

Fastenimpuls zu Joh 2,13-25 am 3. Sonntag der österlichen Bußzeit

„Yes, Yes, Yes“, schreien tausende Menschen. Sie stehen in einer großen Konzerthalle, strecken ihre Arme nach oben und wollen so aus dem Universum Energie ziehen. So habe ich es einmal gesehen vor einiger Zeit in einer Fernsehdokumentation mit dem Titel *Moderne Spiritualität: Der Traum vom optimierten Ich*. Dort wird erzählt, dass sich in Deutschland eine neue spirituelle Szene ausbreitet. Was die Menschen dorthin zieht, ist die Suche nach höherem Sinn im Leben, sie wollen zu einer besseren Version ihrer Selbst werden, sehnen sich nach erfüllteren Beziehungen und mehr Erfolg im Job. Neben all dem Glück, was Coaches und Lebensberater ihren Kunden versprechen, zeigt die Dokumentation aber auch all die Schattenseiten dieses neuen Milliardengeschäfts auf: horrenden Kosten für Teilnehmer, die in Abhängigkeitsverhältnisse gedrängt werden und große psychische Leiden davontragen können.

Mir als Seelsorger ist diese Dokumentation lange im Gedächtnis geblieben, denn sie erinnerte mich an ein Zitat des großen Theologen Karl Rahners: „Der Christ der Zukunft wird ein *Mystiker* sein, oder er wird gar nicht mehr sein“. Damit ist gemeint, dass die alte Form der Glaubensvermittlung nicht mehr funktioniert. Früher ließen sich die Menschen noch einfach katechetisch unterweisen, indem sie unterrichtet wurden in Dingen wie Jungfrauengeburt, Auferstehung oder die sieben Sakramente. Das waren jahrhundertlang objektive Wahrheiten, an denen es nichts zu zweifeln gab. Für viele moderne Menschen jedoch wirken diese Glaubensinhalte und kirchlichen Riten wie naiver Kinderglaube und sind nicht mehr ohne weiteres zugänglich. Sie haben dadurch auch jeden Bezug zum Alltag verloren. Wer oder was Gott ist, finden die meisten nun für sich selbst heraus durch die eigenen Sinne, Gefühle und Gedanken.

Das ist auch der Grund, warum seit dem letzten Jahrhundert ein so großes Interesse gewachsen ist an Themen wie Achtsamkeit, Meditation, Yoga oder Buddhismus. Die östliche Spiritualität geht im Gegensatz zu den abrahamitischen Religionen nicht so sehr von festen Glaubenswahrheiten aus. Karl der Große konnten den Sachsen den christlichen Glauben leicht aufzwingen, indem er sie zwangstaufte und von ihnen lediglich abverlangte, dass sie Jesus als Gottes Sohn anerkennen. Im Buddhismus oder Hinduismus dagegen ist diese Art von Missionierung undenkbar. Denn was Erleuchtung oder das Brahman ist, kann mir keiner von außen vermitteln. Diese Erfahrungen kann ich nur machen, wenn ich selbst den jeweiligen Glauben annehme und ihn gewissenhaft praktiziere.

Was aber oft vergessen wird, ist, dass auch das Christentum jahrhundertalte Traditionen der Meditation und Kontemplation kennt. Denn theologisch strenggenommen, kann auch niemand objektiv feststellen, wer oder was Gott ist. Ebenso kann niemand sagen, wer Stefan Hermanns ist. Meine Mutter wird Ihnen eine andere Antwort geben als mein Hausarzt oder mein Chef. Wer ich bin, ist weniger eine Wissensfrage, sondern vielmehr eine Frage der Beziehung. Genauso ist es mit Gott. Wer Gott kennenlernen will, muss mit ihm in Beziehung treten durch Versenkung, Hingabe, Askese usw., kurzum durch die Kunst der *Mystik*. Leider geriet diese Art der Spiritualität sehr aus dem Blickfeld der Kirche. Die christliche Mystik wurde oft verschrien als „weibliche“ Spiritualität. Stattdessen konzentrierte man sich auf die „männliche“ Spiritualität der Dogmen und Glaubenswahrheiten. Wahrscheinlich lag es daran, dass mystische Gottessucher als gefährlich wahrgenommen wurden, da diese nicht auf die Institution der Kirche angewiesen seien. Tatsache ist aber, dass die meisten Mystiker tief verankert waren in ihren religiösen Traditionen.

Das höchste Ziel eines Mystikers ist die Einswerdung mit Gott. Vielen Christen fällt es bekanntlich schwer, Jesus als Sohn Gottes zu sehen, also als gottwesensgleich. Viele betrachten ihn stattdessen lieber als einen großen Weisheitslehrer, der mit Gott in innigster Verbindung stand. Doch gerade das ist es, was mir gerade hilft, Jesus als Gottes Sohn zu verstehen. Ich gehe davon aus, dass Jesus ein

Mystiker war. Wie bei vielen Mystikern auch, verschwamm für Jesus irgendwann die Grenze zwischen Ich und Gott. Das ist auch typisch für die Mystik, auch in anderen Religionen. So wird in der hinduistischen Bhagavad-Gita ausdrücklich gesagt: „Du bist in mir, ich bin in dir“. Genauso kennen auch die Sufi-Mystiker im Islam diese Verschmelzungserfahrung, wenn sie schreiben: „Ich bin der, den ich lieb - Er, den ich liebe, ist ich“. Kommen Ihnen diese Worte bekannt vor? Kein Wunder, denn auch im Johannesevangelium steht „Glaubt mir doch, dass ich im Vater bin und dass der Vater in mir ist“ (14,11) oder „Ich und der Vater sind eins“ (10,30).

Ein Vorwurf, der Mystikern häufig gemacht wird, ist der, dass Mystiker in sich versunkene weltfremde Eigenbrötler sind, die sich nicht mehr für weltliche Belange interessieren. So kam es in der Spiritualitätsgeschichte zur folgenschweren Unterscheidung von „Aktion oder Kontemplation“. Wahre Mystiker können jedoch gar nicht anders, als sich für das Gute einzusetzen. Das Innwerden Gottes drängt praktisch dazu, die Welt im Sinne Gottes zu verändern. Ein Beweis dafür ist das Evangelium vom dritten Fastensonntag. Jesus, der eigentlich in aller Ruhe beten wollte im Tempel, muss feststellen, dass es zur unerträglich räumlichen Nähe und Vermischung von Gebetsopfer und Geschäft, Glaube und Gewinn gekommen ist, was ihn schließlich zu seiner Reinigungs-Aktion veranlasst. Als er daraufhin gefragt wird, was er damit demonstrieren wollte, antwortet Jesus: „Reißt diesen Tempel nieder und in drei Tagen werde ich ihn wieder aufrichten“. Was das Aufrichten angeht, meint er nicht den Tempel aus Stein, sondern sich selbst. Um Gott zu begegnen, braucht es keinen Tempelbetrieb, sondern allein Jesus. Er ist der Mystagoge schlechthin, also der Lehrer, der mich in die Kunst der Mystik hineinleitet.

Letztlich ist der Mensch selbst der Ort - der *Tempel* - an dem Gott immer schon ist und wo Gott mit ihm zusammenwohnt. Davon leitet sich auch der Begriff Kontemplation ab (lat. *con-templare*). Dorthin darf ich meine Aufmerksamkeit richten, nach innen, der Ort, an dem Gott stets gegenwärtig ist, auf mich selbst. Dann besteht auch keine Gefahr in die Abhängigkeit dubioser Tempelkulte zu geraten, wie es sie auch heute noch gibt, sowohl außerhalb als auch innerhalb der Kirchen.

Amen

Die Schale in mir - eine gegenstandsbezogene Meditation

Nachdem ich nun so viel über Mystik und Kontemplation geschrieben habe, möchte ich Ihnen nun eine kleine Meditationsübung an die Hand geben:

Die Schale - ein Bild, was Bernhard von Clairvaux (1090-1153) schon gerne benutzt hat. Er sagte dazu folgendes:

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibst sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch,
freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.
ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.

Ablauf

Machen Sie die Übung am besten mindestens zu zweit, damit es einen Anleiter gibt. Allein geht aber auch. In dieser Übung ist die Schale Mittelpunkt einer gegenstandsbezogenen Meditation.

- Stellen Sie dazu eine schöne, aber schlichte Schale so hin, dass Sie sie gut sehen können.
- Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin.
 - Nehmen Sie den Kontakt der Füße mit dem Boden wahr.
- Von dort richten Sie sich auf.
 - Die Kraft geht durch die Füße, die Beine, das Becken, die Wirbelsäule aufwärts bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.
- Gleichzeitig lassen Sie sich gut auf Ihrem Stuhl nieder, spüren die Sitzbeinhöcker und den (weiten) Raum Ihres Beckens.
 - Aufgerichtet und entspannt sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was vor Ihnen steht.
 - Lassen Sie Ihren Blick auf der Schale ruhen, ohne sich anzustrengen.
- Verweilen Sie so, ohne etwas Besonderes zu erwarten oder zu wollen. –

- Nehmen Sie das Ganze und dann wieder Einzelheiten wahr.
- Lassen Sie Ihren Blick über die feste Form gleiten und im Inneren der Schale ruhen.
Gedanken kommen und gehen (2-3 Minuten Stille).
Die Schale ist offen und weit –
leer –
bereit aufzunehmen und überzuströmen. –
Atmen Sie die Luft ein, das Leben –
Gottes Geist, die unendliche Quelle –
Füllen Sie die Schale.
- Schließen Sie die Augen und nehmen Sie die Schale in sich hinein.
 - Wie weit können Sie selbst Schale sein?
- Verweilen Sie noch ein wenig mit offenen oder geschlossenen Augen bei der Schale (2-5 Minuten Stille).
- Schließen Sie die Übung nun ab, bewegen Sie die Augen und den Kopf, reiben vielleicht die Hände oder verneigen sich.

An diese Übung kann sich ein Austausch anschließen, muss aber nicht.

Die Corona-Krise ist für das Gemeindeleben eine schwere Herausforderung. Doch sehen Sie bitte auch das Positive. Die Zeit der Kontaktbeschränkung kann ich nutzen, um mich nun stärker den kontemplativen Formen des christlichen Glaubens zu widmen. Gerade jetzt in der Fastenzeit.

So wünsche ich auch Ihnen eine gesegnete Fastenzeit!

Stefan Hermanns