

Aus der Mitte leben – auf die Stille hören

Eine Spiritualität der Stille und Einkehr
als Quelle der Kraft entdecken



Kerstin Geiger

Vikariatsabschlussarbeit
Vorgelegt am 30.01.2008

Aus der Mitte leben – auf die Stille hören

Eine Spiritualität der Stille und Einkehr als Quelle der Kraft entdecken

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------|
| Auf die Stille hören – Entdeckungen. Einführung und persönlicher Zugang | 1 - |
| 1. Spiritualität - was ist das eigentlich?..... | 3 - |
| 1.1 Versuch einer Definition..... | 3 - |
| 1.2 Vier Säulen einer christlichen Spiritualität | 5 - |
| 2. Unterschiedliche Ausdrucksweisen von Spiritualität..... | 6 - |
| 2.1 Die Legende vom Gaukler | 6 - |
| 2.2 Neun Wege, Gott zu lieben | 7 - |
| 3. Stille und Einkehr als besondere Kraftquellen? | 9 - |
| 4. Die Spiritualität der Wüstenväter entdecken..... | 12 - |
| 4.1 Überblick über die Wüstenväter | 12 - |
| 4.2 Kraftquellen erschließen: Von den Wüstenvätern lernen | 17 - |
| 4.3 Stiller Tag zur Spiritualität der Wüstenväter: „Wasser schöpfen in der Wüste“ .. | 22 - |
| 5. Die Spiritualität der keltischen Christen entdecken | 27 - |
| 5.1 Überblick über das keltische Christentum | 27 - |
| 5.2 Kraftquellen erschließen: Von den keltischen Christen lernen..... | 36 - |
| 5.3 Stiller Tag zur keltischen Spiritualität: „Mitten im Alltag Gott erfahren“ | 43 - |
| 6. Die Spiritualität der christlichen Mystik entdecken..... | 48 - |
| 6.1 Überblick über die christliche Mystik..... | 48 - |
| 6.2 Kraftquellen erschließen: Von den christlichen Mystikern lernen | 53 - |
| 6.3 Stiller Tag zur mystischen Spiritualität: „Ich lebe, und ihr sollt auch leben!“ | 61 - |
| 7. Aus der Mitte leben – auf die Stille hören: Ausblick..... | 65 - |
| Praxisteil..... | 67 - |
| 1. Einführung Stiller Tag | 67 - |
| 2. Ablauf Stiller Tag B!belschule Elstal | 68 - |
| 3. Stiller Tag: „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ – Impulsblatt – | 69 - |
| 4. Stiller Tag: „Im Gehen gewinnt man an Kraft“ – Impulsblatt –..... | 72 - |
| 5. Stiller Tag: „Gottes Melodie für mein Leben“ – Impulsblatt – | 74 - |
| 6. Einkehrabend im Advent: „In dir will etwas wachsen“ | 76 - |
| 7. Stille-Vormittag für Kids: „Jesus-Freak sein?! – Probier’s mal!“ | 82 - |
| 8. Einkehrwochenende für Mitarbeitende: „Aus der Mitte leben - auf die Stille hören“ (Ablaufplan) | 86 - |

II

| | |
|--|--------|
| Anhang: Wiederkehrende Elemente aus den Stillen Tagen..... | - 87 - |
| 1. Morgenliturgie aus der Iona-Kommunität in Schottland..... | - 87 - |
| 2. Mittagsgebet..... | - 90 - |
| 3. Körperübungen | - 90 - |
| 4. Die trinitarische Meditation – angeleitete Zeit der Stille..... | - 92 - |
| 5. Gebet der liebenden Aufmerksamkeit nach Ignatius | - 93 - |
| Literaturverzeichnis..... | - 95 - |

Die Kräfte sammeln

Eine besondere Gefahr scheint mir die Überhäufung mit Einzelarbeit und Zersplitterung der Kraft. Über dem Verkehr mit vielen Menschen oder im Aktenstaube sind manchem, der edlen Anfang und hohe Ziele hatte, die größeren Gesichtspunkte abhanden gekommen.

Ich vergleiche Einnahmen und Ausgaben des inneren Lebens und finde, dass ich mehr ausgegeben als eingenommen. Aber ich klammere mich an Gottes Barmherzigkeit. Nicht die Quantität, sondern die Qualität entscheidet. Die Arbeit soll nicht mich beherrschen, sondern ich die Arbeit.

Man muss immer wieder auf den Berg steigen, um in der Stille das Arbeitsfeld und das Schlachtfeld zu überblicken.

Wer sich nicht die nötige Ruhe gönnt, dem gibt Gott unfreiwillige Ferien, und wer am Sonntag nicht feiert, der kriegt viele Feiertage, die er nicht mag.

Emil Frommel, Hofprediger Wilhelms I. und Generalsuperintendent im 19. Jahrhundert in seinen „Bischöflichen Gedanken“¹

¹ Werth/Pawlitzki: Die Weite des Himmels will ich dir schenken, o.S.

Auf die Stille hören – Entdeckungen.

Einführung und persönlicher Zugang

Zeiten der Stille waren in der Gemeinde, in der ich aufgewachsen bin, eher selten. Überhaupt war alles, was auch nur annähernd nach liturgischen Elementen oder katholischen Formen roch, von vornherein verpönt. Wenn in einer Gebetsgemeinschaft Stille entstand, war das höchstpeinlich.

Heute begegnet mir in meiner Gemeinde eine große Sehnsucht nach kreativen Ausdrucksmöglichkeiten der Spiritualität, nach Stille und Einkehr. Darüber hinaus boomen Einkehr- und Exerzitienangebote. Wir leben in einer Zeit, die ständig neue Optionen bietet, die Entscheidungen fordert und zugleich Unmengen von Angeboten offeriert. Viele hetzen von einem Termin zum nächsten; sowohl Arbeitsbereich als auch privates Umfeld sind häufig mit Stress besetzt. Die Not-Wendigkeit ist groß, sich neu zu sammeln und auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ich bin überzeugt, dass wir in unseren Gemeinden gezielte Angebote brauchen, die Stille und Einkehr ermöglichen. Schon seit vielen Jahren erlebe ich, wie Menschen dies als eine Wohltat empfinden: Mitarbeitende brauchen und schätzen die angebotenen Einkehrfreizeiten, um aufzuatmen, neue Kräfte zu sammeln und sich neu zu be-SINNen. Bei Freizeiten mit Kindern haben wir zum Abschluss einen Vormittag der Stille angeboten, der zum Highlight wurde, welches im nächsten Jahr bereits vom ersten Tag an sehnsüchtig erwartet wurde. Für uns als Mitarbeitende war das anfangs ein Wagnis, auf die eigenen Worte zu verzichten und Gottes Geist zuzutrauen, den Kindern das Entscheidende direkt zu vermitteln. Bei Kurswochen war der Abend der Stille eine große Herausforderung für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, aber auch eine unerwartete Erfrischung und überraschende Begegnung mit Gott und sich selbst. Auch ich persönlich brauche solche Zeiten – je voller der Terminkalender, desto nötiger. So plane ich möglichst von vornherein zwei Einkehrzeiten in meinem Jahresplan ein.

Seit 2003 arbeite ich in der B!belschule Elstal. Dort gehört es von Beginn an dazu, dass monatlich ein Stiller Tag im Stundenplan steht. Wir gönnen uns bewusst Zeit zur Reflektion, zur Begegnung mit Gott und sich selbst, zum Neuordnen der Dinge, und wir schweigen dabei bewusst. Körper- und Wahrnehmungsübungen, gemeinsame Zeiten der Stille und Impulse für die Eigenarbeit helfen, bestmögliche Voraussetzungen zu schaffen, dass Gott uns begegnen kann. Der Tag mündet in einen Gottesdienst, wo wir unsere Erfahrungen teilen, Abendmahl feiern und uns von Gott segnen lassen. Das alles sind Elemente, die für uns zum „Ganz leben lernen“² konstitutiv dazu gehören. Viele dieser Erfahrungen sind in diese Arbeit eingeflossen.

² So lautet der Slogan der B!belschule Elstal.

„Aus der Mitte leben – auf die Stille hören“ – so ist auch der Titel der Einkehrwochenenden, die ich für Mitarbeitende anbiete. Ich glaube, dass in der Stille das Geheimnis liegt, im Kontakt zum eigenen Ich zu sein und sich dadurch eine Quelle der Kraft zu erschließen. Ich möchte dazu einigen Spuren nachgehen, die bereits quer durch die Kirchengeschichte gelegt worden sind. Menschen haben versucht, ihrer Spiritualität Ausdruck zu verleihen. Wir können vielleicht nicht immer nachvollziehen, warum sie etwas genau so gemacht haben, aber wir können uns inspirieren und herausfordern lassen zu prüfen, was wir von ihnen lernen können. Ich habe dafür die Spiritualität der Wüstenväter, der keltischen Christen und der Mystik ausgewählt, die ich überblicksartig darstellen möchte. Dabei ist zu fragen, welcher Ertrag der jeweiligen Form der Spiritualität sich heute bietet. Angefügt habe ich jeweils ein Praxisbeispiel eines Stillen Tages, der Elemente und Gedanken daraus aufnimmt. Darüber hinaus habe ich in einem Praxisteil weitere Elemente der Einkehr dokumentiert: Stille Tage aus dem Alltag der B!belschule, einen Einkehrabend in der Gemeinde, einen Stillevormittag für Kinder und der Ablauf des Einkehrwochenende für Mitarbeitende. Im Anhang finden sich wiederkehrende Elemente, die ich an verschiedenen Stillen Tagen verwendet habe. Natürlich ist eine Spiritualität der Stille und Einkehr nicht die einzige spirituelle Ausdrucksform. Jede und jeder muss seine eigene Form der Spiritualität entdecken. Daher schicke ich neben einer Einführung zur Spiritualität und der Frage nach der Notwendigkeit von Stille auch einen Abschnitt über unterschiedliche Ausdrucksweisen von Spiritualität voraus.

Meine Entdeckungsreise zum Thema Spiritualität dauert schon einige Jahre an. Beim Lesen etlicher Bücher sind Gedanken weiser Menschen teilweise zu eigenen geworden, weil ich sie verinnerlicht habe. Ich betone das, weil ich keine Quellen unterschlagen möchte; wenn dies doch geschehen sein sollte, so doch nicht mit Absicht. Selbstverständlich bleiben alle Rechte gewahrt.

Darüber hinaus schöpfe ich aus einem großen Fundus, der sich mir bei eigenen Einkehrtagen erschlossen hat. Dazu gehören vor allem Aufenthalte im Haus der Stille im Kloster Drübeck/Harz, die von Frau Irene Sonnabend und Herrn Armin Burkhardt geleitet wurden. Außerdem habe ich vieles gelernt bei Exerzitienwochenenden sowie bei der Fortbildung „Quellen christlicher Spiritualität“ im Kirchröder Turm Hannover, die von Dr. Peter Lincoln und (zum Teil) von Waltraud Olfermann geleitet wurden. Diesen Personen verdanke ich viel – das ist besonders zu erwähnen.

Ich hoffe, dass meine Arbeit ein Beitrag sein kann, alte Quellen neu zu erschließen und Elemente der Stille und Einkehr in den Gemeinde- und Gruppenalltag einzubauen, damit Menschen unserer Zeit die Mitte ihres Seins ganz neu entdecken und aus dieser Mitte leben lernen.

1. Spiritualität - was ist das eigentlich?

1.1 Versuch einer Definition

„Spiritualität“ als deutsches Wort ist relativ neu. Oft gibt es von vornherein Vorbehalte, weil der Begriff zusammen mit der Esoterikwelle ins allgemeine Bewusstsein trat. Dabei bleibt meist vage und ungenau, was eigentlich damit gemeint ist. Im Zusammenhang dieser Arbeit geht es ausschließlich um *christliche* Spiritualität. „Nun ist in der Tat nicht leicht zu definieren, was Spiritualität ist. Denn sie bezeichnet vor aller begrifflichen Klärung die gelebte Grundhaltung der Hingabe des Menschen an Gott und seine Sache. Deshalb ist Spiritualität eine so vielgestaltige Größe wie das Leben selbst und wie die Vielgestaltigkeit möglicher Beziehungen zu Gott.“³

In dieser Vielgestaltigkeit verwundert das Tasten nach Formulierungen nicht⁴: „Sich der Tiefe öffnen“ (Stachel), „Leben aus dem Geist“, „bewusste und in etwa methodische Entwicklung des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe“ (Rahner), „Integration des gesamten Lebens in eine vom Glauben getragene und reflektierte Lebensform“ (Institut der Orden), „Verwirklichung des Glaubens unter den konkreten Lebensbedingungen“ (Zulehner), „Existenz des Christen, sofern sie sich vom Geist Gottes empfängt und von daher in die Vielfalt des Lebens entfaltet“, „Glaubenspraxis, die ihren Maßstab aus der Geschichte bezieht, die durch Jesus von Nazaret eröffnet worden ist“ (Rotzetter). Dies sind nur einige Beispiele, den Begriff Spiritualität konkret werden zu lassen.

Das lateinische Wort „spiritualis“ kommt vom griechischen Wort „pneumaticós“ und meint die christliche Existenz schlechthin, das Leben im Heiligen Geist, als geistlicher Mensch. Christliche Spiritualität hat ihr Fundament in der Bibel. Wir haben den Heiligen Geist empfangen und dürfen aus ihm leben: „Denn ihr habt nicht einen knechtischen Geist empfangen, dass ihr euch abermals fürchten müsst, sondern ihr habt einen kindlichen Geist empfangen, durch den wir rufen: Abba, lieber Vater!“ (Rö 8,15) „Weil ihr nun Kinder seid, hat Gott den Geist seines Sohnes gesandt in unsere Herzen, der da ruft: Abba, lieber Vater!“ (Gal 4,6). Durch Gottes Geist erfahren wir, dass die Liebe Gottes in unsere Herzen ausgegossen ist (Rö 5,5). In ihm haben wir die Fülle, sind wir begabt und beschenkt. Mit der Gabe ist auch die Aufgabe verbunden: „Wenn wir im Geist leben, so lasst uns auch im Geist wandeln.“ (Gal 5,25).

Wir sind geistliche – spirituelle – Menschen. „Geist“ ist für Paulus mancherlei, z.B. der Raum des neuen, von Gott erleuchteten und erfüllten Lebens, in das der Glaubende versetzt wurde und in dem er sich nun aufhält. Geist meint aber nicht nur den neuen *Lebensbereich*, sondern auch die neue *Lebensausrichtung*, die neue *Lebensorientierung*.⁵ Spiritualität ist also ganzheitlich und das ganze

³ Greshake: Gottes Willen tun, in: Schütz, Christliche Spiritualität, 1170-1180.

⁴ Alle Formulierungen entnommen ebd., 1171.

⁵ Ruhbach: Geistlich leben, 12. Hervorhebungen im Original.

Leben umfassend, es geht dabei nicht um Rückzug auf Innerlichkeit oder Individualität. Gemeint ist, von Christus ergriffen zu sein, eine „Lebensimprägung des Menschen durch Gott und seine Lebensorientierung an Gott.“⁶ Dies kann sich also keinesfalls auf die herkömmliche „Stille Zeit“ beschränken. Die innere Haltung prägt das Verhalten.

Spiritualität ist „praktizierter Glaube“ und prägt das gesamte Leben und Tun eines Christen. Es geht um einen Lebensstil, eine Frömmigkeit, die im Alltag Gestalt gewinnt. Ihre Quelle liegt in der „Liebe zum Unsichtbaren“⁷.

Geistliches Leben soll kein mühevolleres Ringen sein, sondern eine Liebesgeschichte zwischen Gott und Mensch und deren Folgen: Die tiefe Erfahrung der Nähe und Gegenwart Gottes, des Angenommenseins und Beschenktseins verändert das Leben. Der Mensch ist ergriffen mit seiner ganzen Existenz – das kann nicht ohne Auswirkungen bleiben, und zwar auf allen Ebenen: In der Beziehung zu Gott, zum Mitmenschen, zur Sach- und Berufswelt und zu sich selbst. Das ist gelebte Nachfolge, ein Leben „in der Nähe des Auferstandenen“ (Manfred Seitz). Christen brauchen eine „christusbezogene Innenprägung“, aus der sie ihr Leben gestalten.⁸

Spiritualität will also eine Art Inkarnation des Glaubens sein, eine Fleischwerdung. „Es kann als eine berechnete Aussage christlichen Glaubens gelten, dass der Mensch Mensch ist, indem er es wird, immer mehr wird“,⁹ denn: „Wer Christus, dem vollkommenen Menschen folgt, wird auch selbst mehr Mensch. (...) Jesus Christus, der ‚neue Mensch‘ und Stammvater der neuen Menschheit, ist die Mitte christlicher Spiritualität.“¹⁰ Christliche Spiritualität ist also immer christozentrisch.

Zugleich ist sie abhängig vom „Dialog der Liebe“ zwischen Gott und Mensch durch den Heiligen Geist und „will der oft so leidenden, verdeckten, suchenden und fragenden Wahrheit des Menschen, der Wirklichkeit und der Geschichte ans Licht helfen. Der Weg der Wahrheit, der Liebe und des Geistes ist ein dialogischer; darin haben von der Warte des Geistes aus auch Umwege, Irrtümer und Irrwege ihre Funktion.“¹¹

Und schließlich stellt sich christliche Spiritualität dem Alltag, ist also nicht abgehoben, sondern eine „Spiritualität von unten“. Es gibt keinen Lebensbereich, in dem der Geist Gottes nicht wäre, der vom geistlichen Leben auszuklammern wäre. „Der lebendige Mensch macht die Herrlichkeit Gottes aus“ (Irenäus) (...) Christliche Spiritualität teilt sich in die Sorge Gottes um und für den

⁶ Ebd., 15.

⁷ Berger: Was ist biblische Spiritualität?, 11-12.

⁸ Ruhbach: Theologie und Spiritualität, 127f. Dieser Abschnitt nimmt im Wesentlichen Ruhbachs Gedanken auf.

⁹ Schütz: Christliche Spiritualität, 1174 und 1178. Die Inkarnation Jesu Christi beinhaltet seine Zuwendung zu Armen, Ausgestoßenen und Bedürftigen, es schließt sein Leiden am Kreuz als „letzter aller Menschen“ ein. Er ist zugleich der „Erstgeborene von den Toten“ (Kol 1,18), mit der er Hoffnung auf die neue Schöpfung bringt.

¹⁰ Stachel, zitiert ebd., 1175.

¹¹ Ebd., 1179.

Menschen; in dieser Eigenschaft weiß sie sich noch nicht am Ziel, sondern im Geist und mit ihm unterwegs zum Menschen, dem Menschen Gottes.“¹²

Zusammenfassend kann man sagen, dass Spiritualität Ausdruck der Liebesbeziehung zwischen Gott und Mensch ist. Diese Liebesbeziehung wirkt in alle Lebensbereiche hinein, durchdringt den Lebensstil des Menschen und drängt zum Nächsten hin. Spiritualität ist gelebte Nachfolge Christi.

1.2 Vier Säulen einer christlichen Spiritualität

Es geht bei Spiritualität also weder um eine verklärte Innerlichkeit noch um den Menschen als Individuum. Das mögen Teil-Elemente sein, jedoch sollte eine christliche Spiritualität immer auf mehreren Säulen stehen, um nicht einseitig zu werden:¹³

1. Paulus – Spiritualität der Gnade:

„Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ (2.Kor 12,9). Wir bleiben abhängig von der Gnade, nichts ist durch Methodik „machbar“. Die Gottesbeziehung ist immer ein Geschenk. Geistliche Übungen können den Menschen vorbereiten, aber die Begegnung mit dem Lebendigen ist nicht machbar und immer Gnade Gottes. Vertreter dieser Spiritualität der Gnade sind z.B. Augustin, Martin Luther, Karl Barth.

2. Johannes – Spiritualität der Fleischwerdung:

„Das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns“ (Joh 1,14). Gottes Liebe wird sichtbar, hörbar, fühlbar. Sie kommt mitten in unser menschliches Leben hinein. Bei Johannes findet sich auch eine Betonung der Sinnesorgane: Glaube soll Hand und Fuß haben und im Alltag verankert sein. Ein weiterer Aspekt ist das Bleiben: „Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht“ (Joh 15,5). Bleiben hat mit Geduld zu tun, mit Achtsamkeit. Das will eingeübt werden und im Leben verwurzelt sein. Der Jesus in uns lädt ein zur Reise nach innen. Vertreter dieser Spiritualität der Inkarnation aus der Kirchengeschichte sind z.B. die Wüstenväter und Ignatius von Loyola.

3. Jakobus – Spiritualität der Diakonie:

„So ist der Glaube, wenn er nicht Werke hat, tot in sich selber.“ (Jak 2,17) Spiritualität als Hinwendung zu den Armen und Leidenden, die aus einer inneren Kraft (nicht aus äußerem Zwang) entsteht. Die Reise nach innen ist mit der Reise nach außen eng verknüpft. Was empfangen wird, darf und muss weiterwirken zu dem Nächsten hin, der Hilfe braucht. Bei Gott eintauchen heißt auch bei den Armen auftauchen. Quer durch die Kirchengeschichte finden sich Vertreter dieser Spiritualität der Diakonie, wie z.B. William Wilberforce, Amalie Sieveking, Johann Heinrich Wichern, Friedrich von Bodelschwingh d.Ä./d.J., bis hin zu Mutter Theresa von Kalkutta.

¹² Ebd., 1179f.

¹³ Im Folgenden beziehe ich mich auf Lincoln: Quellen christlicher Spiritualität. Lincoln ordnet die vier Säulen je einem neutestamentlichen Verfasser zu.

4. Petrus – Spiritualität der Gemeinschaft:

„Und auch ihr als lebendige Steine erbaut euch zum geistlichen Hause...“ (1.Petr 2,5). Spiritualität soll nicht individualistisch sein, sondern Gemeinschaft stiften. Wir brauchen Gemeinden, die nicht durch Abgrenzungen, hierarchische Strukturen und Gesetze, sondern durch die schöpferische Kraft des Geistes und das Einüben der Gemeinschaft lebendig sind. Beispiele finden sich in der keltischen Spiritualität und der Emerging-Church-Bewegung.

Wir brauchen eine Spiritualität, die den Herausforderungen unserer Zeit gewachsen ist. Das kann nur gelingen, wenn sie auf dem gemeinsamen Fundament der vier Säulen steht. Die Ausdrucksweisen dafür können verschieden sein.

2. Unterschiedliche Ausdrucksweisen von Spiritualität

Jeder Mensch ist ein Individuum, und auch seine Spiritualität ist individuell. Die Formen können sich im Laufe eines Lebens durchaus ändern – Spiritualität wächst und findet neue und andere Ausdrucksweisen. Es gibt nicht die eine Form der Spiritualität, die richtig oder besser wäre. Und mit Sicherheit erschöpft sich geistliches Leben nicht schon in Stiller Zeit, einem Lobpreisgottesdienst o.ä. Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Spiritualität ausgedrückt werden kann.

2.1 Die Legende vom Gaukler¹⁴

Es war einmal ein Gaukler, der tanzend und springend von Ort zu Ort zog, bis er das unruhige Leben satt hatte. Da trat er in ein Kloster ein. Aber weil er bis jetzt in seinem Leben immer nur gesungen, getanzt und Rad geschlagen hatte, war ihm das Leben der Mönche fremd und er konnte weder beten noch Psalmen singen. Alle anderen konnten dies und er konnte nichts. Er schämte sich. „Ich bin nur unnützlich und passe einfach nicht hierher“, sprach er.

Da flüchtete er eines Tages während des Gebetes in eine abgelegene Kapelle. „Wenn ich schon bei den Mönchen nicht mitbeten kann, so will ich doch tun, was ich kann“, sprach er. Während vom Chor der Mönche die Psalmlieder herüberwehten, begann er mit Leib und Seele zu tanzen: Vorwärts und rückwärts, rechtsherum und linksherum. Er sprang die schönsten Tänze, um Gott zu loben.

Ein Mönch war ihm aber gefolgt, hatte seinen Tanz gesehen und heimlich den Abt geholt. Am nächsten Tag ließ der Abt den Gaukler zu sich holen. Der Arme erschrak und meinte, er würde bestraft werden. Also fiel er vor dem Abt nieder und wollte um Verzeihung bitten.

¹⁴ Diözese Linz: Der Gaukler. Französische Legende, in: <http://www.dioezese-linz.at/pfarren/wels-stfranziskus/info/besinnlichetexte.htm#Gaukler> (rev. 15.01.2007).

Doch der Abt bückte sich zu ihm und sprach: „In deinem Tanz hast du Gott mit Leib und Seele geehrt. Uns aber möge Gott alle feinen Worte verzeihen, die wohl über unsere Lippen kommen, aber ohne dass sie unser Herz wirklich sendet.“

Die Legende zeigt: Es gibt viele Wege, Gott zu lieben – auf das Herz kommt es an. Es geht darum, dass „jeder seinen eigenen Ton findet“. Wichtig ist nicht, wie der Ton klingt, sondern dass er gesucht und dann auch gesungen wird.¹⁵

2.2 Neun Wege, Gott zu lieben

Gary L. Thomas stellt in seinem gleichnamigen Buch¹⁶ neun Wege vor, die Spiritualität ausdrücken können. Es gibt sicher weit mehr als diese neun Wege¹⁷, aber sie sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden, um einen Überblick zu geben.

1. Der Natur-Typ – Gott in seiner Schöpfung lieben

„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.“ (Ps 19,2) – Natur-Typen suchen und finden Gott am liebsten draußen in der Natur. Egal ob Wald, Wiesen, Berge oder Meer – im Staunen über die Natur fühlen sie sich zutiefst zu Gott hingezogen. Sie betrachten einen Ameisenhaufen, lauschen auf das Rauschen des Meeres, genießen einen Sonnenuntergang – für sie ist das eine Predigt und die Schöpfung der Tempel Gottes. Sie erkennen die Handschrift Gottes in allem, was sie in der Natur beobachten. Sie sind überzeugt, dass die Natur dem Menschen klar und deutlich zuruft: „Gott ist da!“ In der Natur werden sie von Lobpreis erfüllt.

2. Der sinnliche Typ – Gott lieben mit allen Sinnen

Alles, was die Sinne anrührt, kann sinnlichen Typen beim Lob Gottes helfen: das können schöne Architektur, Musik, ein guter Geruch, Kunst, Kerzen, schöne Sprache sein. Die Vertiefung in Rembrandts Bild vom verlorenen Sohn kann für sie wertvoller sein, als die beste theologisch ausgefeilte Predigt zu diesem Gleichnis. Im Abendmahl schmecken und sehen sie die Freundlichkeit Gottes ganz sinnlich. Sie fühlen sich besonders angezogen von allem Liturgischen, Majestätischem, Großartigem. Sinnliche Wahrnehmung ist ihr Schlüssel, die Liebe Gottes zu genießen.

3. Der traditionsliebende Typ – Gott lieben durch Rituale und Symbole

Die historische Dimension des Glaubens – Rituale, Symbole, Sakramente, Opfer – ist für traditionsliebende Typen eine Quelle der Freude. Oft haben sie ein sehr diszipliniertes Glaubensleben und

¹⁵ Pollak: Wie im Himmel. Kinofilm Paramount Collection 2006. „Der Film erzählt von einem Musiker, dessen Lebens Traum sich erfüllt, als er nach langer Irrfahrt lernt, die Menschen und sich selbst zu lieben.“ (Klappentext der DVD).

¹⁶ Thomas: Neun Wege, Gott zu lieben. Bei den Beschreibungen bleibe ich eng am Überblick über die einzelnen Typen S. 19-28. Im Anschluss daran werden im Buch die einzelnen Typen ausführlich mit Chancen und Gefahren dargestellt. Leider ist der Stil des Buches sehr amerikanisch, aber der Grundgedanke ist sehr schätzenswert!

¹⁷ Einen weiteren Überblick über unterschiedliche Formen christlicher Spiritualität bietet das Buch von Foster: Viele Quellen hat der Strom. Aus dem Reichtum der Glaubensgeschichte schöpfen.

wirken durch die Betonung des Verhaltens manchmal gesetzlich, aber sie tun dies aus tiefer Liebe zu Gott. Sie genießen wiederkehrende Rituale wie z.B. formulierte Gebete und Liturgien. Feste Gewohnheiten, Rituale, Symbole und Sakramente helfen ihnen, ihre Liebe zu Gott auszudrücken. Sie werden inspiriert durch alte Gebete, Bekenntnisse und Lieder, die über Jahrhunderte hinweg die Christenheit verbinden. Ein von Liturgie durchzogener Alltag lässt ihren Glauben an Tiefe und Substanz gewinnen.

4. Der asketische Typ – Gott lieben in Einsamkeit und Schlichtheit

Asketische Typen brauchen zum Beten Ruhe, Einsamkeit und Schlichtheit. Bilder, Musik oder gar Gerüche würden sie nur ablenken. Nichts soll stören beim Hören auf die Stille. Das Drum und Dran der Religion ist überflüssig, der Lärm der Welt unerwünscht. Disziplin, Ernsthaftigkeit und Alleinsein charakterisieren dieses „klösterliche“ Temperament. Asketen leben oft zurückgezogen in ihrer eigenen, inneren Welt.

5. Der aktivistische Typ – Gott lieben durch Konfrontation

„Lass nicht zu, dass unschuldige Menschen verurteilt werden. Tu alles, was du kannst, um sie vor dem Tod zu retten.“ (Spr 24,11) Aktivistische Typen lieben den Gott der Gerechtigkeit. Sie fühlen sich Gott am nächsten, wenn sie ihre Stimme für Gott erheben und Gerechtigkeit einfordern. Lobpreis bedeutet für sie, gegen das Böse zu kämpfen und zur Buße aufzurufen. Sie können sich nicht still zurückziehen, sondern müssen im Namen Gottes etwas unternehmen. Oft sind sie politisch aktiv, sehen Missstände und scheuen weder Kritik noch Konfrontation. Sie leiden daran, dass sich nicht alle gegen die Ungerechtigkeit und Gottlosigkeit dieser Welt engagieren. Kirche ist für sie der Ort, an dem sie sich neu stärken für den Kampf gegen die Ungerechtigkeit.

6. Der fürsorgliche Typ – Gott lieben durch Nächstenliebe

Fürsorgliche Typen verstehen den Dienst am Nächsten als Gottesdienst: „Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.“ (Mt 25,40). Ganz praktisch und konkret drücken sie ihre Liebe zu Gott in der Liebe zum Nächsten aus. Sie entdecken Christus in den Armen und Bedürftigen. Ihrem Glauben tut es gut, mit anderen zusammen zu sein. Sie laden ihre Batterien auf, indem sie anderen dienen.

7. Der enthusiastische Typ – Gott lieben durch Mysterien und Feiern

Menschen mit diesem geistlichen Temperament haben die Sehnsucht, Gott auf besondere Art und Weise zu erleben. Sie lieben es, wenn der Gottesdienst aufregend und geheimnisvoll gestaltet ist. Sie werden inspiriert vom fröhlichen Feiern. Sie sind die „Cheerleader Gottes“ und der ganzen Christenheit. Ihnen fehlt etwas, wenn sie nicht die Kraft Gottes spüren können, wenn ihre Herzen nicht in Bewegung geraten. Konzepte wollen sie nicht bloß kennen lernen, sondern erleben, fühlen und von ihnen in Bewegung gesetzt werden.

8. Der kontemplative Typ – Gott lieben durch grenzenlose Hingabe

Kontemplative Typen bezeichnen Gott als ihren Geliebten. Ihre Sicht Gottes ist bestimmt durch Bilder wie das des liebenden Vaters oder des Bräutigams, sie erleben sozusagen eine „göttliche Romanze“. Thomas versteht Kontemplation als Gebet dessen, der in der Gegenwart Gottes ruht. Das Ziel ist es, Gottes Gegenwart und Liebe zu spüren, zu verinnerlichen und sich Gott von ganzem Herzen hinzugeben.

9. Der intellektuelle Typ - Gott lieben mit dem Verstand

Intellektuelle Typen setzen sich gern mit vielen komplizierten theologischen Themen auseinander und fühlen sich Gott am nächsten, wenn sie eine neue Erkenntnis über ihn gewonnen haben. Das Lesen von Sachbüchern, das Nachdenken über knifflige Fragen, das Studieren der Bibel (am Besten im Urtext oder wenigstens mit der „Elberfelder Übersetzung“) – das sind Merkmale derjenigen, die in erster Linie ihren Verstand gebrauchen, um Gott zu lieben. Glaube muss zwar erlebt, aber vor allem verstanden werden.

Dies sind neun Beispiele, wie Spiritualität gelebt werden kann und wie die Liebe zu Gott Gestalt gewinnt. Jeder ist selbst verantwortlich, seinen Weg zu finden, zu schulen, zu kultivieren. Es kann hilfreich sein, verschiedene Arten der Spiritualität auszuprobieren, bewusst auch fremde Wege zu versuchen. Das Wissen um die Vielfalt bewahrt davor, andere Frömmigkeitsformen abzuwerten, es hilft zu gegenseitiger Akzeptanz und kann als Bereicherung des gemeindlichen Miteinanders empfunden werden.

„Da aber kein einzelner Christ und auch keine Gruppe von ‚Gleichgesinnten‘ die unendliche Fülle der Glaubenswirklichkeit zu leben vermag, darf, ja muss es innerhalb des einen Lebens nach dem Evangelium durchaus verschiedene Spiritualitäten geben, die jedoch alle im Geheimnis des Glaubens verwurzelt sind und deshalb auch auf dieses hingeeordnet bleiben.“¹⁸

Es gibt viele Wege, Spiritualität zu leben, dem Glauben und der Liebe zu Gott Ausdruck zu verleihen. Dennoch bin ich überzeugt, dass eine Spiritualität, die den Herausforderungen unserer Zeit gewachsen sein soll, darüber hinaus eine besondere Fokussierung auf Stille und Einkehr braucht.

3. Stille und Einkehr als besondere Kraftquellen?

Wir leben in der Zeit der Postmoderne – einer Zeit, die uns zugleich befreit hat von konventionellen Bindungen, unser Leben jedoch auch verkompliziert hat. Ich folge Klaus Renn bei seinem „Spaziergang durch die Postmoderne“ und will dabei kein vollständiges Bild unserer heutigen Zeit

¹⁸ Friedmann, in: Lechner/Langer: Im Rhythmus der Mönche. Ein Jahreslesebuch, 6. Oktober, o.S.

malen, vielmehr einige – sicher bewusst schwarz-weiße – Aspekte fokussieren, die mir wesentlich erscheinen bei der Frage nach der besonderen Betonung der Stille und Einkehr.

„Wir sind selbständig! Müssen es sein! Wie Ihnen niemand im Supermarkt den Einkaufswagen füllt, so sind auch Sie allein verantwortlich, wie Sie Ihr Leben gestalten; für ihre Arbeit, Ihre Freizeit, Ihre Beziehungen, Ihre Sexualität... Ob Sie sich mit Junk-Food abfüllen oder Vollwertkost – es ist Ihre Entscheidung. Dasselbe gilt auch für das Sinn-, Religions-, Glaubens-, Wissenschafts-, Esoterik- und Philosophie-Geschäft. Wir sind selbständig, ob wir wollen oder nicht.“¹⁹ Gleichzeitig verlieren wir das sichere Fundament althergebrachter Werte und Regeln: „In diesem Umbruch entsteht Ungewissheit, Unbezogenheit (vielleicht: Isolation) und Einsamkeit. Situationsbezogene und freiwillige Verbindlichkeiten ersetzen immer mehr die ... Letztverbindlichkeiten in Beziehungen. (...) In dieser Pluralität haben Sie mehr Handlungs- und Lebenskompetenz, *wenn* Sie auf die Vielfalt eingehen und geschickt mit ihr umgehen können.“²⁰

Und genau da liegt das Problem: Ich beobachte, wie immer mehr Menschen überfordert sind mit den vielen Optionen, die sich ihnen bieten. Ständig sind Entscheidungen zu treffen, um der eigenen Verantwortung gerecht zu werden. Junge Menschen werden dazu gedrängt, immer schneller ihre Schul- und Berufsausbildung abzuschließen und gleichzeitig müssen sie immer früher immer kompliziertere Entscheidungen treffen, was sie nicht selten lähmt.

Dabei ist der Alltag zumeist „randvoll gestopft mit Dingen, die es zu tun gibt, mit Menschen, die wir sprechen müssen, mit Vorhaben, die wir ausführen, mit Briefen, die wir schreiben, mit Anrufen, die wir tätigen, mit Verabredungen, die wir einhalten müssen. Unser Leben ist oft wie ein zu voll gestopfter Koffer, der aus den Nähten zu platzen droht. Fast immer haben wir den Eindruck, hinter dem zurückzubleiben, was wir eigentlich leisten müssten. Ständig bedrängt uns das Gefühl, dass wir Aufgaben unerledigt, Versprechen nicht eingelöst, Vorsätze nicht ausgeführt haben. (...) So laufen wir auf Hochtouren, und doch schwelt in uns unausrottbar das Gefühl, dass wir nie alle unsere Pflichten erfüllen.“²¹ Die eigene Identität ist zu eng verknüpft mit dem vollen Terminkalender, als dass ein Innehalten möglich wäre, und so wird das Leben schneller und schneller.²² Tief im Innern macht sich jedoch ein Gefühl der Leere, des Unerfülltseins und der Belanglosigkeit breit, finden sich Langeweile, Niedergeschlagenheit und Groll. Denn die Fähigkeit, eine echte innere Beziehung zu Dingen und Menschen aufzubauen, der rote Faden der einzelnen Ereignisse und Tätigkeiten, Sinn und Wert drohen verloren zu gehen.

¹⁹ Renn: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst, 18.

²⁰ Ebd., 20. Hervorhebung durch die Verfasserin.

²¹ Nouwen: In ihm das Leben finden, 14f.

²² Im krassen Gegensatz zu dieser Beschreibung steht sicher das Leben vieler Arbeitslosen, die ebenfalls unerfüllt bleiben, jedoch von einer großen Leere bestimmt sind. Vielleicht wird die Betriebsamkeit sogar aufrechterhalten, aber die Sinnfrage nagt am Dasein und die eigene Identität ist fragwürdig geworden. Auch massiver Medienkonsum – nicht auf Arbeitslose beschränkt! - trägt dazu bei, den Kontakt zur eigenen Identität zu verlieren und von einer künstlichen Welt bestimmt zu werden. So wird es immer schwieriger, sich selbst mit seinen tiefen Wünschen und Sehnsüchten wirklich wahrzunehmen, ihnen nachzuspüren und sie zu realisieren.

Das „Immer-Mehr“ und „Immer-Schneller“ lässt uns leicht den Kontakt zum eigenen Ich verlieren, wir leben zerstreut. Es ist in der Pluralität der Aufgaben und Entscheidungen nicht leicht, konzentriert zu leben, mit der eigenen Mitte, den eigenen Sehnsüchten im Kontakt zu sein, und in sich selbst beheimatet zu sein. „Wenn du in dir selber nicht zu Hause bist, wirst du nirgendwo zu Hause sein.“²³ Henri Nouwen spricht davon, dass wir zwar eine Adresse haben, unter der wir aber gar nicht anzutreffen sind, „dass wir gelegentlich sogar unsere wirkliche Anschrift vergessen, das heißt den Ort, an dem man uns ansprechen kann.“²⁴ Wie kann es aber gelingen, ganz bei Gott zu sein, wenn ich nicht einmal bei mir selber bin? Das eine geht nicht ohne das andere! Gottes größte Ehre ist der lebendige Mensch, so Irenäus. „In unserm tiefsten Innern, da will Gott bei uns sein. Wenn er uns nur daheim findet und die Seele nicht ausgegangen ist mit den fünf Sinnen.“²⁵ Die Beziehung zu mir selbst, der Kontakt zur eigenen Mitte hängt zusammen mit der Beziehung zu Gott.²⁶

„Irgendwie sollte es doch gehen können: Glauben, Vertrauen haben und zugleich frei bleiben. Hingebungsvoll leben und doch die Weite der Postmoderne auskosten können. Persönliche Orientierung und Sinn finden in einer Welt der Beliebigkeit. Vielleicht besteht unsere größte innere Herausforderung in der gegenwärtigen Zeit darin, erfüllt, sinnvoll und auch in einer Liebe über sich selbst hinaus zu leben. Und eben nicht (nur) nach mehr Gewinn zu streben. Nach Unbekümmertheit und Vertrautheit mit dem Leben, dahin geht wohl unser aller Sehnsucht. Gläubig und ungläubig zugleich, oder ungläubig von Herzen glauben können, wie die alten Mystiker. So ähnlich könnten sich von uns postmodernen Menschen vielleicht die tiefsten Wünsche anhören.“²⁷

Ich bin davon überzeugt, dass wir heute mehr denn je Zeiten der Stille und Sammlung brauchen. Nicht, um uns aus der „ach so bösen Welt“ zurückzuziehen auf die Insel der Seligen, sondern vielmehr, um uns für sie zuzurüsten, um uns fit zu machen für die Herausforderungen, denen wir uns zu stellen haben. Es geht um die Voraussetzungen für gelingendes, verantwortungsbewusstes Leben mitten in unserer Gesellschaft. Konzentriertes Leben aus der Stille ist keine Einbahnstraße. Bei Gott eintauchen heißt letztlich immer auch bei den Armen auftauchen. Und umgekehrt: Für andere da zu sein braucht als Quelle der Kraft das Eintauchen bei Gott, um nicht auszubrennen. Es nützt nichts, wie besessen mit einer stumpfen Axt den Baum fällen zu wollen, weil vermeintlich keine Zeit bleibt, sie zu schärfen. Die Zeit in der Stille kann den Kontakt zum eigenen Leben wiederbringen; sie kann helfen, bei sich selbst anzukommen und beheimatet zu sein, das Leben wieder bewusster wahrzunehmen und sich im Grundlosen – in Gott als Fundament – zu gründen.

²³ Zitat aus einem alten Lied, in Lincoln: Der Raum in mir, 7.

²⁴ Nouwen: Leben, 25.

²⁵ Meister Eckhart, in Zink: Dornen können Rosen tragen, 24.

²⁶ Erst recht ist das ein wichtiger Aspekt für Hauptamtliche im Reich Gottes: Ich kann anderen kein Haus anbieten, wenn ich das eigene vernachlässige. Nur wenn ich mich selbst meinem Inneren stelle mit all den Abgründen, dem Versagen und Ängsten, kann ich auch ganz bei anderen sein, wenn sie sich öffnen wollen. Andernfalls droht Hochmut, ähnlich wie es bei Pfarrer Stig passiert im bereits zitierten Film „Wie im Himmel“.

²⁷ Renn, 17.

Das Rad muss nicht neu erfunden werden – wir stehen in einer langen Tradition mit Menschen, die die Stille gesucht haben, weil es ihnen ein Bedürfnis war, wesentlich zu leben. Einigen dieser Beispiele aus der Kirchengeschichte möchte ich auf die Spur kommen, um von ihnen für unser heutiges Leben und Gestalten von Stille zu lernen.²⁸

4. Die Spiritualität der Wüstenväter entdecken

Die Wüstenväter, die etwa vom 3.-5. Jh. nach Christus im südlichen und (nord)östlichen Mittelmeerraum auftraten, sind heute wieder überraschend populär geworden. Sie werden u.a. wiederentdeckt von Managern und Psychiatern.²⁹ Es ist fast schon chic geworden, Weisheiten der Wüstenväter zu zitieren, ähnlich wie es vor einigen Jahren buddhistische Weisheiten waren.

4.1 Überblick über die Wüstenväter

Die Wüstenväter waren vor allem eine Protestbewegung gegen die damalige Gesellschaft. Der Glaube war mit der konstantinischen Wende nicht mehr verfolgt, die Kirche wurde legal und etablierte sich langsam, man richtete sich ein und erlag so auch den Einflüssen der Welt; Herrschaftsstrukturen lösten an vielen Stellen brüderliches Miteinander im kirchlichen Dasein ab. Die Wüstenväter wollten wieder neu an die erste Liebe erinnern: Wir müssen uns unterscheiden, Kirche muss anders sein! – das war ihre Botschaft. Sie stellten das wirtschaftliche System, die Hierarchien der Kirche und die gesellschaftlichen Strukturen überhaupt in Frage. Später wurden sie dann von der katholischen Kirche als Orden integriert.

An Zeugnissen sind uns vor allem die Vätersprüche, die „Apophtegmata Patrum“ erhalten geblieben – hier wurden Sprüche und Geschichten zusammengefasst; es ranken sich zahlreiche Legenden um die Wüstenväter. Daneben gibt es Schriften aus der zweiten Generation der Wüstenväter.³⁰

²⁸ Bei meiner Auswahl habe ich mich im Wesentlichen inspirieren lassen von Lincoln: Quellen christlicher Spiritualität. Allerdings muss ich in diesem Zusammenhang leider auf Ignatius von Loyola verzichten, der mit seinen „Geistlichen Übungen“ ebenfalls wertvolle Impulse geben kann. Es ist bei all der Fülle notwendig, sich zu beschränken. Daher kann diese Arbeit nur eine Einladung bleiben, sich weiter auf die Spurensuche zu machen nach Quellen, aus denen es sprudelt.

²⁹ Daniel Hell, Professor für Klinische Psychiatrie und Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, sieht bei den Wüstenvätern therapeutische Ansätze für die Behandlung von Depressionen.

³⁰ Evagrius Ponticus (345-399) verbreitete als Erster systematische Abhandlungen über die Wüstenväter und ihre Lehren, weitere Schriften von Johannes Kassian und Palladius von Helenopolis.

Der erste und wohl bedeutendste der Wüstenväter ist Antonius von Ägypten. Über ihn berichtet der Kirchenvater Athanasius, der ihn persönlich interviewt haben will. Was Legende und was Wahrheit ist, lässt sich auch hier nicht immer unterscheiden.³¹

Antonius von Ägypten (251-356)

Antonius hatte wohlhabende Eltern und wurde christlich erzogen. Nach dem sehr frühen Tod der Eltern gab er all seinen Besitz weg. Anscheinend hatte er sich viel mit der Apostelgeschichte befasst – es faszinierte ihn, wie alle einmütig beieinander waren, alles teilten und den Bedürftigen austeilten; in einem Gottesdienst traf ihn das Bibelwort: „Verkaufe alles, was du hast, und gib's den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben.“ (Lk 18, 22b).³²

Antonius verschenkte daraufhin sein nicht geringes Vermögen, zog sich in den Wald zurück und lebte dort in einer Höhle. Einmal in der Woche brachten Freunde ihm Brot vorbei. Für Antonius war die Höhle jedoch noch zu nahe an der Zivilisation – zu viele Menschen, die ihn „besichtigen“ kamen. Also machte er sich auf in die Wüste, die gleich hinter seinem Haus begann – den Ort der Wunder und der Anfechtung, wie er schon in der Bibel beschrieben wird.

Dort lebte er sehr asketisch. Am Ende war er nur noch Haut und Knochen. Es wird berichtet, dass seine Augen wie Feuer brannten. „Nicht durch Größe, auch nicht durch die kräftige Gestalt unterschied er sich von den anderen, sondern durch seine Charakterfestigkeit und die Lauterkeit seines Wesens. Denn da sein innerstes Wesen ruhig war, waren auch seine äußeren Gefühle ausgeglichen, so dass von der Freude im Innern her auch sein Gesicht etwas Fröhliches besaß.“³³ Zu Zeiten kam er auch in die Zivilisation um verfolgten Christen zu helfen.

Nach seinem Tod schrieb Athanasius die Lebensgeschichte auf, sie fand enorme Verbreitung. Die Menschen waren fasziniert. Die Folge war: Viele Männer³⁴ gingen in die Wüste – eine regelrechte Massenbewegung entstand.

Doch auch schon zu Lebzeiten war Antonius der Star der Wüste, zu dem seine Fangemeinde pilgerte – von Eremitendasein keine Spur. Athanasius zitiert Antonius, die Menschenmenge habe Dinge

³¹ Eine eher kritische Darstellung der Ereignisse rund um die Wüstenväter gibt Zander in seinem Buch: Als die Religion noch nicht langweilig war. Die Geschichte der Wüstenväter. Mit viel Sachverstand und Humor versucht er den Tatsachen hinter den Legenden auf die Spur zu kommen.

³² Zander beschreibt eindrücklich, dass der eigentliche Grund dafür durchaus auch Steuerflucht gewesen sein mag: „Eine Steuerreform war es, mit welcher der Christenverfolger Diokletian, Kaiser von 284 bis 305, die Bauern im Römischen Reich in die Verzweiflung getrieben hatte. Um die Erneuerung von Heer und Verwaltung zu finanzieren, hatte Diokletian seine Steuerbehörden so wirkungsvoll reorganisiert, dass die Abgaben jetzt viel effizienter eingezogen wurden als zuvor. In Westeuropa flohen zahlungsunfähige Bauern in Scharen von ihren Höfen in jene Wildnis, die zu meist gleich hinter ihren Höfen begann – wie in Ägypten die Wüste.“ (Zander: Religion, 72). Sicher liegt hier einer der Gründe für die große Faszination vieler Menschen, die sich ebenfalls von ihrem Besitz trennten und in die Wüste zogen: „Da wurde keiner vom Steuereintreiber geplagt.“, so Athanasius in Zander, 54.

³³ Athanasius: Vita Antonii, 92, in: Foster, 44.

³⁴ Der Legende nach gab es auch Ammas – Wüstenmütter. Jedoch gibt Zander, Religion 126-128 zu bedenken, es sei eher unwahrscheinlich, dass in der rauen Umgebung der Wüste Frauen allein gelebt haben könnten. Dennoch sind Sprüche von Ammas, Wüstenmüttern, überliefert.

von ihm verlangt, die seine Kräfte überstieg. Er habe sich „belästigt gefühlt durch die vielen Leute und daran gehindert, in der Abgeschlossenheit nach seiner eigenen Art zu leben.“³⁵ Vor allem aber spürte Antonius die Gefahr des Hochmuts, sich selbst wichtig machen zu wollen. „In seiner Not erfindet Antonius, tief in der Wüste Ägyptens, das System der dualen Einsamkeit.“³⁶ Er suchte sich die zweite Einsiedelei Kolzim am Roten Meer; dort lebte er jeweils ein halbes Jahr in der Einsamkeit, streng abgeschottet von einer Handvoll Jünger, um dann in der zweiten Jahreshälfte in der „äußeren Einsiedelei“ Pispir zugänglich und im Kontakt mit den Menschen zu sein.

Antonius hatte mit allerlei Versuchungen zu kämpfen. Es gibt darüber sehr drastische, phantastische Schilderungen; dabei wird auch unverblümt von sexuellen Versuchungen gesprochen.³⁷ Ein Beispiel aus dem Bericht des Athanasius:

„Die erste Versuchung, so wird berichtet, trat an ihn heran, weil der Teufel versuchte, ‚ihn von seinem rechten Vorhaben abzubringen‘. Er ließ unzählige Erinnerungen an all das, was er aufgegeben hatte, vor Antonius aufmarschieren: ‚die Sorge um seine Schwester, den vertrauten Umgang mit der Verwandtschaft...die vielfältige Lust am Essen und Trinken‘ und anderes mehr. Zunächst erregte er ‚einen großen Wirrwarr an Gedanken‘ in Antonius’ Kopf. Doch dessen Entschluss stand fest. Dann ließ der Teufel ‚schmutzige Gedanken‘ auf ihn einströmen, aber Antonius ‚vertrieb sie durch Gebete‘. Also ‚kitzelte‘ der Teufel ‚ihn mit Wollust‘, aber Antonius, ‚gleichsam errötend, schützte seinen Leib durch den Glauben‘. Darauf versuchte der Teufel es mit direkter sexueller Versuchung. Er ‚ging sogar so weit, nachts die Gestalt einer Frau anzunehmen und sie auf jede Art nachzuahmen‘, aber Antonius ‚löschte die Kohle des teuflischen Betrug‘. Hin und her wogte der Kampf, und Antonius gewann Runde um Runde, bis der Teufel sich ‚duckte aus Furcht vor diesen Worten, [er] ergriff sogleich die Flucht und scheute sich, dem heiligen Mann künftig auch nur zu nahe zu treten‘ ... ‚Dies war der erste Kampf des Antonius gegen den Teufel, vielmehr aber auch in Antonius der siegreiche Kampf des Heilands‘.“³⁸ Über viele weitere Versuchungen wird berichtet.

Berichtet wird auch, dass er neben der Zeit in der Einsamkeit predigend, beratend, heilend und Dämonen austreibend tätig war; sogar Kaiser Konstantin suchte seinen Rat. Er half Armen in den Bergwerken und Gefängnissen, mahnte ungerechte Richter und bewirkte viel Vergebung zwischen Menschen: „Überhaupt war er wie ein Arzt, der Ägypten von Gott geschenkt worden war. Denn wer kam in Trübsal zu ihm und kehrte nicht in die Freude zurück? Wer kam in Tränen wegen seiner Verstorbenen und legte nicht sogleich die Trauer ab? Wer kam im Zorn und fand nicht zur Freundschaft zurück? Welcher Arme kam mutlos zu ihm und verachtete nicht den Reichtum, wenn er ihn hörte und sah, und tröstete sich dadurch über seine Armut? Welcher Mönch, der sich vernachlässigt

³⁵ Ebd., 55.

³⁶ Zander, 57.

³⁷ Zander, 43 spricht von „Hollywood in der Wüste“. Die Leute schauen quasi durchs Schlüsselloch zu, wie Antonius gegen die Dämonen kämpft.

³⁸ Foster, 41f.

hatte und zu ihm ging, wurde nicht beharrlich in seiner Askese? Welcher junge Mann, der auf den Berg gekommen war und Antonius gesehen hatte, sagte sich nicht gleich von den Sinnenfreuden los und liebte Zucht und Mäßigung? Wer kam zu ihm, weil er von einem Dämon versucht wurde, und fand nicht Frieden? Wer kam, von bösen Gedanken gequält, und wurde nicht ruhig in seinem Denken?“³⁹

Weitere Entwicklungen

Die Wüste schien sich in ein Paradies verwandelt zu haben. Wo etwas paradiesisch wirkt, zieht es Menschen magisch an. Viele gingen in die Wüste, um dort in der Einsamkeit zu leben und mit den Versuchungen zu kämpfen, um sich aus dem diesseitigen Leben zu verabschieden, sich dem kommenden Leben zuzukehren und sich mit dem asketischen Leben Gott ganz hinzugeben. Einsamkeit war ein Abenteuer geworden, das noch dazu half, den Steuereintreibern, aber auch den kirchlichen Hierarchien und der Verantwortung zu entkommen: „Fliehe den Bischof und die Frau!“

Eine andere Bewegung führte der ehemalige Soldat **Pachomius** (292-346) an. Er engagierte sich für das geistliche Leben in einer klösterlichen Gemeinschaft, statt wie Antonius in der Einsamkeit zu leben, und scharte mehrere tausend Mönche um sich; auch Frauenklöster bildeten sich. Einsamkeit war also nicht mehr nur den Männern vorbehalten, sondern für alle möglich geworden.

Pachomius führte die erste Ordensregel ein; sie wurde ins Lateinische übersetzt und praktisch zur Grundlage aller späteren Ordensregeln. In seiner Gemeinschaft wurde stark auf Disziplin geachtet; über 100 Regeln sollten ein reibungsloses Miteinander gewährleisten. Als Ex-Soldat sorgte er für Zucht und Ordnung: „Ganze Kompanie Wüstenväter angetreten zum Gebet!“, bemerkt Zander augenzwinkernd, jedoch sachlich korrekt über Pachomius.⁴⁰ In seinen Klöstern war allerdings nicht alles strenger und asketischer: Es gab zwar auch Fastentage, aber an den übrigen Tagen gab es gut zu essen – ganz anders als bei den asketischen Wüstenmönchen.

In der weiteren Zeit nahm die Wüstenbewegung immer skurrilere Formen an. Eine wichtige Rolle spielte dabei **Simeon** (389-459). Zunächst lebte er im Kloster von Pachomius, jedoch war ihm das Dasein dort zu lasch. Er fastete heimlich sehr extrem und quälte sich so sehr, dass er aus dem Kloster gewiesen wurde. Er suchte sich daraufhin eine Höhle, ließ sie zumauern und wollte 40 Tage lang ohne Wasser und Brot bleiben. Der Bischof höchstpersönlich kam und versuchte ihn daran zu hindern. Daraufhin erlaubte Simeon diesem, Wasser und Brot in die Höhle zu stellen. Als er nach 40 Tagen ausgegraben wurde, stand jedoch alles noch unberührt da. Später suchte Simeon sich einen Berggipfel, auf dem er stehend mit Gott allein sein wollte.

Doch Simeon hatte die Gabe zu heilen und daher viel Zulauf: „Inzwischen hatte sich herumgesprochen, Simeon zu berühren sei besonders gut gegen Rheuma. Doch genüge die Berührung nicht. Nur

³⁹ Athanasius: Vita Antonii, 111, in: Foster, 47f.

⁴⁰ Zander, 155.

wer ein Haar des Einsiedlers besitze, nur der sei für alle Zeit vor Rheuma gefeit. In seiner Verzweiflung schaffte Simeon sich Hunde an. Um seinen Gipfelstandplatz baute er eine schützende Mauer. Aber wer will schon, nach so langer Wallfahrt, wieder heim, ohne wenigstens dem Einsiedler ein wundertätiges Haar ausgerissen zu haben? Die frommen Pilgermassen drückten die Umfriedung einfach ein.“⁴¹ Wohin konnte er fliehen?

„Wohin er blickte, an allen Hängen rings um seine Gipfel-Einsiedelei unabsehbare Scharen von Wallfahrern. Nicht nach vorne konnte er fliehen, nicht nach hinten, nicht nach links und nicht nach rechts und nirgendwo in die Weite. So berühmt war er ja bereits im ganzen Orient, dass Christen und Heiden in vereinter Suche ihn überall aufspüren würden, selbst in der tiefsten Wüste. Wollte Simeon dauerhaft Ruhe finden vor dem, was er selber im Gespräch mit Theodoret ‚diese unsinnige Anstaunung und Belästigung‘ nannte, so gab es für ihn nur eine Möglichkeit: Flucht nach oben. Doch wie soll einer nach oben fliehen, der bereits auf einer Bergspitze steht? ‚So‘, schreibt Theodoret, ‚kam ihm der Einfall, sich auf eine Säule zu stellen.‘“⁴²

Simeon der Säulenheilige wählte Höhe statt Höhle: Seine erste Säule war 3 Meter hoch; die Höhe steigerte sich jedoch immer mehr, die letzte Säule war 20 Meter hoch – inklusive Kanalisation der Säule. Simeons asketische Einfälle spitzten sich ebenfalls immer mehr zu: Er wollte nicht sitzen, stand daher teilweise bis zu 40 Tage und Nächte am Stück dort oben, als anschauliches Beispiel für alle. Nur sehr wenige Menschen durften hinaufklettern und direkten Kontakt mit ihm haben.

Tagtäglich predigte er von oben herab, tat Wunder, sprach am Nachmittag Prophezeiungen aus (Regen, Dürren, Hungersnöte, Heuschreckenschwärme), anschließend gab es Richtersprüche (er fungierte dabei als Mediator, Versöhnung stiftend). Schließlich reckte er die Arme schweigend zum Himmel und verharrte bis tief in die Nacht in ekstatischem Gebet.

In der Fastenzeit wurde das tägliche Programm ausgesetzt: 28 Jahre lang wiederholte er die strenge Fastenzeit, unter den Augen aller – ohne zu essen und zu trinken. Er stand in den ersten Fastentagen schweigend auf der Säule. Wenn ihm dann schwindelig wurde, betete er im Sitzen weiter, später, als er zu schwach wurde, legte er sich auf die Plattform. Am 40. Tag kam einer zu ihm hinauf und brachte ihm seine Nahrung: Endivie und Kopfsalat. Einige schienen jedoch aufs Höchste besorgt, wenn sie ihn dort nur noch liegen sahen: Wenn er sich nun unbemerkt zu Tode gefastet hätte? Simeon war praktisch veranlagt: Er ließ auf der Säule einen Pfosten anbringen und band sich daran fest. Tatsächlich starb er schließlich siebzigjährig im Stehen – unbemerkt, obwohl er von einer riesigen Menschenmenge umbrandet war.

Simeon löste die Bewegung der Säulenheiligen aus (Styliten = Turmsteher), die sich rasant vom heutigen Bagdad bis hin nach Byzanz ausbreitete.

⁴¹ Ebd., 210.

⁴² Ebd., 211.

4.2 Kraftquellen erschließen: Von den Wüstenvätern lernen

Auf den ersten Blick scheint die Welt der Wüstenväter eine unglaublich fremde zu sein, sie selbst wirken geradezu verrückt in ihrer Radikalität. Wozu können sie uns heutige Menschen also herausfordern in der Weise, wie sie ihre Spiritualität gestalteten? Ich möchte einige Punkte aufgreifen.

1. Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selbst kennen - Spiritualität von unten⁴³

Es geht den Wüstenvätern nicht um hohe, unerreichbar scheinende Ideale, denen man nachzueifern hat, um vollkommen zu werden, und die mit der menschlichen Realität nichts zu tun haben, und die geradezu herausfordern, die eigenen Schwächen und Grenzen zu verdrängen.

Die Wüstenväter verdrängen nichts und reden nichts schön. Sie sprechen offen von ihren Leidenschaften. Für sie ist Selbsterkenntnis wichtig: „Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selbst kennen.“⁴⁴ Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis gehören zusammen als zwei Seiten ein und derselben Medaille.

Ehrlichkeit und Authentizität sind ihnen wichtig, es wird nichts beschönigt, auch sexuelle Anfechtungen werden nicht verdammt. Sich der Sünde im eigenen Inneren stellen, das führt zu großer Demut – dem Mut zur Wahrheit, zur Annahme der eigenen Erdhaftigkeit und Menschlichkeit.⁴⁵ Das bringt liebevolles Verständnis für andere in ihrem angefochtenen Dasein hervor, weil man selbst weiß, wie sehr man ein fehlerhafter Mensch mit Leidenschaften und Versuchungen ist, immer angewiesen auf Gnade.

Spiritualität soll nichts Abgehobenes sein, abgetrennt von den Alltagsrealitäten. „Wie Jesus müssen wir zuerst hinabsteigen in unsere Menschlichkeit, bevor wir gemeinsam mit ihm aufsteigen dürfen zu Gott.“⁴⁶ Die folgenden Beispiele zeigen dies eindrücklich.⁴⁷

„Der Wüstenvater Johannes Kolobos wurde auf sein Beten hin von den Leidenschaften befreit, so dass er ohne Sorgen war. Davon berichtete er erfreut einem Abbas: ‚Ich stelle fest, dass ich in Ruhe bin und keine Anfechtungen mehr habe.‘ Der Abbas aber meinte dazu: ‚Geh und rufe Gott an, dass wieder eine Versuchung über dich komme, damit die Reue und Demut, die du früher hattest, wieder zurückkehre. Denn gerade durch die Anfechtung macht die Seele Fortschritte.‘ So kam es, dass Johannes Kolobos nicht mehr betete, er möge von Anfechtungen frei werden, sondern sagte: ‚Gott, gib mir Geduld in meinen Kämpfen.‘“ (328)

„Wenn wir versucht werden, sind wir demütiger. Gott sieht dann unsere Schwachheit und schützt uns. Wenn wir uns aber rühmen, nimmt er seinen Schutz von uns weg und wir verderben.“ (1073)

„Abbas Antonius sagte: ‚Das ist die große Macht des Menschen, dass er Sünden vor das Angesicht Gottes bringen kann und dass er bis zum letzten Atemzug auf Versuchung gefasst sein muss.‘ (4)

⁴³ Grün: Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute, 17.

⁴⁴ Evagrius Ponticus, in: Grün, 18.

⁴⁵ Grün, 23.

⁴⁶ Grün, 22.

⁴⁷ Die folgenden Zitate stammen aus den Apophtegmata Patrum, zitiert in: Hell: Leben als Geschenk und Antwort, 45ff. Die Nummern in Klammern entsprechen den zitierten Apophtegmata.

„Der Altvater Sarmata sprach zu Mönchen: ‚Mir ist ein Mensch lieber, der zwar gefehlt hat, aber einsieht, dass er gefehlt hat und bereut, als ein Mensch, der sich nichts zuschulden kommen ließ, sich aber für einen hält, der Gerechtigkeit übt.‘“ (871)

„Ein Mönch befragte Abbas Sisoës: ‚Was soll ich tun, Vater, denn ich bin gefallen?‘ Der Abbas sagte ihm: ‚Steh wieder auf!‘ Der Mönch aber klagte weiter: ‚Ich bin aufgestanden, aber dann wieder gefallen.‘ Der Abbas ermunterte ihn: ‚Dann stehe nochmals auf und wieder auf!‘ Der Mönch wollte wissen: ‚Wie lange?‘ Der Abbas sagte: ‚Bis du stirbst, es sei beim Aufstehen oder im Fallen.‘“ (841)

„Man erzählte von einem Mann, er sei versucht worden, Gott zu lästern. Aber er schämte sich, es zu bekennen. Da ging er zu den Altvätern, um es ihnen zu offenbaren. Aber kaum war er bei ihnen, schämte er sich es zu gestehen. So kam er auch wiederholt zu Abbas Poimen. Dieser merkte, dass der Hilfesuchende mit Gedanken kämpfte, die er nicht gestehen konnte. Er empfand Mitleid mit ihm. Eines Tages ließ er ihn zu sich kommen und ermunterte ihn zu sprechen: ‚Nun kommst du schon so oft zu mir, um mir etwas mitzuteilen. Wenn du aber da bist, kannst du nicht davon sprechen. Du gehst deshalb jedes Mal betrübt weg. Sage mir doch, was dich plagt!‘ Da gestand dieser: ‚Ich schäme mich zu sagen, dass ich gotteslästerliche Gedanken habe.‘ Er schilderte ihm die Gedanken und fühlte sich sofort erleichtert. Abbas Poimen tröstete ihn: ‚Mach dir keine Sorgen. Wenn ein solcher Gedanke wieder kommt, dann denke: Ich habe nichts mit ihm zu schaffen. Die Lästerung komme über dich, Satan, der du sie mir eingibst. Meine Seele will mit dieser Sache nichts zu tun haben. Aber jede Sache, die die Seele nicht will, ist nur von kurzer Dauer.‘ Da war der Mann geheilt.“ (667)

Anselm Grün beschreibt am Beispiel der Wut den Unterschied zwischen Spiritualität von oben und von unten. Die erstere würde die Wut unterdrücken und verdrängen als etwas, das ein Christ nicht haben darf. Die zweite dagegen würde die Wut genauer anschauen und fragen, was Gott einem darin sagen will: Steckt eine Verletzung dahinter, eine alte nicht verheilte Wunde? Habe ich anderen zu viel Macht über mein Leben eingeräumt? „Die Wut ist dann nicht von vorneherein schlecht, sondern sie wird für mich zum Wegweiser zu meinem wahren Selbst. Durch meine Wut komme ich in Berührung mit der Quelle der Energie, in der Gottes Geist selbst in mir sprudelt. Und so führt mich meine Wut zu Gott, der mir Leben schenken möchte. Die Wut wehrt sich gegen alles, was mir das Leben mit Gott geben möchte. *Dort, wo mein größtes Problem liegt, da liegt auch die größte Chance, da liegt auch mein Schatz.* Da komme ich in Berührung mit meinem wahren Wesen. Da möchte etwas lebendig werden, etwas aufblühen.“⁴⁸

2. „Geh in dein Kellion und sitze“ – bei sich selbst bleiben

„Ein Bruder kam in die Sketis zum Altvater Moses und begehrte von ihm ein Wort. Der Greis sagte zu ihm: ‚Fort, geh in dein Kellion und setze dich nieder. Das Kellion wird dich alles lehren.‘“⁴⁹

Das Kellion – Vorläufer der späteren klösterlichen Zelle – ist der einsame Ort, an dem man sich in Gottes Gegenwart selbst gegenübersteht. Es ist der Ort, an dem der Mönch sich aufhält, an dem er meditiert, betet und arbeitet.

⁴⁸ Grün, 26. Hervorhebung durch die Verfasserin.

⁴⁹ Apophtegmata Patrum, 500, in: Grün, 30.

Die Versuchung ist groß, sich Zerstreuung zu suchen, auch wenn sie noch so fromm zu sein scheint. Und die eigenen Gedanken gehen nur zu gern auf die Reise:

„Ein Bruder fragte einst einen der Väter: ‚Meine Gedanken irren ständig umher, und das macht mich betrübt.‘ Dieser antwortete ihm: ‚Bleib nur in deiner Zelle, und deine Gedanken werden sich wieder sammeln. Denn so wie das Füllen einer Eselin, wenn diese irgendwo angebunden wird, bald dahin, bald dorthin springt, aber doch immer wieder zu seiner Mutter zurückkehrt, so werden auch die Gedanken dessen, der Gottes wegen geduldig in seiner Zelle bleibt, auch wenn sie umher-schweifen, dennoch wieder zu ihm zurückkehren.“⁵⁰

„Einem Bruder, der in der thebaischen Wüste saß, kam ein Gedanke: ‚Was sitztest du hier so unfruchtbar? Mache dich auf und geh in ein Koinobion, dort wirst du Früchte bringen.‘ Er stand auf und begab sich zu Abbas Paphnutios und erzählte ihm von dem Gedanken. Der Alte sagte ihm: ‚Fort, setze dich [wieder] in dein Kellion: Verrichte je ein Gebet am Morgen und am Abend und eines in der Nacht. Wenn du Hunger hast, iss, wenn du Durst hast, trink, wenn du einnickst, lege dich hin zum Schlafen. Aber bleibe in der Wüste und lass dich nicht auf diesen Gedanken ein.‘ Der Bruder kam aber auch noch zu Abbas Johannes und berichtete ihm von den Ratschlägen, die ihm Paphnutios erteilt hatte. Da sagte ihm Abbas Johannes: ‚Du brauchst nicht einmal zu beten. Setze dich nur in dein Kellion. Und er stand auf und ging zu Abbas Arsenios und erzählte ihm alles. Der Alte sagte zu ihm: ‚Halte an dem fest, was die Väter dir sagten. Mehr dazu habe ich dir nicht zu sagen.‘ Voller Zuversicht ging der Bruder weg.“⁵¹

Sich selbst aushalten mit allem, was in einem ist, ganz bei sich bleiben, standhalten, das sind wichtige Voraussetzungen, um in der eigenen Persönlichkeit und geistlich zu wachsen. Die äußere Ruhe kann sich auch auf das Innenleben ausbreiten. Es ist wie mit einer Schale, in die man Wasser gießt; erst nach einer Weile wird die Wasseroberfläche ruhig und spiegelglatt und man kann sich selbst erkennen, wenn man hineinschaut – so eine Weisheit der Wüstenväter. „Es gibt keinen reifen Menschen, der nicht den Mut hatte, sich selbst auszuhalten und seiner eigenen Wahrheit zu begegnen.“⁵²

Aber das Wort vom Altvater Moses über das Sitzen im Kellion geht noch einen Schritt weiter: „Das Kellion wird dich alles lehren.“ So vieles hat Gott schon längst in uns hineingelegt, so viele Antworten schlummern in unserem Innern. Es geht darum, auf die Impulse der eigenen Seele zu hören, ohne aus Angst vor den eigenen Abgründen wegzulaufen, und zu warten bis die Antwort sich einstellt ohne sich mit schnellen Lösungen zufrieden zu geben. Es bewahrt auch davor, gleich nach dem Ertrag zu fragen – für die nächste Andacht, Bibelarbeit, Predigt. So kann etwas in Bewegung kommen, etwas heil werden. „Die Wahrheit ist zuerst schonungslos, aber auch befreiend.“⁵³ Das Kellion kann dazu anleiten, achtsam mit sich selbst umzugehen und in sich zu Hause zu sein, statt sich selbst zu entfremden und zu verlieren.

3. Dem anderen in Würde begegnen

Den anderen nicht zu demütigen und zu beschämen war ein wichtiges Anliegen der Wüstenväter. Zwischenmenschliche Kontakte sollten in gegenseitiger Achtung gestaltet werden. Zu schnellen

⁵⁰ Deichgräber: Wasser schöpfen in der Wüste, o.S. Koinobium = gemeinsames Leben.

⁵¹ Paphnutios 5, Apophtegmata Patrum, 790, in: Lincoln: Quellen christlicher Spiritualität.

⁵² Grün, 32.

⁵³ Grün, 36.

Lösungen und gutgemeinten Interventionen soll sich niemand hinreißen lassen, um den anderen nicht zu beschämen: „Abbas Poimen sagte: ‚Den Nächsten belehren ist das Gleiche wie ihn anklagen.‘ (Jakobus 3,1)“.⁵⁴ Es ist besser, zu schweigen, als zu richten, zumal wenn man es im Kellion mit sich selbst ausgehalten hat, man um seine eigenen Abgründe nur allzu gut weiß. Wer andere verurteilt, ist sich selbst noch nicht begegnet. Beschämung ist jedoch unter allen Umständen zu vermeiden, denn der andere wird dadurch herabgesetzt, erscheint doch der Belehrende wie einer, der vollkommen ist:

„Als einmal der Altvater Johannes mit anderen Brüdern von der Sketis (der sketischen Wüste) herabstieg, verirrte sich ihr Führer, denn es war Nacht. Da sagten die Brüder zum Abbas Johannes: ‚Was sollen wir tun, Vater, da der Bruder den Weg verfehlt hat. Dass wir nur auf dieser Irrfahrt nicht sterben!‘ Der Greis antwortete ihnen: ‚Wenn wir es ihm sagen, dann schmerzt und beschämt es ihn. Aber gebt Acht, ich will mich erschöpft stellen und sagen: Ich kann nicht mehr weitergehen, sondern bleibe hier bis zum Morgen.‘ Und er machte es so. Darauf sagten die andern: ‚Auch wir gehen nicht mehr weiter, sondern bleiben bei dir sitzen.‘ Und so blieben sie sitzen und gaben so dem Bruder keinen Anstoß.“⁵⁵

„Einige von den Alten kamen zu Altvater Poimen und sagten zu ihm: ‚Wenn wir beim Gottesdienst Brüder einnicken sehen, willst du, dass wir ihnen einen Stoß geben, damit sie beim nächtlichen Gottesdienst wach bleiben?‘ Er erwiderte: ‚Wahrlich, wenn ich einen Bruder einnicken sehe, dann lege ich seinen Kopf auf meine Knie und lasse ihn ruhen.“⁵⁶

„Der Altvater Ammonas kam einmal irgendwohin, um zu essen. Dort befand sich einer, der einen schlechten Ruf hatte. Es begab sich, dass ein Weib daher kam und in das Kellion (Höhle) des Bruders mit dem üblen Ruf ging. Als die Bewohner des Ortes das erfuhren, gerieten sie in Aufregung und taten sich zusammen, um ihn aus seinem Kellion zu vertreiben. Als sie erfuhren, dass der Bischof Ammonas am Orte sei, gingen sie zu ihm und forderten ihn auf, mit ihnen zu kommen. Als der Bruder das merkte, nahm er das Weib und verbarg es in einem großen Fass. Wie nun die Menge eintraf, wusste der Altvater Ammonas bereits, was vorgefallen war, doch um Gottes Willen verdeckte er die Sache. Er trat ein, setzte sich auf das Fass und ordnete eine Durchsuchung des Kellions an. Aber, obwohl sie sorgsam suchten, fanden sie das Weib nicht. Da sagte der Altvater Ammonas: ‚Was ist das? Gott wird euch vergeben!‘ (dass ihr den Bruder verleumdet habt!). Er ließ ein Gebet verrichten und hieß alle hinausgehen. Dann nahm er den Bruder bei der Hand und ermahnte ihn: ‚Gib auf dich acht, Bruder!‘ Nach diesen Worten ging er weg.“⁵⁷

4. „Abba, sag uns ein Wort!“ - Nur reden, wenn man gefragt ist

„Schweigen ist der spirituelle Weg schlechthin.“ Es ist „die Kunst, ganz gegenwärtig zu sein. Das Gegenwärtigsein ist die Voraussetzung, dem gegenwärtigen Gott begegnen zu können.“⁵⁸ Schweigen hat mit Loslassen zu tun. Zum einen mit dem Loslassen der Gedanken und Wünsche, die uns bestimmen, zum andern auch mit dem Loslassen von Menschen und Erfolgsdenken.

Die Wüstenväter reden daher selten ungefragt. Sie drängen sich nicht auf, ja, oft geben sie eine schroffe, paradoxe oder rätselhafte Antwort. Es scheint, dass sie sich damit auch massiv der Gefahr der Ehrsucht entziehen wollen.

⁵⁴ Apophtegmata Patrum, 731, in: Hell: Sprache der Seele, 66.

⁵⁵ Apophtegmata Patrum, 332, ebd., 64.

⁵⁶ In: Deichgräber, o.S.

⁵⁷ Apophtegmata Patrum, in: Hell: Sprache der Seele, 66f.

⁵⁸ Grün, 61.63.

„Ein Abbas lehrte: ‚Auch wenn du zu schweigen vermagst, so halte dies nicht für eine Tugend, sondern sage dir: Ich bin still, weil ich unwürdig bin zu reden.‘“ (1081)⁵⁹

5. Sich einen Abba suchen

Immer wieder ist die Rede davon, dass sich Einzelne aufmachen zu einem Abba, um ihn um Rat zu fragen. Oft ließen sie sich in seiner Nähe nieder, um ihn zu beobachten, bei ihm zu leben und von ihm zu lernen.

„Abba Poimen fragte einmal den Altvater Joseph: ‚Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften herankommen? Soll ich ihnen widerstehen oder sie eintreten lassen?‘ Der Greis sagte zu ihm: ‚Lass sie eintreten und kämpfe mit ihnen.‘ In die Sketis zurückgekehrt, setzte er sich hin. Und es kam einer von den Thebäern in die Sketis und sagte zu den Brüdern: ‚Ich fragte den Abba Joseph: Wenn die Leidenschaften mir nahekomen, soll ich widerstehen oder sie einlassen? Und er sagte zu mir: Lass sie ganz und gar nicht hereinkommen, sondern haue sie auf der Stelle aus!‘ Der Altvater Poimen hörte, dass der Abba Joseph so zum Thebäer gesprochen hatte. Er machte sich auf und ging zu ihm nach Panepho und sagte zu ihm: ‚Vater, ich habe dir meine Gedanken anvertraut und siehe, du hast zu mir so gesprochen, aber anders zu dem Thebäer.‘ Der Greis gab zur Antwort: ‚Weißt du nicht, dass ich dich liebe?‘ Er sagte: ‚Ja!‘ Der Alte: ‚Sagtest du nicht zu mir: Wie zu dir selber, so sprich mit mir?‘ Er antwortete: ‚So ist es!‘ Da sprach der Greis: ‚Wenn die Leidenschaften eintreten, und du ihnen gibst und von ihnen nimmst, so werden sie dich bewährter machen. Ich habe aber zu dir gesprochen, wie zu mir selbst! Es gibt aber andere, denen es nicht frommt, dass die Leidenschaften an sie herankommen. Sie haben es nötig, sie auf der Stelle abzuschneiden.‘“⁶⁰

Keiner kann für sich allein leben und wachsen. Jeder braucht einen geistlichen Begleiter, der einem ein Wort in die eigene Situation hinein sagt, jemanden, den man beobachten, mit dem man leben kann, um selbst zu wachsen.

6. Den Leidenschaften widerstehen, um zu wachsen

Ziel des spirituellen Lebens der Wüstenväter ist es, „apatheia“ oder „hesychia“ (innerer Frieden, in dem die Leidenschaften nicht mehr gegeneinander kämpfen) und „puritas cordis“ (Reinheit des Herzens) zu erreichen. Evagirus Ponticus schrieb dazu einige Gedanken systematisch nieder. Er spricht dabei von den neun „Logismoi“ – Versuchungen, die uns in Anfechtung bringen. Die Versuchungen werden bewusst als eine Herausforderung zum Wachstum und zur Heilung gesehen.

Er ordnet dem Geist bzw. dem Verstand die Versuchungen Ruhmsucht, Neid und Stolz zu. Den Emotionen bzw. dem Herzen zugehörig sind Traurigkeit, Zorn und Akedia (Mittagsdepression, Langeweile). Völlerei, Unzucht und Habsucht gehören in den Bereich der Leidenschaften und Begierden. Die Aufgabe des Menschen liegt darin, die Versuchungen als solche wahrzunehmen, sie nicht zu unterdrücken und zu verdrängen, sondern sie durch Askese zu formen. Wo das nicht geschieht, werden die Kräfte in uns gegeneinander kämpfen. Sie sollen aber vielmehr miteinander versöhnt werden, damit sie uns letztlich zu Gott hin und damit zum Leben führen.

⁵⁹ In: Hell: Leben als Geschenk, 70.

⁶⁰ Apophtegmata Patrum, 386, in: Grün, 90.

Abschluss

Es geht also bei der Spiritualität der Wüstenväter insgesamt darum, freundlich mit sich selbst umzugehen, in Kontakt mit sich zu kommen, um das, was sich im Innern findet, Gott hinzuhalten. Die Wüstenväter wollen Mut machen, sich ehrlich den Versuchungen und den Dämonen im eigenen Innern zu stellen, statt zu fliehen. Ihre Spiritualität will keine geistlichen Superhelden hervorbringen, sondern authentisches Christsein fördern. Die eigene Unvollkommenheit anerkennen, sich selbst prüfen und es mit sich aushalten sind dabei wichtige Aspekte: „Was wir bekämpfen, werden wir nicht überwinden. Nur was wir anschauen, kann Gott heilen.“⁶¹. Sie laden ein, Einsamkeit und Stille auszuhalten, und dabei zu staunen, was passieren kann.

Im Folgenden wird ein Beispiel eines Stillen Tages aufgeführt, das die Impulse der Spiritualität der Wüstenväter aufgreift. Einiges wird wiederholt, weil das Wissen dieses Kapitels nicht vorausgesetzt werden kann.

4.3 Stiller Tag zur Spiritualität der Wüstenväter: „Wasser schöpfen in der Wüste“

Thematisch geht es bei diesem Stillen Tag darum: Mich einlassen, bei mir bleiben, es mit mir aushalten. Körperlich anwesend sein, mich spüren, mich vergegenwärtigen – wir sind vor Gott nicht nur mit unseren Gedanken, sondern mit unserem ganzen Sein: den Gefühlen und auch dem Leib.

Deshalb beginnen wir mit einer Körperübung (siehe Anhang, Übung „Wasser schöpfen“). In der anschließenden Zeit der Stille versuchen wir mit der trinitarischen Meditation „Gott unter mir – Gott über mir – Gott in mir“ (siehe Anhang) zur Ruhe zu kommen.

Impulse für den Vormittag

Die Wüstenväter waren aus verschiedenen Gründen in die Wüste gegangen, haben sich dort an einem einsamen Ort niedergelassen und blieben dort. Sie lebten in Höhlen oder Erdlöchern, später bauten sie sich auch Hütten. Die Behausung wurde oft „Kellion“ genannt, daraus ist später das Wort „Zelle“ entstanden. Sie haben sich auf die Stille und Einsamkeit eingelassen, hielten es mit sich selber aus.

Es wird eine Geschichte von Wüstenvater Moses berichtet, der in einer Wüste namens Sketis wohnte. Ein anderer kam zu ihm und wollte ein Wort der Weisung, der Weisheit:

Ein Bruder kam in die Sketis zum Altvater Moses und begehrte von ihm ein Wort, Der Alte sagte zu ihm: „Fort, geh in dein Kellion und sitze. Das Kellion wird dich alles lehren.“

⁶¹ Zitat von Cassian, der im 5. Jh. Sprüche der Wüstenväter aufschrieb und dessen Sammlungen neben der Bibel über lange Zeit die meistgelesene Lektüre war, in: Lincoln: Wie der Glaube, 122.

Halte es mit dir selber aus. Verbringe Zeit mit dir. Lauf nicht vor dem weg, was in dir ist. Und du wirst anfangen zu spüren, was in dir steckt an Kräften, an Antworten. Du wirst dir selber begegnen und Gott in dir begegnen. In der Stille entdecken wir uns selbst und Gott immer tiefer. Beides gehört zusammen. Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis gehören zusammen. „Geh in dein Kellion und sitze!“ Gott ist schon da und erwartet dich.

Aha-Übung - Wahrnehmen, was in mir ist⁶²

Stell dir vor, du sitzt an einem Ufer, deine Gedanken ziehen wie Boote an dir vorbei. Schau dir die einzelnen Boote an, nimm wahr, was da ist: Aha, da ist der Gedanke an meine kranke Mutter, aha da ist ein Druck in mir, dass ich noch dringend etwas erledigen muss. Aha, da ist ein Ärger auf ...

Anerkennen was ist, ist ein wichtiger erster Schritt. Nicht gleich bewerten, nicht gleich loslegen, reparieren, aktiv werden, sondern erst einmal freundlich wahrnehmen, was ist – eine ehrliche Bestandsaufnahme machen. Geh freundlich mit dir um, versuche mit dir selbst in Kontakt zu kommen, damit du Gott hinhalten kannst, was in dir ist. Was in der Stille an Gedanken kommt, hat seinen Sinn. Auch was an fremden „unchristlichen Gedanken“ in dir ist, ist schon in der Hand Jesu. Wo Schwierigkeiten sind, liegt oft ein Schatz begraben: „... dass er euch Kraft gebe nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit, stark zu werden an dem inwendigen Menschen.“ (Eph 3,16)

Jeder bekommt ein Impulsblatt⁶³ (siehe unten) und hat 2 ½ Stunden Zeit für die persönliche Stille.

Impuls für den Nachmittag

Am Nachmittag wird das Thema weitergeführt und mit der jahreszeitlichen Situation zusammen gebracht: Herbst als Sinnbild der Wüste, des Sterbens und des Loslassens, siehe Impulsblatt weiter unten.

⁶² Nach Lincoln: Wie der Glaube, 34

⁶³ Die Impulsblätter sind leicht erkennbar an der anderen Schriftart.

Stiller Tag zur Spiritualität der Wüstenväter – Impulsblatt für den Vormittag am 28.09.2007

Wasser schöpfen in der Wüste I

„Er fand sie in der Wüste, in der dürren Einöde sah er sie.
Er umfing sie und hatte Acht auf sie.
Er behütete sie wie seinen Augapfel.
Wie ein Adler ausführt seine Jungen und über ihnen schwebt,
so breitete er seine Fittiche aus
und nahm sie
und trug sie auf seinen Flügeln.
Der Herr allein begleitete sie.“

Nach 5. Mose 32, 10-12

Ein Bruder kam in die Sketis zum Altvater Moses und begehrte von ihm ein Wort, Der Alte sagte zu ihm: „Fort, geh in dein Kellion und sitze. Das Kellion wird dich alles lehren.“

„So ist das Bleiben in der Zelle ein Test auf die Wirklichkeit, ein Test, ob mein Leben stimmt, ein Test, ob mein Gottesbild stimmt, und ob meine Liebe zu Gott echt ist. In der Zelle habe ich keine Möglichkeit mehr, mich abzulenken, in Tätigkeiten zu flüchten, in meine Tagträume auszuweichen. Da muss ich mich stellen. Da rückt Gott mir auf den Leib. Und er stellt alles in Frage, was ich mir so ausgedacht habe über ihn und über mein Leben.“

Anselm Grün, Der Himmel beginnt in dir, S. 33

Anregungen

- Aha-Übung:
Wahrnehmen, was in mir ist. Am Ufer sitzen, Gedanken ziehen wie Boote vorbei, anschauen: Aha, da ist der Gedanke an meine Kranke Mutter, aha da ist ein Druck in mir, dass ich noch das und das erledigen muss. Aha, da ist Ärger...
- Die Wüste in meinem Leben (heilsamer Abstand, angefochtenes Sein, ...)
- Ein Mindmap zeichnen mit den verschiedenen Bereichen meines Lebens: Wo sind Quellen, wo ist Dürre? Wo muss Veränderung geschehen? Wo brauche ich Abstand? Was wünsche ich mir?
- Wo bin ich zu Hause – bei allem Unterwegssein, bei allen neuen Lebenssituationen? Wo ist meine Oase, mein Rückzugsort?
- Wo wünsche ich mir Erfrischung, sehne ich mich nach einer Oase, nach frischem Wasser?
- Wonach habe ich Durst, wonach sehne ich mich!?!?
- „Du füllst mir reichlich den Becher“ (Ps 23)
- Es kostet etwas, kostbares Wasser zu haben, um meine Bedürfnisse zu stillen... Wofür lohnt sich der Einsatz, weil etwas kostbar ist?



Text: Psalm 63

Anwesend vor Gott

Bei dir möchte ich sein, guter Gott,
jetzt, für diesen Moment, diesen Augenblick.
Alles, was in mir ist, bringe ich mit
und lege es vor dich hin,
meine Gedanken, mein Tun und mein Lassen,
alles, was in mir umgeht:
Bring du es zur Ruhe, in mir.

Lass mich still sein bei dir, für kurze Zeit.
Ich will nicht fliehen vor meinem Leben,
ich will es nur tragen können, fortschreitend,
mit Hilfe aus dir.

Ich glaube, du lässt mich nicht allein,
wo immer ich auch bin.
Lass mich jetzt spüren, dass du bei mir bist.
Ich weiß nicht genau, wer du bist,
aber ich vermute und ich glaube,
dass du etwas mit mir vorhast,
mich nehmen willst, aufnehmen,
so, wie ich bin.
Du weißt, was nötig ist
für mich und diese Welt, in der ich lebe.

Öffne die Augen meines Herzens,
damit ich deine Wege erkenne,
du, das Mittendrin,
du wirst schon wissen, wohin du mich führst.
Bleibe bei mir, wenn ich weitergehe,
begleite mich mit deiner Liebe,
deiner Treue,
deiner Milde.

M. Jilesen / J. Jülicher: Mit Gott unterwegs,
Echter-Verlag Würzburg 1997, S. 36⁶⁴



⁶⁴ In: Referat für geistliche Begleitung: Wo du stehst ist heiliger Boden, Exerzitien im Alltag, 34.

Stiller Tag zur Spiritualität der Wüstenväter – Impulsblatt für den Nachmittag am 28.09.2007

Wasser schöpfen in der Wüste II

„Vorübungen zur Meditation, Erste Lektion“
Die außerordentlichen Anstrengungen unterlassen.
Die zusätzlichen Handlungen einstellen.
Die üblichen Verrichtungen sich selbst überlassen.
Die notwendigen Maßnahmen einschränken.
Die Augen, die Ohren, den Mund verschließen.
Worte nicht reden.
Gedanken nicht denken.
Den Atem verhalten.
Stille ist kostbar.

Lothar Zenetti: Wunderbare Zeitvermehrung. Variationen zum Evangelium.⁶⁵

Versuche, beim Spazieren gehen bewusst jeden Schritt zu spüren, wahrzunehmen, wie du die Erde berührst und sie wieder verlässt. Versuche, langsam und bewusst deine Tasse in die Hand zu nehmen. Zieh dich am Abend langsam aus. Du wirst sehen, wie dann alles zum Symbol wird, wie das Ablegen der Kleider zum Ablegen des Tages mit seinen Mühen werden kann. Versuche, dich morgens langsam zu waschen, das kalte Wasser zu genießen, das dich erfrischt. So will dich der Engel der Langsamkeit zu einem bewussten und achtsamen Leben anleiten...“

Aus: Anselm Grün. 50 Engel für das Jahr. Ein Inspirationsbuch⁶⁶

Anregungen:

- Raus gehen! Bewusst gehen, bewusst sehen, hören, riechen... – da sein.
- Wahrnehmen, wie die Natur sich verändert, Herbst – Altes stirbt ab, damit nach einer Ruhephase neues werden kann. Wo erlebe ich Herbst?
- Wo ist Abschied angesagt?
- Wo muss ich etwas loslassen, wo etwas lassen, um neue Freiheit, neuen Freiraum zu gewinnen?
- Wo muss etwas zur Ruhe kommen oder gar sterben?
- Welche Chancen stecken darin? Wo verbirgt sich die Hoffnung?

Text: Psalm 62,2+3

Wenn ich bei mir angekommen bin, nehme ich auch Impulse wahrnehmen, die mich zur Aktion bringen:

- 1) Was will ich im abschließenden Gottesdienst einbringen?
- 2) Gibt es etwas, das ich anpacken will in den nächsten Tagen? Eine Begegnung, die ich initiieren möchte? Einen Brief, ein Gespräch das dran ist?
- 3) Was nehme ich aus diesem Tag mit in den Alltag?

⁶⁵ In: Referat für geistliche Begleitung: Den Horizont berühren. Entschleunigen, 35.

⁶⁶ Ebd.

5. Die Spiritualität der keltischen Christen entdecken

So wie die Wüstenväter eine prägende Wirkung auf ihre Umwelt hatten, veränderte die Spiritualität der keltischen Christen das Gesicht ihrer damaligen Welt massiv. Tatsächlich waren sie sogar von der ernsthaften und radikalen Lebensweise mancher Wüstenväter sehr beeindruckt.

Auch Deutschland verdankt das Evangelium und seine gesamte abendländische Kultur den irischen, schottischen und später angelsächsischen Missionaren, die sich in der Zeit vom 6. bis 9. Jh. zu den unzivilisierten Germanen wagten. Mit den Klöstern kamen Kultur, Schulen und Bildung.

Darüber hinaus wurde die keltische Spiritualität vor einiger Zeit wiederentdeckt und fasziniert die Menschen. Irische Reisesegen und Sprüche zieren Kalender, Poster, Postkarten und erfreuen sich ebenso großer Beliebtheit wie irische Musik und Tanzshows à la „Lord of the Dance“. Aber es gibt darüber hinaus noch mehr zu entdecken, als nur auf der Begeisterungswelle alles Keltischen mitzuschwimmen: „Sie hörten auf den Herzschlag Gottes. Sie wagten den Aufbruch zu neuen Ufern, sie veränderten einen Kontinent. Sie erlebten Wunder. Sie trotzten Gefahren. Sie vertrauten auf Gott. Sie liebten das Wort der Bibel. Sie opferten sich selbst. Sie lebten in der Liebe zu Jesus.“⁶⁷

5.1 Überblick über das keltische Christentum⁶⁸

Von den vorchristlichen Kelten wissen wir ab 800 v. Chr. Sie hatten nach und nach ganz Europa besiedelt, sogar beinahe Rom überrannt und wurden auch Galater oder Gallier genannt. Im Laufe der Zeit wurden sie jedoch von den Römern und dann auch von den Germanen immer weiter nach Nordwesten abgedrängt: In die Bretagne, nach Wales, Schottland und Irland.

Sie waren durch und durch religiös und glaubten an die Unsterblichkeit der Seele. Ihre Welt war voll dunkler Magie, ihre Götter unberechenbar und gefährlich. Es gab keine klaren Grenzen zwischen dem Natürlichen und dem Übernatürlichen. Nie konnte man dem Augenschein trauen, überall konnten sich höhere Mächte verbergen – gute oder böse.

Die Druiden hatten große Macht, denn sie waren es, die die Welt und die Gottheiten erklärten und ihre Hüter waren. „Sie sagten die Zukunft voraus, heilten, sprachen Recht und leiteten die blutigen Opferzeremonien. Offenbar kam es auch vor, dass Menschen geopfert wurden...“⁶⁹ Sie sprachen im Namen der Götter, zu denen sie in enger Beziehung standen. Sie deuteten böse und gute Tage, Träume und Visionen, fungierten aber auch als Erzieher. Neben den Druiden waren auch die Barden hoch angesehen. Sie waren Träger der Kultur und Überlieferung. Sie machten mit ihren Liedern

⁶⁷ Baltes: Sie hörten auf den Herzschlag Gottes, 10.

⁶⁸ Ich stütze mich bei meinen Ausführungen im Wesentlichen auf Aschoff, Riché und Baltes sowie Lincoln in: Quellen christlicher Spiritualität.

⁶⁹ Aschoff: Licht der Sonne, Glanz des Feuers, 16. Es gab Funde von Menschenopfern.

die Heldentaten der Vergangenheit und Gegenwart lebendig und hielten so Werte wie Kühnheit und Tapferkeit hoch.

Es gab keine organisierte Macht wie bei den Römern, vielmehr lebten die Kelten in Stämmen zersplittert unter kriegerischen Kleinkönigen, die ständig rivalisierten. Im Gegensatz zu den Kelten war im Römischen Reich alles klar strukturiert und hierarchisch geordnet – Ordnung und Dogmen waren wichtig, um Einheit zu demonstrieren. Typisch war auch die Geringschätzung der Frauen – alle wesentlichen Ämter waren von Männern besetzt. Die Kelten dagegen schätzten Frauen sehr hoch, auch in Leitungspositionen waren viele Frauen zu finden. „Alle Frauen, gleich ob Jungfrau oder Mutter, nahmen im Volksganzen einen bevorzugten Platz ein, den sie auch nach der Bekehrung zum Christentum beibehielten.“⁷⁰

Anfänge des keltischen Christentums

Die Anfänge des keltischen Christentums scheinen etwas im Dunkeln zu liegen. Es wird berichtet, dass 209 n. Chr. Alban zum Christentum übertrat. Alban hatte einem christlichen Priester namens Amphibilus Unterschlupf gewährt, der auf der Flucht vor der römischen Autorität war. Dieser bekehrte und taufte ihn. Während sich der Priester noch in Albans Haus aufhielt, drangen römische Soldaten auf der Suche nach dem Priester dort ein. Alban tauschte daraufhin seine Kleidung mit der des Priesters und wurde so an dessen Stelle verhaftet. Er wurde dem römischen Magistrat vorgeführt und stand offen zu seiner neuen Überzeugung. Daraufhin wurde er zum Tode verurteilt und kurz darauf auf einem Hügel oberhalb der römischen Siedlung Verulamium geköpft. In der Nähe dieses Hügels wurden später die Abtei St Albans und die St Albans Kathedrale gegründet.

Im Jahr 430 kamen unabhängig voneinander zwei Missionare nach Irland: Palladius wurde vom Papst hierher gesandt. Der zweite wurde jedoch zum eigentlichen Missionar der Kelten: Patrick.

Patrick – der Keltenmissionar

Patrick wurde in Wales geboren, sein ursprünglicher Name war wohl Sukkat.⁷¹ Plündernde Iren verschleppten ihn im Alter von 16 Jahren und brachten ihn vermutlich im Jahr 405 als Sklaven nach Irland. Der Vater war Priester, aber er selbst ist nur dem Namen nach Christ:

„Erst in der Kälte, dem Hunger und der Einsamkeit bei den Schafen, entdeckt er Gott als persönliches Gegenüber. ‚Nachdem ich nach Irland gekommen war – jeden Tag musste ich Schafe hüten und betete viele Male am Tag – kam mich die Liebe und die Furcht Gottes immer mehr an, und mein Glaube wurde gestärkt.‘ Doch Gebet bleibt für ihn keine Einbahnstraße: Patrick hört eine

⁷⁰ Riché: Spiritualität des keltischen und germanischen Kulturkreises, 182.

⁷¹ Das genaue Geburtsjahr ist unbekannt; einige wenige Anhaltspunkte seines Lebenslaufs bieten Patricks eigene Schriften. Wie bei den Wüstenvätern kam es auch bei den Kelten zu reger Legendenbildung.

Stimme, die ihn ermutigt: Gott hat seinen Diener im Exil nicht vergessen, sondern hat einen großen Plan.⁷²

Nach etwa sechs Jahren soll ihm ein Engel geboten haben zu fliehen. Er wagte die Flucht mit einem Schiff und verbrachte daraufhin zwölf Jahre in einem Kloster in Auxerre (Frankreich), wo er zum Priester ausgebildet wurde und den Namen Patrick annahm.

Sein Ziel war es jedoch, nach Irland zurückzukehren, um die Heiden Irlands zu bekehren. Trotz seines schweren Lebens dort hatte er das raue Land und die Menschen lieben gelernt. Eines Nachts hörte er wohl Stimmen, die er als die Stimmen des irischen Volkes zu erkennen meinte; sie ihn baten ihn, nach Irland zurück zu kommen.⁷³ Patrick wurde schließlich widerwillig zum Bischof geweiht und traf 432 in Irland ein, um die Iren für Christus zu gewinnen. „In kurzer Zeit bekehrte er viele irische Stammesfürsten. Er brachte sie dazu, dem Götterglauben abzuschwören, und führte sie, wie er es formulierte, zur ‚wahren Sonne, die Christus ist‘ (*Bekenntnisse* 60). Seine ersten Jünger waren Frauen, deren Bedeutung im keltischen Kulturkreis bereits hervorgehoben wurde.“⁷⁴

Während jedoch die römische Art der Mission den Menschen ihren Glauben eher überstülpte nach dem Motto: „Verbrenne, was du angebetet hast und bete an, was du verbrannt hast.“⁷⁵, fragten Patrick und seine Nachfolger, was von dem Vorhandenen integriert werden kann, weil es zum Glauben passt. So wurde „viele vom überkommenen Erbe aufgenommen und weitergeführt...; die bedeutenden Missionare Irlands sind vielmehr im Sinn der Aeropagrede des Völkerapostels vorgegangen: ‚Was ihr verehrt, ohne es zu kennen, das verkünde ich euch.‘“⁷⁶

In einer fremden Kultur erfand Patrick Kirche ganz neu; er lernte das Evangelium neu zu buchstabieren mitten in der keltischen Kultur mit ihren Bildern, Geschichten, Symbolen – er lernte, ohne Angst vor dem Fremden, Christus in allem zu entdecken. Viele Iren verließen daraufhin die Götter und fanden Frieden in Christus. Der Himmel war gekommen, ohne ihnen auf den Kopf zu fallen.

Patrick hatte die Iren ins Herz geschlossen. Seine Mission war jedoch immer lebensgefährlich – in Konfrontation mit Häuptlingen, Zauberern und Druiden. Patrick verteidigt „sein“ Volk und legt sich sogar mit einem britischen Kleinkönig an, der in Irland einfiel, mordete und Menschen versklavte. Er war seiner Zeit voraus und kämpfte gegen die Sklaverei an.

Er griff die keltischen Tugenden Treue, Mut und Großzügigkeit auf und stellte sie dem biblischen Dreiklang Glaube – Liebe – Hoffnung gegenüber. Er hatte ein großartiges Gespür für Symbole – so entzündete er beispielsweise ein großes Osterfeuer – das sprach die Iren an.

⁷² Aschoff, Keltische Spiritualität, in: Aufatmen 1/2005, 21.

⁷³ Andere Überlieferungen sprechen von einem Brief, der ihm in einer Vision von irischen Boten übergeben wird mit der Bitte um Rückkehr.

⁷⁴ Riché, 184. Hervorhebung im Original.

⁷⁵ Scheele: Die Stimme der Iren 144, in: Aschoff: Licht der Sonne, 25.

⁷⁶ Ebd.

Die Iren hatten von jeher eine besondere Beziehung zur Natur. Schon bevor die Christen nach Irland kamen, verehrten sie Quellen, Wasser, Steine, Bäume. Die Natur war nicht tote Materie für sie, sondern belebt, von Gottheiten bewohnt. Patrick brachte ihnen den Glauben an den *einen* Gott nahe, aber er bewahrte die Wertschätzung der Natur – nicht als Heimat unzähliger Götter, sondern als das große Heiligtum Gottes. Die Natur ist schön, wertvoll, geheimnisvoll, weil sie Gottes Schöpfung ist.⁷⁷ Gott und Welt sind ineinander verwoben. So ist das Kreuz mit einem Kreis um die Mitte ein Symbol für den Kreislauf der Natur (s.u.); die ungezähmte Wildgans ist das Symbol für den Heiligen Geist, und das dreiblättrige Kleeblatt wird zum Symbol der Trinität Gottes – der Einheit in der Dreiheit.

Patrick gründete im ganzen Land Klöster, Schulen und Kirchen und übte seine Missionstätigkeit bis zu seinem Tod 30 Jahre später aus. Als er starb, hatten sich nur relativ wenige Iren dem christlichen Glauben zugewandt. Patrick hatte aber nicht nur seine Religion mitgebracht, sondern auch seine Bildung. Geschichten wurden nun niedergeschrieben und nicht mehr mündlich überliefert.⁷⁸ Seine Nachfolger konnten auf Patricks Arbeit aufbauen: Klöster schossen wie Pilze aus dem Boden, Barden und Druiden wurden Mönche, lernten schreiben und gestalteten in wunderschönen, prächtigen Handschriften fantastische Bibelausgaben, die sie schließlich auch zu den Deutschen brachten.

Weißes und grünes Martyrium

Der Übergang zum Christentum war unblutig geschehen. Aber auch die keltischen Christen wählten für sich das Martyrium, um zu zeigen, dass sie es ernst meinten. Dabei gab es andere Formen als das „rote“, das blutige Martyrium.

Das weiße Martyrium war ein freiwillig gewähltes Exil, auch „Peregrinatio“ – Pilgerreise in die Fremde – genannt. Die keltischen Christen stiegen in ihre kleinen, lederumspannten Boote („coracles“) und segelten ins Ungewisse hinein. Einer der Berühmtesten war Brendan der Seefahrer (auch Brendan der Navigator genannt, geboren ca. 484 n. Chr.), der bis Island und evtl. sogar schon vor den Wikingern über Grönland nach Nordamerika vordrang. Manchmal warfen die weißen Märtyrer sogar bewusst ihre Ruder weg, um sich von Gott dorthin treiben zu lassen, wo er sie haben wollte. Sie wollten Gott etwas Besonderes schenken – ihre Heimatverbundenheit – und ihm zeigen, dass sie frei waren, für ihn bis ans Ende der Welt zu gehen. Sie waren verwurzelt in ihrem Land und gingen deshalb um Christi willen in die Fremde.

Und wo sie an Land kamen, erklärten sie den meist germanischen Heiden, wie sie Christus nachfolgen könnten. Europa bekam eine christliche Grundlage, eine blühende Kultur entwickelte sich,

⁷⁷ Ähnlich sprechen die Psalmen von einer belebten Natur, z.B. Ps 96,11-13.

⁷⁸ „Es gab zwar Ogham, ein rudimentäres Alphabet, aber erst in christlicher Zeit setzte sich das lateinische Alphabet durch.“ Aschoff: Licht der Sonne, 28.

ganze Stämme wurden Christen. An ihren Gürteln trugen die Kelten – nicht wie Krieger zu dieser Zeit die Köpfe der erschlagenen Feinde – die Bibel und andere Bücher.

Das grüne Martyrium bedeutete den Rückzug in ein anspruchsloses, asketisches Leben. Ähnlich wie die Wüstenväter suchten sie sich Höhlen oder unzugängliche Wälder, steile Küsten und felsige Inseln, um dort Gott zu suchen und sich selbst zu überwinden. Es ging den Einsiedlern jedoch um mehr als um Einsamkeit. Sie fanden in der Natur unmittelbaren Zugang zu Gott als dem Schöpfer. „Es war daher nicht nur Selbstkasteiung, wenn die grünen Märtyrer sich den Elementen aussetzten, sondern sie suchten und fanden auch dort die Begegnung mit Gott. Für sie schimmerte Gottes neue Welt, wo der Löwe neben dem Lamm liegt, schon überall in der ‚alten‘ Schöpfung durch.“⁷⁹ Bäume wurden zum Gleichnis der Liebe Gottes, die uns erlöst, denn wie der Baum Himmel und Erde mit seinen Wurzeln und Zweigen zu verbinden scheint, so hat Gott sich mit den Menschen verbunden in Christus. Er ist am Holz eines Baumes gekreuzigt worden; so wurde der Baum zum Zeichen des Lebens und des Erbarmens Gottes.

Klösterliches Leben

Die grünen Märtyrer nahmen praktisch die Rolle der einflussreichen und angesehenen Druiden an, die auch in heiligen Hainen gelebt hatten. Sehr viele Ratsuchende kamen zu den Eremiten. Nach und nach siedelten sich mehrere Eremiten am gleichen Ort an, es entstanden Klöster. In Irland war die Kirche von Anfang an eine klösterliche Kirche.

Das klösterliche Leben in Irland war jedoch ganz anders als das auf dem Kontinent. Es war sehr viel bunter, vielfältiger, weniger hierarchisch. Um die Klöster herum siedelten sich Familien an, es gab ein Kommen und Gehen, Kinder und Jugendliche wurden unterrichtet, Gäste wurden beherbergt. Gastfreundschaft spielte eine große Rolle: Bedürftige wurden versorgt, bis zu tausend Menschen gespeist.

Die Klöster waren einfache Gebäude, leicht erweiterbar, denn es gab großen Zulauf – vom europäischen Festland kamen Tausende junger Männer zum Studium, denn die Klöster waren ein Ort des Lernens mit Kopf und Hand. Bildung wurde ohne Scheuklappen betrieben: Nicht bloße „Ausbildung“, die auf die Vermittlung bestimmter Fähigkeiten zielt, ... [sondern] Bildung – der Student wurde in die Lage versetzt, sich ein eigenes Urteil zu bilden, nicht nur die Meinungen anderer als unverrückbare Gewissheiten wiederzukäuen.“⁸⁰ Hier wurden Herzensfrömmigkeit und wissenschaftliche Theologie nicht als Gegensätze, sondern als zwei Seiten einer Medaille betrachtet.

Für die Gebetszeiten gab es keine einheitliche Regelung. Normalerweise traf man sich nur einmal am Tag zum gemeinsamen Gebet. Jeder Einzelne hatte eine große Freiheit, den eigenen Rhythmus von Gebet und Arbeit zu finden. Die Arbeit bestand neben der Erziehungsaufgabe in Ackerbau,

⁷⁹ Aschoff: Licht der Sonne, 36.

⁸⁰ Aschoff: Licht der Sonne, 57.

Viehzeit, der Herstellung von Schmuck und dem Kopieren von Manuskripten. Auch Askese war den Mönchen wichtig: „Um die Macht der Triebe zu überwinden, stiegen die Mönche in eiskalte Teiche und beteten stundenlang mit ausgebreiteten Armen.“⁸¹ Regelmäßige Fastenzeiten und andere asketische Rituale wurden von inbrünstigem Gebet begleitet, um gegen die Anfechtungen zu bestehen. Es gab sogenannte „Brustharnische“, die als machtvolle Schutzgebete gesprochen wurden.⁸²

Gehorsam gegenüber dem Abt spielte keine so große Rolle – die Kelten waren sehr freiheitsliebend. Man lebte wie eine Kommunität. „Äbte waren für ihre Klöster weise Ratgeber, denen man sich anvertraute und deren Führung man suchte. Aber geistliche Leitung wurde eher im freundschaftlichen Sinne verstanden. Im Gegensatz zur öffentlichen Buße der lateinischen Kirche entwickelten die Iren die verschwiegene Privatbeichte und verzichteten auf Gruppendruck durch Gesichtsverlust. ‚Seelenfreunde‘, denen man das Herz ausschütten konnte, waren ein kostbares Gut.“⁸³

„Anamchara“ ist der keltische Begriff für diesen Seelenfreund, den es wohl schon von alters her gab. Wahrscheinlich wurde die Idee von den keltischen Christen aufgegriffen und mit neuen Inhalten gefüllt. „So wurden die Mitglieder einer christlichen bzw. klösterlichen Gemeinschaft ermutigt, sich einen Freund und Vertrauten zu suchen, der sie auf ihrem geistlichen Weg begleitete und leitete. Mit seinem Anamchara konnte man besprechen, was einem schwer fiel, worunter man litt, nach neuen Perspektiven suchen und Schritte zu größerer Reife entwickeln. Vor dem Anamchara konnte man seine Schuld bekennen und erneute Hingabe an Gott bezeugen. Mit dem Anamchara konnte man beten und gemeinsam auf dem Weg zu Gott sein. Als Seelenfreunde wählte man Männer oder Frauen mit großer geistlicher Reife und Erfahrung. Sie mussten bereit sein, andere an dieser Erfahrung aus der engen Gemeinschaft mit Gott Anteil haben zu lassen und sie auf ihrem eigenen Weg mit Gott anzuleiten.“⁸⁴

Mönche und Nonnen lebten oft in Doppelklöstern, sie wurden auch von Frauen geleitet (z.B. Brigid von Kildare). Die irische Kirche entwickelte „ein intensives Gemeinschaftsleben, das jeden Einzelnen in einen Lebensstil der kompromisslosen Nachfolge rief, aber eben auch in seiner Begabung und Eigenart förderte: in der gelebten Spiritualität, im Denken und Wissen, im Sozialverhalten – und als Künstler: als Dichter, Erzähler, Maler oder Sänger.“⁸⁵

Bücher, Symbole und Kunst als Ausdruck der Spiritualität

Patrick hatte Bücher nach Irland mitgebracht. Und nachdem seine Nachfolger Lesen, Schreiben und die biblischen Sprachen gelernt hatten, „stürzten sie sich“ mit großer Liebe auf die Bibel und auf alle Bücher, die sie bekommen konnten und kopierten sie mit Inbrunst. Sie schrieben ihre eigenen

⁸¹ Riché, 185.

⁸² Siehe unten „St. Patricks Breastplate“.

⁸³ Aschoff: Licht der Sonne, 44.

⁸⁴ Baltes, 75.

⁸⁵ Aschoff: Licht der Sonne, 47.

Mythen nieder und gaben dabei auch Kommentare hinzu, wenn ihnen etwas befremdlich erschien. Viele Schätze des Altertums sind nur deshalb erhalten geblieben, weil die Iren sie sammelten und kopierten, denn auf dem Kontinent hatten die Germanen Bibliotheken verbrannt und geplündert. Die Schriften wurden jedoch nicht nur vervielfältigt, sondern bildreich verziert. Sie legten ihre ganze Liebe zu Gott hinein, wenn sie eine Bibel illuminierten.

Sie verzierten ihre Bücher unglaublich reich mit Tier- und Pflanzenmotiven und kunstvollen Flechtmustern; dabei nahmen sie alle Symbole, die sie finden konnten, mit auf – das Chi-Rho (XP) für Christus, die Evangelisten-Tiersymbole. Sie liebten das Bildhafte und Konkrete. Bis heute sind die Handschriften wie das Book of Kells, Book of Lindisfarne, Book of Durrow u.a. einmalige, bedeutende Kunstschätze. Anderes aber wurde von den Wikingern zerstört.

Eine Besonderheit waren kunstvolle Rahmen, die aber nur an zwei oder drei Seiten eines Blattes zu finden waren. Christentum ist kein geschlossenes System: Die Kelten waren „in jedem Augenblick offen für das Wunder der Gegenwart Gottes, für das Unerwartete und Rätselhafte, das der Verstand nicht fasst, aber dem man sich vielleicht durch ein lebendiges, buntes, vielschichtiges Bild annähern kann.“⁸⁶

Eine große Liebe entwickelten die Iren auch zum wichtigsten christlichen Symbol, dem Kreuz. Die Verbindung von Kreuz und Kreis ist ein Symbol, das überall in Irland noch heute zu finden ist. Meterhoch stehen sie „wie große Ausrufezeichen“⁸⁷ weithin sichtbar in der Landschaft. Auch sie waren kunstvoll verziert – mit den typischen, geflochtenen Ornamenten, später mit biblischen Szenen – sie wurden damit quasi zu einer Bilderbibel. Der Kreis kann als Symbol für die Erde, die Sonne oder den gewölbten Horizont stehen, ebenso für den Naturkreislauf. „Im Zentrum des Kreises aber befindet sich das Kreuz, dessen Balken Horizontale und Vertikale verbinden; sie symbolisieren die Beziehung zu Gott und das Verhältnis zum Mitmenschen und Mitgeschöpf. So haben wir den Hinweis, dass in der Schöpfung Gott erlösend eingreift. Wo immer reine Kontemplation und Mystik Gefahr laufen, sich nur im Kreis zu drehen oder am Ende beim Nichts anzugelangen, da setzt das Kreuz eine Mitte.“⁸⁸ Es bewahrt vor dem Kreisen um sich selbst und bringt den Menschen zurück zum Wesentlichen: Gottes Liebe zu uns in Christus.

Nicht nur in den Büchern kam die Kunst der Iren zum Ausdruck. In der Tradition der Barden verfassten sie großartige Lieder und Gedichte, wurden zu Poeten und zu Troubadouren Gottes. Schönheit wahrnehmen, würdigen und genießen war wichtig: „Ich glaube, die irischen Mönche konnten deswegen ein Leben mit Entbehrungen und Opfern führen, weil sie sich auch noch an den

⁸⁶ Ebd., 51.

⁸⁷ Aschoff: Licht der Sonne, 53.

⁸⁸ Ebd.

kleinsten Kleinigkeiten freuen konnten und weil sie ihre eigenen Formen von Kunst entwickelten, die diese Freude lebendig hielten und nährten.“⁸⁹

Menschliche Irrwege und Gottes Ziele

Columcille (Kolumba) war ein Mann mit Visionen und viel Energie. Er hätte sogar gute Chancen gehabt, selbst Hochkönig von Irland zu werden, entschied sich aber für das Leben als Mönch. Mit 25 Jahren hatte er bereits 27 Klöster gegründet. Columcille hatte große geistliche Autorität und konnte im Namen Gottes Wunder tun. Er soll sogar dem Ungeheuer von Loch Ness begegnet sein; im Namen Gottes befahl er ihm, einen im Fluss Ness schwimmenden Mann loszulassen.

Begonnen hatte alles aber ganz anders: Mit ihm kam es zur ersten bekannten Urheberrechtsverletzung der Geschichte; es kam zum Bücherkrieg, als er heimlich ein Buch abschrieb und es behalten wollte. Der Hochkönig urteilte "Das Kalb gehört zur Kuh, die Kopie zum Buch". Columcille war nicht begeistert: Er verfluchte den König; daraufhin wurde ein Mönch getötet, was 561 eine Schlacht auslöste. Columcille trat den Soldaten des Königs mit einer Truppe von Mönchen im entgegen. 3000 Krieger und ein Mönch sollen dabei gefallen sein. Nach der Schlacht wurde Columcille für einige Zeit exkommuniziert, da dies kein dem Evangelium gemäßes Verhalten war. Er musste seine geliebte Heimat verlassen und ins weiße Martyrium gehen. Mit 12 Gefährten segelte er los.

Irland war gerade außer Sichtweite, da landete er auf der kleinen Felsinsel Iona vor der schottischen Küste. Columcille war immer noch ein leidenschaftlicher Gemeindegründer und wollte als Buße für seinen Übergriff mindestens 3001 Seelen retten. Es wurden mehr. Es heißt von ihm, dass er die Menschen und die Natur liebte, er sprach mit den Tieren – ähnlich wie Franziskus. Er arbeitete unter den Pikten (schottische Ureinwohner), evangelisierte bald von Iona aus mit seinen Freunden nach und nach ganz Nordengland und Schottland. Ziemlich rasch hatte Iona sehr großen Zulauf. Iona hatte jedoch eine Platzgrenze von 150 Leuten. Immer wenn die Grenze erreicht war, sandte Columcille eine Gruppe von 13 Mönchen zur Gründung eines neuen Klosters aus. Das passierte insgesamt über 60 Mal!

Die wichtigste dieser Klostergründungen geschah in Lindisfarne. Der König von Northumbria, der in Sichtweite von Lindisfarne lebte und in Iona erzogen worden war, bat um Missionare aus Iona, die sich hier ansiedeln sollten. Cormac zog dorthin und scheiterte. „Man setzte sich in Iona zusammen, um über das weitere Vorgehen zu entscheiden. Als Aidan im Kreise der Brüder Cormacs empörten und resignierten Bericht über die störrischen, widerborstigen Angelsachsen hörte, rief er aus: ‚Bruder, mir scheint, du warst zu streng mit deinen unwissenden Hörern. Du hättest dem Brauch der Apostel folgen sollen und ihnen zuerst die Milch einfacher Lehren geben, um sie dann allmählich mit dem Wort Gottes zu nähren.‘ Ein staunendes Schweigen trat ein. Alle Brüder blick-

⁸⁹ Ebd., 62.

ten auf Aidan. Allen war bewusst geworden, dass es *seine* Berufung war, zu den Angelsachsen zu gehen.“⁹⁰

Aidan bekam vom König für seine Missionsreisen ein Pferd geschenkt, aber schon bald hatte er es einem Bettler geschenkt. Er wollte lieber wieder auf Augenhöhe mit seinen Mitmenschen sein. Wenn er nicht gerade in der Einsamkeit war, war er ständig mit Menschen im Gespräch – als einer von ihnen, ohne Gewalt, ohne zu vereinnahmen. „Der Unterschied zwischen Aidan und Cormac scheint der gewesen zu sein, dass es Aidan nicht für nötig hielt, die Menschen von ihrer Sündhaftigkeit und Schlechtigkeit zu überzeugen, bevor er ihnen von Gottes Vergebung berichtete. Er hatte keine ‚schlechte Nachricht‘, die der guten Nachricht des Evangeliums zu mehr Leuchtkraft verhelfen sollte. Aidan war mit dem Apostel Paulus einer Meinung, dass die *Güte* Gottes einen Menschen zur Umkehr bewegt. Also kommt Sünde nur in dem Sinn in den Blick, dass sie *vergebene* Sünde und *überwundene* Schuld ist, von deren Last Gott die Menschen befreit und aus deren Gefangenschaft er sie erlöst.“⁹¹

Von Lindisfarne aus wurden die Angelsachsen nördlich der Themse mit dem Evangelium erreicht. Von hier kam auch Alkuin, der als Berater Karls des Großen an dessen Hof wirkte.⁹²

Frauenpower

Wie bereits erwähnt, waren Frauen anders als in der lateinischen Kirche, wo sie nichts galten, sehr angesehen. Und so gab es auch einige wichtige Frauengestalten in der irischen Kirche.

Eine davon war Brigid von Kildare, geboren 451/2. Ihre Mutter war eine christliche Sklavin und gehörte einem irischen Stammesoberhaupt, Brigids Vater. Kurz nach Brigids Geburt wurde die Mutter an einen Druiden weiterverkauft. Brigid blieb beim Vater und wuchs dort auf. Trotz der ungünstigen Umstände entwickelte sie sich zu einer jungen Frau voller Mitgefühl, Erbarmen und Großzügigkeit. Es wird berichtet, dass sie schon als junges Mädchen heimlich das Schwert ihres Vaters an einen Aussätzigen verschenkt hat. Sie gründete schließlich eine klösterliche Gemeinschaft in Kildare, einer Tradition zufolge wurde sie sogar Bischöfin.

Von ihr ist ein Gedicht überliefert, das ihre Vision des Zusammenlebens zeigt, einer Gemeinschaft, die den Armen dient, denn in ihnen ist Gott selbst:

*„Ich hätte gern einen großen See feinsten Biers
für den König der Könige.
Ich hätte gern einen Tisch mit den erlesensten Speisen
für die himmlische Familie.
Das Bier soll aus den Früchten des Glaubens gebraut sein
und die Speisen seien vergebende Liebe.*

⁹⁰ Aschoff: Licht der Sonne, 73.

⁹¹ Ebd., 76.

⁹² Aschoff: Licht der Sonne, 12.

*Ich würde die Armen an meiner Tafel willkommen heißen,
denn sie sind Gottes Kinder.
Ich würde die Kranken an meiner Tafel willkommen heißen,
denn sie sind Gottes Freunde.
Der Arme soll mit Jesus am höchsten Platz sitzen
und der Kranke soll mit den Engeln tanzen.
Gott segne die Armen.
Gott segne die Kranken.
Gott segne unsere menschliche Rasse.
Gott segne unsere Speisen.
Gott segne unsere Getränke.
Alle Häuser, o Gott, umarme.“⁹³*

Eine andere bedeutende Frau war Ita, geboren ca. 470 n. Chr. Sie stammte aus einer reichen Familie, ursprünglich hieß sie wohl Deirdre; ihr Spitzname, unter dem sie bekannt ist, lautet Ita – „Durst“. Sie hatte einen unstillbaren Durst nach Gott, wird berichtet. Sie wollte unbedingt Nonne werden, um Gott ganz dienen zu können, die Eltern jedoch, besonders der Vater, erlaubten es nicht. Sie begann zu fasten und zu beten. Es wird berichtet, dass Gott den Vater umstimmte und er sie ziehen ließ. Sie wurde zu einer wichtigen Mentorin, zu einer geistlichen Mutter für irische Kinder, die sie in Obhut bekam, um sie im Christentum zu unterweisen. Nicht wenige wurden bedeutende Persönlichkeiten. Einer davon war Brendan der Seefahrer.

Viele zog es hinaus in die Fremde, um dorthin das Evangelium zu tragen. Die keltischen Christen waren unterwegs, sie wussten sich auf dem Weg, aber noch nicht am Ziel. Mit ihren unkonventionellen Methoden stießen sie in Rom auf Widerspruch. Bei einer Synode 664 in Whitby gab es einen großen Streit um die Missionsmethoden, den Ostertermin und die Art der Tonsur. Rom setzte sich durch, die Kelten zogen sich mehr und mehr zurück. Vieles gilt es heute wieder neu zu entdecken.

5.2 Kraftquellen erschließen: Von den keltischen Christen lernen

„Weil sie Christen werden, aber Kelten bleiben durften, entwickelten sie nicht nur eine ganz eigenständige Kirche, sondern auch eine sehr befreiende Art, diesen Glauben weiter zu vermitteln. Es gab keine komplizierte Dogmatik, keine starre Hierarchie, keine aufgesetzten Riten und künstlichen Verhaltensweisen. Heiligkeit wird hier in einer sehr zugänglichen Weise verstanden und gelebt. Es bedeutet, Gott von ganzem Herzen zu lieben und zu dienen, sich aber gerade nicht gegen ‚die Welt‘ abzuschotten.“⁹⁴

1. Ganzheitliches Christsein

Für die frühen Christen Irlands gab es keine Trennung von Heiligem und Alltäglichem, zwischen Herz und Verstand, zwischen Seelenheil und körperlicher Gesundheit. Alles hat mit allem zu tun.

⁹³ In: Aschoff: Licht der Sonne, 66.

⁹⁴ Aschoff: Licht der Sonne, 29.

Der Glaube durchdringt alles, so wie Gott alles durchdringt. Egal was es ist, alles ist mit Gott verbunden und geschieht zur Ehre Gottes. Eine Theologie der Abgrenzung ist nicht nötig, denn Gott ist in allem, und alles ist von Gott geheiligt. Sie lebten ihr Christsein ganzheitlich. Der Glaube war für alle Lebensbereiche relevant und wurde in alle Bereiche integriert. Das zeigt sich auch in ihrer Art zu beten. Nichts wird ausgespart, und alles ist sehr konkret-anschaulich. Geistliche Wahrheiten sind körperlich nachvollziehbar.

Sie beteten mit kindlichem, schlichtem Vertrauen um alles, was nötig war - vom ganz Alltäglichen bis hin zum schier Unmöglichen. Es sind viele Gebete überliefert, in den es um die Dinge des Alltags – um die allergewöhnlichsten Dinge – geht: Essen, Trinken, Arbeiten, Ernten, Regen, Gesundheit, Freunde, Partnerschaft, Sterben. Und heilige Dinge werden ganz konkret veranschaulicht mit dem alltäglichen Leben. Beides zeigt sich in den folgenden Beispielen.

Circle me Lord⁹⁵

*Circle me Lord –
Keep protection near
And danger afar.*

*Circle me Lord–
Keep hope within
Keep doubt without.*

*Circle me Lord –
Keep light near
And darkness afar.*

*Circle me Lord –
Keep peace within
Keep evil out.*

Umgib mich Herr

*Umgib mich Herr –
Lass Schutz nah sein
und Gefahr fern.*

*Umgib mich Herr –
Lass Hoffnung innen sein
Zweifel draußen.*

*Umgib mich Herr–
Lass Licht nah sein
Und Dunkelheit fern.*

*Umgib mich Herr–
Lass Frieden innen sein
lass Böses draußen.*

-Edge of Glory

Said when washing...

*The three palmfuls
Of the sacred Three
To preserve thee
From every envy
Evil eye and death;
The palmful of the God of Life,
The palmful of the Christ of Love,
The palmful of the Spirit of Peace,
Triune of Grace.*

Beim Waschen gesprochen...

*Drei Hände voller Wasser
des dreifach Heiligen
um dich zu bewahren
vor allem Neid,
bösem Blick und Tod;
Die Hand voll vom Gott des Lebens,
Die Hand voll vom Christus der Liebe,
Die Hand voll vom Geist des Friedens,
Dreieinigkeit der Gnade.*

For dressing...

*Thanks be to Thee, oh God,
that I have risen today
To the rising of this life itself.*

Beim Anziehen...

*Dank sei dir, o Gott,
dass ich heute aufgestanden bin
zur Auferstehung dieses Lebens.*

⁹⁵ Die meisten Texte stammen, wenn nicht anders benannt, aus der Sammlung Carmina Gadelica. In: Lincoln: Quellen christlicher Spiritualität. Für die Hilfe bei der Übersetzung danke ich Julia Linne, GJW Elstal.

*May it be to Thine own glory,
oh God of every gift,
And to the glory of my soul likewise.
Oh great God, aid Thou my soul
With the great aiding of Thine own mercy;
Even as I clothe my body with wool,
Cover Thou my soul
with the shadow of Thy wing.
Help me to avoid every sin,
And the source of every sin to forsake.
And as the mist scatters
on the crest of the hills,
May each ill haze
clear from my soul, Oh God.*

*Möge es zu deiner Ehre sein,
oh Gott aller Gaben,
und ebenso zur Ehre meiner Seele.
O großer Gott, hilf meiner Seele
mit der großen Hilfe deiner Gnade.
So wie ich meinen Körper mit Wolle bekleide,
bedecke meine Seele
mit dem Schatten deines Flügels.
Hilf mir, jede Sünde zu vermeiden,
und den Ursprung aller Sünde zu verlassen.
Und so, wie sich der Dunst
über den Gipfeln der Hügel zerstreut,
möge jeder böse Dunst
von meiner Seele verschwinden, o Gott.*

2. Beten ohne Unterlass – Heilsame Rituale finden

Die keltischen Christen verstanden es, ihre Gebete mit den gewöhnlichsten Tätigkeiten zu verbinden. So bekam nicht nur der Alltag einen heiligen Glanz, sondern die alltäglich wiederkehrenden Rituale – Ausziehen, Anziehen, Aufstehen, Hinlegen, das Entzünden des Feuers, Bettenmachen, Weben, Säen, Ernten, usw. – wurden gleichsam zu Ankerpunkten für das Gebet. Indem die Rituale mit dem Gebet verknüpft wurden, war Gottes Gegenwart immerfort im Bewusstsein und durchzog das Leben auf heilsame Weise. Gleichzeitig gab es keine erst zu überwindende Schwelle zum Gebet – es war gleichsam ein Beten ohne Unterlass, das gar nicht vieler großer Worte bedurfte.

„Hier sind gewöhnliche Laien wie ich, die ein extrem geschäftiges Leben führen, und doch durchzieht das Gebet alles, was sie tun. Es war freilich ganz unbewusst, und das war Teil seiner Kraft. Hier ist ein Leben voll Tanzen und Feiern, gar nicht fromm und ernst, ein Leben, das nahe bei Gott gelebt wurde, so wie es den Nachbarn in der natürlichen Welt nahe war...“⁹⁶

Undressing prayer

*O God, lift from me mine anguish sore,
O God, lift from me what I abhor,
O God, lift from me vanity's store,
And lighten my soul in thy love's light.
As I shed off my clothing at night,
Grant that I shed off my conflict-plight.
As vapours lift off the hill-crests white,
Lift thou my soul from the mist of death.*

Gebet beim Ausziehen

*O Gott, nimm von mir meine schlimme Angst,
O Gott, nimm von mir was ich verabscheue,
O Gott, nimm von mir die Eitelkeiten,
und erhelle meine Seele im Licht deiner Liebe.
So, wie ich nachts meine Kleidung ablege,
lass zu, dass ich meine Konflikte ablegen kann.
Wie der Dunst von den weißen Berggipfeln weicht,
nimm von meiner Seele den Nebel des Todes.*

- Praying with Highland Christians -

⁹⁶ De Waal: *The Celtic Way of Prayer. The Recovery of Religious Imagination*, New York 1997, S. 74, in: Aschoff: *Licht der Sonne*, 81.

Beim Bettenmachen⁹⁷

*Ich mache dieses Bett
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes,
Im Namen der Nacht, als wir gezeugt wurden,
Im Namen der Nacht, als wir geboren wurden,
Im Namen des Tages, als wir getauft wurden,
Im Namen jeder Nacht, jedes Tages,
jedes Engels, der im Himmel ist.*

The Weaver

*I weave into my life this day
The Presence of God upon my way,
I weave into my life this hour
The mighty God and all his power.
I weave into my sore distress
His peace and calm and no less.
I weave into my Steps so lame
Healing and helping of his name.
I weave into the darkest night
Strands of God shining bright,
I weave into each deed done
Joy and hope of the Risen Son
- Tides and Seasons -*

Der Weber

*Ich webe an diesem Tag in mein Leben ein
die Gegenwart Gottes auf meinem Weg.
Ich webe in dieser Stunde in mein Leben ein
den allmächtigen Gott und all seine Macht.
Ich webe hinein in meine schlimme Not
nichts weniger als seinen Frieden und seine Ruhe.
Ich webe hinein in meine lahmen Schritte
Heilung und Hilfe in seinem Namen.
Ich webe hinein in die dunkelste Nacht
Gottes hell leuchtende Strahlen,
Ich webe hinein in alles Tun
Freude und Hoffnung des auferstandenen Sohnes.*

3. Sich immer wieder auf den Weg machen

Sicher sind die irischen Reisesegen das Erste, was einem einfällt, wenn man an die keltische Spiritualität denkt. Dass es so viele davon gibt, spiegelt etwas von der Freudigkeit am Unterwegssein wider, das die keltischen Christen entwickelten. Trotz ihrer Heimatverbundenheit machten sie sich immer wieder auf den Weg, um neue Welten zu entdecken, die Gott für sie bereithielt. Sie waren bereit, Neues zu wagen, aufzubrechen im Namen des dreieinigen Gottes, weil Er selbst mit ihnen auf dem Weg war.

Mir scheint jedoch, dass das äußerliche auch mit einem innerlichen Auf-dem-Weg-Sein korreliert. Gerade Patrick hat gezeigt, dass es besser ist, nicht mit fertigen Konzepten aufzutreten als jemand, der weiß, wo der Weg verläuft und wie die Reise auszusehen hat. Er machte sich auf den Weg zu den Menschen, brachte das Evangelium in ihre Welt hinein – ohne es zu verbiegen, aber doch mit einer großen Weite und Offenheit für das bereits Vorhandene, im Vertrauen auf Christus, der selbst der Weg ist.

I on Thy Path

*God over me, God under me,
God before me, God behind me,
I on Thy path O God
Thou O God, in my steps.*

Ich auf deinem Weg

*Gott über mir, Gott unter mir,
Gott vor mir, Gott hinter mir,
Ich auf deinem Weg o Gott
Du o Gott in meinen Schritten.*

⁹⁷ In: Aschoff: Licht 82.

4. Gott in der Natur entdecken – Schöpfung als Gottes Heiligtum

Wie bereits oben geschildert war die Schöpfung ein Ort für die keltischen Christen, an dem sie Gott entdeckten. Wer nur die Sinne schärft, wird ihn überall entdecken. Nicht nur die Schönheit, auch die Wildheit der Natur wurde zum Symbol für Gottes Wesen.

Ist die Natur Gottes Heiligtum, so sind seine Geschöpfe zu achten. Gastfreundschaft konnte durchaus auch auf Tiere ausgeweitet werden, wie es bei Columcille mit einem verletzten Kranich geschah. Ebenso sind die Gastfreundschaft und die erbarmende Zuwendung gegenüber dem Mitmenschen wesentlich für die keltischen Christen. Hier bekommt Gottes Auftrag, die Schöpfung zu bewahren und zu bebauen, Hand und Fuß. Zugleich ist die Schöpfung ein Zuhause für den Menschen, in dem auch Gott zu Hause ist.

*„Herrlich ist es, auf der Spitze des Felsens im Meer zu stehen,
im Busen einer Insel auf das Angesicht des Meeres zu blicken.*

*Ich höre die wogenden Wasser eine Melodie zu Gott im Himmel singen.
Ich sehe ihre glitzernde Brandung.*

*Ich sehe die goldenen Strände, ihren Sand funkeln,
ich höre das fröhliche Kreischen der Möwen.*

*Ich betrachte Ebbe und Flut der Gezeiten des Ozeans;
er enthält mein Geheimnis,
meine traurige Flucht aus Irland.*

*Reue erfüllt mein Herz, wenn ich die See höre;
sie besingt meine Sünden,
zu viele Sünden, um sie zu bekennen.*

*Lass mich den Allmächtigen Gott preisen,
dessen Kraft sich über Meer und Land erstreckt,
dessen Engel über allem wachen.“⁹⁸*

5. Anamchara – einen Seelenfreund finden

So wie die Wüstenväter sich einen Abba suchten, um von ihm zu lernen und auf ihrem geistlichen Weg Begleitung zu erfahren, so gibt es in der keltischen Spiritualität den Anamchara. Jeder Mensch braucht einen Freund und Vertrauten, der solch ein Begleiter sein kann, wenn er selber wachsen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte.

Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ist ein wichtiger Lernschritt auf dem Weg in ein erwachsenes Christsein. Zugleich braucht es jedoch Unterstützung, Begleitung, gemeinsames Gebet, Korrektur und Ermutigung, geistlichen Rat. Zum mündigen Christsein gehört es gleichermaßen, sich einen Anamchara zu suchen, wie auch selbst zum Anamchara für andere zu werden.

„Ein Mensch ohne Seelenfreund ist wie ein Körper ohne Kopf.“ (Brigid von Kildare)⁹⁹

⁹⁸ Aschoff: Licht der Sonne, 34.

„Ein treuer Freund ist ein starker Schutz; wer den findet, der findet einen großen Schatz. Ein treuer Freund ist nicht mit Geld oder Gut zu bezahlen, und sein Wert ist nicht hoch genug zu schätzen. Ein treuer Freund ist ein Trost im Leben; wer Gott fürchtet, bekommt solchen Freund. Denn wer Gott fürchtet, der wird auch gute Freundschaft halten.“ (Jesus Sirach 6, 14-17)

6. Künstlerische Ausdrucksweisen finden

Spiritualität erschöpft sich nicht in gesprochenen Gebeten und asketischen Übungen. Sie findet ihren Raum auch in kreativen Formen: In der Musik, kunstvollen Bildern und Mustern, in poetischen Texten. Die Kelten machen es uns vor als wunderbare Erzähler, Dichter, Maler, Sänger. Zugleich sind die Geschichten, Lieder, Gedichte und Bilder nicht bloßer Selbstzweck, sondern werden zum Gebet, zum Ausdruck tiefer Liebe gegenüber Gott.

„Vielleicht brauchen wir diese Verbindung heute mehr denn je: „In der modernen Welt wurde Theologie von Gelehrten betrieben, sie schlug sich in Büchern und Vorlesungen nieder. Im Gegensatz dazu kann es in der postmodernen Welt sein, dass die Theologen ihre Bibliotheken öfter verlassen und mit dem Rest der Welt zusammen forschen und studieren. Und die besten dieser Theologen werden Dichtern, Musikern, Filmemachern, Schauspielern, (Innen-) Architekten, Landschaftsgärtnern, Tänzern, Bildhauern, Malern, Schriftstellern, Fotografen, Webdesignern die Hände und Herzen reichen – nicht nur, um eine authentische Theologie für diese Zeiten zu vermitteln, sondern um sie zu erkennen, zu entdecken.“¹⁰⁰

7. Gott – der Eine in Dreiheit

Die Trinität begegnet dem, der sich mit keltischer Spiritualität beschäftigt, auf Schritt und Tritt. Schon in vorchristlicher Zeit gab es bei den Kelten Göttinnen und Götter, die dreifach in Erscheinung traten. Auf alten Darstellungen sind sie zu sehen: drei Gestalten mit ganz ähnlichen Zügen – eins in ihrer Dreiheit. Hier konnten die christlichen Missionare anknüpfen, wenn sie das Geheimnis der Dreieinigkeit erklären wollten. Für die keltischen Christen wurde es zu einer Realität, mit der sie rechneten. Die Trinität Gottes für unsere Spiritualität ganz neu zu entdecken, ist eine wichtige Aufgabe.

*The compassing of God be upon thee,
The compassing of the God of life.*

*Möge Gott dich umgeben,
Sei umgeben vom Gott des Lebens.*

*The compassing of Christ upon thee
The compassing of the Christ of love.*

*Möge Christus dich umgeben
Sei umgeben vom Christus der Liebe.*

*The compassing of Spirit be on thee,
The compassing of the Spirit of grace.*

*Möge dich der Geist umgeben,
Sei umgeben vom Geist der Gnade.*

*The compassing of the Three be on thee,
The compassing of the Three preserve thee,
The compassing of the Three preserve thee.*

*Möge dich die Dreieinigkeit umgeben,
Möge dich die Dreieinigkeit bewahren,
Möge dich die Dreieinigkeit bewahren.*

⁹⁹ Baltes, 77.

¹⁰⁰ McLaren, Brian D. / Campolo, Tony: Adventures in Missing the Point. How the Culture-Controlled Church Neutered the Gospels. Grand Rapids 2003, S. 203, in: Aschoff: Licht der Sonne, 63.

*Be the eye of God dwelling with you,
The foot of Christ in guidance with you,
The shower of the Spirit pouring on you,
Richly and generously.*

*Möge das Auge Gottes bleibend mit dir sein,
Der Fuß Christi, dich führend, mit dir sein,
Der Strom des Geistes sich über dir ergießen,
Reich und freigiebig.*

*Ich erhebe mich heute durch eine mächtige Kraft, die Anrufung der Trinität,
durch den Glauben an die Dreiheit, durch das Bekenntnis der Einheit.*

(Aus St. Patrick's Breastplate)

8. Mit Gottes Macht durch Christus rechnen

Ein Text, der Patrick zugeschrieben wurde, wohl aber erst aus dem 12. Jh. stammt, ist „St. Patrick's Breastplate“. Es ist wie ein Glaubensbekenntnis formuliert und bezieht sich auf Epheser 6: „Ziehet an die Waffenrüstung Gottes!“. Die keltischen Christen haben das ganz wörtlich verstanden und diesen Brustpanzer jeden Morgen für sich beansprucht. Für sie war Christsein kein Spaziergang, sondern ein Kampf inmitten der Härten, Gefahren und Herausforderungen des Lebens, im Angesicht der Realität des Bösen. Sie riefen das herbei, was ihnen zur Verfügung stand, und forderten es ein. Dabei machten sie sich bewusst, auf wessen Seite sie stehen. Das geschah wieder sehr konkret und anschaulich. Für uns sicher etwas befremdlich, werden auch Kräfte der Natur einbezogen, jedoch werden nicht die Naturkräfte selbst angerufen, sondern Gottes Kraft in diesen Naturgewalten. Christus ist in allem – auch in dem Menschen, der mir begegnet.

***St. Patrick's Breastplate*¹⁰¹**

*Ich erhebe mich heute
Durch eine mächtige Kraft,
die Anrufung der Trinität,
durch den Glauben an die Dreiheit,
durch das Bekenntnis der Einheit
des Schöpfers der Schöpfung.*

*Ich erhebe mich heute
durch die Kraft der Geburt Christi und seiner Taufe,
durch die Kraft seiner Kreuzigung und Grablegung,
durch die Kraft seiner Auferstehung und Himmelfahrt,
durch die Kraft seiner Wiederkunft zum Weltgericht.*

*Ich erhebe mich heute
durch die Kraft des Himmels,
Licht der Sonne, Glanz des Feuers,
Schnelligkeit des Blitzes,
Zügigkeit des Windes,
Tiefe der See,
Stabilität der Erde,
Festigkeit des Felsens.*

¹⁰¹ Das gesamte Panzergebet ist zu lang, um es hier wiederzugeben. Ich beschränke mich auf Auszüge, in: Aschoff: Licht der Sonne, 20.

*Ich rufe heute all diese an zwischen mich und dem Bösen.
Gegen jede grausame, unbarmherzige Macht,
die sich meinem Leib und meiner Seele widersetzt, (...)
gegen alles Wissen, das Leib und Seele des Menschen verdirbt.
Christus beschirme mich heute
gegen Gift, gegen Verbrennungen,
gegen Ertrinken, gegen Verwundung,
sodass ich Lohn im Überfluss empfangen.*

*Christus mit mir, Christus vor mir, Christus hinter mir,
Christus in mir, Christus unter mir, Christus über mir,
Christus zu meiner Rechten, Christus zu meiner Linken.
Christus wenn ich mich niederlege, Christus wenn ich mich setze,
Christus im Herzen jedes Menschen, der an mich denkt,
Christus im Munde jedes Menschen, der von mir spricht,
Christus in dem Auge, das mich sieht,
Christus in dem Ohr, das mich hört.*

*Ich erhebe mich heute durch eine mächtige Kraft,
die Anrufung der Trinität,
durch den Glauben an die Dreiheit,
durch das Bekenntnis der Einheit.
Mögen deine Segnungen zahlreicher sein als die Kleeblätter, die wachsen.
Und mögen Schwierigkeiten dich meiden, wo immer du hingehst.*

Abschluss

Es gäbe sicher noch einiges mehr bei den Kelten abzuschauen, etwa ihre Art, theologische Bildung und Herzensfrömmigkeit zu verknüpfen und anderes.

Die keltische Spiritualität ist heiter, gelassen, fröhlich und befreiend. Sie durchdringt sehr konkret alle Lebensbereiche und wirkt vielleicht gerade deshalb auf postmoderne Menschen so einladend, weil es nicht abstrakt bleibt.

Es folgt das Beispiel eines Stillen Tages, der die Impulse aus der keltischen Spiritualität aufnimmt.

5.3 Stiller Tag zur keltischen Spiritualität: „Mitten im Alltag Gott erfahren“

Bei diesem Stillen Tag werden die Teilnehmenden eingeladen, Gott in der Schöpfung und in ihrem Alltag zu entdecken. Dabei sollen sie Rituale in ihrem Leben finden, die als Ankerplätze dienen können, mitten im normalen Alltagsgeschäft an Gott zu denken, mit ihm zu sprechen, seine Gegenwart wahrzunehmen.

Am Nachmittag geht es darum, Gott auch in der Weltpolitik wahrzunehmen. Außerdem sind die Teilnehmenden eingeladen, sich künstlerisch zu betätigen und dabei über Muster Gottes in ihrem Leben nachzudenken. Schließlich stellt sich die Frage, ob es irgendwo neu aufzubrechen gilt. Einführung, Rahmen und Abschluss wurden ähnlich gestaltet wie der unter 4.3 beschriebene Stille Tag. Weitere Rahmenelemente finden sich im Praxisteil.

Stiller Tag zur Keltischen Spiritualität – Impulsblatt für den Vormittag am 19.10.2007

Mitten im Alltag Gott erfahren

Ich erhebe mich heute
inmitten der Kräfte des Himmels und der Erde,
im Brausen der Stürme und im Fluten der Meere –
unter mir die Feste der Erde, vor mir die Härte der Felsen!
Ich weihe mich heute Gottes mächtiger Führung.¹⁰²

Gott mit mir, wenn ich mich bette.
Gott mit mir, wenn ich aufstehe.
Gott mit mir in jedem Lichtstrahl
und ich kein Strahl von Freude ohne ihn,
kein Strahl von Freude ohne ihn.

Christus mit mir, wenn ich schlafe.
Christus mit mir, wenn ich auf bin.
Christus mit mir, wenn ich Wache halte.
Jeden Tag und jede Nacht,
jeden Tag und jede Nacht.

Gott mit mir, der mich schützt,
der Herr mit mir, der mich leitet,
der Geist mit mir, der mich stärkt
von Ewigkeit zu Ewigkeit,
von Ewigkeit zu Ewigkeit,
Häuptling der Häuptlinge. Amen.¹⁰³



Bibeltext für den Tag: Matthäus 6, 25-34



Die Erde ist zum Bersten voll mit Himmel
und jeder gewöhnliche Busch
steht mit Gott in Flammen.
Aber nur wer sieht,
zieht seine Schuhe aus.
Die anderen sitzen drum herum
und pflücken Brombeeren.

Elizabeth Barret Browning, Aurora Leigh¹⁰⁴

¹⁰² Irischer Segenswunsch. Postkarte 22440, Kawohl-Verlag Wesel.

¹⁰³ In: Aschoff: Licht der Sonne, 84.

¹⁰⁴ Peregrinatio. Himmel und Erde: Aufgelesen. In: <http://www.elia-gemeinschaft.de/wordpress/2005/12/01/peters-gedanken/zeitungsausschnitte-und-bucher/himmel-und-erde> (rev. 17.01.08)

Impulse zum Nachdenken:

→ Geh nach draußen, nimm die Landschaft mit allen Sinnen wahr: Riechen, Fühlen, Sehen, Hören, Schmecken.

Was entdeckst du an Parallelen zu deinem Leben?

Nimm die Schönheit und Wildheit der Natur wahr, feiere die Schöpfung als Gottes Heiligtum!

Entdecke Gott in den gewöhnlichen Dingen:

→ Schreibe deinen Tagesablauf auf. Welche Rituale entdeckst du darin – Dinge, die sich täglich wiederholen? Welche Rituale kannst du für dich mit einem Gebet verbinden? Schreibe ein solches auf (ähnlich wie „Beim Weben“ oder „Beim Anziehen“)!

→ Versuche heute an diesem Tag in allem was du tust und lässt, in allem, was dir begegnet, Gott zu entdecken – ähnlich wie in folgendem Text

KEINE ZEIT, EINE HEILIGE ZU SEIN?

Herr der Töpfe und Pfannen, ich habe keine Zeit, eine Heilige zu sein und Dir zum Wohlgefallen in der Nacht zu wachen, auch kann ich nicht meditieren in der Morgendämmerung und im stürmischen Horizont.

Mache mich zu einer Heiligen, indem ich Mahlzeiten zubereite und Teller wasche. Nimm an meine rauhen Hände, weil sie für Dich rauh geworden sind. Kannst du meinen Spüllappen als einen Geigenbogen gelten lassen, der himmlische Harmonien hervorbringt auf einer Pfanne? Sie ist so schwer zu reinigen und ach, so abscheulich. Hörst du, lieber Herr, die Musik, die ich meine?

Die Stunde des Gebetes ist vorbei, bis ich mein Geschirr vom Abendessen gespült habe, und dann bin ich sehr müde. Wenn mein Herz noch am Morgen bei der Arbeit gesungen hat, ist es am Abend schon längst vor mir zu Bett gegangen. Schenke mir, Herr, Dein unermüdliches Herz, dass es in mir arbeite statt des meinen.

Mein Morgengebet habe ich in der Nacht gesprochen zur Ehre Deines Namens. Ich habe es vorausgebetet für die Arbeit des morgigen Tages, die genau dieselbe sein wird wie heute. Herr der Töpfe und Pfannen, bitte darf ich Dir anstatt gewonnener Seelen die Ermüdung anbieten, die mich ankommt beim Anblick von Kaffeesatz und angebrannten Gemüsetöpfen?

Erinnere mich an alles, was ich leicht vergesse; nicht nur um Treppen zu sparen, sondern, dass mein vollendet gedeckter Tisch ein Gebet werde. Obgleich ich Martha-Hände habe, hab' ich doch ein Maria-Gemüt, und wenn ich die schwarzen Schuhe putze, versuche ich, Herr, Deine Sandalen zu finden. Ich denke daran, wie sie auf Erden gewandelt sind, wenn ich den Boden schrubbe.

Herr, nimm meine Betrachtung an, weil ich keine Zeit habe für mehr. Herr, mache Dein Aschenbrödel zu einer himmlischen Prinzessin; erwärme die ganze Küche mit Deiner Liebe und erleuchte sie mit Deinem Frieden. Vergib mir, dass ich mich so absorge, und hilf mir, dass mein Murren aufhört.

Herr, der Du das Frühstück am See bereitet hast, vergib der Welt, die da sagt: „Was kann denn aus Nazareth Gutes kommen?“

(Herkunft unbekannt)¹⁰⁵

¹⁰⁵ In: Verstehen durch Stille. Loccumer Brevier, 248.

Stiller Tag zur Keltischen Spiritualität – Impulsblatt für den Nachmittag

Mitten im Alltag Gott erfahren



Mit der Zeitung beten:

Die Iren machen es uns vor, dass Christsein nichts Weltfremdes ist.

Nimm dir eine Zeitung, breite sie vor dir aus und breite die Anliegen vor Gott aus. Bring ihm den Alltag der Welt – er ist der Herr der Welt. Klage ihm das Leid, danke ihm für das Gute.

Nimm dein eigenes Leben mit hinein.

Bring uns neben deinem Beitrag einen kleinen Abschnitt zum Gottesdienst mit, der dich bewegt hat, und lies ihn uns vor.

Lebensmuster¹⁰⁶

Nimm dir eins der verschlungenen Ornamente und male es aus, während du über das Muster deines Lebens nachdenkst, deinen Alltag, das, was dich bewegt. Gott ist mitten in der Unruhe, mitten in der Verschlungenheit der Pfade. Er ist Anfang und Ende deines Musters. ER ist Ursprung, Mitte und Ziel. Er schenkt dir seinen Frieden.

Alternativ kannst du dir den Bibeltext aus Mt 6 in schöner Schrift abschreiben, vielleicht auch verzieren – und dabei meditieren.

Herausforderung – Aufbrechen zu neuen Ufern

Wo bin ich herausgefordert zu Neuem, wo soll ich aufbrechen, was ist an Neuem dran? Wo ist neues Vertrauen dran? Wo brauche, wünsche ich mir neue Perspektiven?

Aufbruch zu neuen Ufern¹⁰⁷

Vor vielen Jahrhunderten kletterten irische Mönche in ihre Boote und segelten ins Ungewisse hinein. Viele sahen ihre über alles geliebte Heimat Irland nie wieder. Was für sie zählte, war, Gott nahe zu sein. Es war nicht so, dass sie das nicht auch zu Hause gekonnt hätten. Aber sie wollten Gott etwas Besonderes schenken: Sie wollten ihm ihre Heimatverbundenheit opfern und ihm zeigen, dass sie frei waren, für ihn auch bis ans Ende der Welt zu gehen. „Weißes Martyrium“ nannten sie das. Aber nicht nur sie schenkten Gott etwas, sondern Gott schenkte sich ihnen auf unerwartete Weise. Denn durch diese Mönche wurde das Christentum wieder nach England und auf den Kontinent zurückgebracht. Dort drohte der christliche Glaube und die christliche Kultur im Vergessen zu versinken, nachdem das Römische Reich zusammengebrochen war.

Diese Mönche, die in ihren weißen Wollroben ein kleines „Coracle“ (ein Boot) bestiegen und übers weite Meer segelten, würde man heute wahrscheinlich als Verrückte bezeichnen. Und tatsächlich waren sie auch ver-rückt: Ver-rückt aus der eigenen begrenzten Wahrnehmung ihrer Welt hinein in die Freiheit, sich mit ihrem Gott zusammen auf Abenteuer einzulassen.

Gott hat ihnen eine neue Perspektive gegeben und ihnen neue Welten gezeigt. Er hat sie zum Segen für viele Menschen gemacht, oft ohne dass die Mönche selbst das so geplant oder beabsichtigt hatten. Sie waren einfach offen dafür, sich mit Gott auf den Weg zu machen, innerlich und äußerlich. Und das hat Gott gebraucht und etwas ganz Großartiges daraus gemacht.

¹⁰⁶ Hierfür wurden verschiedene Mandalas ausgewählt, die keltischen Ornamenten ähnlich sind.

¹⁰⁷ Steffi Baltes, Sie hörten auf den Herzschlag Gottes. Inspirationen aus dem Leben der irischen Christen.

Herr, du weitest meinen Blick.
Wenn ich dich nur lasse,
dann hebst du mich auf einen Felsen,
von dem aus ich weit schauen kann.

Du gibst mir deine Perspektive
und zeigst mir neue, unbekannte Ufer
und einen weiten, klaren Horizont.
Wasser, blau und frisch,
erstreckt sich vor mir,
so weit mein Auge sieht.

Und ich beginne erst zu ahnen,
wie das Leben mit dir sein kann:
eine aufregende, abenteuerliche Reise
zu neuen, unbekanntem Ufern,
immer weiter und weiter mit dir.

Doch ich habe Angst:
Angst, mich zu verlieren
in der Weite, die du schenkst;
Angst, nicht zu wissen,
was mich erwartet
am neuen, unbekanntem Ufer;
Angst, niemals dort anzukommen
über das unbekannte, tiefe Meer.

Fast bleibe ich lieber bei dem, was mir vertraut
ist,
als mich ganz in deine Hand zu geben
und nicht zu wissen,
wohin der Wind deines Geistes mich treiben wird.

Aber ich *möchte* gerne mit dir gehen
und erleben, wie du mein Lebensboot
sicher in eine neue Welt leitest:
eine Welt, in der ich erleben kann,
was ich vorher nur zu träumen wagte;
eine Welt, in der ich ganz neu wachsen kann,
weil Raum da ist, so viel Raum;
eine Welt, in der ich lerne,
den mir vertrauten Raum zu verlassen
und dich zu meiner Heimat zu machen.

Herr, ich nehme die Herausforderung an,
mich mit dir zusammen auf Neues einzulassen,
neue Ufer zu erreichen
und neue Welten zu erkunden,
Segen zu empfangen
und Segen weiterzugeben
an dem Ort, an den du mich führst.



6. Die Spiritualität der christlichen Mystik entdecken

6.1 Überblick über die christliche Mystik

Mystik ist ein schillernder Begriff – manchmal wird er in einer seltsamen Mischung von „magisch“, „mythisch“, „seltsam“ oder gar „okkult“ benutzt. Es scheint etwas Nebulöses, Esoterisches, sehr Diffuses zu sein – eben mysteriös. Mystik gibt es nicht nur im Christentum, sondern auch im Judentum (Kabbala/Chassidismus), Islam (Sufismus), Buddhismus (Zen) und Hinduismus (Tantrismus). Im Folgenden geht es ausschließlich um christliche Mystik. „In der weitverzweigten Forschung gibt es bis heute keine allg. anerkannte Definition.“¹⁰⁸ Ich versuche daher keine Definition, sondern eine Annäherung an das Wesen christlicher Mystik zu finden.

In der christlichen Mystik geht es um ein geheimnisvolles, unmittelbares Erleben Gottes. Die griechische Wurzel „myein“ bedeutet „die Augen und Lippen schließen“. Kennzeichnend sind persönliche Hingabe und „religiöse Versenkung mit dem Ziel unmittelbarer Vereinigung mit Gott (unio mystica).“¹⁰⁹ Das kann durch Kontemplation, Meditation, Gebete, Gesänge, Askese oder auch spontan geschehen. Natürlich bleibt das Geschehen trotz aller Frömmigkeitsübungen ein reines Geschenk des Heiligen Geistes. Ja, tatsächlich ist Gott der eigentlich aktive Part, denn er kommt mit seiner Gnade den menschlichen frommen Bestrebungen entgegen und füllt sie mit seiner Gegenwart. Aufgabe des Menschen ist es, sich dafür bereit zu machen.

„Das Ich wird – im Gegensatz zu fernöstlichen Philosophien – in der Einswerdung mit Gott nicht aufgegeben, sondern gerade in dieser geheimnisvollen Einung besteht eine ureigene Individualität, man könnte geradezu sagen, es kommt in dieser Vereinigung gerade besonders zu einer echten und tiefen Selbstfindung des wahren Ich, wie es von Gott her gedacht und geschaffen ist. Entscheidend ist das persönliche Erleben, die Erfahrung durch Reflexion in der Hl. Schrift sowie die gelebte Einheit von Gottes- und Nächstenliebe.“¹¹⁰

Als biblische Grundlage dienen vor allem zwei Textstellen, 2.Tim 3,16: „Groß ist, wie jeder mann bekennen muss, das Geheimnis des Glaubens.“, sowie Eph 5,32: „Das Geheimnis ist groß.“ Gott hat sich in Christus offenbart, aber er bleibt auch ein Geheimnis. Der gnädige Gott bleibt auch der richtende Gott und umgekehrt. Gott bleibt Gott und wendet sich doch dem Menschen zu. Dieses Geheimnis kann letztlich nur in schweigender Anbetung gewürdigt werden.

Christliche Mystik will einen Weg des Glaubens erschließen, „so dass der Christ mit ‚Herzen, Mund und Händen‘, also mit seiner ganzen Existenz von Gott berührt und angesprochen wird,

¹⁰⁸ Köpf: Christliche Mystik, in: Betz u.a.: Religion in Geschichte und Gegenwart.

¹⁰⁹ Hauck/Schwinge: Mystik, in: Theologisches Fach-u.Fremdwörterbuch.

¹¹⁰ Gmelin-Rewiako: Christliche Mystik, http://de.wikipedia.org/wiki/Christliche_Mystik (rev. 17.01.2008).

dass er ihn wirklich, ganz und gern empfängt.“¹¹¹ Mystik wehrt sich also gegen die Alleinherrschaft des Denkens, den Anspruch, dass alles begreifbar, verrechenbar und definierbar ist, will aber auch keine Gefühlsduselei oder Erlebnisfrömmigkeit sein. Es geht um Beziehung und Begegnung mit Gott, um Glaubenserfahrungen, die Grenzen sprengen, und die in alle Schichten des Menschen – Wollen, Begreifen, Verstand und Gefühle – hineinwirken und ihn dadurch „ganz und heil“¹¹² machen.

„Was aber Mystikerinnen und Mystiker der christlichen Geschichte immer ausgezeichnet hat, das war eben dieser heute fast verlorene Mut zur Unmittelbarkeit ihres Erfahrens und Tuns. Sie waren überzeugt, dass sie Gott nicht irgendwo in irgendeiner Ferne suchen müssen, dass er ihnen vielmehr immer schon unmittelbar nahe sei. Sie sagten so: Glaube nichts nur deshalb, weil es dir ein anderer sagt, sondern erfahre und denke selbst und lass dich überraschen von dem, was dir dabei widerfährt. Erwarte nichts von anderen, was du nur selbst finden kannst, stelle niemanden als Heiligenfigur in die Landschaft, sondern steh selbst. Sei selbst jetzt und hier und ganz und gar offen und bereit. Sei anwesend. Und sei überzeugt: Je selbstverständlicher du anwesend bist, desto dichter und näher wirst du das Geheimnis Gottes erfahren. Deine eigene Seele ist dir nicht so nah wie Gott.“¹¹³

Christliche Mystik will deutlich machen, „dass der Mensch, wenn Gott ‚Du bist mein‘ sagt, erst wahrhaft zum Ich findet und in aller Freiheit und Freude Gott als seinem Du begegnen kann. Glauben können meint: offen werden für den unbegreiflich liebenden und auf den Menschen zukommenden Gott. Das Evangelium hören, zu Herzen nehmen und Gott wieder lieben können, ist nicht Sache des sezierenden Verstandes, sondern ganzheitlicher Aufgeschlossenheit zu einem tiefen, die ganze Person erfassenden Glauben. Mystik meint also Lebensorientierung mit Tiefenprägung... Mystik ruft in Verantwortung und ins Leben hinein, auf den ‚Marktplatz der Welt‘ (M. Eckhart).“¹¹⁴

„Mystiker sind Liebende.“¹¹⁵ Daher kann man bei ihrer Beurteilung auch nicht immer – oder zumindest nicht nur - die Maßstäbe der Vernunft anlegen. Ein Liebender sieht mehr als nur das, was die Augen sehen, denn er sieht mit dem Herzen. Mystik ist dennoch nichts Abgehobenes, Weltfremdes, rein Innerliches nach dem Motto „Mein Jesus und ich“. Vielmehr färbt das Wesen Gottes durch die mystische Vereinigung ab auf den Menschen: Wer erfährt, dass seine Identität in Gott ist, geht anders mit seinen Mitmenschen um. Wer zutiefst erlebt, dass der große Gott sich dem Menschen voller Erbarmen und Liebe zuwendet, wird selbst voller Erbarmen und Lie-

¹¹¹ Ruhbach: Mystik/Mystizismus, 1389.

¹¹² Ebd.

¹¹³ Zink: Dornen können Rosen tragen, 23f.

¹¹⁴ Ruhbach: Mystik, 1389f.

¹¹⁵ Zink: Dornen können Rosen tragen, 34.

be gegenüber dem Nächsten sein. Der Mystiker, die Mystikerin wird durch die vom Heiligen Geist gewirkte Erfahrung in ihrer Wesensmitte verändert. Dass das nicht bloße Theorie ist, wird im Leben vieler Mystiker deutlich. Christliche Mystik muss sich immer im Alltag bewähren.

Joseph Bonsirven SJ formuliert es so: „Der Mystiker im eigentlichen Sinn muss nicht notwendigerweise ekstatische Phänomene erlebt, übernatürliche Visionen erhalten oder folgsam und passiv auf dies göttliche Wirken reagiert haben. Der Mystiker ist vielmehr ein Mensch, der gewohnheitsmäßig oder vorübergehend ein Bewusstsein entwickelt hat für sein Leben mit Gott. Der Mystiker ist ein Mensch, dessen Glaube transparent geworden ist durch Liebe.“¹¹⁶ Hildegard von Bingen nennt das, „den eigenen Mikrokosmos in einen Makrokosmos einbetten“¹¹⁷, sodass der Mensch sich zutiefst geborgen fühlen kann im liebenden Du; das eigene Leben wird umschlossen vom liebenden und umarmenden Gott, der absolut vertrauenswürdig ist, dem man sich also bedenkenlos ausliefern kann.

Wie das ganz konkret aussieht, ist nicht ganz leicht zu fassen. *Den* Mystiker gibt es nicht. Für Menschen mit mystischen Erfahrungen ist es oft schwer, diese auszudrücken, weil sie entweder unaussprechlich oder gar nicht so besonders erscheinen. Dabei ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass zwar von übernatürlichen Begleiterscheinungen wie Schwebezuständen, Hellsichtigkeit, Herzenserkenntnis, Vorhersage zukünftiger Ereignisse, Nahrungslosigkeit, Schwermut etc. berichtet wird, dass diese aber deutlich untergeordnet sind und keinesfalls das mystische Geschehen an sich darstellen! „Auch wenn sie bisweilen äußerst spektakulär daherkommen, eignen sie sich nicht zur Ortsbestimmung christlicher Mystik, die sich durch große Nüchternheit gegenüber solchen Sekundärphänomenen auszeichnet.“¹¹⁸

Häufig geschieht das Reden von mystischen Erfahrungen in der Sprache der Poesie – sehr sinnesbetont, von der Schöpfung her inspiriert – und oft auch mit der erotischen Sprache der Minne einhergehend, inspiriert vom Hohenlied: „O du verschmelzender Gott in der Einung mit deinem Leib! O du ruhender Gott an meinen Brüsten! Ohne dich kann ich nicht mehr sein.“ (Mechthild von Magdeburg).¹¹⁹

Es ist eigentlich irreführend, wenn die Definition von Mystik einseitig nur von „Einigung mit Gott“ spricht. Es gibt nach Bangert zwei Stränge: Die „vita activa“, die sich ganz konkret auf die Nächstenliebe ausrichtet, und die „vita contemplativa“, die sich auf die innerlich-spirituelle Gestaltung der Gottesbegegnung konzentriert. Beide gehören zusammen und sind nicht vonein-

¹¹⁶ In: Sudbrack: Große und kleine Stunden im Leben des Christen, 12. „SJ“ als Namenszusatz zeigt die Zugehörigkeit zur „Societas Jesu“ – dem Jesuitenorden.

¹¹⁷ Ebd., 22.

¹¹⁸ Bangert: Mystik als Lebensform, 211.

¹¹⁹ Die Zitate, sofern nicht anders gekennzeichnet, in: Lincoln: Quellen christlicher Spiritualität.

ander zu trennen. „Der konkrete Lebensstil und der praktische Glaubensvollzug gehören wesentlich zu einer Kultur mystischer Spiritualität im Christentum.“¹²⁰

Kurze Chronik der Deutschen Mystik des 13./14. Jahrhunderts

Obwohl es auch Männer gab, waren die Frauen doch dominant in der Bewegung der Mystik. Ihnen war wichtig, in einer männlich dominierten Zeit der Scholastik *selbst* Gott zu erfahren. Das blieb nicht unwidersprochen: „Diese Frauen trachten darnach zu wissen, was ihnen nicht zukommt.“ (Heinrich von Gent).

Bereits im 12. Jh. trat mit der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179) eine schillernde Gestalt der Frauenmystik auf. Sie steht heute für gesunde Ernährung, naturnahes Leben, nachhaltige Medizin. Doch sie hatte auch visionäre Schauungen, betonte dabei aber immer den klaren Wachzustand. Kaum oder gar nicht ausgeprägt waren bei ihr hingegen Gefühls- oder Herzensempfindungen und die Erfahrung der Einheit mit Gott. „Sie ist eine intellektuelle Visionärin“,¹²¹ aber auch hervorragende Dichterin und Komponistin, überhaupt scheint sie äußerst kreativ gewesen zu sein: „Auf dem Feld der Liturgie entwickelte sie eine große Kreativität, mit der sie Kleidung, Gesang, Texte, Wohlgerüche, Prozessionen und Gebetshaltungen gestaltete.“¹²²

Gegen Ende des 12. Jh. entstand die geistliche Bewegung der Beginen: Außerhalb der etablierten Orden lebten Frauen in Laiengemeinschaften ein Leben in Armut und Ehelosigkeit – auf Zeit.¹²³ Sie waren diakonisch sehr engagiert. Ziele der Bewegung waren „unmittelbare Gotteserfahrung durch ein evangeliumsgemäßes Leben in der konsequenten Nachfolge des armen Christus ... Persönliche Schriftlesung, Askese, Kontemplation, mystische Spiritualität und konkrete Nächstenliebe (Krankenpflege, Sorge um Sterbende, Armenspeisung) können als Kennzeichen festgestellt werden.“¹²⁴ Im 13. Jh. gerieten die Beginen jedoch in den Verdacht der Ketzerie und wurden als Bewegung praktisch ausgelöscht.

Eine großartige Mystikerin des 13. Jh. war Mechthild von Magdeburg (1207-1282). Sie gehörte zunächst den Beginen an, begab sich später jedoch in das Kloster Helfta¹²⁵. Hier traf sie auf drei ebenfalls wichtige Gestalten der Frauenmystik dieser Zeit: Gertrud von Helfta (1256-1302) sowie die Schwestern Gertrud (1231-1291) und Mechthild (1241-1298/9) von Hackeborn. Eine

¹²⁰ Bangert, 15.

¹²¹ Ebd., 127.

¹²² Ebd., 128.

¹²³ Jeweils nach einem Jahr wurde die Verpflichtung erneuert oder fallen gelassen.

¹²⁴ Bangert, 123.

¹²⁵ Das Frauenkloster Helfta im Mansfelder Land sollte eigentlich den Zisterziensern zugeordnet werden, was aber praktisch nie geschah, obwohl man formal der zisterziensischen Ordensregel folgte. „So blieb das Kloster in einem ordensrechtlichen ‚Schwebezustand‘, der aber den Nonnen einen ungewöhnlichen Grad an Selbstbestimmung eröffnete, um eigene Formen spirituellen und kommunitären Lebens zu entwickeln.“ Bangert, 134.

individuelle und innige Herzensfrömmigkeit war ihnen eigen: „Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht“ (Gertrud von Helfta).¹²⁶

Den Frauen war dabei wichtig, mit der eigenen Seele zu sprechen, da diese für sie der Ort ist, an dem sie Gott begegneten und innig liebten, an dem die mystische Vereinigung geschah. Christus wurde als Bräutigam begriffen, ganz nach dem Grundmuster des Hohenliedes – eigentlich eine Sammlung von Liebeslyrik, hier jedoch allegorisch gedeutet auf Christus und die eigene Seele. Die beiden Textbeispiele stammen von Mechthild von Magdeburg:

*„Du bist mein Lagerkissen,
mein Minnebett,
meine heimlichste Ruhe,
meine tiefste Sehnsucht,
meine höchste Herrlichkeit.
Du bist eine Lust meiner Gottheit,
ein Trost meiner Menschheit,
ein Bach meiner Hitze.“*

*„O du gießender Gott an deiner Gabe,
o du fließender Gott an deiner Minne,
o du brennender Gott an deiner Sehnsucht,
o du inniger Gott an deiner Einung,
o du ruhender Gott an meiner Liebe -
ohne dich ich nicht am Leben bliebe.
Eia, Herre, minne mich sehr,
und minne mich oft und lang!
Je öfter du mich minnest, desto reiner,
je länger, desto heiliger wird meine Seele schon auf Erden sein.“*

Neben diesen prägenden Frauengestalten sind natürlich Meister Eckhart (1260-1328) und seine Schüler (Heinrich Seuse 1295-1365 und Johannes Tauler 1300-1361) von großer Bedeutung.¹²⁷

Meister Eckhart wurde in Thüringen geboren und studierte an der Sorbonne in Paris mit dem Abschluss „Magister“, daher der Name „Meister“. Er wirkte zunächst als Hochschullehrer in Paris, wurde dann Prior in Erfurt und Vikar der Dominikaner in Thüringen. Schließlich wurde er zum Amt des Ordensvikars für Böhmen berufen, wo er für 47 Konvente und mehr als 70 Frauenklöster verantwortlich war. Später betreute er dominikanische Frauenklöster im Elsass. Ab 1322 unterrichtete er in der Ordenshochschule in Köln, wurde jedoch bald vom Kölner Erzbischof wegen seiner Lehren angeklagt. 1326 kam es zu einem Prozess; von 108 kritisierten Sätzen, wurden 15 Sätze als ketzerisch und 13 als gefährlich bezeichnet. Ihm wurde vorgeworfen, er wolle „mehr wissen, als nötig war...“ Ein Jahr später starb er.

Meister Eckhart lehrte nicht nur an Hochschulen, sondern verfasste auch mehrere Schriften und veröffentlichte Predigten. Sein Stil war dabei sehr erbaulich. Seine Themen waren: die Seele,

¹²⁶In: Bangert, 143.

¹²⁷An dieser Stelle soll jedoch nur Meister Eckhart fokussiert werden.

Armut des Geistes, Gott in allen Dingen ergreifen. Er plädiert für eine Spiritualität im Alltag durch Taten der Liebe. Glaube darf nicht zur Flucht vor der Welt werden.

„Auf drei Dinge achte ich bei meinem Tun. Erstens, dass es ordentlich sei. Ordentliches Tun nenne ich es, wenn ich immer das Nächstliegende tue. Zweitens, dass es vernünftig sei. Vernünftiges Tun nenne ich es, wenn ich zu einer gegebenen Zeit nichts Besseres tun kann, als das was ich gerade tue. Drittens, dass es bewusst sei. Bewusstes Tun nenne ich es, wenn ich lebendige Wahrheit in froher Gegenwart zu guten Taten vereine.“

„Alles, was du da über deinen Gott denkst und sagst, das bist du mehr selber als er, du lästerst ihn, denn, was er wirklich ist, vermögen alle jene weisen Meister in Paris nicht zu sagen. Hätte ich auch einen Gott, den ich zu begreifen vermöchte, so wollte ich ihn niemals als meinen Gott erkennen.“¹²⁸

Etwa um 1300 wurde von einem anonymen Autor die „Theologia Germanica“ verfasst, Luther hat sie 1516 und 1518 herausgegeben. Die Mystiker schrieben keine praktischen Übungen nieder, sondern vielmehr ihre Erfahrungen und die Schlüsse daraus: „Nun soll man wissen, dass niemand kann erleuchtet werden, er sei denn zuvor gereinigt oder geläutert und frei gemacht. Auch mag niemand mit Gott vereinigt werden, er sei denn zuvor erleuchtet. Und deshalb gibt es drei Wege: Zum ersten die *Reinigung*, zum andern die *Erleuchtung*, zum dritten die *Vereinigung*.“¹²⁹

Erst mit der „Devotio moderna“ wird ein Schwerpunkt auf Übungen und Meditation gelegt.¹³⁰ Sie entstand um 1340, eine Art Regel für die „Schwesternschaft des einfachen Lebens“ (später gab es auch eine Bruderschaft), um das gemeinsame Leben zu ordnen. Die Botschaft ist die Nachahmung (imitatio) des *armen* Lebens Jesu, wie schon die Beginen „nudus nudum Jesum sequi – nackt dem nackten Christus nachfolgen“¹³¹ wollten.

Das soll als kurzer, unvollständiger Streifzug durch die Deutsche Mystik des Mittelalters genügen. Es wäre spannend, sich intensiv mit Biografien und Lehren dieser und weiterer Vertreter, wie z.B. in der Folgezeit Teresa von Ávila, Johannes vom Kreuz, aber auch Bernhard von Clairvaux, Thomas von Aquin, Franz von Assisi, Johannes Bonaventura, Franz von Sales, Bruder Lorenz von der Auferstehung oder Gerhard Teerstegen und weiteren zu befassen. Dies würde aber den Rahmen der vorliegenden Arbeit bei Weitem sprengen.

6.2 Kraftquellen erschließen: Von den christlichen Mystikern lernen

„Der Fromme von Morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein. (...) Wenn man unter Mystik nicht seltsame parapsychologische Phänomene versteht, sondern eine echte, aus der Mitte der Existenz kommende Erfahrung Gottes, dann ist

¹²⁸ In: Lincoln: Quellen christlicher Spiritualität.

¹²⁹ Dieser Dreiklang ist bereits aus dem 5. Jh. von Dionysius Areopagita bekannt.

¹³⁰ Später wird Ignatius von Loyola (1491-1556) ein ganzes Buch mit geistlichen Übungen – „Exerzitionen“ – verfassen. Darin sind seine eigenen mystischen Erfahrungen ebenfalls mit eingeflossen. Er ist überzeugt, dass jeder, der die Übungen durchführt, durch die Kraft des Heiligen Geistes dieselben Erfahrungen mit Gott machen kann wie er selbst.

¹³¹ In: Bangert, 122.

dieser Satz sehr richtig und wird in seiner Wahrheit und seinem Gewicht in der Spiritualität der Zukunft deutlicher werden.“¹³²

Jörg Zink unterstreicht die Sätze des Katholiken Rahner, indem er sein Buch „Dornen können Rosen tragen“ mit dem Untertitel „Mystik – Die Zukunft des Christentums“ versieht. Es geht also nicht bloß um die individuelle Existenz, vielmehr um die Zukunft der Kirche als solche. Was die Menschen unserer Zeit brauchen, ist keine verkopfte Theologie, die theoretisch bleibt, sondern ein lebendiges Christsein, das erfahrbar ist und nicht die Geheimnisse in lückenloses Wissen auflöst.

1. Gott ist ein Geheimnis

Wie reden wir eigentlich von Gott? Wie kann man überhaupt von Gott reden? Wie kann eine Sprache gefunden werden für die Dimension Gottes? Wir stehen oft in der Gefahr, alles erklären zu wollen, aber damit entzaubern wir auch Kostbares. Gott ist mitten in unserem Alltag, aber er ist nicht alltäglich. Es gilt, der Trivialisierung Einhalt zu gebieten, Geheimnisse nicht aufzulösen und die Spannung auszuhalten, dass es Unsagbares und Unerklärbares gibt, an dem die Grenze unserer Sprache deutlich wird. „Gott ist größer als unser Herz.“ (1. Joh 3,20)

„Das Geheimnis weiß um die Unaussagbarkeit dessen, was es bewahrt. Nur in Gleichnissen und Bildern kann davon – eher unähnlich als ähnlich – gesprochen werden: ‚Alle Mystiker haben unter diesem Staub der Wörter zu leiden gehabt. Sie können in Bildern umschreiben, aber nie exakt benennen, was mit ihnen geschah.‘“¹³³

*„Himmlicher Vater, zwischen dir und mir geht immerfort ein unbegreifliches Atmen,
worin ich viele Wunder und unaussprechliche Dinge erkenne und sehe.
Du bist die Sonne aller Augen und die Lust aller Ohren,
du bist die Stimme aller Worte und die Kraft aller Frömmigkeit,
du bist die Lehre aller Weisheit, das Leben in allem Lebenden
und die Ordnung alles dessen, was ist.“*

(Mechthild von Magdeburg)¹³⁴

2. Ganz da sein und mit Gott rechnen

„Man muss dem Inneren die entspannte Ruhe zugestehen, auch wenn man überzeugt ist, die Zeit mit Nichtstun zu verlieren. Das einzige, was man in diesem Zustand tun kann, ist dies: Man soll das Innere frei lassen von Wahrnehmungen und Gedanken, Meditationen und Erwägungen und sich ausschließlich hingeben an ein liebevolles und friedvolles Innewerden Gottes.“ (Johannes vom Kreuz)¹³⁵

Natürlich ist es immer Gnade, wenn es zu einer lebendigen Begegnung zwischen Gott und Mensch kommt. Aber in der Regel wird sich diese Begegnung nicht plötzlich aus dem Nichts ereignen, sondern es bedarf der Vorbereitung, der Disposition für die Gnade. Dazu gehört, sich

¹³² Rahner, in: Sudbrack, 11.

¹³³ Dorothee Sölle: Mystik und Widerstand, 54f, in: Bangert, 201.

¹³⁴ In: Zink: Dornen können Rosen tragen, 303.

¹³⁵ In: Zink: Dornen können Rosen tragen, 83.

ganz auf Gott zu konzentrieren, äußerliche und geistige Aktivitäten zu lassen, bis letztlich die Sehnsucht übrig bleibt: „Wenn ihr keine Sehnsucht habt, werdet ihr nicht wirklich lieben können.“¹³⁶ Die Sehnsucht steht unter dem Zeichen der Verheißung: „Wer da bittet, der empfängt, und wer da sucht, der findet“ (Lk 11,10). Der Suchende findet nicht deshalb, weil er so fleißig sucht, sondern weil er selbst zuerst gesucht und gefunden wird.

„Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist.“ (Meister Eckhart)¹³⁷

Wenn Gott ein Gott der Gegenwart ist, dann ist eine wichtige Voraussetzung für den Menschen, der ihm begegnen will, dass er selbst achtsam und gegenwärtig ist. Ganz da sein im Hier und Jetzt, achtsam zu sein, das beginnt schon ganz körperlich: Sich bewusst machen, dass ich wirklich da bin. Das kann durch einfache Atem- oder Wahrnehmungsübungen geschehen. Sich selbst „ver-gegenwa(e)rt-igen“ ist der erste Schritt, sich zu vergegenwärtigen, in der Gegenwart Gottes zu sein.

„Gebet besteht nicht in dem Bemühen, Gott zu erreichen, sondern darin, unsere Augen zu öffnen und zu erkennen, dass wir schon bei ihm sind.“ (Thomas Merton)¹³⁸

„Du musst dich bis in den tiefsten Grund deiner entledigen. Unergründlich tief, aber wie? Fiele ein Stein in ein abgrundtiefes Wasser, der müsste immer weiter fallen; denn er fände keinen Grund. So sollte der Mensch unauslotbar tief fallen in den unergründlichen Gott und in ihn gegründet sein, was an Schwerem auch auf ihn fiele, inneres oder äußeres Leiden oder auch eigene Mängel. Dies alles sollte den Menschen immer tiefer in Gott versinken lassen, und er sollte seines eigenen Grundes nie dabei gewahr werden, nicht an ihn rühren, nicht ihn trüben, auch nicht nach seinem eigenen Selbst suchen, er sollte Gott allein im Sinn haben, in den er versunken ist.“ (Heinrich Seuse)¹³⁹

Die Bibel bezeugt Gottes ureigenes Interesse, bei den Menschen zu sein. Mehr als das, was die biblische Offenbarung uns bringt, braucht es nicht: „Es geht ausschließlich darum, das Licht des Evangeliums durch das Prisma des eigenen Lebens hindurchzulassen und in der damit verbundenen Lichtbrechung seine vielfarbige und regenbogentreue Schönheit zu realisieren. Die Aktualisierung der Offenbarung in der jeweiligen Existenz setzt auf Seiten des betreffenden Menschen radikale Gottoffenheit und Gottbezogenheit voraus. Mechthild von Magdeburg nennt den eigentlichen Grund mystischer Frömmigkeit: „Gott hat an allen Dingen genug, nur allein die Berührung der Seelen wird ihm nie genug.“¹⁴⁰

Es ist also damit zu rechnen, dass Gott mir begegnen will im Hier und Jetzt des Lebens. Oft bleibt eine fahle Enttäuschung zurück, wenn „nichts passiert“ in der Stille. Dabei geht es doch gar nicht um ein spektakuläres mystisches Erleben, sondern um die Begegnung mit Gott selbst,

¹³⁶ In: Berger, 171.

¹³⁷ In: Zink: Dornen können Rosen tragen, 276.

¹³⁸ Ebd., 40.

¹³⁹ Ebd., 197.

¹⁴⁰ Bangert, 203.

die ganz unspektakulär sein kann. Wie bei Elia, der Gott im Erdbeben und Sturm erwartete, ihn dann aber in einem stillen, sanften Säuseln entdeckt hat. Sich Gottes Gegenwart bewusst zu machen, ist ein wichtiges Moment. Er selbst hat versprochen, immer und überall da zu sein.

*„Gott allein genügt
Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken.
Alles geht vorüber.
Gott allein bleibt derselbe.
Alles erreicht der Geduldige,
und wer Gott hat, der hat alles –
Gott allein genügt.“*

Theresia von Avila (1515 - 1582)

3. Sich innerlich tief von Gott berühren lassen

*„Wie töricht ist der Mann, der aus der Pfütze trinkt
und die Fontäne lässt, die ihm im Haus entspringt.“¹⁴¹*

*„Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren,
und nicht in dir, du bleibst noch ewiglich verloren.“¹⁴²*

Angelus Silesius

Sich von Gott berühren lassen geht nicht nebenbei. Es braucht Zeit in der Gegenwart Gottes. Weil uns die Geduld zum Warten fehlt, geben wir uns oft mit Fastfood zufrieden, trinken aus der Pfütze, statt die Fontäne zu genießen.

*„Komm, Heiliger Geist!
Komm, o Gott, der du ganz und gar Liebe bist:
Erfülle mein Herz, das – ach – leer ist von allem Guten.
Entflamme mich, dich zu lieben.
Erleuchte mich, dich zu erkennen.
Ziehe mich zu dir, in dir lustvolle Freude zu finden.
Rühre mich an, dich zu genießen!“ (Gertrud von Helfta)¹⁴³*

Es gibt eine Geschichte von einem einfachen Bauern, der jeden Tag in die Kirche ging und dort zwei Stunden blieb. Er tat nichts anderes, als dort zu sitzen. Eines Tages fragte ihn der Pfarrer, was er denn die ganze Zeit tun würde. Er antwortete: „Ich schaue Gott an. Und Gott schaut mich an!“ Darum geht es: Gottes liebenden Blick auf mir ruhen zu lassen, sich lieben zu lassen. Das zu tun oder nicht ist freilich nicht im Umkehrschluss abhängig von Gottes Liebe zu mir. Gottes Liebe ist immer für mich da, ohne alle Maßen. Aber sich dieser Liebe bewusst zu werden, sie zu spüren, sie aufzusaugen und zu genießen, das kann alles verändern! Denn es lässt klar hervortreten, welche Identität wir haben, nämlich geliebte Kinder Gottes zu sein!

„Du hast einen Schatz gefunden: den Schatz der Liebe Gottes... Das geistliche Leben ist eine lange und oft beschwerliche Suche nach dem, was du schon gefunden hast. Das Verlangen nach

¹⁴¹ Ebd, 255.

¹⁴² In: Wehr: Deutsche Mystik, 36.

¹⁴³ In: Bangert, 215.

Gottes bedingungsloser Liebe ist die Folge davon, von dieser Liebe schon berührt worden zu sein.“ (Henri Nouwen)¹⁴⁴

Unsere wahre Identität liegt in Gottes bedingungsloser, nicht endender Liebe zu uns. „Du bist mein“ – diese Zusage kann zu tiefer Geborgenheit führen, zu Unabhängigkeit von der Meinung anderer, zu aufrechtem Gang.

„Lange bevor uns irgendein Mensch gesehen hat, hat uns schon Gottes Antlitz angeschaut, das von Liebe strahlt. Lange bevor uns irgend jemand weinen oder lachen hörte, hat uns Gott schon gehört, der ganz und gar Ohr für uns ist. Lange bevor irgendein Mensch in dieser Welt etwas zu uns sagte, hat uns schon die Stimme der ewigen Liebe angesprochen. Unsere Kostbarkeit, Einmaligkeit und Liebenswürdigkeit erhalten wir nicht von denen, die uns in der von Uhren messbaren Zeit begegnen – in unserer kurzen chronologischen Existenz -, sondern von dem Einen, der uns aus immer währender Liebe auserwählt hat, aus einer Liebe, die von Ewigkeit her existiert und in Ewigkeit fort dauert... Aber erst, wenn wir unseren ganz persönlichen Platz in seiner Liebe eingenommen haben, können wir die Erfahrung dieser allumfassenden Liebe machen, die keinen mit dem andern vergleicht und keinen gegen den andern ausspielt. Und wir können uns geborgen fühlen, und zwar nicht nur mit Gott allein, sondern zusammen mit all unsern Brüdern und Schwestern.“ (Henri Nouwen)¹⁴⁵

Das ist die Tiefenimprägung Gottes, und sie kann nicht ohne Folgen bleiben.

4. Christus anschauen

„Die liebende Hinwendung zur Person Jesu Christi und seines Heiligen Geistes qualifizieren jede Mystik, die sich christlich orientieren will; er ist die hermeneutische Pforte.“¹⁴⁶

Christus ist das Zentrum jeder christlichen Mystik wie der Spiritualität überhaupt. Ihn anschauen heißt, Gott anschauen. Jesus Christus ist die Ikone Gottes. In Christus bekommt Gott ein Gesicht, wird anschaulich, was JHWH meint, wenn er sich vorstellt als der Gnädige und Barmherzige, der Geduldige und Gütige, von großer Gnade und Treue (Ex 34, 6). Christus ist der Immanuel. Gott ist kein ferner Gott, vielmehr hat er sich entschieden, mit uns zu sein, mit uns zu leiden, Leben zu teilen, eng mit uns verbunden zu sein.

Christus anschauen, sich in sein Bild versenken kann nicht ohne Folgen bleiben; es wird abfärben. Denn Nachfolge – imitatio Christi – heißt ja nicht nur sehen, sondern selbst tun. Es bedeutet immer mehr zu dem Menschen zu werden, den Gott sich in mir gedacht hat, es bedeutet wesentlich zu werden.

„Christus ist nicht nur die Ikone des unsichtbaren Gottes, sondern er ist auch meine Ikone, er ist mein Bild, mein wahres Bild, mein wirkliches Wesen. Jesus Christus als das Bild, als das Wort ist die Offenbarung Gottes, aber auch die Offenbarung meiner selbst in meinem eigentlichen Sinn.“ (Emmanuel Jungclaussen)¹⁴⁷

¹⁴⁴ Nouwen: Die innere Stimme der Liebe, 116.

¹⁴⁵ Nouwen: Du bist der geliebte Mensch, 49.55.

¹⁴⁶ Bangert, 202.

¹⁴⁷ In: Zink: Dornen können Rosen tragen, 132.

5. Ganzheitlich glauben

„Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.“ (Ignatius)¹⁴⁸

Die Mystikerinnen und Mystiker laden uns ein, Glauben wieder ganz neu ganzheitlich zu leben – mit Kopf, Herz und Händen. Der Verstand hat seine Berechtigung – Meister Eckhart war theologischer Hochschullehrer! – aber er soll keine Vormachtstellung haben.

Mechthild von Hackeborn spricht von den fünf Sinnen als den „Fenstern der Seele“, durch die hindurch Christus gesucht werden will.¹⁴⁹ Gerade die Natur kann Gottes Liebe ganz körperlich bewusst machen – der Wind, der zärtlich über das Gesicht streichelt, ein Lärchenzweig, der die Haut liebkost, das Lied eines Vogels, die Wärme und Helligkeit der Sonne, die Schönheit einer Landschaft, der betörende Duft von Flieder, der Geschmack einer saftigen Frucht... all das ist eine Einladung, ganz sinnlich Gottes Liebe zu erfahren.

Eine alte Übung ist das so genannte „Herzensgebet“ oder Jesusgebet. Es nimmt den Satz auf „Herr Jesus Christus erbarme dich meiner“ und soll im Einklang mit dem Atem oder dem Herzschlag gesprochen werden. „Solange solle er dies tun, bis dieses Gebet in ihm zu beten anfange im Einklang mit seinem Herzschlag. So könne es in ihm zum unablässigen Gebet werden... Nach langer Zeit der Einübung beginnt es in ihm zu beten, ja unaufhörlich zu beten. Das hilft ihm während guter und böser Stunden in beständiger Gegenwart Gottes zu bleiben.“¹⁵⁰ Sicher ist das eine zunächst sehr fremde Art der Meditation, vielleicht erinnert es an das „Plappern wie die Heiden“ oder Autosuggestion. Aber die Verknüpfung mit dem eigenen Atem und die beständige Wiederholung ist etwas, das Wahrheiten in die Tiefe sinken lässt: „Wohl dem, der Lust hat am Gesetz des Herrn und sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht“ (Ps 1, 2) – von beständigem Murmeln des Wortes ist hier die Rede. In der Wiederholung liegt eine Kraft, die Sätze in den Tiefenschichten der Seele aufzuschließen. Es geht um die „in-formatio(,) ... die Ein-bildung, d.h. Hineinbildung einer Wahrheit ins Herz, ins Innerste eines Menschen.“¹⁵¹ Die Sätze können variieren. Einfache Bibelworte können mit dieser Übung meditiert werden, etwa beim Laufen, indem jeweils ein Wort mit einem Atemzug verbunden wird: „DU (*ausatmen*) MEIN (*einatmen*) HERR (*ausatmen*) UND (*einatmen*) GOTT (*ausatmen*)! Nach einiger Zeit der Einübung spricht sich ein solches Gebet wie von selbst. Es, genauer ER beginnt im glücklichen Fall in mir zu beten.“¹⁵² Andere Sätze können beispielsweise sein: „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ „Du bist

¹⁴⁸ Ignatius: Geistliche Übungen, Nr. 2, S. 28. Andere übersetzen: „Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“ In: Referat für geistliche Begleitung: Exerzition im Alltag, Wo du stehst, ist heiliger Boden, 8.

¹⁴⁹ Bangert, 120.

¹⁵⁰ Gremels: Meine Zeit in deinen Händen, 32.

¹⁵¹ Ebd., 31.

¹⁵² Ebd., 33.

meines Lebens Sonne“, „Du regierst in Ewigkeit.“ „Du machst mein Leben heil“, „Dir gehört mein Leben“, „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ – überhaupt eignen sich besonders Psalmworte für diese Art der Meditation.

Auch die Art der Schriftauslegung soll nicht theoretisch bleiben, sondern ganzheitlich sein und einen Lebensbezug herstellen. Die „Lectio Divina“ – wörtlich übersetzt „göttliche Lektüre“ – ist dafür eine hilfreiche Methode; sie will weglotsen vom bloß intellektuellen Verstehen, vielmehr das Herz durchdringen und die persönliche Beziehung zu Gott stärken. Anscheinend wurde die Methode bereits von den Wüstenvätern praktiziert, dann später von Benedikt und den Karmelitern aufgegriffen und weiterentwickelt. Im 12. Jh. beschrieb ein Mönch die verschiedenen Phasen der Lectio Divina:

1. Phase: lectio, Lesen. Die Bibelstelle wird laut, langsam und aufmerksam gelesen, so dass sie sich in uns einprägt. Der Textabschnitt sollte nicht zu lang sein. Er kann ergänzend auch in anderen Übersetzungen gelesen werden.

2. Phase: meditatio, Nachsinnen. Die Worte werden immer wieder wiederholt, bis etwas im Innern zu schwingen beginnt. Dieses Meditieren soll möglichst mit allen Sinnen geschehen. „Bei dieser Art von Meditation ... wird das *Herz* im biblischen Sinne aktiviert, indem Erinnerung, Erfahrung, Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, Sehnsüchte, Intuitionen und Absichten zusammenwirken.“¹⁵³

3. Phase: oratio, Beten. Das Denken soll zurücktreten, damit das Herz in einen Dialog mit Gott treten kann. Diese Antwort des Herzens basiert auf der 2. Phase.

4. Phase: contemplatio, Schauen. Nicht nur die eigenen Ideen, Pläne und Meditationen sollen hier losgelassen werden, sondern auch die eigenen Worte und Gedanken. Es geht darum, einfach nur in Gottes Wort zu ruhen, an der tiefsten Stelle unseres Wesens auf den Gott zu hören, der zu uns im stillen, sanften Säuseln redet. Im Hören geschieht eine Verwandlung von innen her. „Wenn wir das Wort analysieren (*con*: mit, *templum*: markierter Raum), können wir sagen, dass der kontemplierende Mensch in der Gemeinschaft mit Gott im Tempel des Körpers verweilt und dass beide sich gegenseitig anschauen.“¹⁵⁴

Schließlich gilt es aufzustehen und zu handeln. So ist der Mensch vom Verstand über das Herz bis in die Tiefenschichten hinein vom Wort berührt und lässt sich schließlich in Hand und Fuß mobilisieren.

¹⁵³ Thompson: „Christliche Spiritualität entdecken“, in: Lincoln: Wie der Glaube, 123.

¹⁵⁴ Lincoln: Wie der Glaube, 123.

6. Wie bindet eine Mystikerin ihre Schuhe?

Wie putzt ein Mystiker seine Zähne? Wie leben Mystiker ihren Alltag? Wenn mystische Erfahrungen keine konkreten Auswirkungen haben auf das Leben, dann bleibt alles vergebens! In der Gegenwart Gottes sein, Christus anschauen, sich lieben lassen – das kann nicht ohne Auswirkungen bleiben.

*„Die Seele ist wie ein Wind, der über die Kräuter weht,
wie der Tau, der auf die Wiesen trüpfelt,
wie die Regenluft, die wachsen macht.
Desgleichen ströme der Mensch ein Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen.
Ein Wind sei er, der den Elenden hilft,
ein Tau, der den Elenden tröstet.
Er sei wie die Regenluft, die die Ermatteten aufrichtet und sie mit Liebe erfüllt.“*

Hildegard von Bingen¹⁵⁵

„Die Verdrängung des Mystischen durch die Kirchen ist ein schlimmer und fortwährender Skandal, der nicht länger zu ertragen ist. Weil ‚wir nicht wissen, wer wir sind‘ – wie Hildegard es ausdrückte –, ist die menschliche Zivilisation so müde, depressiv und phantasielos im Umgang mit Arbeitslosigkeit, Umweltverschmutzung, der verzweifelten Jugend, Ungerechtigkeit und Ungleichheit. Solch eine Zivilisation fördert im Grunde Süchte: nach Drogen, Verbrechen, Alkohol, Konsum, Militarismus. Sie ermutigt uns, den Sinn im Leben und den Schutz vor Feinden in äußeren Stimulantien zu suchen, weil wir unsere innere Kraft so bedauerlich verloren haben. Sie lässt die Armen in noch größere Armut fallen, die Bequemen in eine unendliche Fülle von Luxusartikeln und dazwischen in Groll sowohl gegen Arme wie gegen Reiche. Denn eine solche Kultur weiß nichts und lehrt nichts über das Finden echter Kraft.“ (Matthew Fox)¹⁵⁶

Welche Chancen also in der Wiederentdeckung der Mystik durch Kirchen und Gemeinden verborgen liegen, lässt sich nur erahnen. Bei Gott eintauchen, heißt bei den Armen auftauchen, oder wie Jesus es formuliert: „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen.“ (Mt 7,16.20) Das haben die Mystikerinnen und Mystiker des Mittelalters bewusst gelebt. Sie sahen in dem Armen Christus als ihren Bruder.

Mystik ist eine Lebensform, nicht nur ein Teilbereich des Lebens. Wie jemand dem Nächsten begegnet, sagt auch etwas aus über seine Beziehung zu Gott. Nicht die über Jesus reden, sondern die ihn in den Geringsten erkennen und ihm in ihnen liebevoll begegnen (Mt 25), haben wahre Liebe. Christus ist gesandt, den Armen das Evangelium zu verkünden, den Gefangenen Freiheit zu predigen, den Blinden und Zerschlagenen Hilfe zuzusichern (Lk 4, 18). Wie er gesandt ist, sind auch wir gesandt.

„Der Mensch soll Gott in allen Dingen ergreifen und soll sein Gemüt daran gewöhnen, Gott allzeit gegenwärtig zu haben im Gemüt und im Streben und in der Liebe. Achte darauf, wie du

¹⁵⁵ In: Zink: Dornen können Rosen tragen, 293.

¹⁵⁶ Ebd., 189.

deinem Gott zugekehrt bist, wenn du in der Kirche bist oder in der Zelle: diese selbe Gestimmtheit behalte und trage sie unter die Menge und in die Unruhe und Ungleichheit...“¹⁵⁷

„Der Gehorsam gegenüber dem Gotteswort gehört zum Grundinventar der Mystik.“¹⁵⁸ Das kann auch bedeuten, in Konflikt zu geraten mit (Sozial)Systemen, da wo Ungerechtigkeit herrscht und die Würde von Menschen mit Füßen getreten wird.

„Mystik in der Nachfolge Christi sieht ihr Ideal nicht im abstrakten Zuschauer, der einsam und religiös-selbstzufrieden in seiner unbewegten Stille sitzt. Sie will keinen Sonderling, der nur noch das Rendezvous mit dem Absoluten im elfenbeinernen Meditationsturm genießt und nichts Menschliches mehr unternehmen will.“¹⁵⁹

Mystik will den Christus Nachfolgenden anreizen zum Armen hin, ihn anstecken zur liebenden Hingabe und Leidenschaft zu den Leidenden und Ausgegrenzten hin.

6.3 Stiller Tag zur mystischen Spiritualität: „Ich lebe, und ihr sollt auch leben!“

Einführung in den Vormittag

Diesem Stillen Tag unmittelbar vorangegangen ist der Campusgottesdienst in Elstal zum Jahresbeginn. Auch hier wurde bereits die Jahreslosung 2008 aus Joh 14,19 als Thema bedacht und die Predigt daraufhin ausgerichtet. Der weitere Verlauf ist bewusst im Anschluss daran entwickelt und nimmt den Faden auf, um das Thema persönlich zuzuspitzen.

Lied: Jesus, zu dir kann ich so kommen wie ich bin

Die Jahreslosung ist eine Einladung zu mehr Leben, zu mehr Lebendigkeit. Heute ist eine Gelegenheit, dieser Frage nachzugehen, zu fragen, was das heißt: Ich soll leben! Vielleicht kommt dabei auch plötzlich die Ahnung auf, dass etwas ganz Neues dran ist.

Das Impuls-Blatt wird vorgestellt mit der Bitte, dass jede/r einen Beitrag zum Gottesdienst mitbringt.

Übung zum Stillwerden „Am Seeufer“ (kann tagsüber wiederholt werden)

Halte einen Moment inne und mache dir bewusst, dass du ganz gegenwärtig bist. Stelle dir nun vor, du sitzt an einem Seeufer, es ist sehr angenehm dort. Aktiviere dein „Inneres Kino“: Wie sieht es dort aus, wie riecht es, was ist zu hören?

Neben dir ist ein Schiffsanleger. Dort stehen all die Menschen, denen du heute Morgen schon begegnet bist, mit denen du gesprochen hast, die dir wichtig sind. Ein Schiff kommt, die Leute steigen ein, winken dir zu und fahren ab und werden immer kleiner. Vielleicht sind noch mehr

¹⁵⁷ In: Wehr, 26.

¹⁵⁸ Bangert, 205.

¹⁵⁹ Ebd.

Leute da, die irgendwas von dir wollen? Auch für sie kommt noch ein Boot. Sie steigen ein, winken dir zu, fahren ab. Du kannst ihnen später nachfahren, aber jetzt ist für dich Zeit, hier zu sein, Abstand zu haben von all diesen Menschen, eine Zeit des Aufatmens und Genießens.

Neben dem Bootsanleger stehen Kisten. Du stehst auf und schaust dir die Beschriftung auf den Kisten an. In den Kisten sind die Themen, die dich gerade bewegen, deine Probleme, Sorgen, Nöte. Jemand kommt und lädt die Kisten auf ein Boot. Eine nach der anderen wird dort sicher verstaut. Dann legt das Boot ab. Jemand begleitet das Boot und passt darauf auf. Du kannst dich jetzt wieder beruhigt ans Ufer setzen und dich später um diese Kisten kümmern. Du sitzt am Ufer und schaust zu, wie das Boot sich immer mehr vom Ufer entfernt. Es kommt immer mehr Abstand zwischen dich und diese Boote. Sie werden später deine Aufmerksamkeit bekommen. Aber jetzt ist es Zeit, hier in der Gegenwart Gottes zu sein, zu genießen, einfach da zu sein.

Es folgt eine Zeit der Stille.

Stiller Tag am 9. Januar 2007: „Ich lebe, und ihr sollt auch leben!“

Ich sage Dank
für die Orange,
die sterben musste,
damit ich ein Glas Orangensaft
trinken kann,
indem ich verspreche,
an diesem Tag ebenso saftig
und rund und strahlend zu sein
wie eine Apfelsine.

Matthew Fox¹⁶⁰



Ein neuer Anfang

Ein neuer Anfang! Wir müssen lernen, jeden Tag, jede Stunde, jede Minute als einen neuen Anfang zu sehen, als einmalige Gelegenheit, alles neu zu machen. Stellen wir uns vor, wir könnten jeden Augenblick als einen Augenblick erfahren, der neues Leben in sich birgt. Stellen wir uns vor, wir könnten jeden Tag als einen Tag voller Verheißungen erfahren. Stellen wir uns vor, wir würden durch das neue Jahr gehen und ständig eine Stimme hören, die uns sagt: „Ich habe ein Geschenk für dich und kann es kaum erwarten, dass du es zu sehen bekommst.“

... Das Problem ist freilich, dass wir unserer Vergangenheit, die von Jahr zu Jahr länger wird, zu sagen erlauben: „Du kennst doch alles, du hast es ja längst erlebt, bleib realistisch! Die Zukunft wird nicht viel anders sein als die Vergangenheit war. Versuch, sie so gut du kannst, zu meistern!“ Viele schlaue Füchse flüstern uns die große Lüge ins Ohr: „Es geschieht nicht Neues unter der Sonne..., mach dich nicht lächerlich!“

Wenn wir auf diese Füchse hören, werden sie vielleicht bald selbst beweisen, dass sie im Recht sind: Und unser neues Jahr, unser neuer Tag, unsere neue Stunde werden platt, langweilig, stumpfsinnig, ohne einen Schimmer von etwas Neuem.

Was ist dagegen zu tun? Als erstes müssen wir die Füchse dorthin schicken, wohin sie gehören: in ihre Höhlen. Danach müssen wir Herz und Sinn der Stimme öffnen, die uns in den Niederungen und Höhen unseres Lebens begleitet. (...) Wir müssen uns entscheiden, auf diese Stimme zu hören. Dann wird jede Entscheidung uns ein Stückchen weiter dafür öffnen, das neue Leben zu entdecken, das in jedem Augenblick verborgen ist und ungeduldig darauf wartet, geboren zu werden.

(Henri J.M. Nouwen in: Was mir am Herzen liegt, S. 12)

„Ich lebe – und ihr sollt auch leben!“ (Johannes 14, 19)

Und plötzlich weißt Du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen, und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

(Meister Eckhart)

¹⁶⁰ In: Zink: Dornen können Rosen tragen, 74.

Impulse zum Nachdenken:

Was assoziiert du mit LEBEN?

Was heißt es für dich, zu leben?

Was bedeutet Leben in seiner ganzen Fülle?

Jesus spricht dieses Wort innerhalb seiner Abschiedsreden zu den Jüngern, kurz vor seinem Leiden – gerade deshalb oder trotzdem. Wie kann Leben aussehen, auch wenn nicht alles fröhlich, freundlich und klar ist im Leben?

Was sind deine Erwartungen, wenn du das Wort Jesu hörst?

Wozu ermutigt es dich? Wozu fordert es dich heraus?

Wo gilt es, etwas Neues zu beginnen, einen neuen Anfang zu setzen?

Impuls zum Meditieren: Spaziergang mit dem Herzensgebet

Eine alte Übung ist das so genannte „Herzensgebet“ oder „Jesusgebet“. Es nimmt den Satz auf „Herr Jesus Christus erbarme dich meiner“ und soll im Einklang mit dem Atem oder dem Herzschlag gesprochen werden. „Solange solle er dies tun, bis dieses Gebet in ihm zu beten anfangt im Einklang mit seinem Herzschlag. So könne es in ihm zum unablässigen Gebet werden... Nach langer Zeit der Einübung beginnt es in ihm zu beten, ja unaufhörlich zu beten. Das hilft ihm während guter und böser Stunden in beständiger Gegenwart Gottes zu bleiben.“¹⁶¹

Sicher ist das eine zunächst sehr fremde Art der Meditation, vielleicht erinnert es an das „Plappern wie die Heiden“ oder Autosuggestion. Aber die Verknüpfung mit dem eigenen Atem und die beständige Wiederholung ist etwas, das Wahrheiten in die Tiefe sinken lässt: „Wohl dem, der Lust hat am Gesetz des Herrn und sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht“ (Ps 1, 2) – von beständigem Murmeln des Wortes ist hier die Rede. In der Wiederholung liegt eine Kraft, die Sätze in den Tiefenschichten der Seele aufzuschließen.

Nimm dir den Satz „Jesus lebt und ich darf auch leben“ und meditiere ihn beim Spazierengehen. Du kannst dabei jedes Wort mit einem Atemzug verbinden oder beim Einatmen „Jesus lebt“ und beim Ausatmen „Und ich darf auch leben“ sagen. Nach einiger Zeit der Einübung spricht sich ein solches Gebet wie von selbst. Es beginnt in mir zu beten.

Impuls zum Meditieren: Kreativ werden

„Die größte Ehre Gottes ist der lebendige Mensch“ (Irenäus von Lyon)

Was heißt es für dich, lebendig zu sein?

- Schreib einen Text dazu!
- Bring ein Symbol mit und erzähle uns, was dir Lebendigsein bedeutet.
- Gestalte ein „Lebendigkeits-Denkmal“ aus Ton und bringe es mit.
- Male ein Bild und drücke deine Gedanken zur Lebendigkeit aus.
- Male deinen bisherigen Lebensweg und entdecke das Leben darin.

Bring deinen Beitrag mit und mach damit unseren Gottesdienst lebendig!

¹⁶¹ Gremels, Meine Zeit in deinen Händen, 32.

7. Aus der Mitte leben – auf die Stille hören: Ausblick

Ich habe in meiner Arbeit einige Chancen aufgezeigt, die sich mit dem Blick in die Geschichte entdecken lassen, um die Spiritualität der Menschen des 21. Jh. zu bereichern. Die Wüstenväter, die keltischen Christen, die Mystikerinnen und Mystiker und viele andere haben Wege gesucht und gefunden, die es ihnen möglich machten, aus der Mitte zu leben. Immer spielte dabei auch das Hören auf die Stille eine Rolle.

Um aus der Mitte zu leben, muss erst einmal die Mitte klar sein. Natürlich ist die Mitte unseres Glaubens Jesus Christus. Um die Begegnung mit ihm geht es zentral; Nachfolge Christi ist Kern und Aufgabe unserer christlichen Existenz. Aber es geht auch um die eigene Mitte. Nicht im Sinne eines egozentrischen Drehens um sich selbst, vielmehr geht es um das Finden der eigenen Identität. Diese Identität liegt begründet in der unfassbaren Liebe, mit der Gott uns schon vor dem Beginn unseres Lebens geliebt hat, mit der er uns ins Leben hinein geliebt hat und auch über den Tod hinaus liebt: „Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt.“ (Jer 31,3).

Heute ist diese im Geliebtsein begründete Identität bei vielen Menschen verschüttet. Sie sind getrieben von Zeitdruck, Leistungsdruck, Entscheidungsdruck und verlieren den Kontakt zu sich selbst. Sie spüren sich selbst nicht mehr und ihre Identität als Geliebte wird überlagert von vielen anderen Schein-Identitäten. Die eigene Mitte ist verloren gegangen.

Die Stimme, die uns zusagt: „Du bist mein geliebter Sohn, du bist meine geliebte Tochter – an dir habe ich Wohlgefallen!“ übertönt nicht den Lärm der Welt. In der Stille kann sie wieder hörbar werden. Kaum etwas haben wir heute nötiger als das Hören dieser Stimme, die sich in jeden unserer Lebensbereiche hinein übersetzen lassen muss. Das geht nicht im Vorübergehen, dafür braucht es Zeiten der Stille und Einkehr. Hier geschieht die Tiefenimprägung mit der Liebe Gottes. Ein Leben aus der Mitte kann so auch mehr Festigkeit und Widerstandskraft mit sich bringen für die Anforderungen und Herausforderungen des Alltags, aber auch für das Bestehen von Stürmen und Anfechtungen.

Es ist nicht nur eine persönliche Aufgabe jedes Einzelnen, in dieser Hinsicht gut für sich zu sorgen. Als Gemeinden wollen wir Menschen einladen, in der Gegenwart Jesu Christi ganz heil zu werden. Das umfasst alle Lebensbereiche und bleibt lebenslange Aufgabe auch bei denen, die Christen geworden sind. Wir müssen Formen finden und anbieten, die das ganzheitlich tun – nicht nur mit Worten, in Gesprächsgruppen oder ähnlichem. Wir brauchen Elemente, die alle Sinne ansprechen und es den Menschen ermöglichen, ganz im Hier und Jetzt, achtsam zu leben, sich ihrer Identität gewiss zu sein und aus ihrer Mitte zu leben.

Dabei müssen Angebote eher niederschwellig sein und ansprechend formuliert werden; ein Einkehrtag erscheint vielen bereits als Überforderung. Ich glaube, dass sich auch für den Gottesdienst Elemente erschließen lassen, die dem Anliegen gerecht werden; manches ist gar nicht neu. Ein Gebet mit Handauflegung und Salbung kann beispielsweise als ganz persönliche Zuwendung Gottes erlebt werden. Bewusste Zeiten der Stille im Vertrauen darauf, dass das Zwiegespräch zwischen Gott und Einzelnen wirksam und wichtig ist, können fester Bestandteil jedes Gottesdienstes sein. Beides darf seinen Platz haben – gemeinsames Gebet und stilles Gebet.

Darüber hinaus glaube ich, dass wir den Gottesdienstbesucherinnen und -besuchern auch stärker als bisher gönnen müssen, ganz in der Gegenwart anzukommen – mit all ihren Sinnen. Wie können verstärkt auch im Gottesdienst verschiedene Sinne angesprochen werden? Die meisten Gottesdienste sind auf das Hören, eventuell noch das Sehen ausgerichtet. Jedoch gibt es viele Menschen, deren vorrangiger Sinn beispielsweise das Riechen ist. Dies ist kein Plädoyer für die Einführung von Weihrauch in baptistischen Gottesdiensten, vielmehr für eine kreative Auseinandersetzung mit dieser Frage. Ein frisch gebackenes Fladenbrot, dessen Duft den ganzen Raum erfüllt, ist z.B. eine ganz andere Einladung zum Abendmahl als trockene Weißbrotwürfel...

Vielleicht kann eine regelmäßige und angeleitete Zeit des Rückblicks und Ausblicks eingerichtet werden.¹⁶² Dafür werden in einer Zeit der Stille Fragen gestellt, die den Einzelnen helfen, ihre Gedanken in die jeweilige Richtung zu lenken. Es soll dabei durchaus mit allen inneren Sinnen gearbeitet werden. In der Gegenwart Gottes wird noch einmal liebevoll zurückgeblickt auf die letzte Woche: Was ist passiert, was hat mich bewegt, worüber habe ich mich gefreut oder getrauert, was ist gelungen oder misslungen, wo bin ich etwas schuldig geblieben oder habe mich schuldig gemacht? All das soll mit Gottes liebevollen Augen versucht werden anzuschauen, um es ihm zu bringen. Ein kurzer Ausblick auf die Herausforderungen der nächsten Woche schließt sich an. Rückblick und Ausblick machen es möglich, Gedanken, die ohnehin „im Untergrund“ da sind, bewusst zu machen – und sie dann in Gottes Hände zu legen. Zum Abschluss vergegenwärtigen sich alle, dass das Vergangene und Zukünftige sicher in Gottes liebenden Händen ist. Nun dürfen wir uns bewusst im Hier und Jetzt einfinden: Ich bin hier in der Gegenwart Gottes. Ich darf ganz wach und gespannt sein, was er für mich bereit hat. Ich glaube, dass Gottesdienste anders ablaufen, wenn die Gemeinde achtsam und präsent ist, denn die Menschen werden so aus der oft passiven Zuschauerrolle geholt.

Wenn es uns gelingt, auf kreative Weise Elemente der Stille und Einkehr in den Gemeindealltag einzubauen und die Sehnsucht nach Ganzheitlichkeit aufzugreifen, dann wird Stille auch nicht mehr als langweilig oder peinlich empfunden, sondern wirklich zur Quelle der Kraft im Alltag.

¹⁶² Die Idee ist inspiriert aus dem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ – einem Tagesrückblick, der auf Ignatius zurückgeht. Ich habe ihn im Anhang angefügt.

Praxisteil

1. Einführung Stiller Tag

Im ersten Teil der Arbeit wurden bereits einige Stille Tage vorgestellt, die die Elemente des jeweiligen Kapitels aufgegriffen haben. Nun sollen einige weitere Einkehrzeiten und Tools folgen.

In der B!belschule Elstal gibt es regelmäßig einen Stillen Tag – fest im Stundenplan verankert.¹⁶³ Bevor der erste Stille Tag im Kurs stattfindet, gibt es eine Einführung, die im Wesentlichen die folgenden Gedanken aufnimmt.

Wir muten den Teilnehmenden am B!belschulkurs diesen Tag zu, um sich in die Stille einzüben. Das ist sicher ein Bereich, der in der freikirchlichen Praxis eher vernachlässigt ist. Und auch unsere schnelllebige, vollgepackte Zeit hilft nicht gerade dabei, zur Ruhe zu kommen. Unmengen von Informationen dringen ständig auf uns ein, das Alleinsein fällt uns nicht leicht und Stille gibt es kaum einmal. Viele kommen nach Hause und machen als erstes Musik an, damit die Stille nur nicht überhand nimmt. Manchmal ist auch eine Angst vor der Stille da: Angst, mit sich allein zu sein – wer weiß, was da alles an Gedanken hervorkommt oder ob es nicht langweilig werden könnte, ganz auf sich geworfen zu sein.

Wir wollen ihnen Stille Tage jedoch nicht nur zumuten, sondern vor allem gönnen. Jede/r Einzelne ist wertvoll und ist es wert, mit sich selbst Zeit zu verbringen! Die Stillen Tage sollen einladen, sich selbst und den eigenen tiefsten Sehnsüchten auf die Spur zu kommen, die eigene Identität wahrzunehmen, in sich zu Hause zu sein und Gott zu begegnen.

Gott begegnen und sich selbst begegnen – das sind oft zwei Seiten derselben Medaille. Wir können es nicht *machen*, dass wir Gott begegnen, dass er zu uns spricht. Aber wir können uns darauf vorbereiten.

Stille aushalten ist nicht immer einfach. Manchmal ist es sogar richtig schwer. Die Versuchung ist groß, aufzuspringen und in irgendeine Aktion zu verfallen oder auch jedem beliebigen Gedanken, der auftaucht, nachzugehen. Natürlich kommen sie, die Gedanken. Ein erster Schritt ist deshalb, das wahrzunehmen, was ist. Der zweite ist, anzunehmen was ist, ohne gleich zu beurteilen oder zu verurteilen. Denn dann kann sich etwas entwickeln, dann kann damit umgegangen werden.

Es ist wichtig, ganz bei sich zu bleiben, es mit sich auszuhalten. Gott ist in uns. Und er legt alles in uns hinein, was wir brauchen. Es ist alles da. Gottes Geist wird uns leiten. Darauf dürfen wir hoffen.

¹⁶³ Die in dieser Arbeit vorgestellten Stillen Tage wurden alle für die B!belschule Elstal entwickelt und 2007 durchgeführt.

Stiller Tag heißt, dass wir die meiste Zeit schweigen – im Haus soll absolute Stille sein. Es ist kein Tag, an dem man alles erledigt, was liegen geblieben ist. Auch das Mittagessen wird gemeinsam schweigend eingenommen, dabei hören wir Musik. Es ist erstaunlich, wahrzunehmen, wie man auch im Schweigen miteinander kommunizieren kann.

Wenn jemand aus der Stille heraus ein dringendes Gesprächsbedürfnis hat, ist ein Ansprechpartner da.

2. Ablauf Stiller Tag Bibelschule Elstal

8:00 Morgengebet (Iona-Liturgie) in der Kellerkirche

8:15 Frühstück (Mensa-Bistro)

9:00 Kellerkirche:

Lied

Körperübung

Gemeinsame Zeit der Stille

Impuls

Persönliche Zeit der Stille 2 ½ Stunden

12:30 Mittagsgebet (Kellerkirche)

12:45 Mittagessen (Mensa-Bistro, schweigend)

14:00 Kellerkirche:

Körperübung

Gemeinsame Zeit der Stille

Impuls

Persönliche Zeit der Stille 2 ½ Stunden

17:00 Gottesdienst mit Austausch und Abendmahl in der Kellerkirche

Die Stillen Tage enden mit einem schlichten Gottesdienst. Elemente sind gemeinsames Singen, das Teilen der Erfahrungen, gemeinsames Abendmahl. Jeder bringt etwas ein – davon lebt diese Zeit der Gemeinschaft untereinander und mit Gott. Das kann sein:

- Ein Lied, ein Musikstück, das dich angerührt hat
 - Etwas von dem heute Erlebten
 - Ein Text oder Gedanken, der dich bewegt
 - Ein Symbol, das du uns hier hin stellst und uns erzählst, was es dir bedeutet
- Usw.

3. Stiller Tag: „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ – Impulsblatt –

Wahrnehmen, was ist...

Ich finde mich ein: Ich nehme meinen Körper wahr, mein eigenes Befinden. Ich mache mir bewusst, dass Gott für mich da ist.

Vorbereiten: Ich bete, dass Gott mir meine Sinne öffnet, dass er mich auf dem Weg begleitet. Ich vertraue ihm das an, was für mich gerade wichtig ist.

Mit allen Sinnen in die Natur losgehen: Im Gehen sehe, höre, fühle, rieche, schmecke ich, was sich gerade bietet und was möglich ist. Ich nehme mir für jeden einzelnen Sinn Zeit, je nachdem was sich mir zeigt. Ich kann stehen bleiben, mich auf eine Bank setzen, die Augen schließen und so die Dinge, die mir begegnen, bewusst wahrnehmen mit allen Sinnen, ohne gleich zu denken, reflektieren, beurteilen.

Das körperliche Wahrnehmen macht auch die geistlich-seelischen Sinne hellwach.

Da sein: Ich bin einfach da im Wissen um Gottes Gegenwart. Ich höre, sehe, fühle in mich hinein und nehme wahr, was da ist. Ohne zu reflektieren und zu beurteilen. Vielleicht nehme ich auch zwischen dem in der Natur und dem in meinem Inneren Parallelen wahr.

Ich spreche mit Gott über das, was ich wahrnehme, was mich bewegt.

Einen Text meditieren...

Auch den Bibeltext kann ich mit allen Sinnen, Wort für Wort, Satz für Satz wahrnehmen. Ich nehme mir Zeit, „gehe“ in den Text hinein, lasse das Geschehen auf mich wirken und schaue, höre, spüre, rieche, schmecke, spreche, glaube. Wenn mich etwas anspricht oder ich Widerspruch empfinde, bleibe ich stehen und schaue näher hin. Ich lasse mich betreffen und lasse alles in mich einsinken. Wenn mich nichts betrifft oder berührt, versuche ich auszuhalten und zu warten, zu hoffen...

Textimpuls: Psalm 139

ZURÜCKGEHOLT

Wenn dein Herz wandert,
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart des Herrn.
Und selbst wenn du in deinem Leben
nichts anderes getan hast
als dein Herz
zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart unseres Herrn zu
versetzen,
obwohl es dir jedes Mal wieder fortlief,
nachdem du es zurückgeholt hattest,
dann hast du dein Leben
wohl erfüllt.

Franz von Sales (1567 – 1626)¹⁶⁴



¹⁶⁴ In: Referat für geistliche Begleitung: Wo du stehst ist heiliger Boden, 12.

IMPULS FÜR DEN NACHMITTAG

Das Labyrinth – Aufbruch zur Mitte¹⁶⁵

Wer für Umwege keine Zeit hat, eilt leicht am Ziel vorbei, ohne es zu erkennen.

Einen Weg mit andern zu gehen gibt Kraft und Mut. Dennoch muss jeder seinen eigenen, unverwechselbaren Weg gehen, verbunden mit anderen, aber auch allein.

Jede Krise stellt die Frage: „Was willst du wirklich?“

Wer den Faden seines Herzens an die Mitte bindet, wird sich auch von der Länge des Weges nicht beirren lassen.

Impulse: Ein Kreisbild ausmalen, um die Mitte kreisen. Beim Malen zu meiner eigenen Mitte aufbrechen und Gott begegnen.

Ein Labyrinth des eigenen Lebens gestalten – welche Pfade bin ich schon gegangen, wo will ich hin?

Der Weg zur Mitte braucht Zeit. Das Labyrinth symbolisiert den Lebensweg, der verschlungen hin und her führt, mal nahe an der Mitte, nahe am Herzen, mal weit an den Rändern des Glaubens und der Zuversicht. Wer unbeirrt weitergeht, erreicht die Mitte – Heimat und Geborgenheit, Ort der Verwandlung und der Herzensumkehr. Gleichzeitig aber auch Ort der tiefsten Solidarität. Dabei geht es nicht nur darum, bei seinem eigenen Herzen, in der eigenen Mitte anzukommen, sondern Christus selbst zu begegnen, der sich uns als Mensch offenbart, A und O, der Anfang und das Ende jeden Weges, der Freund an der Seite, der die Hände zum Zeichen des Friedens erhebt, der solidarisch in Leid und Freude, in Nähe und Ferne, ein unablässig Wartender bleibt, in der Mitte unseres Labyrinths.

Labyrinth-Fragen:¹⁶⁶

Was ist mir wirklich wichtig?

Was will ich erreichen?

Was will ich tun?

Was wünscht sich mein Herz?

Was ist mein nächstes Ziel?

Wohin will ich gelangen?

Mit wem will ich gehen?

Was will ich lassen?

Was kann ich getrost loslassen?

Wen lasse ich in Frieden ziehen?

Was brauche ich nicht mehr?

Wem kann ich vertrauen?

Was hält mich bei allem Unterwegssein?

Wofür möchte ich danken?

Wen möchte ich segnen?



Textimpuls: Epheser 3, 16-19

¹⁶⁵ Inspiriert von Gernot Candolini.

¹⁶⁶ Nach Candolini, Die Faszination der Labyrinth, 51.

Im Labyrinth (Gernot Candolini)¹⁶⁷

Ich stehe vor dem ersten Schritt eines langen Weges.
Dieser Schritt verändert alles.
Dieser Schritt wird mich in ein Labyrinth führen.
Werde ich darin verloren gehen?
Werde ich es schaffen?
Wo will ich eigentlich hin?
Das Labyrinth wartet und sagt:

Geh nur.

Falsch oder richtig ist die ständige Frage der Welt.
Bleibe nicht stehen ist die Antwort des Labyrinths.

Das Labyrinth ist ein Rätsel.
Ein Spiegel der Seele,
ein Gleichnis des Lebens.
Wer ein Labyrinth begeht,
macht sich auf einen Weg der Wandlung.

Ich bin an den Rand geraten.
Ich habe mich einen langen Weg gemüht
und bin weiter weg vom Ziel, als je zuvor.
War der Lockruf zur Mitte eine Täuschung?

Gott möchte uns das ganze Universum zeigen,
deswegen gibt es keinen geraden Weg zur Mitte.

Einen Weg gemeinsam zu gehen gibt Kraft.
So ist eine Durststrecke leichter auszuhalten
und die Schritte werden sicherer.

Dennoch muss jeder seinen Weg alleine gehen,
mal mit Begleitung,
mal gegen den Strom,
mal in ehrlicher Gemeinschaft
mal vater- und mutterseelenallein.

Irgendwann stehen wir alle
im äußersten Ring des Labyrinths
und verfluchen das Leben
in das wir geraten sind.
Auch wenn der äußerste Ring der längste ist
wendet sich der Weg doch wieder nach innen.

Das Labyrinth spricht die Urbotschaft des Geistes aus:
Komm zur Mitte und lass dich verändern.

Christus ist der Freund der Wanderer
in allen Lebenslagen.
Er bleibt solidarisch,
in Leid und Freude,
in Nähe und Ferne.
Er ist Anfang und Ende jeden Weges.
Er ist ein unablässig Wartender,
in der Mitte des Labyrinths.

Anzukommen ist der Lohn aller, die aufgebrochen sind.

Auch wenn das einzelne noch so verwirrend ist,
auch wenn der Weg von noch so vielen Umwegen gekennzeichnet ist,
auch wenn das Herz sich abschnittsweise noch so verloren fühlt:
Im ganzen Überblick ist
die Vollkommenheit und Schönheit des Weges jedoch erstaunlich.



¹⁶⁷ Candolini: Meditation, in: <http://labyrinth.chagui4me.de/download/Meditation.txt> (rev. 17.01.2008).

4. Stiller Tag: „Im Gehen gewinnt man an Kraft“ – Impulsblatt –

Die erste Hälfte des Sommerkurses ist vorbei. Dieser Stille Tag bietet sich an für eine Zwischenbilanz – Rückblick und Ausblick. Ein Einstieg in diese Zwischenbilanz kann der Brief sein, den du zu Beginn des Kurses geschrieben hast. Nimm dir Zeit, ihn noch mal zu lesen.

Fragen, die dir bei deiner Zwischenbilanz helfen können:

- Mit welchen Erwartungen hast du den Kurs begonnen? Was ist davon eingetroffen, was nicht?
- Was waren besonders wichtige Erfahrungen, Themen, Texte oder Begegnungen für dich?
- Was hast du an Gutem erlebt? Wo hast du gelitten? Wo hast du dich überfordert, wo hast du dich unterfordert?
- Wo ist dir Gott begegnet?
- Was denkst du über das Leben in der Gruppe? Mit wem kommst du gut aus, wo hast du Schwierigkeiten? Welche Schritte wären im Miteinander noch denkbar und wichtig?
- Wo hast du einen Schritt gemacht, der dich verunsichert hat? Wo wäre es dran, einen neuen Schritt zu wagen, auch wenn es Unsicherheit mit sich bringt?
- Was willst du dir für die kommenden Monate noch vornehmen? An welchen Themen willst du arbeiten, was für dich persönlich klären? Überleg dir auch Schritte, die du dir dafür konkret vornehmen musst.
- Welche Schritte musst du für die Planung deiner Zukunft gehen?

IMPULSE:

1. Einen Weg gehen und den bisherigen Weg betrachten:

Wie ist der Weg bis hierher gewesen? Wie ist es gelaufen? War etwas verschlungen, habe ich Umwege in Kauf nehmen müssen, habe ich neue Wege entdeckt? Wo gab es Lichtungen und Orte zum Verweilen? Gab es auch finstere Täler? Wie stelle ich mir den weiteren Weg vor? Was kann mir zur Orientierung helfen? Wen wünsche ich mir als Wegführer? Als Wegbegleiter?

2. Ein Kreuz-Mandala ausmalen und dabei gedanklich um das kreisen, was bisher war:

- Das Kreuz-Mandala ist rund: Was war bisher rund? Wo ist etwas unrund gewesen? Gab es Verschlingungen wie im Muster?
- Das Kreuz-Mandala hat ein Kreuz in der Mitte: Wo ist etwas durchkreuzt worden? Hat sich eine Neu-Orientierung ergeben, ein neuer Anfang? Kannst du im Kreuz so etwas wie ein Koordinatensystem Gottes für dein Leben sehen?
- Das Kreuz-Mandala hat Strahlen: Wo ist etwas aufgestrahlt? Vielleicht versteckt, nicht auf den ersten Blick erkennbar? Wie sehen die Strahlen aus, die mich berührt haben?
- Habe ich in der bisherigen Zeit einen strahlenden Edelstein, einen Halbedelstein oder eine Perle gefunden?

3. Einen Brief an dich schreiben:

Vielleicht magst du einen zweiten Brief an dich schreiben, in dem du ehrlich reflektierst, was bisher war und was noch werden soll. Was war bisher? Was willst du für die zweite Hälfte? Wie kannst du das konkret umsetzen? Wie willst du die verbleibende Zeit nutzen?

Biblischer Impuls: Phil 3,12-14 (beachte auch den Kontext, die Verse 7-11 und 15-21)

GEBET

Ewiger,
heiliger,
geheimnisreicher Gott.

Ich komme zu dir.
Ich möchte dich hören,
dir antworten.

Vertrauen möchte ich dir
Und dich lieben,
dich und alle deine Geschöpfe.

Dir in die Hände
Lege ich Sorge,
Zweifel und Angst.

Ich bringe keinen Glauben
Und habe keinen Frieden.
Nimm mich auf.

Sei bei mir,
damit ich bei dir bin,
Tag um Tag.

Führe mich,
damit ich dich finde
und deine Barmherzigkeit.

Dir will ich gehören,
dir will ich danken,
dich will ich rühmen.

Herr, mein Gott.



5. Stiller Tag: „Gottes Melodie für mein Leben“¹⁶⁸ – Impulsblatt –

„Nehmt Gottes Melodie in euch auf!“

Ignatius von Antiochien (gestorben 117), kurz vor seinem Martyrium aus dem Gefängnis an die Gemeinde von Ephesus

(Pedal)



Gibt es in meinem Leben eine bestimmte Melodie?

Klingt diese Melodie mehr in Dur oder mehr in Moll?

Besteht sie eher aus schrillen Tönen und Dissonanzen (schräge, sich reibende Harmonien) oder herrscht das Harmonische vor?

Gibt es eine durchtragende Melodiestimme bei all den vielen Stimmen, die im Alltag an mein Ohr dringen?

Gibt es bei den vielen Instrumenten, die ich selber spielen muss, einen guten Klang, oder bleibt mir die Luft weg, verspiele ich mich?

Habe ich Muße, auch einmal auf leise Zwischentöne zu achten?

Wie sieht der Chor der Menschen aus, die in meinem Leben mitsingen?

Wo bin ich Solist? Wo will ich es sein, wo sollte ich mich eher in ein Orchester einfügen, um den Klang zu vollenden?

Gibt es eine Melodie, die immer wieder zu erkennen ist, von der und um die herum sich mein ganzes Lebenslied gestaltet?

Wo entdecke ich Gottes Melodie in meinem Leben? Wie kann ich sie aufnehmen in mein Lebens-Musikstück?

Wo ist es dran, ein ganz neues Lied anzustimmen?

¹⁶⁸ Dieser Stille Tag wurde inspiriert durch: Gottes Melodie in mich aufnehmen, in: Referat für geistliche Begleitung: Den Horizont berühren, 51-52.

Sprich mit Gott über die Entdeckungen und bitte ihn, dein Leben aufmerksam wahrnehmen zu können, Seine Melodie zu hören, sie in dich aufzunehmen, mit deinem Leben in Seinem großen Orchester eine Klangbereicherung zu sein.

Impulse:

- Nimm dir Zeit, ein schönes Musikstück in Ruhe zu hören und zu genießen.
- Schau dir das Lied „Herr, ich singe dir ein Lied mit vielen falschen Tönen“ an. Spiegelt sich darin dein Leben wider? Inwiefern?
- Schreib ein eigenes Lied, z.B. auf eine schöne Melodie einen neuen Text über deine eigene Lebensmelodie.
- Suche dir einen Ort, an dem du für dich sein kannst und singe nach Herzenslust
- Nimm dir ein Gesangbuch und buchstabiere einmal das Lied „Befiehl du deine Wege“ anhand deines Lebens durch
- Geh nach draußen und nimm die Frühlingmelodien wahr: Höre und genieße das Rauschen des Windes, das Tropfen des Regens, die Stimme eines Kindes, das Konzert der Vögel...

Biblischer Impuls: Psalm 98

Herr, ich singe Dir ein Lied¹⁶⁹

Herr, ich singe Dir ein Lied mit vielen falschen Tönen.
Loben soll Dich dieses Lied, aber nicht verwöhnen.
Lieder hörst Du täglich viel, phantastisch komponiert.
Ich will Dir jetzt eins singen, das gar nicht harmoniert.

Herr, das Lied, es ist wie ich, schief und ganz schön schräge,
auch mal kräftig dissonant, disharmonisch rege.
Doch ich weiß, Du hörst Dir's an, mit Liebe und Humor.
Auch der schiefsten Melodie leihst Du gern Dein Ohr.

Du magst meine Melodie,
mag sie auch schrecklich klingen.
Du lässt meinen Rhythmus zu, erträgst mein schiefes Singen.
Herr, ich singe Dir ein Lied, meine Lebensmelodie.
Füg sie in Deine Musik, mach draus Liebesharmonie.
Füg sie in Deine Musik, mach draus Liebesharmonie.

Text: Joanna Zybon

¹⁶⁹ Zybon: Herr, ich singe Dir ein Lied, in: Jede Menge Töne, 11.

6. Einkehrabend im Advent: „In dir will etwas wachsen“

Ich möchte euch ganz herzlich begrüßen zum Einkehrabend im Advent. Schön, dass ihr da seid. Lasst euch überraschen und beschenken von Gott an diesem Abend.

„Jetzt ist es wieder höchste Zeit. Jetzt muss es bald geschehen.
Lasst doch den Heiland dieser Welt nur nicht draußen stehen.
Sagt ihm doch, was ihr von ihm wollt, er wird es euch gern geben.
Er bringt für alle Liebe mit und schenkt uns das Leben.
Immer neu wird Gott der Herr liebend zu uns kommen, denn er hat ja lange schon bei uns Platz genommen.
Macht die Tore weit, macht die Türen auf, denn der König zieht bei euch ein.
Macht die Türen auf, macht die Herzen weit, denn ihr seid ihm nicht zu klein.“¹⁷⁰

Lied: Macht hoch die Tür, die Tor macht weit

Gebet

Einführung in den Abend

Es war einst ein Bauer, der jeden Tag in die Kirche ging, und dort tagein tagaus zwei Stunden auf der Bank saß. Als der Pfarrer schließlich auf ihn zuing und fragte, warum er denn jeden Tag so lang in der Kirche sitzen würde, und was er denn da tun würde, da antwortete er: Ich schaue Gott an und Gott schaut mich an.

Dasein genügt. Es genügt, da zu sein und Gott anzuschauen und mich von ihm anschauen zu lassen. Es genügt, mich von ihm lieben zu lassen, es genügt, in seiner Gegenwart zu sein.

In dir will etwas wachsen. Das Wachsen ist nichts, was man machen kann – es geschieht. Es hat etwas zu tun mit Wahrnehmen, mit Geduld, mit Aushalten – wie bei einer Schwangerschaft – es ist nicht sofort fertig. Vielleicht ist heute der Zeitpunkt, an dem es schon ausreicht, die Botschaft zu hören: In dir will etwas wachsen! Und dann wie Maria zu sagen: Mir geschehe, wie du gesagt hast – ein aktives Ja zu finden. „In dir will etwas wachsen.“ Dem wollen wir nachspüren mit ganz unterschiedlichen Mitteln.

Zunächst möchte ich euch einen kleinen **Überblick** geben über das, was ich vorbereitet habe:

Wir beginnen mit einer Bildbetrachtung und einigen Impulsen, die uns zum Nachdenken anregen können. Anschließend hat jeder Zeit zum ganz persönlichen Nachdenken. Das wird etwa eine gute Stunde Zeit für persönliche Stille sein. Diese Zeit könnt ihr mit ganz unterschiedlichen Mitteln nutzen, um euch kreativ mit dem Thema auseinander zu setzen: Es gibt einen Raum der Stille, einen Raum der Kreativität und einen Raum der Sinne. Hier könnt ihr eure Gedanken

¹⁷⁰ Johannes Jourdan 1990, in: Hänsler u.a. (Hg.): Feiern und Loben, 198.

aufschreiben, etwas mit Ton darstellen, Kreisbilder ausmalen und dabei eure Gedanken um die Mitte kreisen lassen. Ihr könnt eure Gedanken auch in einem Brief an Gott formulieren oder einen Brief an euch selbst schreiben. Die Briefe könnt ihr hier zur Mitte bringen und in das Herz legen. Wenn ihr den Brief an euch selbst mit eurer Adresse verseht, dann bekommt ihr ihn im nächsten Jahr irgendwann mit der Post zugeschickt.

Neben all den kreativen Mitteln gibt es noch zwei weitere Räume: Einen Raum, in dem eure verschiedenen Sinne angesprochen werden – Weihnachtsduft, Lichter, Musik, ein Schwibbogen mit der Krippe, Plätzchen, Massagebälle.

In einem dritten Raum gibt es ganz schlicht nur ein paar Kerzen und Kniebänke – es ist der Raum der Stille. Manchmal sind sinnliche und kreative Angebote zu viel, hier könnt ihr Stille genießen.

Darüber hinaus könnt ihr auch einen Spaziergang machen, wenn ihr dabei besser nachdenken könnt.

Kurz vor dem Abschluss werde ich ein Klangsignal geben, dann wisst ihr, dass ihr die persönliche Zeit abschließen solltet und wir uns etwa 5 Minuten später hier wieder treffen. Am Anfang und am Ende der Stille werden wir einen Liedvers singen, der die Stille einrahmen soll: Mache dich auf und werde Licht. Zum Abschluss werden wir uns miteinander austauschen, wie es uns an diesem Abend gegangen ist.

Liedvers: Wie soll ich dich empfangen, Strophe 1

Bildmeditation:¹⁷¹

Schaut zunächst das Bild einen Moment an, bevor wir zusammentragen: Was seht ihr, was nehmt ihr wahr?

Als erstes fällt die Rose in den Blick. Sie steht wie in einer Vase und streckt sich dem Licht entgegen. Das Licht scheint durch ein Fenster hereinzufallen oder durch ein Loch in der Decke, es fällt in einen sehr dunklen, finsternen Raum. Wäre dieses eine Licht nicht da, wäre es absolut finster, hoffnungslos, dunkle Nacht. Nur weil dieses Licht da ist, kann die Rose sich entfalten, kann sie lebendig sein und wachsen.

Die Rose wächst aus einem abgeschnittenen Baumstumpf heraus. Da war sicher einmal ein großer starker Rosenstock, aber jetzt sind nur noch die dürren Stümpfe übrig. Es scheint wie ein Wunder, dass da überhaupt etwas heraus wächst aus dem scheinbar toten, abgestorbenen Holz.

¹⁷¹ Diese Bildmeditation bezieht sich auf das Bild von Sieger Köder, das auf dem folgenden Impulsblatt abgedruckt ist.

Der Baumstumpf erinnert mich beim zweiten Hinschauen an Hände, die sich flehend nach oben zum Licht hin recken, dahin, wo einzig Hilfe herkommen kann. „Das Volk, das im Dunkeln lebt, sieht ein helles Licht; über denen, die im Land der Finsternis wohnen, strahlt ein Licht auf“ (Jes 9). Jesus kommt als das Licht zu uns. Und wer ihm folgt, wird das Licht des Lebens haben (Joh 8).

Das Volk Israel hat das in der Gefangenschaft und Hoffnungslosigkeit so hören dürfen und neue Hoffnung in der Nacht der Verzweiflung bekommen. Der Baumstumpf erwacht zu neuem Leben: „Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor, ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht“ (Jes 11). Israel darf hoffen, und wir dürfen auch hoffen. In dir will etwas wachsen. Egal wie dunkel es ist, uns leuchtet Jesus als das Licht in der Finsternis und bringt neues Leben.

„Es war einmal ein König, der hatte einen Sohn, der ein Taugenichts war. Und so schickte er ihn in die weite Welt. Vielleicht wird dort in der Fremde noch etwas aus ihm, dachte er.

Nach ein paar Jahren ließ der König nach ihm suchen und fand ihn, wie er sich als Bettler durchs Land schleppte. Er ließ ihn fragen: Hast du einen Wunsch? Er antwortete: Eine warme Suppe. Die bekam er.

Ein Jahr später ließ er ihn wieder fragen: Hast du einen Wunsch? Der Sohn antwortete: Einen warmen Mantel. Den bekam er auch.

Da ließ ihn der Vater fragen: Warum hast du dir nicht gewünscht, König zu werden? Du wärest es geworden! Und am Ende blieb der Junge in seinem Elend, weil seine Wünsche so klein waren.“¹⁷²

Was wünschst du dir? Was ist deine tiefe Sehnsucht?

In dir will etwas wachsen! Jesus will dir nichts anderes schenken als das volle Leben und nichts weniger. Das ist das Weihnachtsgeheimnis. „Was willst du, dass ich dir tun soll?“, fragt Jesus dich auch heute.

In dir will etwas wachsen. Die Rose bricht hervor. „Fürchte dich nicht, Du bist mein! Ich, der Herr, bin dein Gott, dein Befreier. Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.“ (Jes 43) Die Rose ist ein Zeichen von Gottes Liebe zu dir. Du bist ihm wertvoll und kostbar. Du bist seine große Liebe.

Ich habe dir das Bild kopiert und das Märchen abgeschrieben. Du bist eingeladen, in der Zeit der Stille deiner Sehnsucht nachzuspüren, da wo etwas tot erscheint, neues Leben zu erwarten. Du bist eingeladen, wie Maria zu sagen: Mir geschehe, wie du gesagt hast.

Gott hat Großartiges für dich bereit. Du bist ein Königskind. Das darf wachsen. Lass dich von Gott liebevoll anschauen, lass dich von seiner Liebe berühren. Siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, sagt er. Erkennst du es nicht?

¹⁷² Text nach Jörg Zink, Quelle unbekannt.

Lied zum Beginn der Stille: Mache dich auf und werde Licht (mehrfach im Kanon, zum Schluss nur summen)

Zeit der persönlichen Stille (mindestens 1 h, Zeit des Abschlusses mindestens 30 Minuten)

Abschließend sind alle eingeladen zum Austausch: Jeder soll einen Satz sagen, wenigstens „Ich möchte nichts sagen“ und zündet dann eine Kerze an, die vorher auf die Stühle ausgeteilt wurde. Damit wird die Kontur eines mit Tannengrün ausgelegten Herzens zum Leuchten gebracht. Jeder darf sich eine Rose als Erinnerung, dass in jedem etwas wachsen will und wir Gottes große Liebe sind.

Abschluss mit der Liedstrophe: Komm o mein Heiland, Jesu Christ (F&L 179, Strophe 5) und dem Segen.

Materialbedarf:

- Overheadprojektor (alternativ Beamer), Leinwand
- Folie mit Bild „Synodenrose Diözese Rottenburg-Stuttgart“ von Sieger Köder, entnommen aus Gertrud Widmann (Hg.): Die Bilder der Bibel von Sieger Köder. Erschließende und Meditative Texte. Schwabenverlag Ostfildern, 1996
- Heft mit Impulsen und dem Bild von Sieger Köder, Stifte und weißes Papier für jeden
- Dekoration gemeinsame Mitte: 3 große Vasen, ca. 60 Rosen (pro Person eine), Tuch, Tannengrün (daraus ein Herz legen), reichlich Teelichte (pro Person eins), Streichhölzer
- Raum der Sinne:
 - Krippe oder Schwibbogen mit Krippenmotiv, Duftkerze oder Räucherkerzchen, Lebkuchen, Tuch, CD-Player mit ruhiger Musik (z.B. H-J. Hufeisen „Himmelslichter“), Massagebälle, Kissen und Decken
- Kreativmaterial:
 - Papier, Wachsmalstifte, Buntstifte, Kreisbilder (Mandalas zum Ausmalen), Briefumschläge, Ton, Unterlagen, Utensilien (Draht, Wasserschale, Spatel, Zahnstocher etc.)
- Raum der Stille:
 - 4-5 große Kerzen und Unterlage, Teelichte in Schalen, Kniebänke
- Klangschale oder Glocke
- Tee bereitstellen (Kannen mit heißem Wasser, Teebeutel, Tassen, Zucker, Löffel)

IN DIR WILL ETWAS WACHSEN

- Impulsblatt Einkehrabend EFG Tempelhof am 9. Dezember 2007 -



Synodenrose Diözese Rottenburg-Stuttgart“ von Sieger Köder

„Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor,
ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht“

Jesaja 11,1

„Siehe, ich will ein Neues schaffen – jetzt wächst es auf.
Erkennst du es nicht?“

Jesaja 43,19

IN DIR WILL ETWAS WACHSEN¹⁷³

Es war einmal ein König, der hatte einen Sohn, der ein Taugenichts war. Und so schickte er ihn in die weite Welt. Vielleicht wird dort in der Fremde noch etwas aus ihm, dachte er.

Nach ein paar Jahren ließ der König nach ihm suchen und fand ihn, wie er sich als Bettler durchs Land schleppte.

Er ließ ihn fragen: Hast du einen Wunsch? Er antwortete: Eine warme Suppe. Die bekam er.

Ein Jahr später ließ er ihn wieder fragen: Hast du einen Wunsch? Der Sohn antwortete: Einen warmen Mantel. Den bekam er auch.

Da ließ ihn der Vater fragen: Warum hast du dir nicht gewünscht, König zu werden? Du wärest es geworden! Und am Ende blieb der Junge in seinem Elend, weil seine Wünsche so klein waren.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN:

Wo ist etwas abgestorben in deinem Leben? Wo brauchst du neue Hoffnung? Wo sehnst du dich nach Licht und Lebendigkeit?

Was hast du für Erwartungen an Gott, an dein Leben? Was ist deine tiefe Sehnsucht? Jesus sagt: Was willst du, das ich dir tun soll?

Kannst du in deinem Leben entdecken, wo etwas wachsen, neu werden will?

Wo will Gottes Liebe ganz neu Raum gewinnen und in dir groß werden?

Was bedeutet Advent für dich persönlich? Was haben Advent und Weihnachten mit dem vollen Leben zu tun, das Jesus uns verheißt?

In dir will etwas wachsen. Ist es vielleicht an der Zeit zu sagen: „Mir geschehe, wie du gesagt hast!“?

¹⁷³ Nach Jörg Zink, Quelle unbekannt.

7. Stille-Vormittag für Kids: „Jesus-Freak sein?! – Probier’s mal!“

Der Stille-Vormittag ist in der Pfingst-Freizeit für 11-13jährige in Baden-Württemberg Tradition geworden. Teens, die jedes Jahr wiederkommen, fragten gleich zu Anfang: „Gibt es wieder einen Stille-Vormittag?“ Oft gab es in der Auswertung der Freizeit das Feedback, dass der Stille-Vormittag das absolute Highlight war. Das zeigt, wie wichtig es ist, sich als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter nicht zu ernst zu nehmen und Gott zuzutrauen, dass er es durchaus schafft, mit den Kids direkt ins Gespräch zu kommen.

Der vorliegende Stille-Vormittag ist zum Thema der Freizeit „Jesus Freak sein“ entstanden. Es gab bei einer Nachtwanderung eine spontane nächtliche Mutprobe – eine Strecke von 300m im Stockdunkel im Wald allein zurücklegen, die gewaltige Erfahrungen hervorbrachte! Auch ansonsten hatten wir viel Abenteuerliches erlebt rund um das Thema „Probier’s mal!“ Das Lied „Probier’s mal, Jesus zu vertrauen“ (Auf die Melodie „Probier’s mal mit Gemütlichkeit“) hatten die Kinder selbst geschrieben, „WWJD- What would Jesus do?“ war ein Thema. Die Frage nach der eigenen Beziehung zu diesem Jesus stand konkret im Raum und ist nicht von uns in diesem Maße forciert worden. Die Kids wurden in keiner Weise von uns in irgendeine Richtung gedrängt, hatten die Möglichkeit, den Stille-Vormittag auch ohne thematischen Tiefgang kreativ zu nutzen und Stille zu genießen. Für die, die es wollten wurde es sehr konkret – jeder bekam ein Heft mit folgendem Text:

PROBIER’S MAL...

Heute wollen wir einen besonderen Vormittag haben. Einen Vormittag, an dem wir uns Zeit für Ruhe und Stille nehmen. Wir haben nicht oft die Chance, so etwas Besonderes zu erleben, aber heute ist es möglich. Probier’s mal!

Dieser Vormittag ist ein Geschenk, das du dir selber machst. Du bist es dir wert, diese Zeit mit dir zu verbringen, mit deinen Gedanken und deinem Tun. Damit alle dieses besondere Geschenk genießen können, wollen wir diese Zeit erleben, indem wir still sind und nicht miteinander reden.

Es gibt ganz verschiedene Räume, die du aufsuchen kannst. Jeder soll die Zeit so füllen, wie er möchte. Das geht nur, wenn jeder Rücksicht auf den anderen nimmt. Es gibt genug Platz im Haus und im Garten, da kann jeder seinen Platz finden. Aber keine Angst: Natürlich sollst du dich jetzt nicht bewegungslos in die Ecke setzen und schweigen.

Nimm dir viel Zeit, um über alles, was dich bewegt nachzudenken. Es ist auch gut, deine Gedanken aufzuschreiben (nicht für die MitarbeiterInnen, sondern nur für dich). Papier, Stifte und ähnliches findest du im Flur vor dem Büro. Du bist nicht allein mit deinen Gedanken. Jesus schenkt dir seine ganze Aufmerksamkeit.

Denn über Jesus wollen wir heute besonders nachdenken. Das Thema lautet genau wie unser Freizeitthema: Jesus-Freak sein – Probier’s mal...

Wir haben in den letzten Tagen viel darüber nachgedacht, was sich auszuprobieren lohnt. Wir haben Mutproben durchgestanden, überlegt, wie man Ängste überwinden kann und wie wichtig es ist, auch mal gegen den Strom zu schwimmen.

Heute ist es nun an der Zeit, Bilanz zu ziehen, zu überlegen, was du selber bereit bist auszuprobieren. „Probier’s mal, Jesus zu vertrau’n“ haben wir zusammen gesungen. Es geht um die Frage, ob du bereit

bist, das wirklich auszuprobieren. Es ist die wichtigste Frage, um die es im Leben geht. Und du allein kannst sie beantworten für dich.

DU bist heute gefragt, deine Beziehung zu Jesus. Ich weiß nicht, was du denkst, wenn du an Jesus denkst, das kannst nur du ganz allein herausfinden. Ich weiß aber, dass Jesus es gewagt hat, Mensch zu werden, weil er dich und mich ungeheuer lieb hat. Und dass er etwas mit DEINEM Leben zu tun haben will. Wie geht es dir mit diesem Gedanken? Willst du es probieren mit einer Freundschaft mit Jesus? Willst du das Wagnis eingehen, das zu tun, was Jesus tun würde an deiner Stelle, ihm nachzufolgen? Es ist ein Wagnis, klar! Aber: wer nicht wagt, gewinnt auch nichts!

Vielleicht fällt es dir nicht leicht, allein über diese Fragen nachzudenken. Das ist kein Problem. Probiere es einfach und lasse dich darauf ein, dann wirst du staunen, was du erlebst. Wenn du aber alleine überhaupt nicht klar kommst, oder wenn dir etwas wichtig geworden ist, über das du mit jemandem reden willst, wenn dir ein Problem zu schaffen macht, oder wenn du mit jemandem beten möchtest, dann darfst du gern zu einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin kommen.

Ich habe dir ein paar „Bausteine“ aufgeschrieben, die dir helfen sollen beim Nachdenken. Du sollst aber nicht einen nach dem anderen abarbeiten. Suche dir das heraus, was dir hilft, was zu dir passt. Wage es einfach, traue dich ran und fang einfach an! Ich wünsche dir gute Erfahrungen beim Nachdenken über dich selbst und Jesus.

Deine Kerstin

Baustein 1 - W.W.J.D.

Stell dir vor, es würde plötzlich im Freizeithaus Trossingen an der Tür läuten. Du gehst hin, öffnest die Tür und da steht - Jesus!!! Ja, der wirkliche Jesus! Du siehst ihn, und du weißt sofort, dass er es ist, auch wenn du ihn dir immer ganz anders vorgestellt hast. Er steht dort und will tatsächlich zu DIR!!! Er würde sich gern mit dir unterhalten und den Tag - und zwar wirklich alles - mit dir erleben.

Wie würdest du reagieren? Was würdest du ihm gerne sagen, was gerne fragen? (Schreib's dir auf!)

Okay, vielleicht siehst du Jesus jetzt gerade nicht vor der GJW-Türe stehen. Aber was wäre, wenn er dort stehen würde? Was ist, wenn er tatsächlich dort steht? Vielleicht kannst du ihn nicht mit den Augen sehen, aber was wäre, wenn die Bibel wirklich Recht hat und er bei uns ist? Hier und jetzt?

Du kannst ihn zwar nicht anfassen, aber vielleicht kannst du ihn in deiner Vorstellung sehen, du kannst ihn in deinem Herzen spüren, wenn du dich immer und immer wieder fragst: „Was würde Jesus tun?“ Was wäre, wenn du dadurch Jesus wirklich immer bei dir hättest und er alles, was du erlebst, auch miterleben würde? Wahrscheinlich würde alles tatsächlich um einiges anders ablaufen als sonst.

Ziemlich krasse Gedanken, ja, und es ist auch nicht immer einfach. Wenn man wirklich so handelt wie Jesus es tun würde, kann man sich auch eine Menge Ärger einhandeln. (Denk bloß an die Leute, von denen wir gestern gehört haben!) Aber du hast auch den besten Freund an deiner Seite, den du dir vorstellen kannst. Stell dir das mal bildlich vor, wie fantastisch das wäre, wenn Jesus vor dir stehen würde, dich in den Arm nehmen, und total liebevoll zu dir sagen würde: „Ich weiß, du versuchst das zu tun, was ich auch tun würde. Manchmal haust du daneben, aber ich finde dich trotzdem super, weil du es immer wieder versuchst. Sogar meine Jünger damals haben nicht immer kapiert, was ich tat und was ich wollte. Ich finde es klasse, dass wir Freunde sind!“ Jesus ist ein richtiger Menschen-Freak!

Was würdest du denken und zu Jesus sagen?

Baustein 2: W.W.J.D. konkret

Was würde Jesus an deiner Stelle tun:

- *in deiner Familie: als Kind deiner Eltern oder als Geschwister?*
- *in deiner Klasse?*
- *bei deinen Freunden?*
- *in deiner Beziehung zu Gott?*
- *in der Gemeinde / Jungschar / Kindergottesdienst?*

Müsste irgendetwas anders werden als bisher?

Baustein 3: Jesus-Freak

Schreibe alles auf, was dir einfällt, wenn du an einen „Freak“ denkst:

Wofür kann man sich alles begeistern?

Wofür begeisterst du dich? Wo bist du selbst ein Freak?

Was könnten Leute an Jesus faszinierend finden?

Findest du an Jesus etwas faszinierend?

Was genau ist für dich an Jesus faszinierend?

Baustein 4: Tönen

Vielleicht möchtest du deine Beziehung zu Jesus in einem Mini-Denkmal ausdrücken? Es liegt Ton bereit, nimm dir auch eine Unterlage dazu!

Stelle dann dein Kunstwerk beim Kreuz auf, als ein Geschenk für Jesus.

(Natürlich kannst du es morgen mit nach Hause nehmen, wenn es trocken ist!)

Baustein 5: Jesus - der Menschen-Freak

Ich habe oben geschrieben, dass Jesus ein Menschen-Freak war. Was ist damit gemeint?

Was wäre, wenn du diesen Jesus als Freund hättest? Überlege, wie der Satz für dich weitergehen kann:

Wenn Jesus mein Freund wäre, dann...

Wenn die Leute von mir sagen würden, dass ich ein Jesus-Freak bin, dann.....

Baustein 6: Mehr als Buchstaben

Schreibe alles auf, was dir einfällt, wenn du an Jesus denkst. Benutze die Anfangsbuchstaben:

J

E

S

U

S

F

R

E

A

K

S

E

I

N

Baustein 7: Straßenkreide

Vor dem Haus liegt Straßenkreide bereit. Male ein Bild mit bunten Farben und mache dir dabei Gedanken darüber, was Jesus dir bedeutet, dass er für dich da ist und Gutes für dein Leben will.

Das ist mir noch wichtig:

Baustein 8 - Beziehung zu Jesus

Du bist Jesus wertvoll und wichtig. Er hat dich unglaublich lieb und sehnt sich danach, dein bester Freund zu werden. Er will mit dir gehen auf deinem Lebensweg, und er will, dass du mit ihm gehst.

In der Bibel steht ein wichtiger Satz dazu. Setze doch deinen eigenen Namen in die Lücken ein, dann wird es plötzlich zu deinem eigenen Satz:

„Denn Gott hat so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für hergab., der / die an ihn glaubt, wird nicht verlorengehen, sondern das ewige Leben haben!“ (Johannes 3, Vers 16)

Welche Rolle spielt Jesus in deinem Leben? Was denkst du darüber, mit Jesus durchs Leben zu gehen? Ist es dir egal oder fändest du es klasse, immer einen guten Freund und Berater bei dir zu haben?

Hast du manchmal das Gefühl, dass zwischen Jesus und dir irgendeine Barriere ist, dass etwas zwischen euch steht? Auch wenn du vielleicht beim Beten empfindest, dass so was wie eine Mauer da ist: Jesus ist trotzdem da und will dir helfen, dass eure Beziehung richtig gut wird und diese Mauer verschwindet, wenn du ihn darum bittest.

Möchtest du, dass eure Beziehung so bleibt wie sie ist? Oder willst du etwas verändern? Wenn ja, dann such dir doch nachher einen Mitarbeiter und sprich darüber. Manchmal ist es besser, etwas „vor Zeugen“ festzumachen, als nur in seinem Herzen eine stille Entscheidung zu treffen.

Woran denkst du bei der Frage „Was würde Jesus tun?“ Möchtest du das gerne ausprobieren oder ist dir das echt zu krass?

Denke darüber nach. Schreibe dir deine Gedanken auf. Das hilft dir, dich zu konzentrieren. Und du kannst dir deine Blätter auch später noch einmal herausnehmen und weiter darüber nachdenken. Du kannst es auch so aufschreiben, als würdest du mit Jesus grade drüber reden!

Baustein 9: Danken & Klagen

Gibt es Dinge, für die du Jesus danken willst? Im Seminarraum findest du buntes Papier und Scheren. Schneide dir ein Blatt oder eine Blüte aus und schreibe dann darauf, wofür du Jesus dankbar bist. Du findest dort einen Dank-Baum, an den du deine Blüten und Blätter ankleben kannst. Mit jedem Danke wird es gleich etwas bunter in unserem Leben!

Manchmal ist uns aber gar nicht nach Freude zu Mute. Da gibt es vielleicht Dinge, die dich belasten? Jesus weiß, was es heißt, Angst zu haben. Er hat sich immer extra um Leute gekümmert, denen es nicht so gut geht und er ist dafür gestorben, dass wir unsere Schuld und Last bei ihm abladen können. Du kannst diese Dinge auf einen Zettel schreiben und dann hinterm Haus bei der Feuerstelle verbrennen. So, wie das Feuer deinen Zettel verbrennt, so nimmt dir Jesus deine Klagen und Lasten ab.

Baustein 10: Jesu Fußspuren entdecken

Du kannst dir draußen im Garten, an der frischen Luft, einen ruhigen Platz suchen. Leg dich ins Gras, beobachte und lausche, was um dich her geschieht. Jesus hat das alles wunderbar gemacht, um uns damit so richtig Freude zu bereiten! Das sind sozusagen seine Fußspuren in der Welt.

Fällt dir beim Beobachten ein, was dir Jesus in deinem Leben alles schon an Gutem geschenkt hat, Dinge, mit denen er dich erfreut hat, wo er Seine Fußspuren in deinem Leben hinterlassen hat?

Baustein 11: Malen

Du kannst ein Bild malen, wie du dir Jesus vorstellst: Was würde er tun? Du kannst auch ein Bild von dir malen, wie du meinst, dass Jesus dich wohl sieht. Oder wie du dich selber fühlst. Wenn du willst, kannst du es in der Bildergalerie ausstellen. Oder einfach in deiner Mappe aufbewahren.

Baustein 12: Schreibe einen Brief!

Du kannst einen Brief an dich selbst schreiben. Schreibe auf, was dir wichtig geworden ist, was du nicht wieder vergessen willst. Stecke den Brief in einen Umschlag, vergiss nicht Adresse und Absender darauf zu schreiben und wirf ihn in den Briefkasten vor dem Büro. (Wir lesen ihn nicht!!!) In ein paar Wochen bekommst du ihn mit der Post zugeschickt.

Du kannst auch einen Brief an Jesus schreiben. Schreibe ihm deine Gedanken, deine Fragen, was du nicht verstehst, was du toll findest, was dir weh tut und dir Sorgen macht. Du kannst ihm einfach alles schreiben. Du kannst den Brief ans Kreuz kleben (du findest dort Tesa), wenn du möchtest. Jesus - und an den ist dieser Brief ja - liest auf jeden Fall, was drin steht (und er freut sich immer sehr über Post oder Gespräche!!!)

Baustein 13: Male deinen Lebensweg!

Auch wenn du noch nicht alt bist, hast du in deinem Leben schon eine ganze Menge erlebt. Schönes und auch nicht so Schönes. Jesus war immer bei dir, von Anfang an, noch ehe du geboren wurdest, in Höhen und in Tiefen. In der Bibel steht, dass Jesus derjenige war, durch den alles geschaffen worden ist. Er war also ganz am Anfang der Welt schon da! Und er wird auch bis zum Ende der Welt und darüber hinaus da sein, einfach ewig! Es gibt keinen Tag an dem er nicht bei uns ist.

Mache einmal dein bisheriges Leben wie eine Landkarte oder einen Weg, an dessen Verlauf die einzelnen Dinge passiert sind, und schreibe immer das Jahr dazu, wann es (ungefähr) war. Es muss gar kein Kunstwerk werden. Mache dir einfach bewusst, was du schon alles erlebt hast und dass Jesus immer, immer bei dir war und sein wird!

Vielleicht hast du ja auch Lust, diesen Weg noch weiterzumalen. Was wünschst du dir für die Zukunft? Wie stellst du dir dein weiteres Leben vor? Welchen Platz hat Jesus auf diesem Weg?

8. Einkehrwochenende für Mitarbeitende: „Aus der Mitte leben - auf die Stille hören“ (Ablaufplan)

Einkehr und Aufatmen für Mitarbeitende in Drübeck/Harz 27.-29.04.2007

Freitag 18:00 Abendandacht in der Kirche
Abendessen (18-19:00)

19:15 Begrüßung
Ankommen, Kennenlernen
Labyrinth – zur Mitte gehen
Zeit der Stille
Nachtgebet in der Kirche

Samstag 8:00 Morgenlob in der Kirche
Frühstück

9:15 Körperübung
Zeit der Stille
Biblischer Impuls
Wasserverbindungen: Geben und Nehmen, Energieressourcen wahrnehmen
Zeit der persönlichen Stille

12:30 Mittagessen

15:00 Pilgerschritt
Impuls für persönliche Besinnung
Naturmeditation

18:00 Abendandacht in der Kirche

18:15 Abendessen

19:30 Kreative Auseinandersetzung mit Wurzeln und Identität
Zeit der Stille
Nachtgebet in der Kirche

Sonntag 8:00 Morgenlob in der Kirche
Frühstück

9:15 Gottesdienst: Was war – was ist – was kommt? (Zeit der Stille mit Impulsen)
Abendmahl und Salbung
Rückblick auf das Wochenende/Ertrag

12:30 Mittagessen

13:30 Feedback / Auswertungsbögen
Segen

14:00 Abreise

Anhang: Wiederkehrende Elemente aus den Stillen Tagen

1. Morgenliturgie aus der Iona-Kommunität in Schottland¹⁷⁴

Eröffnung:

L Am Anfang,
als alle noch dunkel war,
sprach Gott: Es werde Licht.

A Und es ward Licht.
Eine Kerze wird angezündet.

L Am Anfang,
als alles lautlos war,
war das Wort bei Gott.

A Und was Gott war, war im Wort.
Eine geöffnete Bibel wird auf den Altar gelegt.

L Als die Zeit erfüllt war,
sandte Gott seinen Sohn.

A Er kam zu uns.
Er wurde einer von uns.
Ein Kreuz wird aufgestellt.

Lied

Gebet:

L: Lasst uns beten:
Du bescherst uns die Zeit des Wartens
Du Gott aller Zeit.
Du willst, dass wir warten
auf die richtige Zeit,
auf den Zeitpunkt, an dem wir entdecken,
wer wir sind,
wohin wir gehen sollen,
wer mit uns sein wird
und was wir tun müssen.

A Deshalb danken wir dir für die Zeit des Wartens.

L Du bescherst uns die Zeit des Anschauens,
du Gott aller Räume.
Du willst, dass wir ausschauen
an allen richtigen und falschen Orten
nach Zeichen der Hoffnung,
nach Menschen, die hoffnungslos sind,
nach Visionen einer besseren Welt,
die aufleuchten werden
inmitten aller Enttäuschungen in der Welt,
die wir so gut kennen.

A Deshalb danken wir dir für die Zeit des Anschauens.

L Du bescherst uns die Zeit der Liebe,
du Gott, dessen Name Liebe ist.

¹⁷⁴ Mitgebracht von einem Seminar in Drübeck. A = Alle, L = Leiter/in.

Du willst, dass wir wie du sind und werden –
Zu lieben die Lieblosen,
die Ungeliebten und die Liebesunfähigen,
zu lieben ohne Eifersucht
oder fertigen Entwurf
oder Druck –
und was am schwierigsten von allem ist:

Du willst, dass wir uns selbst lieben.

A Deshalb danken wir dir für die Zeit der Liebe.

L Und in dem allen hältst du uns –
durch harte Fragen ohne einfache Antworten;
durch Erfahrungen des Scheiterns, wo wir auf Erfolg hofften.
durch Erfahrungen überraschender Wirkung,
wo wir uns ganz unnütz fühlten,
durch die Geduld und die Träume und die Liebe von anderen
durch Jesus Christus und seinen Geist.
Du hältst uns.

A Deshalb danken wir dir
für die Zeit des Gehaltenwerdens,
jetzt und in alle Ewigkeit.

Biblische Lesung

Fürbitten:

L Lasst uns um Licht beten
wo die Finsternis doppelt finster ist;
wo Falsches sich als das Wahre darstellt
und sogar Heilige ihres Glaubens unsicher werden;
wo das Leben zur Verwirrung wird;
wo alles Bekannte zu Lärmgewirr wird
und zu Hindernissen in der Dunkelheit;
wo Glaube, Hoffnung und Liebe zu Asche zerfallen
und einen Engel brauchen,
der ihnen wieder Leben einhaucht.
Lasst uns um Licht beten.

Stille

L Lasst uns um ein Wort Gottes beten,
wo menschlichen Worten nicht mehr getraut werden kann;
wo das Echo von Stimmen der Vergangenheit uns einholt,
die zu sagen scheinen: „Du bist keiner von uns!“
und: „Halte den Mund!“ oder „Ich brauche dich nicht mehr“;
wo die Stimme der Kirche widersprüchlich wird,
süß und sauer zugleich,
wo sie zu den Leuten „Willkommen!“
und „Komm uns nicht zu nah!“ gleichzeitig sagt;
wo die Stimme Gottes schweigt und verstummt ist;
untergegangen im Jargon.
Lasst uns beten um ein Wort von Gott.

Stille

L Lasst uns beten,
dass wir den Weg zum Kreuz erkennen

und den Weg, der darüber hinaus führt.
Hilf uns, Gott,
dass wir dir folgen, wo du gehst,
dass wir anhalten, wo du stockst,
dass wir trauern, wo du stirbst,
dass wir tanzen, wo du auferstehst,
weil wir wissen,
dass dies der einzige Weg ist
und es keine anderen Wege gibt.

A Amen.

Lied

Schlusslitanei:

L Seht eure Hände an.
Seht die Zärtlichkeit, die in ihnen liegt.
A Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.
L Seht eure Füße.
Seht den Weg, den sie gehen sollen.
A Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.
L Seht eure Herzen.
Seht das Feuer und die Liebe in ihnen.
A Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.
L Seht das Kreuz.
Seht Gottes Sohn und unseren Heiland.
A Er ist Gottes Geschenk für diese Welt.
L Dies ist Gottes Welt.
A Und wir werden für Gott und die Welt da sein.
L Gott segne dich und behüte dich.
Gott Sorge für dich.
Gott bewahre dich.
Gott erfülle dein Leben mit Liebe.
A Möge Gottes Herzlichkeit
Aus unseren Herzen strahlen
Und Christi Frieden
Durch jeden Tag hindurch scheinen,
bis seine Welt da ist.

Amen.

2. Mittagsgebet

Eröffnung

Eine: Der lebendige Gott ist
mitten unter uns.

Wir feiern seine Gegenwart in der Mitte des Tages, wir sind hier im Namen Gottes –
des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Alle: Amen

Eine: Meine Zeit steht in deinen Händen.

Alle: Hilf mir durch deine Güte.

Eine: Bei dir ist die Quelle des Lebens,

Alle: und in deinem Licht sehen wir das Licht.

Lied

Lesung

Stille

Gebet

Vater unser

Lied

Segen

3. Körperübungen¹⁷⁵

Wasser schöpfen

Ausgangsstellung: Stehend, die Beine leicht gegrätscht, die Arme hängen locker an der Seite herab. Die Übung mehrfach wiederholen.

Nun wird bewusst eingeatmet, dabei werden die Arme seitlich am Körper nach oben geführt (sie bleiben gestreckt). Beim langsamen Ausatmen (am Besten mit Geräusch) werden die Arme gesenkt. Das kann einige Male wiederholt werden.

Dann verharren die Arme oben (normal, aber langsam weiteratmen). Während der linke Arm nun oben bleibt, wird der rechte Arm nach unten geführt und mit der Handinnenfläche nach außen in die Lendengegend am Rücken gebracht. Die Lendenwirbel werden sanft mit dem Handrücken einige Male kreisförmig massiert. Der Arm geht langsam wieder nach oben. Nun ist der andere Arm an der Reihe.

Anschließend bleiben beide Arme gestreckt, während der Oberkörper gebeugt wird, sodass die Fingerspitzen schließlich knapp über der Erde sind (dabei leicht in die Knie gehen). Für einen

¹⁷⁵ Die Übungen „Wasser schöpfen“ und „Körperdusche“ habe ich bei Dr. Peter Lincoln gelernt.

Moment bleibt der Körper so ausgehängt. Dabei ruhig ein- und geräuschvoll ausatmen, darauf achten, dass wirklich alles ausgeatmet wird.

In dieser Haltung bleiben, während der rechte Arm langsam gestreckt nach oben hinten geführt wird. Die Augen (bzw. das Gesicht) folgen dabei. Nach kurzem Verharren wieder zurück. Wieder aushängen lassen, tief ein- und ausatmen, dann dasselbe mit dem linken Arm. Alle Bewegungen werden sehr langsam und bewusst gemacht.

Nun leicht mit den Knien nach unten federn, dabei mit den Händen imaginäres Wasser schöpfen und ganz langsam die gefüllten Hände mit gestreckten Armen nach oben über den Kopf führen, dabei ganz langsam den Körper aufrichten – Wirbel für Wirbel aufstellen. Das Wasser oben über den Kopf gießen und dabei mit den Händen über den Kopf streichen, als würde das Wasser herabfließen.

Körperdusche

Diese Übung eignet sich hervorragend, um den Körper wach zu machen.

Der gesamte Körper wird vorsichtig abgeklopft (Dusche), anschließend abgestrichen (abtrocknen). Dabei wird mit einem der Arme begonnen, an der Innenseite abwärts klopfend, an der Außenseite aufwärts. Jeweils einige Male wiederholen. Es folgt der zweite Arm, dann die Beine – wieder innen abwärts, außen aufwärts. Anschließend werden vorsichtig nacheinander Brust und Bauch abgeklopft, etwas kräftiger das Gesäß. Der Rücken kann von einer zweiten Person – vorsichtig – abgeklopft werden. Zum Schluss auf dem Kopf und im Gesicht nur mit den Fingerspitzen klopfen. Alles abstreifen, wie wenn man Wasser von sich abstreift.

Rucksack-Übung¹⁷⁶

Bei dieser Übung geht es darum sich zu visualisieren, welches unsichtbare Gepäck wir mit uns herumtragen. Es wird sich ausgemalt, wie das Gepäck aussieht, das Gewicht ist spürbar. Es wird eine Brücke zu den Themen, Probleme, Sorgen geschlagen, die man momentan mit sich herumschleppt. Die Dinge werden in einer Inventarliste zusammen mit ihrem jeweiligen Gewicht bewusst gemacht, ohne dass einzelne Dinge „herausgenommen“ werden. Manches ist vielleicht dabei, das schwerer wiegt, anderes leichter, wieder anderes gibt vielleicht sogar Anlass zur Freude, weil es zum Gepäck gehört. Wie fühlt es sich an, diesen Rucksack zu tragen? Vielleicht kann man sich zugleich an die letzte Wanderung erinnern, die man mit schwerem Gepäck gemacht hat.

Anschließend gibt es eine Pause. Der Rucksack wird abgestellt, man setzt sich an diesem schönen Ort hin und ruht sich aus. Die Last ist einen Moment von den Schultern weggenommen, der

¹⁷⁶ Diese Übung findet sich im Originaltext in: Lincoln: Wie der Glaube, 43f.

Befreiung sollte man nachspüren. Der Rucksack steht in absehbarer Entfernung. Er ist noch da, aber er muss nicht getragen werden. Später wird er wieder aufgenommen, aber jetzt ist es Zeit zum Ausruhen. Wenn eines der Themen, Sorgen, Probleme aus dem Rucksack heraus kriecht, dann wird es freundlich wieder zurück gebracht.

Kraftgang und Deprivation

Die Übung „Kraftgang“ ist besonders geeignet am Beginn einer persönlichen Stillen Zeit, um sich hellwach zu machen. Zunächst schreitet man (draußen) zügig aus und geht eine Viertelstunde lang im gleichen Tempo voran. Dabei wird jeweils auf die gleiche Anzahl von Schritten eingeatmet und dann wieder ausgeatmet. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und man kommt in einen hellwachen Zustand.

Die Deprivationsübung besteht darin, die Sinne einzeln zu nutzen und zu versuchen, die übrigen Sinne weitgehend auszuschalten. Das geht natürlich nicht vollkommen, aber durch Konzentration ist das Vereinzeln der Sinne gut möglich.

4. Die trinitarische Meditation – angeleitete Zeit der Stille¹⁷⁷

Lasst uns versuchen in eine innere Stille hineinzufinden. Ich werde mir bewusst, dass ich jetzt ungestört Zeit habe für mich vor Gott, vor Jesus Christus. Ich brauche nichts zu leisten. Ich darf da sein mit meinem ganzen Sein, mit Körper, Geist und Seele, mit meinen Gefühlen, mit allem, was mich beschäftigt. So wie ich jetzt bin, bin ich in seiner Gegenwart.

Die folgende Übung soll eine Hilfe sein, um mit meinem Körper, meinen Gedanken und Gefühlen, mit dem was mich ausmacht, wirklich in die Stille zu kommen. Wenn sich Zerstreung einstellen will, nehme ich das wahr und kehre wieder zurück, indem ich mir bewusst mache: Ich bin hier. Ohne zu verurteilen: Aha, da habe ich gerade an ... gedacht. Aber ich bin hier. Mit meinem Körper und mit meiner Atmung spüre ich körperlich: Ich bin hier in Gottes Gegenwart.

Ich werde uns anleiten, danach werden wir einige Minuten in der Stille verbringen. Ich werde diese Zeit mit der Klangschale beginnen und enden – die Klangschale trägt uns mit ihrem leiser werdenden Ton in die Stille hinein und holt uns sanft in die Gegenwart zurück.

Schließt eure Augen, findet eine angenehme Sitzposition. Spürt bewusst den Untergrund, nehmt die Auflageflächen wahr: Sitzfläche, Knie, Fersen.

Der Untergrund trägt mich. Ich kann mich dem ganz anvertrauen. Es ist ein verlässlicher Untergrund. Ich muss mich nicht selber tragen. Ich kann ganz loslassen. Ich bin von unten getragen

¹⁷⁷ Dr. Peter Lincoln nennt diese Meditation „Dreiecksmeditation“. Das Original von ihm findet sich in: Lincoln: Der Raum in mir; 111f. Die abgedruckte Version ist meine eigene Adaptation.

und gehalten. So wie der Untergrund mich trägt, so trägt mich auch Gott. Er ist der feste Fels unter mir. Er ist der Halt. Er ist es, der mich trägt.

Ich bleibe weiter in Kontakt zu dem Untergrund. Gleichzeitig richtet sich meine Aufmerksamkeit auf meinen Kopf. Ich spüre, wie er aufrecht ist, als ob er wie an einem unsichtbaren Faden sanft nach oben gezogen wird. Mein Oberkörper ist aufgerichtet. In der Bibel gibt es einen Vers, in dem es heißt: Du, Herr, erhebst mir mein Haupt. Gott ist über mir. Er hält seine Hände schützend über mich. Jesus Christus stärkt mir den Rücken. Er richtet mich auf. Er erhebt mir das Haupt. Bei ihm bin ich geborgen – von unten getragen und gehalten und von oben geschützt und gestärkt und aufgerichtet.

Wie eine Verbindung zwischen dem oben und dem unten geht der Atem in mir hin und her. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem. Ohne etwas verändern zu wollen, nehme ich wahr, wie der Atem ein- und ausströmt. Ganz von allein. Ich kann dem Atem folgen und spüre, wie er durch die Nase oder den Mund, die Luftröhre hinunter strömt, die Lungen füllt und den Raum in mir weit macht, indem das Zwerchfell sich dehnt. Und dann strömt alles wieder aus und entspannt sich. Ganz von allein atmet es. Ich brauche nichts zu machen. Wenn ich ganz leer bin, dann füllt es sich von ganz allein wieder. Das hebräische Wort für Atem, ruach, ist auch das Wort für Geist. So, wie der Atem in mich hineinströmt, so ist Gottes Geist in mir, er bringt Leben in mich, macht mich lebendig, er füllt den Raum in mir aus. Gottes Geist atmet in mir.

So ist Gott, der Vater unter mir, Jesus Christus ist über mir und richtet mich auf und der Heilige Geist ist in mir.

Wenn wir jetzt noch 5 Minuten in die Stille gehen, möchte ich dir noch eine Frage mitgeben zum Nachsinnen. Eine Frage, die Jesus immer wieder gestellt hat, wenn er Menschen begegnet ist: „Was willst du, das ich dir tun soll?“ Was wünschst du für diesen Tag heute? Was ist deine Sehnsucht?

Wenn dabei deine Gedanken auf die Reise gehen, bring sie immer wieder zurück mit diesen Gedanken: Ich bin hier. Und Gott ist mit mir – unter mir, über mir und in mir.

5. Gebet der liebenden Aufmerksamkeit nach Ignatius¹⁷⁸

Dieses Gebet ist als Tagesabschluss gedacht und will einladen zu einem achtsamen Lebensstil auch am Abend. Es geht dabei nicht nur um Gewissenserforschung – das Negative muss gefunden werden, Fehler und Sünden müssen entdeckt werden – das wäre zu wenig. Für Ignatius ist die letzte Viertelstunde am Tag die Bitte um Licht für das was war – im Angesicht Gottes. Folgende Schritte sind dabei hilfreich:

¹⁷⁸ Nach Referat für spirituelle Bildung: Wo du stehst, 23-24.

1. Sich einfinden: Ich mache mir bewusst, dass ich in Gottes Gegenwart bin, geliebt, mit allem was ich habe und bin. Ganz bewusst wird der Körper, der Atem, das, was ich fühle, noch einmal wahrgenommen.

2. Bitte um Erkenntnis und Befreiung: Wo will Gott mir begegnen, bei dem, was in meinem Leben passiert, wo ich es bisher noch nicht wahrgenommen habe? Ich bitte Gott, mir zu helfen, mich der Wahrheit über mich zu stellen und mich mit Gottes / Christi Augen anzusehen.

3. Rückschau: Ich lasse den Tag noch einmal vor mir ablaufen – oder ein Ereignis des Tages, das mich in Beschlag nimmt. Das alles tue ich mit liebender Aufmerksamkeit – ohne zu verurteilen. Dabei sollen auch Gefühle und Empfindungen mit einbezogen sein, die mich am Tage begleitet haben.

4. Entdecken und Unterscheidung der Geister: Wo spüre ich Einladungen durch den Heiligen Geist? Wo gab es eine Begegnung mit Gott, die mir vielleicht erst jetzt am Abend bewusst wird? Wo waren Kleingläubigkeit, Egoismus, Hoffnungslosigkeit?

5. Dank und Bitte: Mit diesem Gott meines Lebens in Kontakt treten – danken für das, was das Leben vertieft hat und um Vergebung bitten für das, was nicht geglückt ist, was nicht gut war.

6. Kurzer Blick auf den nächsten Tag: Was passiert morgen? Was will ich mit in den neuen Tag nehmen?

7. Abschluss des Gebetes mit eigenen Worten.

Literaturverzeichnis

Arbeitskreise „Arbeit mit Kindern“ und „Jungchar“ im Gemeindejugendwerk des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R. (Hg.): Jede Menge Töne. Notenausgabe. Gemeindejugendwerk Elstal, 2001.

Aschhoff, Peter: Patrick: Keltische Spiritualität (Teil 1). Was irische Mönche mit unserem Glauben von heute zu tun haben, in: Aufatmen 4/2004, S.12-15.

Aschhoff, Peter: Patrick: Keltische Spiritualität (Teil 2). Ein ungebildeter Sklave verändert die Welt, in: Aufatmen 1/2005, S. 20-22.

Aschhoff, Peter: Keltische Spiritualität (Teil 3). Krieger, Künstler, Charaktere, in: Aufatmen 2/2005, S. 28-30.

Aschhoff, Peter: Keltische Spiritualität (Schluss). Aufbruch in die Fremde, in: Aufatmen 3/2005, S. 42-44.

Aschoff, Peter: Licht der Sonne, Glanz des Feuers. Die Spiritualität Irlands entdecken. R. Brockhaus Verlag Wuppertal 2006.

Baltes, Steffi: Sie hörten auf den Herzschlag Gottes. Inspiration aus dem Leben der irischen Christen. Verlag der Francke-Buchhandlung Marburg 2005.

Bangert, Michael: Mystik als Lebensform. Horizonte christlicher Spiritualität. Aschendorff Verlag Münster 2003.

Berger, Klaus: Was ist biblische Spiritualität? Gütersloher Verlagshaus Gütersloh 2003.

Betz, Hans Dieter / Browning, Don S. / Janowski, Bernd, Jüngel, Eberhard (Hg.): Religion in Geschichte und Gegenwart. Handwörterbuch für Theologie und Religionswissenschaft. Band 5 L-M. Artikel Mystik. Mohr Siebeck Tübingen 2002.

Candolini, Gernot: Die Faszination der Labyrinth. Das Praxisbuch mit Kopiervorlagen. Kösel-Verlag München 2004.

Candolini, Gernot: Im Labyrinth. Aufbruch zur Mitte. Tyrolia-Verlag Innsbruck 2006, 3. Auflage.

Candolini, Gernot: Meditation, in: <http://labyrinth.chagui4me.de/download/Meditation.txt> (rev. 17.01.2008).

Deichgräber, Reinhard: Wasser schöpfen in der Wüste. Von der Weisheit der Väter. Brunnen Verlag Gießen 2004.

Diözese Linz: Der Gaukler. Französische Legende, in: <http://www.dioezese-linz.at/pfarren/wels-stfranziskus/info/besinnlichkeitexte.htm#Gaukler> (rev. 15.01.2007).

Evangelische Kirche Deutschland (Hg.): Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers in der revidierten Fassung von 1984. Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart 1985.

Foster, Richard: Viele Quellen hat der Strom. Aus dem Reichtum der Glaubensgeschichte schöpfen. R. Brockhaus Verlag Wuppertal 2006.

Gmelin-Rewiako, Andreas: Christliche Mystik, in: http://de.wikipedia.org/wiki/Christliche_Mystik (rev. 17.01.2008). Wikimedia Foundation Inc.

Gremels, Georg: Meine Zeit in deinen Händen. Sieben Säulen evangelischer Spiritualität. Verlag Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 2003.

Grün, Anselm: Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2004, 9. Auflage .

Hänssler-Verlag / Bundes-Verlag / Oncken Verlag (Hg.): Feiern & Loben. Die Gemeindelieder. Hänssler Verlag Holzgerlingen / Oncken Verlag Kassel 2003.

Hauck, Friedrich / Schwinge, Gerhard: Theologisches Fach- und Fremdwörterbuch. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 2002, 9. Auflage.

Hell, Daniel: Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2003, 3. Auflage.

Hell, Daniel: Leben als Geschenk und Antwort. Weisheiten der Wüstenväter. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2005.

Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen. Nach dem spanischen Urtext übersetzt von Peter Knauer SJ. Echter Verlag Würzburg 1999, 2. Auflage.

Irischer Segenswunsch. Postkarte 22440, Kawohl-Verlag Wesel.

Lechner, Odilo / Langer, Michael: Im Rhythmus der Mönche. Ein Jahreslesebuch. Gütersloher Verlagshaus Gütersloh 2006.

Lincoln, Peter: Der Raum in mir. Erste Schritte auf dem Weg zur Stille. Brendow Verlag Moers 1997.

Lincoln, Peter: Quellen christlicher Spiritualität I-IV, Seminarunterlagen und –mitschriften. Kirchröder Turm Hannover 2006.

Lincoln, Peter: Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Übungsweg. Ausaat Verlag Neukirchen-Vluyn 2007.

Loccumer Arbeitskreis für Meditation (Hg.): Verstehen durch Stille. Loccumer Brevier. Lutherisches Verlagshaus Hannover 2005, 5. Auflage.

Nouwen, J.M. Henri: In ihm das Leben finden. Einübungen. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1982.

Nouwen, J.M. Henri: Du bist der geliebte Mensch. Religiös leben in einer säkularen Welt. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1993, 11. Auflage.

Nouwen, J.M. Henri: Die innere Stimme der Liebe. Aus der Tiefe der Angst zu neuem Vertrauen. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1998, 5. Auflage.

Peregrinatio: Himmel und Erde. Aufgelesen. In: <http://www.elia-gemeinschaft.de/wordpress/2005/12/01/peters-gedanken/zeitungsausschnitte-und-bucher/himmel-und-erde> (rev. 17.01.08)

Pollak, Kay: Wie im Himmel. Ein Kinofilm (DVD). Paramount Collection 2006.

Referat für geistliche Begleitung (Hg.): Den Horizont berühren... Exerzitien im Alltag im Bistum Hildesheim für Interessierte und darüber hinaus. Referat für Begleitung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung in Kooperation mit Fachbereich Erwachsenenpastoral im Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim 2002.

Referat für spirituelle Bildung (Hg.): Beziehungsweise leben. Exerzitien im Alltag im Bistum Hildesheim für Interessierte und darüber hinaus. Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung in Kooperation mit Fachbereich Erwachsenenpastoral im Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim 2004.

Referat für spirituelle Bildung (Hg.): Wo du stehst ist heiliger Boden. Exerzitien im Alltag im Bistum Hildesheim für Interessierte und darüber hinaus. Referat für spirituelle Bildung in der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung in Kooperation mit Fachbereich Erwachsenenpastoral im Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim 2005.

Renn, Klaus: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2006, 3. Auflage.

Riché, Pierre: Die Spiritualität des keltischen und germanischen Kulturkreises, in: McGinn, Bernhard / Meyendorff, John / Leclercq, Jean (Hg.): Geschichte der christlichen Spiritualität, Erster Band: Von den Anfängen bis zum 12. Jahrhundert. Echter Verlag Würzburg 1993.

Ruhbach, Gerhard: Theologie und Spiritualität. Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 1987.

Ruhbach, Gerhard: Mystik/Mystizismus, in: Burkhardt, Helmut / Swarat, Uwe (Hg.): Evangelisches Lexikon für Theologie und Gemeinde. R. Brockhaus Verlag Wuppertal und Zürich 1993.

Ruhbach, Gerhard: Geistlich leben. Wege zu einer Spiritualität im Alltag. Brunnen Verlag Gießen 1996, 3. Auflage.

Schütz, Christian: Christliche Spiritualität, in: Schütz, Christian (Hg.): Praktisches Lexikon der Spiritualität. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1988.

Seiwert, Lothar J.: Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Sieben Schritte zu Zeitsouveränität und Effektivität. Campus Verlag Frankfurt 1998.

Sudbrack, Josef: Große und kleine Stunden im Leben des Christen oder: Sind wir alle Mystiker?, in: Thomassen, Jürgen (Hg.): Christliche Spiritualität für unsere Zeit. Gestalten, Meditationsweisen, Lebensformen. Echter Verlag Würzburg 1991.

Thomas, Gary L.: Neun Wege, Gott zu lieben. Die wunderbare Vielfalt des geistlichen Lebens. R. Brockhaus Verlag Wuppertal 2003.

Tommek, Hubertus SJ: Gott in allem finden. Ignatius und seine Exerzitien. Fortbildung bei der Studientagung der Pastorenschaft Berlin/Brandenburg. Berlin September 2007.

Wehr, Gerhard: Deutsche Mystik. Gestalten und Zeugnisse religiöser Erfahrung von Meister Eckhart bis zur Reformationszeit. Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn Gütersloh 1980.

Werth, Jürgen / Pawlitzki, Micha: Die Weite des Himmels will ich dir schenken. Brunnen Verlag Gießen 2005.

Widmann, Gertrud (Hg.): Die Bilder der Bibel von Sieger Köder. Erschließende und Meditative Texte. Schwabenverlag Ostfildern, 1996.

Zander, Hans Conrad: Als die Religion noch nicht langweilig war. Die Geschichte der Wüstenväter. Verlag Kiepenheuer & Witsch Köln 2004.

Zink, Jörg: Wie wir beten können. Kreuz Verlag Stuttgart 1970.

Zink, Jörg: Dornen können Rosen tragen. Mystik – die Zukunft des Christentums. Kreuz Verlag Stuttgart 1997.