

MARTIN KNISPEL

**Wo
deine Seele
zu Hause ist**

Entdecke einen Glauben,
der dich durchs
Leben trägt

adeo

Inhalt

Vorwort: Ein neuer Aufbruch	7
Teil 1 Kennzeichen einer gesunden Spiritualität	15
Daseinsgewissheit finden	16
Still werden	23
Mit Spannungen leben	37
Neue Wege gehen	50
Zuversicht üben	60
Den Lebensweg gestalten	72
Offenheit für Fremdes	84
Widerstandsfähig werden	93
Versöhnt leben	102
Liebe üben	112
Für Gerechtigkeit eintreten	123
Teil 2 Kennzeichen krank machender Spiritualität	131
Glaubenssätze, die Wachstum behindern	135
Ich bin geliebt, weil ich etwas leiste	135
Gott liebt mich, wenn ich gehorsam bin	139
Der liebe Gott sieht alles	142
Ich darf keine Fehler machen	145
Ich weiß genau, was richtig und falsch ist	150
Das war schon immer so	155

Ich kann mein Leben an die Wand fahren, der liebe Gott wird's schon richten	161
Gesünder, optimierter, siegreicher: Gibt es Glauben grenzenlos?	165
Ein Fazit	174
Teil 3 Was uns hält und was uns trägt	177
Ja sagen zu unserer Endlichkeit	180
Aus geistlichen Quellen leben	196
Heimat finden im Unterwegssein	204
Leben über den Horizont hinaus	211
 Anmerkungen	 219

Vorwort: Ein neuer Aufbruch

Ich sitze in einem Gottesdienst in einem Slum von Accra in Ghana. Es ist heiß. Aber der Trommler bearbeitet mit Inbrunst sein Instrument, und viele Besucher tanzen um den Altar. Der Prediger hält einen langen Sermon. Alle bestätigen ihn mit lauten Rufen: *Amen! We believe! Yes, Lord.* Das geht dann lange so weiter in einem beständigen Wechsel von Auslegungen des Predigers und enthusiastischen Bestätigungen aus dem Publikum: *Yes, so true! Du hast recht! Gott ist gut.* Mit Kirche in deutschem Sinn hat das wenig zu tun, aber es ist richtig gut! Die Menschen sind jedenfalls mit ganzem Herzen dabei und schöpfen Kraft für den mühsamen Alltag.

Ich stehe auf dem Dach des Hotels in Jordanien. Es wird Abend, die Sonne geht unter. Auf der Straße hupen die Autos, am Kreisverkehr ist wie immer Stau. Im Hinterhof des nahe gelegenen Restaurants klappern die Angestellten mit Töpfen, eine Katze rennt mit lautem Miauen davon. Und plötzlich, wie von einer unsichtbaren Hand gesteuert, erschallt aus unendlich vielen Lautsprechern in unserem Viertel der Ruf zum Gebet: „Al-lahu akbar!“ In vielen Tonlagen und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit gehen die Rufe und Gebete durcheinander und verbinden sich zu einer eindrucksvollen Geräuschkulisse. Nach und nach kommt das Leben zur Ruhe, die Menschen sammeln sich zum Gebet. Stille und Sammlung, Ausrichtung auf das Eine, mitten im Trubel des Alltags.

Ich sitze in einem abgelegenen Kloster in Thüringen in meinem warmen Zimmer. Es ist Winter, draußen fällt ein leichter Nieselregen. Da läuten die Glocken zum Abendgebet. Ich eile nach nebenan und nehme im Kirchraum Platz. Vorn leuchtet eine Kerze am Altar. Die Schwestern und Brüder sitzen auf Abstand, versunken ins Gebet. Ein Vorsänger steht auf, und wir stimmen nach und nach ein. Seit Jahrhunderten wurde hier gebetet, und nun sammeln sich seit wenigen Jahren wieder Menschen an diesem neu aufgebauten Ort, um Gott zu begegnen.

*Die Welt atmet Religion.
Glaube, Gebet, Spiritualität – wir finden sie
an allen Enden der Erde.*

Wo immer man in unserer Welt hinblickt, die Menschheit ist durch und durch religiös. Keine Kultur und kein Volk auf dieser Erde existierten je ohne Religion, und keine Religion existiert ohne eine Form von Gottesdienst, Besinnung oder Ritual. Wo auch immer ich hinkomme, mit Ausnahme einiger weniger europäischer Orte, begegnen mir viele unterschiedliche Formen religiösen Lebens. Die Welt atmet Religion. Glaube, Gebet, Spiritualität – wir finden sie an allen Enden der Erde.

Aber auch das erfahren wir immer wieder, wenn wir genauer hinschauen: Glaube ist nicht gleich Glaube. Da gibt es deutliche Unterschiede. Und nicht jede Form von Religion und Glaube ist gut und gesund. Ja, Religionen geben den Menschen Sinn und Halt. Sie klären die wesentlichen Fragen des Daseins. Religionen ordnen das Leben, sie geben Orientierung. Sie geben dem

Leben einen Rahmen. Es gibt aber auch Formen von Religion, die Menschen in falsche Abhängigkeiten bringen. Die die Angst fördern. In denen Macht missbraucht wird. Es gibt Ausprägungen des Glaubens, die Menschen knechten und krank machen. Vor ihnen muss man warnen.

Im Namen von Religion wurde das Leben gefeiert – man denke nur an den freudigen Ausruf jüdischer Gläubiger: „Le Chaim“ – auf das Leben! Der Trinkspruch sagt: Es lohnt sich, das Leben zu genießen, auch wenn nicht alle Tage schön sind. Jüdischer Glaube ist wesentlich geprägt von der lebensbejahenden Freude über Gott und seine Gaben. Er atmet Lebensfreude, ein Ja zum Leben und zur Entfaltung des Lebens. Und das bis heute – trotz und angesichts einer schweren, leidvollen eigenen Geschichte. Glaube hat Tragkraft.

Im Namen der Religion wurden aber auch Kriege geführt. Menschen wurden grausam verfolgt und unterdrückt. Im Namen der Religion wurden Länder eingenommen und ganze Völker vernichtet. Macht und Religion sind bis heute oft toxische Geschwister. Leider scheint kein Glaubenssystem davor gefeit zu sein, sich in missbräuchliche Strukturen zu verfangen. Ob es uns gefällt oder nicht, neben dem Islam steht das Christentum ebenso für diese dunkle Seite der Religion wie der Buddhismus und der Hinduismus, die bei genauem Hinschauen nicht nur friedliche Seiten haben. Religionen stehen für das Beste im Menschen – und sie stehen zugleich für alle Abgründe. Sie wecken Leben, und sie bringen Verderben. Sie helfen Menschen, in ihrem Leben zurechtzukommen, und sie können Leben klein und eng machen. Leben und Verderben – Religion kann das eine wie das andere hervorbringen.

Es ist deshalb gut, in Fragen der Religion und des Glaubens

genau hinzuschauen. Wir sollten wählerisch sein. Seien wir anspruchsvoll, wenn es um die grundlegenden Fragen des Lebens geht. Es ist wie in der Politik: Man darf nicht alles glauben, was man erzählt bekommt. Die Bilder, die uns vor Augen gemalt werden, halten der Wirklichkeit oft nicht stand. Nicht selten entpuppen sie sich als Wunschbilder, als Ideale, die nicht eingehalten werden. Im schlimmsten Fall sind sie Zerrbilder. Dann müssen sie enttarnt und beiseitegelegt werden, wenn wir gesund bleiben wollen. Kurzum, Fragen des Glaubens gehören wie alle wichtigen Fragen unseres Lebens auf den Prüfstand. Es ist ein Zeichen von Reife, wenn wir uns diesen Fragen stellen, wenn wir sie uns zumuten. Sie sollen gesunden Glauben wecken und Fehlhaltungen aufdecken.

Seien wir anspruchsvoll, wenn es um die grundlegenden Fragen des Lebens geht.

Ich bin grundlegend davon überzeugt, dass der Glaube für gelingendes Leben wichtig ist. Hier werden die Fragen nach dem Sinn des Lebens beantwortet. Woher kommst du? Wie gelingt dein Leben? Wohin gehst du? Was trägt dich? Wozu befähigt dich dein Glaube? Wer hält dich, wenn dein Leben auf Abwege gerät? Wenn du vom Leben gezeichnet bist? Wenn du falsch abgebogen bist und wieder umkehren möchtest? Hat der Glaube an den Schnittstellen des Lebens Bedeutung, und schenkt er gerade dann Halt? Wenn ja, dann ist er tragfähig. Sonst nicht.

* * *

Eine der spannendsten Gattungen der Literatur sind für mich Biografien. Sie sind für den Leser wie ein Spiegel für das Leben in all seinen Schattierungen. In ihnen entdecken wir, wie sich Menschen im Lauf der Jahre verändern. Nicht nur, dass aus Kindern Erwachsene werden, sondern im Laufe des Lebens wandeln sich auch Einstellungen, Einsichten, Haltungen und Werte. Irgendwann gelangt ein Mensch zur Reife. Manche bleiben auch unterwegs stehen, andere entwickeln eine zunehmende Verhärtung oder schlimmstenfalls Verbitterung gegenüber dem Leben.

Unsere Spiritualität ist mit unserer Biografie eng verwoben. Glaube kann zur Reifung der Persönlichkeit beitragen, oder er kann eng machen. Er kann in die Weite führen oder hart machen. Nicht immer, aber oft hat die jeweilige Grundhaltung eines Menschen zum Leben etwas mit seiner Haltung zum Glauben zu tun.

Deshalb ist es ein gutes Zeichen, wenn sich die persönliche Spiritualität im Laufe des Lebens entsprechend der Entwicklung der eigenen Lebensgeschichte wandelt. Sie entfaltet sich zunehmend und verändert sich, sie reift oder sie verharrt in dem, was man in früheren Zeiten einmal erfahren hat. Entweder sie konserviert nur noch Erfahrung und Wissen aus alten Tagen, oder sie schöpft aus dem frischen Wasser, das uns das Leben immer wieder anbietet. Sie reift, oder sie wird schal.

So wie sich der Mensch im Laufe seines Lebens verändert, so verändert sich auch der Glaube. Das ist gut so und ein Zeichen von Lebendigkeit. Wer meint, glauben zu müssen wie die „Väter und Mütter“, tut es oft gerade nicht, sondern hängt sich an Vorstellungen aus früheren Zeiten, die im Heute nicht unbedingt mehr tragen. Die Glaubensvorbilder aus vergangenen

Tagen sind ja oft genug gerade aus den ausgetretenen Wegen aufgebrochen in ein neues Land, nicht selten als die Rebellen ihrer Zeit. Sie haben Kritik und Ablehnung erfahren, wurden ausgeschlossen, aber sie sind ihren Weg gegangen. Oft entstanden so neue Formen des Glaubens.

* * *

Dieses Buch möchte Sie einladen, zu einer Reise aufzubrechen. Zu einer Glaubensreise, die Sie in Neuland führen kann.

Ich bin in meinem Leben beruflich oft aufgebrochen und umgezogen. Ich habe Dinge hinter mir gelassen und neues Land erobert. Das hat Freude gemacht und war schmerzhaft zugleich. Manchmal war ich froh, etwas abschließen zu können, aber der Wechsel hat auch Wunden geschlagen und Schmerzen bereitet. In allem aber hat es mich verändert, denn jeder Neuanfang hat meine alten Lebensgewohnheiten und Einstellungen infrage gestellt und weiterentwickelt.

Es wäre schön, wenn Sie auf dieser Reise für sich selbst entdecken, was von allem, was ich entfalten möchte, Sie persönlich anspricht, wo Sie hellhörig werden und mehr wissen möchten. Seien Sie neugierig. Es wird auch Abschnitte geben, die Sie nicht besonders ansprechen oder berühren. Das macht nichts, lassen Sie die getrost unbeachtet.

Noch eine Vorbemerkung: Ich komme aus der christlichen Tradition und fülle die Begriffe Glaube, Religion und Spiritualität dementsprechend mit christlichen Inhalten. Ich habe bewusst vorrangig den Begriff der Spiritualität gewählt, weil es mir nicht um ein System oder eine bestimmte Form von Kirche oder Glaubensgemeinschaft etc. geht, die viele Menschen mit

dem Begriff „Religion“ verbinden. Diese Systeme sollen in diesem Buch nicht wie ein „weißer Elefant“ im Raum stehen und uns mit vielleicht negativen Erinnerungen behindern. Spirituelles Leben bedeutet für mich vielmehr eine Art zu leben und zu glauben, die offen dafür ist, geistliche Erfahrungen zu machen, sich führen zu lassen, aber auch gewisse Prinzipien anzuwenden, die dem Leben dienen und ein erfülltes Leben schenken.

*Der, dem wir auf der Spur sind,
ist größer als unser
bruchstückhaftes Hinterhergehen.*

Dies finde ich für meine Person im christlichen Glauben und bei dem Gott der Bibel. Ich bin in der evangelischen Kirche in Deutschland zu Hause, habe aber auch viele Kontakte und Beziehungen zu anderen inner- und außerkirchlichen Bewegungen und Gruppierungen. Ich empfinde die charismatische Bewegung als eine große Bereicherung und liebe die Klöster als Rückzugsort zum Auftanken. In den letzten Jahren habe ich den großen Schatz katholischer Spiritualität entdeckt und wunderbare Menschen kennengelernt, die so ganz anders und dennoch glaubwürdig unterwegs sind. Manchmal zucke ich etwas zurück, wenn mir Ansichten begegnen, die mir bis dahin völlig fremd waren. So sagte mir einmal ein tiefgläubiger Katholik, er erlebe Gott, wenn er in eine Kirche kommt und dort im Tabernakel das geweihte Brot, also nach katholischem Verständnis die Gegenwart Christi, präsent ist. „Ich spüre dann, dass Gott da ist.“ Wer bin ich, das zu bewerten?

Ich habe mir angewöhnt, das geistliche Maßband erst einmal in der Tasche zu lassen und zuzuhören. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich aus völlig unerwarteter Richtung bereichert wurde. Nicht alles finde ich gut und richtig. Es bleiben Fragen offen, aber ich hoffe verstanden zu haben, dass es darauf auch letztlich nicht mehr ankommt. Denn der, dem wir auf der Spur sind, ist größer als unser bruchstückhaftes Hinterhergehen.

Teil 1

Kennzeichen einer gesunden Spiritualität

Wenn Menschen gesund glauben, spürt man das. Solche Menschen ziehen mich an. Sie strahlen etwas Wohltuendes aus. Ich bin gern in ihrer Nähe. Manchmal strahlen sie etwas aus, manchmal ist es die Stimme oder ein stilles Lächeln.

Im Laufe der Zeit habe ich aber auch ein Gespür dafür entwickelt, wenn Spiritualität ungesund ist und krank macht. Wenn sie nicht dem Leben dient. Denn jede Form des Glaubens muss der Entfaltung des Lebens dienen und zugleich den Menschen über sich selbst hinausweisen auf einen Sinn und ein Ziel im Leben. Glaube ist persönlich, aber nicht privat. Er stellt mich auch in Beziehung und in Verantwortung.

Im Folgenden möchte ich einige Kennzeichen eines gesunden Glaubens nennen, die ich für wesentlich halte. Sicher könnte man weitere hinzufügen. Meiner Erfahrung nach decken sie grundlegende Kennzeichen gesunder Spiritualität ab.

Daseinsgewissheit finden

Es war eine ungewöhnliche Situation. Wir lebten viele Jahre in Westafrika in einer anderen Kultur unter Menschen, die sehr anders leben, glauben und fühlen als wir Mitteleuropäer. Viele Menschen waren arm. Da war Kofi, ein Fahrer und Bote für seinen Chef. Mit seinem kleinen Gehalt konnte er seine große Familie nur mühsam unterhalten. Er hatte im Grunde nichts außer seinem Leben, seiner Familie, einem einfachen Häuschen und ein paar Kleidern am Leib. Satt wurden sie jeden Tag, aber man durfte nicht wählerisch sein. Wir wurden Freunde, trotz aller Unterschiede. Und ich lernte im Laufe der Zeit, ihn zu bewundern. Kofi ruhte in sich. Er strahlte Frieden aus. Oft, wenn er uns sah und unsere Tochter auf den Arm nahm, freute er sich selbst wie ein Kind und strahlte uns an. Kofi war ein glücklicher Mensch, trotz allem. Er hatte gelernt, dankbar zu sein für das, was war. Er schätzte sein Leben, er war gelassen. Es war nicht alles gut, und das wusste er auch. Aber er hatte sein Leben in die Hand genommen und Ja dazu gesagt. Kofi ruhte in sich und trug sein Schicksal mit gleichmütiger Haltung. Ich staunte oft über ihn und rannte wie üblich meines Weges. Es gab ja so viel zu tun. Zum Beispiel, die Welt zu retten, mindestens. Rückblickend habe ich mich immer wieder gefragt, wer von uns beiden eigentlich der zufriedener war.

Wir Menschen brauchen Gewissheit über unser Leben. Ein grundsätzliches Ja dazu, wie es sich entwickelt hat, was wir

erreicht oder auch nicht erreicht haben. Und darüber hinaus brauchen wir vielleicht nicht einmal mehr als eine Ahnung davon, dass in unserem Dasein ein tieferer Sinn liegt.

Ich nenne das *Daseinsgewissheit*. Das meint die tiefe Grundüberzeugung: Es ist gut, dass es mich gibt. Es ist gut, dass ich leben und „da sein“ kann. Es ist sogar von Bedeutung, dass es mich gibt, für mich selbst und für die Menschen, mit denen ich lebe. Meinem Leben, auch wenn es mir oft unbedeutend und klein erscheint, liegt ein tieferer Sinn zugrunde. Diesen Grund nenne ich Gott.

*Daseinsgewissheit meint die tiefe Grundüberzeugung:
Es ist gut, dass es mich gibt.*

Daseinsgewissheit ist eine Haltung, die mich auch durch die Tiefen des Lebens trägt, die ich wie alle Menschen erfahre und oft genug erleide. Aber gerade dort, in der Tiefe, bewährt sich diese Gewissheit.

Daseinsgewissheit ist nicht selbstverständlich. Ein gesundes Selbstwertempfinden ebenfalls nicht. Ich erinnere mich noch gut an eine Übung, die ich vor Jahrzehnten mit jungen Menschen gemacht hab, die ich in einer Lebensschule für jeweils ein Jahr geistlich begleitet habe. Wir baten sie, sich einmal allein in einer stillen Stunde vor einen großen Spiegel zu stellen und sich gründlich anzuschauen. Und dann sollten sie bewusst Ja zu sich sagen: „Gut, dass es mich gibt. Schön, wie ich aussehe. Das passt zu mir, wie ich bin, und ich bin dankbar dafür. Nein, nicht alles ist perfekt, aber so wie ich bin, ist es gut.“

Es war eine sehr schwere Übung! Bei vielen wühlte sie tiefe Fragen über ihr Leben auf. Stimmt das denn? Bin ich wirklich dankbar dafür, dass ich so bin, wie ich bin? So manche haben durch diese Übung entdeckt, dass es in ihrem Leben an dieser positiven Einstellung zum eigenen Dasein mangelte. Sie hatten keine Daseinsgewissheit. Irgendwie fanden sie sich zwar in Ordnung, aber eben mit Makeln behaftet. „Wäre ich etwas größer oder schlanker, dann wäre es gut. Hätte ich eine kleinere Nase oder einen dunkleren Teint, dann wäre ich zufrieden.“

Nun könnte man sagen, dass das bei jungen Menschen in gewisser Weise normal ist. In der Tat, auf dem Weg ins Erwachsenenalter muss man sich noch finden. Aber dennoch löste diese Übung verblüffende Reaktionen aus und zog lange Gespräche über die eigene Identität nach sich. Diese jungen Leute spürten, dass es wichtig war, eine positive Haltung zum eigenen Leben zu finden. Dass es gesund wäre, wenn man mit sich ins Reine käme und sagen könnte: So, wie es ist, ist es gut.

*Dass ich Mensch bin,
verdanke ich nicht mir selbst.*

Wie findet man zu dieser Daseinsgewissheit? Die Tatsache, dass es mich gibt, hat mit dem einmaligen Schöpfungsakt zu tun, durch den jeder Mensch ins Leben kommt. Mich gibt es nur einmal, ich bin ein Original. Dass ich Mensch bin, verdanke ich nicht mir selbst. Ich wurde ins Leben gerufen und ins Leben gebracht, weil zwei Menschen sich dafür entschieden haben. Ich lebe von Voraussetzungen, die ich mir nicht selbst geschaffen

habe. Wohl dem Menschen, dem durch seine Eltern vermittelt wurde, dass sie sich über ihn oder sie gefreut haben. Doch hinter dem Zeugungsakt zweier Menschen steht der eigentliche Schöpfungsakt, durch den Gott einen Menschen ins Leben ruft. Das glauben Juden, Christen und Muslime gleichermaßen. Das Alte Testament sagt, dass jeder Mensch, ausnahmslos, ein Gedanke Gottes ist: „Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin“ (Psalm 139,13–14). Der Schöpfer-Gott ruft das Geschöpf, den Menschen, ins Leben und gestaltet ihn wunderbar. Er macht keine halben Sachen. Was er anfasst, hat im wahrsten Sinne Hand und Fuß.

Das Wissen, dass ich Geschöpf Gottes und in seine größere Schöpfung hineingestellt bin, gibt mir als Mensch eine Gewissheit, dass mein Dasein, sei es noch so kurz oder lang, Sinn hat und eingebunden ist in ein großes Ganzes. Durch den Glauben an die Schöpfung, der mehr ist als der Glaube an eine zufällige evolutionäre Abfolge, gewinne ich Zugang zu einem „inneren Sinn“ der Wirklichkeit. Der gläubige Mensch nennt sich deshalb Gottes Ebenbild und Geschöpf. Darin liegen seine Würde und zugleich seine Aufgabe begründet. Diese Verankerung in Gott drückt sich in einer lebendigen Beziehung aus: zu Gott, zu sich selbst, zum Mitmenschen und zur Schöpfung. Diese ganzheitliche und umfassende Sicht des Lebens übersteigt den Individualismus unserer gegenwärtigen westlichen Einstellung, auch in spiritueller Hinsicht. Nicht selten haben wir uns heute eine sehr auf die eigene Person bezogene Frömmigkeit angewöhnt, die entweder in einer überzogenen Selbstoptimierung oder in einer innerlichen Herzensfrömmigkeit besteht, in der der Andere und die Umwelt wenig Raum haben.

So ungewöhnlich der Begriff Daseinsgewissheit für viele sein mag, so trifft er meines Erachtens doch einen sehr wichtigen Punkt. Wenn Menschen spüren, dass in ihrem Dasein ein Sinn liegt, verleiht ihnen das Selbstsicherheit, Selbstgewissheit. Sie spüren, dass es gut ist, dass es sie gibt. „Ja, dass ich bin, ist gut. Dass es mich gibt, ist sogar ein Gewinn für diese Welt. Dass ich ins Leben gerufen wurde und da sein darf, ist schön.“ Wer diese Sätze für sich annehmen kann, hat einen tragfähigen Grund für sein Leben gefunden. Er kann und will „da sein“. Ja mehr noch, diese Gewissheit kann dazu führen, dass sie mein gesundes Selbstbewusstsein fördert, dass ich psychisch und sogar körperlich gesunde. Es gibt mittlerweile wissenschaftliche Untersuchungen über Menschen, die einen gesunden Glauben leben, welcher Form auch immer. Sie haben zu dem Ergebnis geführt, dass solche Menschen mehrheitlich gesünder sind als ihre Mitmenschen – Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Wer Ja sagt zu sich, kann auch Ja sagen zum Leben in all seinen Schattierungen und gelegentlichen Grautönen.

*Wer Ja sagt zu sich,
kann auch Ja sagen zum Leben
in all seinen Schattierungen.*

Daseinsgewissheit ist eine Grundhaltung des Lebens, die Stabilität und Gesundheit fördert. Aus diesem Lebensgefühl heraus können sich viele positive Kräfte entfalten, die weit über das eigene Leben hinausgehen. Wer sich nicht grübelnd und zweifelnd um sich selbst dreht, sondern in diesem Sinn in sich ruht,

kann für andere Menschen da sein, sich gegen Unrecht und für Menschen am Rand der Gesellschaft einsetzen. Wer die innere Gewissheit hat, bejaht zu sein, kann im wahrsten Sinn aus sich herausgehen, über sich hinauswachsen und auch gelegentlich von sich selbst absehen. Er verliert sich nicht im anderen, weil er in sich ruht. Er kann im Frieden mit sich und anderen leben, ohne sich durch ständige Aktivität beweisen zu müssen.

Das bedeutet nicht, dass wir Menschen nicht zur Aktivität aufgerufen sind. Selbstverständlich gibt das Handeln zum eigenen Wohlergehen und zum Wohl anderer dem Dasein eine Berechtigung und einen Sinn. Aber eben nicht in erster Linie, sondern nur als Folge eines gesunden Verantwortungsgefühls und nicht als Mittel zu dem Zweck, sich die eigene Daseinsberechtigung zu beweisen. Das wäre, streng genommen, ein Missbrauch anderer zur Befriedigung eigener Bedürfnisse.

Der spirituelle Mensch handelt auch, aber er setzt die Prioritäten richtig.

Ein Mensch mit einer gesunden Daseinsgewissheit nimmt das Leben gelassen und dankbar wahr. Er dankt seinem Schöpfer dafür, dass er leben darf und aus seinem Leben etwas machen kann. Er freut sich an kleinen Dingen, ja, er nimmt sie wahr, weil er auch hinschaut. Er entdeckt staunend und neugierig die schönen Dinge im Leben und erkennt darin dankbar die Handschrift Gottes.

Ich habe vor Jahren eine etwas seltsame Erfahrung gemacht. Angeregt durch ein gutes Buch versuchte ich, nicht wie üblich meine abendlichen Runden zur Erhaltung der Gesundheit zügig und zielstrebig zu drehen, sondern einmal stehen zu bleiben, hinzuschauen und hinzuhören, was um mich her geschah oder wahrzunehmen war. Zu laufen um des Laufens willen und

nicht für einen anderen Zweck. Da entdeckte ich ein seltsames Phänomen. Am Weg graste eine Kuhherde. Ich hatte sie Hunderte Male gesehen, aber ich hatte nie wirklich hingeschaut. Da entdeckte ich, wie eine Kuh in einmaliger Weise das Gras so aus der Erde zieht und abmäht, dass die Wurzeln in der Erde bleiben. Zielstrebig, gründlich und sanft zugleich. Ich war fasziniert und blieb lange beobachtend stehen. Wie lebendige Rasenmäher arbeiteten sich die Tiere über die Wiese, wurden satt und erhielten zugleich die Wiese. Warum ich das erwähne? Weil ich hundert Mal daran vorbeigerannt bin und nie hingeschaut habe. Eher hätte ich noch auf mein Handy geschaut und nebenbei die Mails überprüft, als auf ein paar Kühe zu achten. Im Nachhinein war ich erschrocken darüber, wie achtlos ich durch mein Leben rannte, sodass ich Gottes Welt nicht mehr wahrnahm. Gelassenheit und Achtsamkeit sehen anders aus.

Daseinsgewissheit setzt voraus, dass ich eine untergründige Wahrheit in meinem Leben entdeckt habe, die mich trägt und die meinem Leben zugrunde liegt. Wer die Erfahrung gemacht hat, dass er von außen positiv angesprochen wurde, entdeckt eine große Freiheit und Gelassenheit für das eigene Leben. Gott, das große Du, sagt zu mir: Es ist gut, dass du da bist. Du bist gewollt. Wer das erkennt, kann sich loslassen, ohne sich zu verlieren.

Es gibt noch eine weitere Quelle, aus der Daseinsgewissheit sich speisen und wachsen kann: die Stille. Diesem für eine geredete Alltagspiritualität so entscheidenden Aspekt widmet sich das nächste Kapitel.

Still werden

Ein zentraler Bestandteil geistlichen Lebens ist das Gebet. Im Gebet wendet sich der Mensch vertrauensvoll an Gott, von dem er erwartet, gehört zu werden. Im Gebet vertraut sich der Mensch Gott an, drückt seine Dankbarkeit, seine Freude, aber auch Zweifel, Verzweiflung und Not aus. Im Gebet zeigt der Beter, dass er von Gott gehört und bestenfalls erhört werden möchte. Spiritualität ist ohne Gebet nicht vorstellbar. Aber Gebet ist nicht die einzige Art, mit Gott unmittelbar in Beziehung zu treten.

Im frühen Christentum hat sich in den Klöstern recht bald eine Bewegung herausgebildet, in denen sich Menschen bewusst in die Einsamkeit zurückgezogen haben, um zu beten und vor Gott still zu werden. Schon in der frühen Kirche zogen die ersten Mönche in die Wüste Ägyptens. Sie suchten dort die unmittelbare Begegnung mit Gott. Und mussten bald feststellen, dass Stille erkämpft werden muss. Sie ereignet sich nicht von selbst. Auch dorthin pilgerten die Menschen, um von diesen oft auch prophetisch begabten Mönchen Hilfe und Rat zu erbitten. Um dieser Beanspruchung zu entgehen, zogen manche noch weiter in unwegsame Gebiete, weil sie sich ungestört der Stille und der Anbetung widmen wollten.

In den Klöstern spielt der Wechsel von Tätigkeit und Stille eine große Rolle. Man weiß aus Erfahrung: Wer aktiv sein möchte, muss auch kontemplativ sein können, um trotz der Aktivität

in sich zu ruhen. Mönche leben auch heute noch aus der Stille und sind zugleich sehr aktiv in die Arbeit im Kloster eingebunden. Ihr Tag beginnt mitten in der Nacht und ist durchzogen von Gebet, Stille und Arbeit. Diese Ausgewogenheit gibt ihrem Leben einen tiefen Frieden. Wer den Schritt in eine lebenslange klösterliche Gemeinschaft vollziehen möchte, muss sich der Treue Gottes gewiss sein. Aber wer immer in Klöstern oder kommunitären Gemeinschaften zu Gast ist, stellt fest, dass von den Menschen, die hier leben, häufig eine große Ruhe ausgeht. Sie sind sich ihrer selbst und ihres Daseins gewiss, denn ihr Leben ist spirituell gegründet.

*Mein Dasein mit der Gewissheit zu leben,
dass mein Leben einen Platz im großen Ganzen hat,
ist die eine Grundlage gelingenden geistlichen Lebens.*

Nun können die meisten von uns so nicht leben. Und doch fordert uns ihr Beispiel heraus mit der Frage: Wie kann es uns gelingen, uns unseres Daseins so gewiss zu werden, dass das Leben von Frieden und einer inneren Ruhe getragen ist? Denn das muss ja das Ziel allen gelingenden Lebens sein. Der einzige Fehler, den man machen kann, ist der, sich dabei zu überfordern, sodass man nach kurzer Zeit enttäuscht aufgibt.

In meinem oft anstrengenden Arbeitsalltag gelingt es mir persönlich am besten, wenn ich mir morgens früh vor der Arbeit eine Zeit des Rückzugs gönne. Es ist Luxus pur in unserem hektischen Leben. Ich möchte nicht mehr in den Tag stolpern, ich möchte nicht nur körperlich gestärkt sein, sondern auch

geistlich. Diesen Luxus gönne ich mir heute. Wenn man noch jünger ist und kleine Kinder hat, wird selbst dieser Vorsatz nicht immer durchzuhalten sein. Aber es ist immer möglich, irgendeine Form des Rückzugs zu finden, wenn mir das wichtig ist und wenn ich dies als Schatz wahrnehme und nicht als Pflicht.

Ein solcher Rückzug könnte eine erste kleine Übung auf der Reise zu innerer Gelassenheit sein. Eine halbe Stunde Stille an einem schönen Ort, mit einem kurzen Wort aus dem Buch der Psalmen oder einem Liedvers, der mich anspricht. Mehr nicht. Vielmehr die Wahrnehmung der Stille: Gott ist da, er sieht mich, es ist gut, wie es ist. Ich vertraue mich ihm an. Mein Dasein mit der Gewissheit zu leben, dass mein Leben einen Platz hat im großen Ganzen, ist die eine Grundlage gelingenden geistlichen Lebens.

Es wird schon deutlich: Mit Stille meine ich nicht das, was bei vielen Christen als „Stille Zeit“ bekannt ist: eine Andacht am Morgen, die daraus besteht, einen Bibelabschnitt, die Herrnhuter Losungen und eine Auslegung aus einem Andachtsbuch, Abrisskalender oder Ähnlichem zu lesen. Ich meine kein Programm.

Mit Stille meine ich, wirklich still zu werden. Nichts mehr lesen, nicht mehr singen, auch nicht aktiv beten, ja nicht einmal mehr denken. Einfach da sein, die leeren Hände hinhalten und auf die Stille lauschen.

Und dann wie selbstverständlich zunächst die Erfahrung machen: Diese Stille ist sehr laut. Gedanken kommen und gehen, Erinnerungen feiern Auferstehung, schöne, oft auch schmerzliche Erlebnisse kommen an die Oberfläche. Ich habe es mir angewöhnt, mir in der Stille erst einmal zu erlauben, dass diese Gedanken kommen dürfen, sie dann aber auch wieder gehen zu

lassen. Ich kämpfe nicht dagegen an, ich lasse zu, was so oder so da ist. Langsam, ganz langsam wird es dann ruhiger, oft erst nach zehn bis zwanzig Minuten.

Alltagsspiritualität lebt von der Stille, die mich durchdringen und berühren möchte. Irgendwann komme ich an einen Punkt, an dem alle Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen und ich bereit bin, zu lauschen, zu hören, mich selbst wahrzunehmen – und dann auch mein Gegenüber, Gott.

*Wenn die Stille überhaupt ein Ziel hat, dann dies:
lernen, sich Gott zu überlassen.*

„Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“ (Psalm 62,2). Der Psalmbeter hat die Erfahrung gemacht, dass ihm in der Stille Gott als Gegenüber begegnet, und zwar als einer, der hilft, der beisteht, der ihn nicht sich selbst überlässt. Aber er bleibt still vor Gott, in seiner Gegenwart.

Wer sich der Stille aussetzt, beginnt eine sehr spannende Reise. Sie hat kein eigentliches Ziel, vielmehr lässt man auf dieser Reise die eigenen Ziele los, mögen sie noch so fromm und feierlich gemeint sein. Wenn es überhaupt ein Ziel geben könnte, dann dies: zu lernen, sich Gott zu überlassen. Und damit das loszulassen, was uns auf diesem Weg behindert. Wir können nur dann loslassen, wenn sich die Überzeugung in uns festigt, dass Gott uns nicht loslässt. Wir müssen nichts festhalten, weil wir gehalten sind.

Das Gebet ist ein zentrales Thema in den Schriften des Alten wie in denen des Neuen Testaments, und sie geben uns

zahlreiche Beispiele dafür, wie Menschen des Glaubens gebetet haben. Wir finden darin auch viele Hinweise darauf, dass die Stille selbst ein Ort ist, in dem Gottesbegegnung stattfindet. Man könnte sagen, dass die Stille vor Gott der Ort *nach* dem aktiven Gebet ist. Es kommt im Gebet die Zeit, wenn der Beter alles gesagt hat und dazu übergeht, still zu werden und einfach nur da zu sein vor Gott.

Wenn die Seele still wird, dann ist das vergleichbar mit einem See, der zur Ruhe kommt. Üblicherweise ist die Wasseroberfläche nicht glatt, sie schlägt kleine Wellen und ist ständig gekräuselt, weil ein beständiger Wind darüberweht. Vögel tauchen ein und suchen nach Nahrung. Kinder werfen Steine in den See, und die Wellen ziehen Kreise. Aber irgendwann, oft am Abend, kehrt Ruhe ein, der Wind legt sich, und der See wird still. Spiegelglatt liegt er da, wir kennen dieses Bild des Friedens und der Ruhe.

So ähnlich ist es, wenn die Seele bei Gott zur Ruhe kommt. Die Aktivitäten kommen zur Ruhe, wir lassen los. Dann verstummen auch unsere eigenen Worte. Das Hören nimmt zu. Der Mensch beginnt, auf das stille Reden Gottes zu lauschen. Und stellt fest, dass auf einmal viele andere Stimmen in ihm laut werden. Stille ist also nicht einfach ein Refugium, in das wir uns aus einem fordernden Alltag flüchten können. Sie ist ein eigenes Kampfgebiet.

Stille im Alltag einzuüben – das ist meiner Erfahrung nach eine der schwierigsten spirituellen Übungen. Denn wir leben nicht nur in einer lauten Welt, die uns ständig zu beanspruchen versucht. Wir haben es uns auch angewöhnt, selbst im Gebet immer „die Macher“ zu sein. Wir wollen möglichst alle unsere Anliegen unterbringen und uns dann unseren Aufgaben

zuwenden. Wir haben ja so wenig Zeit. Der Alltag fordert die meisten Menschen so sehr heraus, dass sie sich ständig in einer erhöhten „Betriebstemperatur“ befinden. Viele beruflich aktive Menschen schauen gleich nach dem Aufstehen als Erstes auf ihr E-Mail-Konto und überprüfen es auch vor dem Zubettgehen noch einmal. In etlichen Nachrichtensendern laufen mittlerweile parallel zur gesprochenen Meldung Nachrichtenbänder mit, um noch mehr Informationen zeitgleich unterzubringen. Und Nachrichten sind für viele das, womit sie den Tag beenden. So stolpern wir aus der Nacht ohne Übergang unmittelbar in die Aktivität des Tages und aus der Betriebsamkeit des Tages mit einem Echo der Tagesereignisse in die Nacht.

*Wir haben es uns vielfach angewöhnt,
selbst im Gebet noch die „Macher“ zu sein.*

Wie soll sich bei diesem Lebensstil im Alltag eine Haltung der Stille entfalten? Das ist nahezu unmöglich. So bleibt für Menschen, denen das Gebet und die Stille eigentlich wichtig sind, eine kleine Nische übrig, in der sie beten, vielleicht einen Abschnitt der Bibel lesen und kurz darüber nachdenken und still werden. Für viele hat sich auch ein Andachtsheft mit vorgefertigten Impulsen bewährt. Aber das ist auf Dauer nur eine Art Notlösung. Spirituelles Fastfood, das uns am Leben erhält, aber nicht wirklich nachhaltig nährend ist. Es bringt uns nicht weiter auf unserer geistlichen Reise mit Gott und zu Gott hin. Es bringt uns nicht in die Tiefe, und damit an den Ort, an dem wir Gott – und gleichzeitig auch uns selbst – besser kennenlernen.

Um die Erfahrung zu machen, dass ich aus dem Gebet heraus in die Stille finde und vor Gott zur Ruhe komme, brauche ich etwas, was sich heute als kostbarer herausgestellt hat als Gold: Zeit. Sie ist ein teures Gut. Und es ist nicht so, dass wir keine Zeit hätten. Wir haben sie nur nicht mehr übrig, weil wir sie mit tausend anderen Dingen füllen, die anscheinend wichtiger und dringlicher sind als das Stillwerden vor Gott. Ich glaube, wir sitzen einer Lebenslüge auf, wenn wir uns von den Medien, Freizeitangeboten und den Reizen einer Konsumgesellschaft treiben lassen. Denn sie alle fordern eines von uns: Zeit.

Wie aber kann das Stillwerden dennoch gelingen? Eine erste Begegnung mit dieser Form von Spiritualität könnten die folgenden Schritte eröffnen. Sie sind bei Weitem nicht vollständig, und es gibt eine Fülle an Literatur, die das Thema ausführlich vertieft. Aber weil zur Alltagsspiritualität die Stille unabdingbar dazugehört, müssen wir sie in unseren Alltag fest integrieren, damit dieser gute Vorsatz nicht auf der Strecke bleibt.

Eine feste Zeit einräumen

Jede Übung braucht Praxis, und aus Sport und Musik kennen wir das als eine Selbstverständlichkeit. Wer nicht regelmäßig übt und sich Zeit dafür nimmt, kommt nicht weiter. Das gilt auch für unser geistliches Leben. Denn es ist auf Beziehung angelegt, und diese will gepflegt sein. Mir hilft es, mir am Morgen eine feste Zeit einzuräumen, die für die Stille reserviert ist. Das muss nicht morgens sein. Es hängt ab von den individuellen Möglichkeiten. Meine Erfahrung ist es zumindest, dass ich morgens noch empfänglicher und offener bin für das, was auf