eltern sterben, auf einmal eine neue und sogar viel engere Beziehung zu ihnen haben als vorher. Auf diese Beziehung

können wir uns stützen. So können wir einfach den anderen Menschen im Herzen halten und im Herzen Gott hinhalten. Nichts anderes ist Gebet. Wenn zwei Menschen einander einmal so wirklich ganz eng nahegekommen sind, dann läßt sich das nie mehr trennen. Ich stelle mir das so vor, daß für immer und ewig sie einander irgendwo nah bleiben und irgendwie in Verbindung bleiben, auch wenn sie einander schon fast vergessen haben. Oder wenn sie einander auch vergessen, und einer noch an den anderen denkt, kann man immer noch dem anderen nahebleiben. Man kann dann den anderen im Herzen zur Quelle des Lebens hinhalten. Kann den anderen Gott hinhalten. Und das ist: für jemanden beten. Daß das hilft, das wissen wir aus Erfahrung. Das können wir erproben.

Das Staunen, das uns in unseren lebendigsten Augenblicken überwältigt, ist eigentlich selber schon Gebet. Es kann sich dann auch noch in dem einen oder anderen Wort Ausdruck verschaffen. Wir können lobpreisen und danken. Aber das Staunen selber ist schon wie ein Eintreten in einen Raum, in dem unser Herz sich ausweitet und betet. Es rührt uns etwas an, es begegnet uns etwas. Es spricht uns an, und wir können darauf antworten. Wir können in diesen Chor des Lobpreisens eintreten. Wir gehören der ganzen Schöpfung an. Die Schönheit, die wir um uns sehen, spiegelt sich in unserem Innern wider und wir werden dadurch selber schön. Aber zugleich spiegelt sich unsere innere Schönheit im Äußeren um uns. Das ist in den Worten des bekannten Liedes ausgedrückt: „Staunen nur kann ich und staunend mich freuen.“ Der Lobpreis der Schöpfung ist unser eigener Lobpreis. Im Sonnengesang des hl. Franziskus kommt das großartig zum Ausdruck.

Beten ist wie in einen Raum eintreten. Wie man z. B.

in einen Kirchenraum als Raum des Gebetes eintritt. Zunächst ist da das Gebäude, die Wände, das Gewölbe, die Bilder, die uns ansprechen wie ein Wort, das uns anspricht. Aber wenn wir uns ansprechen lassen, dann bemerken wir, daß wir von einer Stille, von einem Schweigen ganz geheimnisvoll angesprochen werden. Denn das Wesentliche an diesem Raum des Gebets ist die Stille. Und in dieser Stille begegnen wir einer geheimnisvollen Gegenwart. Wir erleben, was wir die Gegenwart Gottes nennen könnten. Etwas, was uns geheimnisvoll entgegenwartet. Was etwas von uns erwartet. In jedem Augenblick erwartet diese Gegenwart etwas von uns, und indem wir antworten, verstehen wir. Erst im Tun, in liebenden Antworten verstehen wir, worum es dabei geht.

Die drei Bereiche: Wort, Schweigen und Verstehen machen die Welten des Gebetes aus. Und das hängt zusammen mit dem, was Christen die Dreieinigkeit Gottes nennen. Denn einerseits sprechen wir von Gott, dem Urgrund des Seins, dem Abgrund des Schweigens, aus dem das Wort geboren wird, das ewige Wort, das immer neu die Liebe Gottes ausdrückt und ausspricht: Und andererseits erfahren wir, daß wir verstehen, indem wir uns diesem Wort stellen und darauf antworten. Man könnte fast sagen, daß Beten die Tätigkeit Gottes oder das Spiel Gottes oder der Reigentanz Gottes sei, ein Raum, in den wir als Menschen eintreten, eingebettet sind, mitschwingen, mittanzen.

Schließlich sollten wir bedenken, daß das Gebet den Anfang, die Mitte und das Ende aller unserer Tätigkeiten segnen kann.

Am Anfang eines Tages z. B., am Morgen: ein kurzer Augenblick, indem wir den Tag vorwegnehmen, den Tag weihen; vor dem Essen einen Augenblick inne-

halten; vor der Arbeit einen Augenblick stillhalten: die künftige Tätigkeit einfach in das Licht Gottes aufheben.

In der Mitte unseres Tuns ist es sehr wichtig, immer wieder zu unterbrechen, auch nur einen Augenblick lang, die Tätigkeit zu unterbrechen und uns darauf zu besinnen, was tun wir hier eigentlich, was ist der Sinn von dem Ganzen.

Und am Ende unseres Tuns ist es sinnvoll, noch einmal zu überschauen, am Tagesende, aber auch am Ende einer bestimmten Tätigkeit, am Ende der Mahlzeit danksagen, am Ende einer Begegnung zusammen mit dem Sich-Verabschiedenden einen Augenblick diese Begegnung, und alles, was drin gelegen ist, in das Licht Gottes aufheben.

Anfang, Mitte und Ende sind durch Gebet zu weihen.

Eine Form, in der viele Menschen täglich und stündlich beten, ist das Herzensgebet. Das ist nicht so sehr ein Gebet, das man spricht, obwohl die klassische Form des Herzensgebetes, die Wiederholung des Namens Jesu, dafür typisch ist. Eigentlich handelt es sich beim Herzensgebet eher um eine Gebetshaltung, um eine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit des Herzens. Beim Beten ist das Entscheidende die Achtsamkeit, denn wenn wir nicht mit Achtsamkeit beten, ist es nur ein Herunterleiern, kein wirkliches Beten. Achtsamkeit macht alles, was wir tun, zum Gebet. Wenn wir nur die Augen des Herzens am Horizont halten, in allem was wir tun, dann wird alles zum Gebet. Dann wird unser ganzer Alltag zum Gebet. Und das ist ja eigentlich die Aufgabe: ohne Unterlaß zu beten. Nicht nur hie und da Gebete zu sagen.

Nur Mönche haben natürlich die Gelegenheit, sich ihr ganzes Leben lang zurückzuziehen, in die Abgeschlossenheit zu gehen, sozusagen mit Gott allein zu

sein. Aber das ist nicht nur etwas, was den Mönchen zukommt. Jeder von uns braucht diese Zeit des Alleinseins, des Mit-sich-Alleinseins. Wir brauchen das. Es ist für uns Menschen lebensnotwendig. So kann jeder sich irgendwann am Tag, einen Augenblick auch nur, eine Minute auch nur, einige Sekunden, zur Seite setzen. Immer wieder, wo wir in uns gehen, uns sammeln, und dann bereit sind, uns wieder an die Welt hinzugeben, geschieht Gebet. Die beiden Pole gehören zusammen, es ist wie das Einatmen und das Ausatmen. Wir sammeln uns, und Gott hat das Recht, uns zu verschenken. So wie wir von Weltraumfahrten sprechen können, so könnte man das Gebet eine Gottraumfahrt nennen. Und auf dieser Fahrt, auf dieser Entdeckungsfahrt des Gebetes, kommen wir früher oder später an eine Stelle, in der wir völlig allein sind mit uns selbst. Ganz allein bei uns selbst, in der Tiefe unseres Herzens. Wenn wir diese Tiefe, diesen Tiefpunkt erreicht haben, dann sind wir zugleich ganz allein, und überraschenderweise eins mit allem. Nicht nur eins mit uns selbst, sondern eins mit allen Menschen, Tieren, mit der ganzen Schöpfung und mit dem göttlichen Tun unseres Lebens.

Das Entscheidende am Beten ist eigentlich das Segnen. Das läßt sich wunderbar in den Alltag einbauen. Jederzeit können wir segnen. Jeden Augenblick empfangen wir Gottes Segen, wenn wir uns nur dessen bewußt werden. Jeder Atemzug ist ein Empfangen des Segens, denn wer sagt uns denn, daß wir noch weiteratmen können, das hat uns ja niemand versprochen. Jeder Atemzug ist ein neues Geschenk, und diesen Segen zu empfangen und auszustrahlen, weiterzugeben, zurückzugeben, das ist das Schönste. In diesem Sinn ist Gebet *Teilnahme am göttlichen Leben*. Viele Menschen brau-

chen eine Stütze: Sie sagen, ich möchte gerne Zeit für das Gebet, ein paar Augenblicke hin und wieder im Lauf des Tages. Aber was soll ich dann tun? Ich werde nur abgelenkt. Ich brauche irgendetwas, woran ich das Gebet hängen kann. Da scheint mir immer am besten, wenn wir unsere Anliegen oder unsere Haltung auf Gott hin, in ein ganz einfaches Wort oder einen ganz kurzen Satz fassen, der einfach ausdrückt, was wir selber derzeit sagen wollen. Oder auch immer wieder sagen wollen. Z. B. ein berühmter chassidischer Lehrer, der das DU-Gebet gebetet hat, DU, das war sein einziges Gebet: DU, zu Gott hin, das kann man sich zu eigen machen. Oder „Gott, ich liebe dich“, oder „Gott, hilf mir in meiner Angst“. Man kann sich selber suchen, was einem am besten paßt, in einer bestimmten Zeit des Lebens, in diesem Lebensabschnitt, und das wiederholen. Durch das Wort, das man ruhig wiederholt, vielleicht mit dem Atemzug, so wie es im Osten üblich ist, wird man dann langsam in die Stille geführt. Und aus diesem Schweigen wird man dann wieder geführt in das Wort und in den Dienst am anderen, in das Dasein für den anderen. Dieser Zusammenhang ist untrennbar: das Wort, das Schweigen und der Dienst am anderen.

Ich persönlich bete auch das Herzensgebet. Die Form, die ich persönlich verwende ist „Herr Jesus Barmherzigkeit“. Mit dem Einatmen „Herr Jesus“, mit dem Ausatmen „Barmherzigkeit“. Ich habe diese Form besonders gern, denn das kann man auf verschiedene Weise beten. Wenn ich in Schwierigkeiten bin, dann ist es ein Notruf: „Herr Jesus, Barmherzigkeit!“ Die meiste Zeit ist es einfach ein Dankgebet, ich schaue alles an und sage: wieder ein Beweis für die göttliche Barmherzigkeit, wieder ein Beweis der göttlichen Gnade, wieder ein Geschenk Gottes. Und so höre ich immer „Herr Jesus,

Barmherzigkeit“. Wir sind von Barmherzigkeit überschwemmt. Es paßt also beides. Und wenn wir Jesus „Herr“ nennen, so heißt es, daß er das Maß gibt. Jesus ist letzte maßgebende Autorität. Und er ist der, der uns immer wieder die Autorität zurückgibt, der uns selber immer wieder auf unsere eigenen Füße stellt und uns darauf hinweist, daß Gott die Stimme in unserem eigenen Herzen spricht, und daß wir dann wirklich zu Kindern Gottes werden, wenn wir auf Gottes Leben in unserem Herzen achten und auf den Namen, mit dem Gott uns in unserem Innersten anruft, eingehen und das werden, was wir in Gottes Augen sind.

Aus: TV-Film des ORF „Wort und Schweigen. Über den Sinn des Gebets“ (1995)

Sammlung: Konzentration und Staunen

Im nachfolgenden Beitrag geht David Steindl-Rast auf die Wichtigkeit des Gesammelt-Seins beim Beten ein, ein Bewußtseins-Zustand, welcher das Paradox von focussierender Konzentration und expansivem Staunen überbrückt und im Herzen vereinigt.

Gesammelte Aufmerksamkeit

Wenn ich ganz gesammelt bin, dann sind meine Gebete ganz Gebet. Und je mehr ich abgelenkt werde, desto trockener werden sie. Am Ende könnten meine Gebete leere Formalität sein. Wenn Unandächtigkeit die Sammlung zerstreut, dann sind Gebete bloß die leere Hülle des Gebets. Wenn aber Sammlung für unser Gebet so wichtig ist, dann lohnt es sich wohl, genauer zu untersuchen, was wir damit meinen und wie wir jene

besondere Art andächtiger Aufmerksamkeit kultivieren können.

Aufmerksamkeit setzt Konzentration voraus. Konzentration ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil der Sammlung im Gebet. Jene unter uns, die gelernt haben, sich auf ihr jeweiliges Tun zu konzentrieren, sind bereits ein gutes Stück voraus auf dem Weg zur Sammlung. Und doch genügt Konzentration allein nicht, ganz gleich wie tief sie sein mag. Der Grund besteht darin, daß Konzentration normalerweise unseren Aufmerksamkeitbereich einengt. Sie sorgt dafür, daß all unsere Aufmerksamkeit auf einen zentralen Punkt gerichtet wird und versucht in diesen Prozeß alles andere aus unserem Blickfeld zu eliminieren. Um uns diesen Konzentrationsprozeß zu veranschaulichen, könnten wir an ein Vergrößerungsglas denken. Wenn wir es über unser Buch halten, mag anfangs noch ein großer Teil der Seite – obgleich verschwommen – zu erkennen sein. Während wir aber ein einziges Wort oder einen einzigen Buchstaben klar heraustreten lassen, verschwindet alles andere aus unserem Blick. Und so könnte man auch sagen, daß Konzentration normalerweise Ausgrenzung impliziert.

Sammlung jedoch ist jene umfassende Art von Aufmerksamkeit, die T. S. Eliot „Konzentration, die nichts ausgrenzt“ nennt. Das ist natürlich ein Paradox. Aber sollten wir hier nicht ein Paradox erwarten? Laufen nicht alle Gegensätze in Gott zusammen? Wie also sollten wir – ohne das Paradox – Gott im Gebet begegnen?

Wie aber kann es Konzentration ohne Ausgrenzung geben? Einfach deshalb, weil Konzentration Konzentration bleiben und doch mit einer ganz und gar anderen Haltung zusammenfließen kann, die sie einbeziehen läßt, was Konzentration allein eher ausgegrenzt hätte. Sammlung besteht aus zwei Teilen. Konzentration ist

nur einer davon. Der andere ist das, was ich Staunen nenne. Staunen steht hier für eine Art dauernder Überraschung. Aber unsere beiden Bestandteile der Sammlung lassen sich nicht in eins bringen. Staunen und Konzentration scheinen einander entgegen zu laufen. Während Konzentration, wie wir gesehen haben, dazu neigt, das Sichtfeld einzuengen, wirkt Staunen expansiv. Daß diese beiden Bewegungen in der Sammlung zusammenlaufen, ist nichts als ein weiterer Ausdruck des Paradoxen. Selbst die beiden körperlichen Gebärden, die man mit Staunen und Konzentration assoziiert, widersprechen einander. Wollen wir uns konzentrieren, dann verengen wir unwillkürlich die Augen. Vielleicht scheint es uns, daß wir unsere Augen dadurch schärfer einstellen können auf das, was wir mit großer Konzentration beobachten wollen. Aber auch, wenn wir unsere Ohren intensiv auf ein kaum hörbares Geräusch konzentrieren wollen, verengen wir manchmal die Augen. Hilft uns denn das Verengen unserer Augen, besser zu hören? Es fällt uns eben schwer, unsere Ohren zu verengen, unser Körper aber möchte die Idee ausdrücken, alles außer dem einen Zentrum unserer Aufmerksamkeit auszuschalten.

Beim Staunen jedoch öffnen sich deine Augen weit. Erwinnere dich nur an die Augen eines Kindes im Zoo, das zu dem Elefanten aufschaut, oder an deine eigenen Augen, wenn du unter einem sternenklaren Himmel stehst. Vielleicht passiert es sogar, daß dir der Mund offen steht und du unwillkürlich deine Arme weit öffnest, weil deine weit geöffneten Augen deinem Körper nicht ausreichen, um deine grenzenlose Offenheit auszudrücken.

Sammlung vereint weiteste Offenheit mit höchster Konzentration. Wie aber soll mein Körper dieses Paradox ausdrücken? Soll ich ein Auge zusammenziehen und das andere weit öffnen? Ich weiß es nicht. Mein Herz aber kann irgendwie mit diesem Paradox umgehen. Vielleicht ist das der Grund dafür, daß der Ausdruck herzliche Hingabe die Idee von Sammlung vermittelt als Aufmerksamkeit. Das Paradox verblüfft den Verstand. Das Herz aber erblüht und gedeiht im Paradox. Wir waren uns einig, daß vom Herzen zu sprechen von der Fülle zu sprechen bedeutet. Aber nur das Paradox enthält jene Fülle. Das Kind in uns kann das verstehen. Denn auch das Kind liebt das Paradox.

Das Wort Sammlung steht hier im Gegensatz zu Zerstreutheit, deutet also auf Wiederherstellung eines Gesammeltseins, das wir einmal besaßen und dann durch Zerstreutheit verloren. Es bedeutet das Zusammensammeln der Bruchstücke unserer ursprünglichen Ganzheit. „Oh, jetzt verstehe ich endlich, warum mir Sammlung so schwerfällt“, sagst du vielleicht. „Für mich persönlich ist nicht Ganzheit der Urzustand, sondern Zerstreutheit.“ Da verfängst du dich aber in deinen eigenen Worten. Nur ein ursprünglich Ganzes kann zerstreut werden. Wir alle sind einmal ganz gewesen, in Staunen und Andacht: als wir kleine Kinder waren. Jenes „wie die Kinder werden“, das im Evangelium als Voraussetzung für den Zugang zum Himmelreich gilt, steht somit in einem engen Zusammenhang zur Sammlung, zur Pflege der ursprünglichen Ganzheit des Kindes in uns.

Wir müssen lediglich kleine Kinder in ihrem Laufstall beobachten, um zu erkennen, wie nahtlos sie

Konzentration mit Staunen verbinden. Häufig sind sie dermaßen darauf konzentriert, am Ohr eines Stoffkaninchens zu saugen oder einfach mit ihren Zehen zu spielen, daß es schwer wird, ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Könnten unsere Kinder nur aufwachsen, ohne ihre Kraft des Gesammeltseins zu verlieren. Wie oft geschieht es, daß Erwachsene diese Begabung aus den allerbesten Absichten heraus zerstören. Kinder brauchen es, einfach dazustehen und zu schauen. Eine ganz einfache Sache kann ihre Aufmerksamkeit eine lange Zeit fesseln. Aber dann sieht man Erwachsene überall ihre Kinder aus Staunen und Konzentration herausreißen. „Komm! Wir haben keine Zeit mehr“ – und ein langer Arm zieht das Kind weiter. Kein Wunder, daß so viele großartige Kinder zu langweiligen Erwachsenen werden. Kein Wunder, daß ihre Ganzheit zerbricht und ihr Gespür für das Geheimnisvolle verloren geht. „Steh nicht so herum. Tu was!“ Gesündere Kulturen hatten eine andere Vorstellung von Erziehung. So würde man in manchen Indianerstämmen sagen: „Ein wohlerzogenes Kind muß dasitzen und staunen können, wenn nichts zu sehen ist; es muß dasitzen und lauschen können, wenn nichts zu hören ist.“ Wo immer diese Haltung lebendig bleibt, haben Kinder eine größere Chance zu lernen, wie man zur Sinnquelle des Lebens vordringt, und das heißt, die Kunst des Gebets zu erlernen.

Aber selbst für uns ist es nie zu spät, jene Sammlung und Andacht wiederzuentdecken, die für uns ebenso natürlich wie das Atmen ist. Das Kind in uns bleibt lebendig. Und dieses Kind verliert nie die Fähigkeit, mit den Augen des Herzens zu sehen, Konzentration mit Staunen zu verbinden und so ohne Unterlaß zu beten. Je mehr wir dem Kind in uns gestatten, sich selbst zu fin-

den, desto erwachsener werden wir im Gebet. Ganz sicher ist das eine der Bedeutungen, wenn es heißt, daß wir „wie die Kinder werden“ sollen. Das meint absolut nichts Kindisches. Jesus sagt, wir sollen wie die Kinder werden, nicht bleiben. Wir sollen uns nicht in dem Kind in uns verfangen. Aber ebenso sollten wir uns ihm nicht entfremden. Ein wirklich erwachsener Mensch hat Kindlichkeit nicht abgelehnt, sondern sie auf einer höheren Ebene wiedererlangt. Und während wir in jene Richtung fortschreiten, wird alles in unserem Alltagsleben zum Gebet. Das kindliche Herz erkennt intuitiv überall Quellen erfrischenden Wassers.

A 41-44

Gebet als Feier

Der in christlicher Kontemplation und Zen-buddhistischer Praxis Erfahrene weiß sehr genau um die Wichtigkeit von wachem, achtsamem Leben als Voraussetzung dafür, daß uns jeder Augenblick in Staunen und Dankbarkeit zu versetzen vermag. So wird das Leben, so wird das Gebet zur Feier.

Liebevolle Offenheit

Das Gebet ist unbegrenzte Achtsamkeit. Das entspricht der herkömmlichen Vorstellung von Gebet und bedeutet gleichzeitig eine erhebliche Erweiterung dieses Konzepts. Jedermann weiß, daß man seine Gebete verrichten kann, ohne wirklich gebetet zu haben. Und wenn wir uns fragen: „Was ist es denn, das Gebete zum Gebet macht?“, so ist die Antwort: innere Sammlung, Achtsamkeit. Wenn wir bei der Sache sind, dann beten wir wirklich. Worauf es ankommt ist also Achtsamkeit,

innere Sammlung und Offenheit. Typisch dafür ist die Geste der offenen, zum Gebet erhobenen Hände im Gegensatz zu der krampfhaft geschlossenen Faust, die sich an die Dinge zu klammern versucht. Sammlung im Gebet ist liebevolle Offenheit für den Sinn, den ein gegebener Augenblick vermittelt. Festgelegte Gebetszeiten sind zweifelsohne nützlich; sie fördern unsere Bereitschaft zum Gebet. Aber sollen wir das Beten auf festgelegte Zeiten beschränken? Wenn wir gelernt haben, beim Beten bei der Sache zu sein, so sollten wir auch in der Lage sein, bei allem anderen, was wir tun, bei der Sache zu sein. Und damit wird alles zum Gebet, zur Feier. Alles wird zur Feier, wenn wir lernen, jedes Ding für sich zu betrachten, eins nach dem andern, Augenblick für Augenblick, damit wir ihm dankbare Beachtung schenken können.

B 135 + 136

Quellennachweis

Die Texte dieser Auswahl sind folgenden Büchern entnommen:

David Steindl-Rast: Fülle und nichts. Die Wiedergeburt der christlichen Mystik. Aus dem Englischen von Knut Pflughaupt und Vanja Palmers. Goldmann Taschenbuch Nr. 12001, München 1985. Die Texte aus diesem Buch sind mit einem A und der nachfolgenden Seitenzahl gekennzeichnet.

David Steindl-Rast: Die Achtsamkeit des Herzens. Ein Leben in Kontemplation. Aus dem Englischen von Vanja Palmers. Goldmann Taschenbuch Nr. 12398, München 1988. Die Texte aus diesem Buch sind mit einem B und der nachfolgenden Seitenzahl gekennzeichnet.

Fritjof Capra / David Steindl-Rast: Wendezeit im Christentum. Perspektiven für eine aufgeklärte Theologie. In Zusammenarbeit mit Thomas Matus. Aus dem Amerikanischen von Erwin Schumacher. Deutscher Taschenbuch Verlag Nr. 30371 (© Scherz Verlag). Die Texte aus diesem Buch sind mit dtv und der nachfolgenden Seitenzahl gekennzeichnet.