



**Jens Kretschmer:
Rück- und Ausblick
Auch Kontemplative kochen nur mit Wasser...**

(aus *Kontemplation und Mystik* 2018 / 01)

Heide Schoppenhorst: Jens, die ersten sechs Jahre des Würzburger Forums hast Du den Vorstand wesentlich mitgestaltet. Schon zu Beginn Deiner zweiten Amtszeit erwähnst Du, dass Du für eine dritte Amtszeit nicht zur Verfügung stehen wirst. Warum so generell?

Jens Kretschmer: Meine Erfahrungen im Ehrenamt haben mir immer wieder gezeigt, wie wichtig ein Wechsel in der Leitung ist. Die Versuchung, sich für unersetzlich zu halten, sich allzu gerne

bitten zu lassen, doch noch weiter zu machen, konnte ich immer wieder beobachten – und davor bin ich auch nicht gefeit. Also, hier wie auf dem kontemplativen Weg gilt: Loslassen zur rechten Zeit, eher zu früh, als zu spät. So gibt man der Weite, dem Neuen – man kann auch sagen dem Wirken des Hl. Geistes – Raum. Verkrustungen werden vermieden, persönlich oder eben auch im Vereinsmiteinander.

HS: Wenn Du auf die Jahre im Vorstand im WFdK e.V. zurück blickst, was kommt Dir da zuerst in den Sinn?

JK: Zunächst einmal muss ich sagen, dass ich auf unser Forum ziemlich stolz bin. Was wir gemeinsam geschaffen haben ist aus meiner Sicht etwas gänzlich Neues: Eine Weggemeinschaft, an deren Spitze nicht mehr ein Meister oder eine Meisterin steht, sondern das wir gemeinsam nach einer Antwort suchen, ist ein Zeichen so wie ein spirituelles Unterwegssein im 21. Jahrhundert aussehen kann.

Dann denke ich natürlich an meine erste Amtszeit im Vorstand - mit Jan, Hildegard und Elisa-Maria. Das waren bewegte Zeiten - ein Prozess von Stirb und Werde, eine Emanzipationsgeschichte im Grunde. Viele, auch gegensätzliche Interessen kamen da zum Vorschein - oder auch mehr als das. Auch Kontemplative kochen nur mit Wasser! Wie wichtig waren (und sind!) Transparenz in der Kommunikation, gerade in Umbruchzeiten. Aber da waren auch schon gute Vorarbeiten in der WSdK geleistet worden, wenn ich an das Kriterien-Papier für die Ernennung von Lehrpersonen denke, das sich neben der transpersonalen Tiefe auch ausdrücklich der Notwendigkeit der personalen Reife zuwendet.

HS: Hat sich denn das WFdK e.V. aus deiner Sicht „emanzipiert“?

JK: Ja, völlig. Das zeigt nicht zuletzt das Symposium, das wir aus Anlass unseres 5. Geburtstages im letzten Januar abgehalten haben. Für mich die zentrale Frucht der letzten 3 Jahre. Hier sind wir im zweiten Vorstand (mit Elke, Elisa-Maria und Uschi) einen weiteren Schritt hin zu einem offenen, einladenden Forum gegangen. Wir wenden uns aktiv an andere Weggemeinschaften und schauen, was Neues aus einem Austausch entstehen kann. Es galt Bedenken zu beachten und zu wandeln. Wir alle waren freilich sehr froh, von Ulrich Soeder und Sabine Soeder, auf dem Symposium im World Cafe begleitet zu werden. Ein Blick von außen öffnet und entlastet sehr, wenn man „mitten drin“ steckt.

HS: Man könnte vermuten, dass kontemplative Menschen es leichter haben, solche Prozesse besonnen zu gestalten?

JK: Hm, ich weiß noch, wie manche Gäste in der Umbruchphase sagten, sie kämen vorläufig nicht mehr zu den Tagungen, da es dort (häufig: unterschwellig) aggressiv zuging. Ich habe Kommunikations-Psychologie bei Schulz von Thun studiert - ich denke, wir Kontemplativen sind ähnlich harmoniebedürftig wie Menschen, die im sozialen Bereich arbeiten. Was auch heißt: die Fähigkeit Konflikte offen anzugehen und eine gedeihliche Streitkultur zu leben, ist nicht so stark ausgeprägt. Zu schnell sind wir dabei, auf Harmonie (auch wenn's unterschwellig brodeln) zu setzen.

HS: Für manch eine(n) kam es zu Irritationen, nicht zuletzt für Gäste. Das war sicher problematisch, oder?

JK: Ja und nein. Wir alle haben Stärken und eben auch Schwächen. Und wenn ich z.B. - notwendigem! - Streit entfliehe (auch als Gast), ist das für mich ein Zeichen, dass auf personaler Ebene noch Arbeit zu leisten ist.

HS: Nun, da ich selber Tiefenpsychologin bin ist mir diese unterschiedliche Entwicklungsweise bekannt, doch immer wieder ist es eine Herausforderung Konflikte weise zu begleiten. Der einzelne Mensch ist wie er ist, meist anders, wie wenn er sein eigentliches Wesen erkennen würde.

JK: Ich habe mich schon als Heranwachsender sehr mit mir persönlich beschäftigt – dies nicht nur abstrakt, sondern konkret und reflektierend. Ich habe als junger Mann mein Coming-out Mitte der Achtziger Jahre gehabt. AIDS war *das* Thema und ich habe erlebt, wie sich „gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“, so der Ausdruck, den man heute soziologisch verwendet, Bahn brechen kann. Meine Antwort war schon damals Reflexion – und Aktion. Also habe ich schließlich eine schwul-lesbische Azubi-Gruppe an der Medizinischen Hochschule Hannover gegründet und war im Personalrat aktiv.

HS: Ich hoffe, Du hast keine solche Menschenfeindlichkeit im WFdK erlebt?

JK: Die Sexualität ist ja ein heikles, privates Thema, bei jedem Menschen. Ich weiß noch, wie es auf einer Tagung der alten WSdK um Sexualität ging – und nach einem profunden Vortrag, der sich durchaus auch mit der körperlichen (heterosexuellen) Lust und Leidenschaft beschäftigte, nur noch über die mystische Gottesliebe geredet wurde... Aber es gibt auch andere Beispiele – etwa Klaus Stüwes Ausführungen zu sexueller Phantasie und Energie in seinem Kontemplations- Buch „Kraftquelle Einsamkeit“ (Claudius Verlag, siehe [Buchtipps](#)). Dennoch: Zusammenzucken & Tuscheln konnte ich auch im Forum beobachten. Aber ich konnte mich schon immer erwehren.

HS: Ja, es ist gut, dass Du diese Stabilität im Innern hast. Bietest Du Kurse für Schwule an?

JK: Ich wurde einmal angefragt von der Leitung des *Waldschlößchens*, einem schwulenbewegten Tagungshaus, aber: nein. Es geht in der Kontemplation darum, *wer bin ich im Grunde?* Und das hat nichts damit zu tun, ob ich Mann, Frau, Hetero, Schwuler, Lesbe, Europäer_in, Inder_in etc. bin. Das war ich nicht vor Abrahams Geburt, bin ich nicht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Falls jedoch in der Kontemplationsbegleitung mein Gegenüber Schwierigkeiten z.B. mit seiner Sexualität äußert, gebe ich Tipps zur *kontemplativen* Umgangsweise – und rate ggf. zu einer externen Beratung. Ich lasse den Diplom-Psychologen eher außen vor und weise auch meine KontemplationsschülerInnen darauf hin. So vereinbare ich zu Beginn einer Schülerschaft eine „Kennenlernzeit“ von einem halben Jahr, an deren Ende ich als Lehrer und auch mein Gegenüber schauen, ob wir füreinander richtig sind.

HS: Ich weiß, Du lebst seit über 25 Jahren mit Deinem Freund zusammen. Meditiert er auch?

JK: Nein, er ist kein Kontemplativer. Er ist ein kluger Kopf und Verleger. Unsere - durchaus ähnlichen - Grundhaltungen zum Leben sind das Ergebnis unterschiedlichem Unterwegssein. Als junger Mann spielte er mit den Gedanken Mönch zu werden. Ist er aber dann doch nicht geworden – worüber ich sehr froh bin! Wie anders wäre mein Weg doch ohne ihn, den Mann, den ich liebe, verlaufen...

HS: Dann jetzt zu Dir und Deinem Unterwegssein. Die Kirche der Stille in Hamburg-Altona, in der Du als Kontemplationslehrer Menschen begleitest, feiert 2019 ihr zehnjähriges Bestehen.

JK: So ist es. Ich betrachte es immer noch als ein kleines Wunder, dass mitten in meiner Gemeinde dieses spirituelle Zentrum entstand. Ich war fast 15 Jahre Kontemplationsschüler bei Luitgard Tusch-Kleiner und da bin ich immer gen Süden gereist. An den Montagabenden sowie 6 Einkehrtagen im strengen Schweigen begleite ich in der Kirche der Stille meine Schüler_innen und Interessierte. Zudem finden dort Menschen, die auf der Suche sind, auch die Möglichkeit z.B. das Herzensgebet oder Zazen kennen zu lernen.

Ich weiß noch, wie vor mehr als zehn Jahren sich unsere Gemeinde entschied, ein Grundstück zu verkaufen, um damit einen Ort der Stille und Kontemplation zu schaffen. Wir waren uns dabei gar nicht sicher, ob es auch Erfolg haben würde. Dennoch haben wir in die kleine Stiftskirche investiert – und dachten, wenn es nicht klappt, könnten wir immerhin eine gut renovierte Kirche zum Verkauf anbieten. Doch „es hat geklappt“ – der Wunsch nach Stille, die Sehnsucht, einen spirituellen Weg zu gehen, ist übergroß! Innerhalb wie außerhalb der Gemeinde. Wer Hamburg-Altona kennt, weiß, dass es an „Angeboten“ im religiösen Bereich wahrhaft nicht mangelt. Dennoch kamen und kommen Menschen in unsere Kirche der Stille: Zunächst vielleicht, um nur ab und zu mal eine Auszeit zu nehmen, mehr und mehr jedoch, um ernsthaft einen spirituellen Weg zu gehen. Wir haben gerade die Homepage (kirche-der-stille.de) neu gestaltet und es wird ein schönes Programm zum Jubiläum in 2019 geben. Es soll das breite Angebot deutlich machen, das wir anbieten.

HS: Was charakterisiert Dich als Kontemplationslehrer?

JK: Ich denke jede Vermittlung des Weges, die Akzentuierung, ist auch ein gut Teil davon abhängig, wer ich als Mensch bin. Und da hat mich vieles geprägt, was dann im Unterwegssein, das ja noch zu keinem Ende gekommen ist, sich mehr klärt und lichtet. Für mich persönlich gewinnt z.B. in den letzten Jahren die *Demut* eine immer größere Bedeutung. – Ich bin gespannt, wohin mich das führen wird / will. Ja, und dann bin ich ein recht strukturierter Mensch: Meine Homepage einkehr-in-stille.de spiegelt das wieder.

HS: Was hat Dich noch geprägt?

JK: Nun, einmal bin ich ein Norddeutscher. Die Landschaft ist weit und schlicht. Und so sind auch meine Kurse, etwa die 7-Tageskurse im Frühjahr und im Herbst im Kloster Helfta (kloster-helfta.de): eine schlichte, klare Struktur. Man merkt, dass meine Lehrerin Luitgard Schülerin bei Pater Lassalle war, dem Jesuiten und Hiroshima-Überlebenden, der als Pionier eines zeitgemäßen, mystischen Weges für Christinnen und Christen gilt.

Bei der Kontemplation geht es vor allem darum zu *realisieren*, wer bin ich *im Grunde*, wer ist GOTT. Punkt. Es geht also nicht *vordergründig* um Karriere, Bestehen im Beruf, auch wenn manche spirituelle (hier vor allem: Zen-) Meister oder Lehrer das suggerieren oder gar explizit damit werben, las ich neulich kopfschüttelnd. Da steht wohl das „besser – wieder – effektiver“ Funktionieren beim Tanz um das Goldene Kalb der Globalisierung und Gewinn-Maximierung im Zentrum des „Übens“. Wir alle leben in diesem System und kennen seine Auswirkungen: Burn-out, Armut im Alter bei uns und Krieg, Vertreibung, Flucht aus wirtschaftlicher Not anderswo – zu uns.

Kontemplation ist auch *vordergründig* keine „spirituelle Therapie“ - das Therapeutische steht mir persönlich bei manchen christlich-spirituellen Angeboten zu sehr im Vordergrund.

HS: Da wird Leidenschaft deutlich...

JK: Ja, mich verbunden zu wissen, schließt klare Positionen und auch Engagement für den Nächsten ein. Wer sich ernsthaft auf den Weg der Kontemplation begeben will, muss bereit sein, alles zu lassen und in Frage zu stellen – die eigene Person, auch: die bisherige Rolle im Beruf. Neuorientierung und solidarische Lebensführung, Akzeptanz der eigenen Gebrechlichkeit und Demut sind dabei für mich ein wichtiges Zeichen der personalen Reife auf dem Weg. Ich bin in einer Arbeiterfamilie groß geworden. Da wurde ich schon sensibilisiert für Gerechtigkeit. Mit großer Sorge blicke ich auf die immer größer werdende Kinder- und Altersarmut in unserer Gesellschaft, das wachsende Elend in Afrika. Wie sagte doch Horst Köhler: Entweder der Wohlstand kommt nach Afrika – oder Afrika kommt - völlig zu Recht – zu uns. Sind wir für diesen Prozess schon weit genug? Da sind auch wir Kontemplativen gefordert!

HS: Danke für dieses Gespräch und alles Gute auf Deinem Weg!

Kontakt:

Jens Kretschmer

Scheplerstr. 75, 22767 Hamburg, Tel.: 0163 / 733 12 11

Homepage: einkehr-in-stille.de; Email: [brief \[at\] einkehr-in-stille.de](mailto:brief[at]einkehr-in-stille.de)

Jahrgang 1965, Dipl.- Psychologe. Von 2012 – 2018 Vorstandsmitglied des WFdK e.V. Lebt seit vielen Jahren mit seinem Freund in Hamburg. Dort arbeitet er als Lehrkraft an der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Seit Mitte der 1980er auf dem kontemplativen Weg. In Hamburg-Altona begleitet er Menschen als Kontemplationslehrer (WSdK, WdG) in der dortigen „Kirche der Stille“, in deren Förderverein er als Vorstandsmitglied aktiv ist. Kontemplationswochen im Kloster Helfta.

Kontemplation und Mystik (siehe [Buchtipps](#)) erscheint zweimal jährlich im Januar und September Einzelheft € 5,20, Jahresabo € 9,80; jeweils zuzüglich Versandkosten zu bestellen unter Bestell-Nr. ISSN 1610-2185 beim:
Verlag Via Nova, Alte Landstraße 12, D-36100 Petersberg
Telefon: 0661 62973, Homepage: www.verlag-vianova.de