

MICHAEL ALBUS

Ins Offene gehen

Schritte einer lebenstauglichen
Spiritualität

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: EzraPortent / photocase.de
Autorenfoto: privat. Alle Rechte vorbehalten
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1072-8

INHALT

- 1 Von der Sehnsucht, ganz zu sein.**
Worum es geht 9

- 2 Spiritualität: Das unbekannte Wesen** 13
Ein kleiner Streifzug durch ein paar Wörterbücher 13
Spiritualität: Ich bewege und verändere mich,
ich gebe keine Ruhe 15
Offene Weite, nichts Heiliges 16
Spiritualität ist ganzheitlich 18
Angst und Lust 20

- 3 Alltagsland. Kein Traumland** 24
Stille Post: Wie ich vorgehe 24
Wahrnehmen: In welcher Welt lebe ich? 25
Frühes Leid – Frühe Freude 28
Unruhige Übergänge 34

- 4 Chaos und Ordnung. Eine Reise ohne
Wanderkarte** 46
Wer bin ich? Ich bin da 47
Ich bin für andere da 51
Alles fließt – Die Zeit 52
Blicke über den Zaun 56

- 5 Auf der Durchreise. Plädoyer für ein maßvolles
Nomadenleben** 58
- 6 Leben und Tod, Widerstand und Ergebung** 79
›Ewige‹ Fragen, auf die es in der Zeit keine
Antwort gibt 82
Darunter tiefe Wasser: Leben 83
Unumgänglich. Nicht auszuklammern: Leid 85
Einbruch dunkler Wasser: Tod 90
- 7 Auf den Grund der Dinge schauen. Bilder
und Zeichen** 104
Das Wasser 106
Das Brot 108
Der Weg 110
Der Fluss 113
Der Baum 116
Der Berg 118
Das Licht 123
Die Wüste 126
- 8 Nicht-Handeln. Handeln. Erfahrungen der
Stille und der Praxis** 132
Einsamkeit 132
Stille 134
Krise und Entscheidung 136
Ernstfälle: Praxis geht vor Theorie 139

9	Zeugen und Weggefährten	<i>154</i>	
	Ruth Pfau – oder: Das wahre Leben im falschen		<i>155</i>
	Lea Ackermann – oder: Der Kampf geht weiter		<i>157</i>
	Rupert Neudeck – oder: Brennen wie Feuer in der Nacht	<i>159</i>	
	Jesus von Nazaret – oder: Seht, welch ein Mensch	<i>161</i>	

10 Was notwendig ist, wird dir gegeben:

Eine Bilanz	<i>165</i>	
Was habe ich durch die Erfahrungen erfahren?		<i>165</i>
Was konnte ich im Strom der Erfahrungen festhalten?	<i>166</i>	

Anmerkungen *172*

Zum Autor *175*

1 VON DER SEHNSUCHT, GANZ ZU SEIN Worum es geht

Immer mehr Menschen, alte und junge, erfahren ihr Leben und die »moderne« Welt, in der sie leben (müssen), als überkomplex. Sie erfahren sich als gespalten, zerteilt. Der schnelle Wechsel setzt ihnen zu. Macht sie krank. Raubt ihnen den Lebensnerv. Hält sie in einer gefährlichen Spannung, die oft zu Kurzschlüssen führt. Gewalt tritt in den Vordergrund. Auch im Namen einer Religion.

Das moderne Leben ist schnell, atemlos, bruchstückhaft. Die Fragmente sind wie Scherben eines unendlichen Spiegels, wie Mosaiksteine, die kein Bild mehr ergeben. Man wird fremd. Sich selbst und anderen. Unsere Zeit trägt Zeichen einer großen und größer werdenden Überforderung. Die Schatten des Fortschritts werden länger.

Allenthalben wächst die Sehnsucht nach einem neuen Ursprung, nach neuen Anfängen. Sehnsuchtsorte von ehemals haben ihren Zauber verloren. Verlässliche Wegweiser gibt es kaum noch. Viele führen ins Niemandsland. In die Irre.

Ich versuche diese Bewegungen, diese Sehnsucht zu verstehen. Sie sind ja auch meine Bewegungen, die Seh-

sucht ist meine Sehnsucht. Ich bin nicht nur Beobachter, sondern Teil des Ganzen. Manchmal auch das Ganze. Manchmal nur Fragment.

Die Anlage dieses konzentrierten Versuchs entspricht der fragmentarischen Situation des modernen Menschen. Sie entspricht auch meiner Situation nach einem jetzt schon längeren Leben und intensiven Erfahrungen in anderen Kulturen und Religionen. Um das zum Ausdruck zu bringen, mache ich immer wieder Anleihen bei Menschen, die mir aus dem Herzen sprachen und sprechen.

Ich will damit deutlich machen, dass ich mit meiner Sehnsucht auf dem Weg nicht alleine bin.

Auch ich habe die Sehnsucht, ganz zu sein. Weiß aber auch, dass das Leben nicht aus einem Guss ist, sondern Stückwerk bleibt. Ich suche das Ganze im Fragment. Theorie hatten und haben wir genug. Das reine Denken bringt die Lösung auch nicht. Auch nicht das Denken über die Erlösung. Erfahrung geht vor Denken. Und: Erfahrung ist Einsicht durch Fahrt.

Gott, Religion und Kirchen, auch Theologie bleiben dabei erst einmal »außen vor«. Wie viel sie in meinen Erfahrungen Platz haben, und ob überhaupt, das entscheidet sich erst später oder am Ende. Oder gar nicht. Oder erst danach. Mir wird in den religiösen Institutionen allzu viel und allzu schnell von »Gott« oder »religiöser« Erfahrung gesprochen. Ob es einen Gott gibt, kann mit Gründen bezweifelt werden. Jedenfalls ist der Name »Gott« ein menschlicher Name. Ich bestreite nicht, dass es religiöse Erfahrungen gibt. Aber Erfahrungen sind erst einmal menschliche Erfahrungen. Ich lasse mir auch von Vertre-

terinnen und Vertretern der institutionalisierten Religion nicht sagen, ob meine Gehversuche, meine Wege zu einer lebhaften Spiritualität richtig sind oder falsch oder nur ein ichverliebtes Streben nach Selbstverwirklichung. Die religiösen Institutionen haben das Monopol für Spiritualität schon längst verloren. Mein Herz ist unruhig. Basta.

Die zahlreichen wohlfeilen Ratgeber für ein besseres Leben habe ich beiseitegelegt. Sie enthalten meist Forderungen oder technische Anleitungen. Mir geht es nicht um Forderungen, nicht um Technik. Und eine Anleitung geben mir meine Erfahrungen selber. Dabei helfen mir auch geheimsprachliche Ratgeber nicht, bei deren Lektüre ich ein Fremdwörterbuch zu Hilfe nehmen muss.

Nüchternheit ist geboten im Dickicht betrunkenere Worte. Wichtig ist es, an den Fakten zu bleiben. Sich nichts vorzumachen oder vormachen zu lassen.

Leidenschaft ist erwünscht, um eine sinnvolle, verfolgbare Spur für ein gutes, intensives Leben zu finden.

Geduld ist gefragt bei der Suche nach dem angemessenen, mir angemessenen Weg.

Erfahrungen machen heißt auch, sich in einer Zwischenwelt aufzuhalten: zwischen Nacht und Tag. Zwischen Hell und Dunkel. Mitternacht heißt diese Stunde.

Am besten ist man ganz Auge und Ohr, achtet auf die Gefühle, verdrängt zuerst einmal den Ansturm der Gedanken.

Jetzt sind wir noch Schlafende.

Bald werden wir Wachende sein.

Das hoffe ich.

Es ist Mitternacht. Und es ist das Warten auf den hellen Tag. Mal sehen! Und gehen! Mal aufbrechen ins Offene! Schauen, suchen, was es zu sehen und was es nicht zu sehen gibt.

Unterwegs

Was findet statt,
Wenn etwas ausfällt?

Was fällt aus,
Wenn etwas stattfindet?

Möglich ist der
Misserfolg erfolgreicher
Bemühungen.
Denkbar ist der
Erfolg erfolgloser
Bemühungen.

Brich mit dem
Lähmenden Prestige
Unvollständiger Fakten.

Suche den leitenden Faden
Und die schwierige Tür,
Welche hinausführt
Ins Freie.

Franz Fassbind'

2 SPIRITUALITÄT: DAS UNBEKANNTE WESEN

Ein kleiner Streifzug durch ein paar Wörterbücher

Das Wort ist in aller Munde. Aber es ist ein unbekanntes Wesen. Ich muss nachschauen. Ich will wissen, worum es geht. Ich möchte wissen, was ich nicht wissen kann.

Spiritualität, f., die Geistigkeit,
Spirituell, geistvoll, geistig oder geistlich.
Nicht weit davon stehen ›Spirituosen, geistige
Getränke‹.

Handbuch der Fremdwörter, Leipzig 1863

Spiritualität (lat.), das geistige Wesen, das innere Leben;
Spirituell, geistig, geistreich
Der nächste Begriff heißt: spirituös: geistvoll, feurig;
Alkohol enthaltend; Spirituosen, Branntwein.

*Brockhaus, Handbuch des Wissens in vier Bänden,
Leipzig 1927*

Spiritualität (Geistigkeit, geistiges Wesen) w.
Spirituell fr. (geistig; geistlich)
Der große Duden, Band 1, Mannheim 1968

Der Dürftigkeit der Angaben in den Lexika entspricht, entgegengesetzt, die Komplexität der Auskünfte bei Wikipedia:

Nicht nur die konkreten Ausprägungen der Spiritualität unterscheiden sich, sondern auch das grundsätzliche Verständnis. Erschwerend kommt hinzu, dass die Begriffe Religiosität und Spiritualität oft synonym gebraucht werden, obwohl ihnen unterschiedliche Vorstellungen zugrunde liegen.

Aktuelle Nachschlagewerke setzen Spiritualität mit Frömmigkeit gleich (»Frömmigkeit, eine vom Glauben getragene geistige Orientierung und Lebensform« [Lexikon der Psychologie, 2000–2002]).

Meyers Taschenlexikon (2003) betont ebenso wie das »Lexikon der Psychologie«, dass Spiritualität Auswirkungen auf die Ausgestaltung des individuellen Lebens hat: [Spiritualität ist] »die durch seinen Glauben begründete und durch seine konkreten Lebensbedingungen ausgeformte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen«.

Im Brockhaus von 1973 heißt es zum Stichwort: »Heute ist Spirituelles darüber hinaus zu einem vielfach verschwommenen Modewort geworden, läuft unter den Oberbegriffen Esoterik und Lebenshilfe und ist auch bereits in nahezu allen profanen Bereichen präsent.«

Spiritualität: Ich bewege und verändere mich, ich gebe keine Ruhe

Je mehr ich nachschaue und recherchiere zum Begriff »Spiritualität«, desto genauer wird die Ungenauigkeit.

»Spiritualität« hat das Schicksal eines Modewortes erlitten. Es ist beliebig geworden. Ich muss mich am Ende der Recherche und am Anfang der Praxis entscheiden, wie ich Spiritualität verstehen will. Dabei orientiere ich mich an den Antworten, die der Dalai Lama in einem Gespräch über Spiritualität gegeben hat:

Spiritualität ist das, was im Menschen eine Veränderung bewirkt.²

Jedenfalls ist Spiritualität ein Lebens-Weg, auf dem konkrete Veränderungen stattfinden. Wichtig ist der innere Aspekt, der sich in der konkreten Lebenspraxis widerspiegelt. Eine nur äußere, kosmetische Veränderung oder Korrektur bewirkt nichts oder nicht viel. Wenn der alte Adam und die alte Eva in eine neue Wohnung ziehen, ist das nur ein Tapetenwechsel, aber keine Veränderung.

Spiritualität ist eine Grundhaltung, die in jedem Augenblick und bei jeder Tätigkeit gelebt werden kann. Sie ist niemandes Monopol: Um sie zu leben, muss man sich keiner religiösen Institution anschließen. Sie reicht in unsere Tiefe und ist ein Teil unseres Lebens als Menschen.

In diesem Buch geht es um Erfahrungen. Auch ums Denken, aber weniger. An Denken und Theorie haben wir

genug. Verkörperung von Erfahrungen dagegen sind Mangelware. Erfahren geht vor Denken.

Offene Weite, nichts Heiliges

Ich will sinnvoll leben. Deswegen breche ich auf. Mit Leib und Seele. Erfahrung ist Bewegung. Erfahrung ist Einsicht durch Fahrt. Im Stehen und Sitzen ist sie kaum zu haben. Erfahrungen mache ich nicht systematisch, nach einer vorgegebenen Ordnung. Ich mache sie fragmentarisch, bruchstückhaft. Sie kommen und gehen. Ich kann sie nicht herstellen. Sie sind nicht als Dienstleistungen zu haben. Bezahlbar sind sie schon gar nicht. Dass sie bruchstückhaft sind, ist eine wichtige Tatsache. Wenn ich Glück habe, kann ich im Fragment eine Ahnung vom Ganzen bekommen. Ich kann auch kein Glück haben.

Erfahrung ist so etwas wie eine innere Stimme, die mich auf den Wegen des Lebens zwischen Geburt und Tod begleitet. Sie kommt von weither und ist meist leise. Sie kann auch laut werden. Ich will sie entziffern, dechiffrieren, ihr mein Ohr leihen.

Erfahrung braucht Zeit. Erfahrung braucht Gehvermögen.

Erfahrung ist Aufbruch. Ich breche auf. Ich werde aufgebrochen.

In allen Situationen meines Lebens kann ich das suchen und dem begegnen, was mich zutiefst und unbedingt angeht. Ich kann meine Erfahrungen mit anderen teilen,

anderen mitteilen. Dabei bleibt immer ein nicht mitteilbarer Rest auf der Strecke. Das schmerzt. Alle meine Sinne spielen dabei eine Rolle. Sinne kann man schärfen. Ich darf Sehen, Hören, Berühren, Tasten und Schmecken nicht verlernen, darf vor inneren und äußeren Berührungen keine Scheu haben.

Ich bewahre mir den Blick und das Herz eines Kindes. Ich versuche ehrlich und aufrichtig zu sein. Und konkret. Worüber ich nicht reden kann, davon schweige ich.

Spiritualität hat mit Erfahrung zu tun, nicht mit einer Lehre, mit Dogmen, mit Riten oder liturgischen Feiern. Dies alles sind nur institutionalisierte Wege, die uns im Hinblick auf die Spiritualität helfen können, aber sie sind der Spiritualität nachgeordnet. Sie sind aus der Spiritualität heraus entstanden, aber sie sind es nicht. Sie sind Wasser in Rohrleitungen, nicht die Quelle klaren Wassers. ... Es ist nicht leicht, dieses dialektische Verhältnis zwischen Religion und Spiritualität aufrechtzuerhalten. Oftmals gelangen wir nur dann zu einer wirklichen spirituellen Erfahrung, wenn wir das Gebäude der Religion abtragen, so, wie wenn wir die Schlacke entfernen, um das wertvolle Gold zu erhalten.

*Leonardo Boff*³

Wenn eine Erfahrung mich nicht verwandelt, ist sie keine Erfahrung. Wenn sie nicht zum Handeln führt, ist sie keine Erfahrung. Wer Erfahrung sagt, nimmt Abschied von einer seinsmäßig vorgegebenen Vorstellung der Wirklichkeit.⁴ Erfahrung hat nicht nur einen passiven Charak-

ter, sondern trägt auch aktive Züge. Ich mache Erfahrungen, wenn ich praktisch lebe. Ich warte nicht, bis eine Erfahrung – vielleicht – ›kommt‹. Erfahrung hat einen dynamischen Charakter: Sie will gemacht werden. Nicht nur ich suche sie. Sie sucht auch mich.

Wenn ich Erfahrung so verstehe, dann bleibt sie nicht der Theorie oder dem schönen Schein verhaftet, sondern wird konkret, wirklich, ist eine grundlegende Wirklichkeit der vielen anderen Wirklichkeiten meines Lebens. Kein Phantom in ekstatischen Momenten. Sie geschieht JETZT. Und sie ist wesentlicher Teil meines oder eines komplexen Lebens. Sie zeigt sich mir und gibt sich mir – wenn ich mich dafür offenhalte.

Um das Jahr 500 nach Christus fragte der chinesische Kaiser Wu den Zen-Mönch Bodhidharma:
Was ist das Wesen der höchsten, der heiligen Wahrheit?
Seine Antwort: Offene Weite, nichts Heiliges.

Spiritualität ist ganzheitlich

Land- und stadtläufig wird Spiritualität immer noch als etwas »nur für den Geist« und für Spezialistinnen und Spezialisten verstanden. Als etwas, das man von Zeit zu Zeit in den Räumen des schönen Scheins praktiziert, nicht im Alltag. ›Spiritualität‹ ist immer noch mit »Rückzug aus dem Alltag« verbunden. Mit Begriffen wie ›Auszeit und

›Regeneration«. Dieses Verständnis hat eine lange Geschichte. Aber es ist ein Missverständnis.

Spiritualität gehört in den banalsten Alltag. Sie betrifft Geist, Seele und Körper gleichermaßen und immer. Nicht nur in Augenblicken, die ich dafür reserviere, in denen ich ›in mich‹ gehe oder aus mir herausgehe.

Wilhelm Busch (1832–1908), der nicht nur ein Komiker war, hat einmal den Vers aufgeschrieben: »Die Seele schwingt sich in die Höh' juchhe. / Der Leib bleibt auf dem Kanapee.«

Nein, das ist Spiritualität nicht. Das ist Kästchenpraxis, partielle, gespaltene Existenz. Manchmal auf ideologisch hohem Niveau und in angenehmem bis luxuriösem Ambiente – und nichts für den schmalen Geldbeutel. Von Praxis, gar noch im Alltag, keine Spur.

Es ist notwendig, aus dieser Spaltung herauszukommen, sich von ihr zu befreien. Spiritualität ist keine Weise, herausgehobene Augenblicke zu genießen, sondern ein Weg, ein Versuch, ein ganzer Mensch zu sein.⁵

Die Sehnsucht nach einer ganzheitlichen Spiritualität ist ein immer deutlicher werdendes Merkmal unserer Zeit. Eine auffällige Sehnsucht. Sie zeigt sich nicht nur in der Suche nach einer ausdrücklich spirituellen Lebensweise, sondern in dem Wunsch, ein strukturiertes Leben zu führen, das Genuss und Verzicht in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander bringt. Viele Menschen leben eine namenlose, eine unbehaute Spiritualität. Sie ist die schlechteste nicht.