



andere zeiten

DAS MAGAZIN ZUM KIRCHENJAHR 1/2019

AUF KURS BLEIBEN

Fasten mit Andere Zeiten

JOSEFSTAG

Prototyp des modernen Vaters

GRÜNDONNERSTAG

Ziemlich beste Freunde

KARFREITAG

Die Nöte des Pontius Pilatus

WUT, SCHAM, ANGST

Neues Themenheft anders handeln



Die leere Schale meiner Sehnsucht

In einer immer hektischer werdenden Zeit sehnen sich viele Menschen nach Ruhe und innerer Einkehr. Auszeiten im Kloster und Pilgertouren haben daher Hochkonjunktur.

Doch wo finden wir im Alltag Raum für spirituelle Erfahrungen? Ein Selbstversuch

von Andere Zeiten-Redakteurin **KIRSTEN WESTHUIS**.

Ich sitze auf meinem Meditationsbänkchen. Den Rücken aufgerichtet. Den Blick leicht gesenkt. Die Lider halb geschlossen. Neben mir auf der Decke liegt eine elektronische Eieruhr, die 15 Minuten runterzählt. Mein Knie zwickt. Am Hinterkopf juckt es. Meine Brille ist dreckig. Ich habe die Mülltonne noch nicht an die Straße gestellt. Was macht wohl meine alte Schulfreundin Esther? Ich muss endlich neue Schuhe für meine Tochter kaufen. STOPP!!!

Ich seufze. Schon wieder bin ich mit meiner Aufmerksamkeit irgendwo – nur nicht im Hier und Jetzt. Ich konzentriere mich auf meinen Atem. Nicht denken! Ich will nicht denken. Oder ist das schon zu viel gewollt? Ich soll ja nichts wollen wollen. Paradox. Aber das scheint mir diese ganze Sache sowieso zu sein. Ich möchte die christliche Kontemplation lernen. Seit ein paar Tagen sitze ich. Übe. Meistens abends, manchmal morgens, auch mitten am Tag.

Für eine persönliche Einführung in diesen alten, christlichen Weg der Versenkung nehme ich Kontakt zu Jens Kretschmer auf. Er ist Kontemplationslehrer in Hamburg und bietet regelmäßig Abende und Tage der Kontemplation in der Kirche der Stille an. »Wenn du bemerkst, dass in deinem Kopf das innere Radio läuft, bist du bereits mitten in der Übung«, sagt er mir. Das finde ich beruhigend. Es ist also völlig normal, dass die Gedanken mich überschwemmen. »Die nächsten Jahre wird das auch wohl so bleiben«, fügt er hinzu. Die nächsten Jahre?! »Es ist ein Lebensweg«, betont Kretschmer, der selbst vor über 30 Jahren zur christlichen Kontemplation kam.

Ein Übungsweg zurück zu mir also. »Wir sind uns selber fremd geworden, weil wir zu viel im Außen sind«, erläutert Fernand Braun. Der katholische Theologe gehört zum geistlichen Leitungsteam des Benediktushofes in Holzkirchen, einem bekannten Meditationszentrum, das der Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger aufgebaut hat. Ich erreiche Braun am Telefon zwischen zwei Seminaren.

»Kontemplation ist der Weg zurück zu mir, zu meiner eigenen Inner-

lichkeit.« Doch er betont ebenso: »Kontemplation ist aber nicht der völlige Rückzug aus der Welt.«

Ich bin oft im Außen. Mit Familie und Berufstätigkeit in verschiedenen Jobs bleibt für meine eigene Innerlichkeit im Moment wirklich wenig Raum. Dabei mag ich das Ruhige und das Stille. Ich bin gern mit mir allein. Das tut mir gut. Ich weiß das von mehrwöchigen Pilgertouren in vergangenen Jahren, auf denen ich zum Teil keiner Menschenseele begegnet bin. Ich war auch schon mal für zwei Wochen im Kloster und hatte dort eine Einführung in das Stille Gebet, besuchte diverse Besinnungstage und einen Achtsamkeitskurs – aber eine bleibende, regelmäßige Praxis für den Alltag habe ich bisher nie gefunden. Nun also ein neuer Anlauf und der Versuch, mehr zu verstehen. Was ist Kontemplation eigentlich und was ist der Unterschied zum Achtsamkeitstraining?

Ich besorge mir ein paar Klassiker der christlichen Literatur: von Franz Jalics über Willigis Jäger bis hin zu Thomas Merton – drei Wegbereiter der modernen Mystik. Aber so sehr ich mich auch dafür interessiere: Das Lesen macht mich müde, ich komme nicht weiter mit der Lektüre. Das ärgert mich. Die Journalistin in mir will doch alles bis ins letzte Detail wissen, unter anderem auch, um später schlaue Zitate von berühmten, kontemplativ lebenden Menschen in den Artikel einbauen zu können.

Jens Kretschmer schmunzelt, als ich ihn um Literaturtipps bitte und ihm berichte, was ich alles lesen will. »Für die Übung musst du gar nichts wissen«, sagt er. »Mach dich frei von allen Bildern. Auch von den Bildern, die du von dir selbst hast.« Und dann zitiert er einen Satz der Mystikerin Gertrud von Helfta, der die Grundeinstellung der kontemplativen Haltung beschreibt: »Gott, ich halte dir hin die leere Schale meiner Sehnsucht.«

»Kontemplation ist der Weg zurück zu mir, zu meiner eigenen Innerlichkeit, aber nicht der völlige Rückzug aus der Welt.«

Leer werden. Um empfangen zu können. Im Augenblick sein. Ich sitze weiter und atme. Das Wörtchen »nun« töne ich beim Ausatmen vor mich hin. Es soll mir helfen, bei mir zu bleiben.

Ganz intuitiv will ich meine Übung mit einem Kreuzzeichen beginnen. Ich fange an: »Im Namen des Vaters« – und stocke: Das ist auch ein Bild, denke ich. Und lasse es. »Wir dürfen Gott nicht in Bilder einsperren«, sagt der Theologe Braun. Und Kretschmer meint: »Kein Bild ist groß genug für Gott.« Beide Kontemplationsprofis verweisen auf die Bibelstelle im Alten Testament, als Gott sich Mose offenbart und seinen Namen nennt: Ich bin der Ich-bin-da. »Gott sagt: ›Ich bin da.‹ Aber der Mensch ist weg«, deutet Fernand Braun. »Und Gott ruft: ›Komm zurück. Mensch, wo bist du?‹ Das ist das Erwachen Gottes im Menschen.«

Ich sitze mittlerweile jeden Tag. Ich habe mir eine orangefarbene Sitzunterlage gekauft und einen festen Ort für die Kontemplation eingerichtet. Doch die Gedanken rattern weiter in meinem Kopf, mal mehr, mal weniger. Von einem Erwachen Gottes in mir spüre ich zwischen all dem Getöse nichts. »Das zeigt dir, wie vielen Einflüssen und Dingen du im Alltag ausgesetzt

bist«, macht mich Jens Kretschmer aufmerksam. »Das Rattern im Kopf ist der Widerhall deiner Welt.« Dieser Satz klingt nach. An einem trüben Sonntag, an dem so rein gar nichts passiert, erfahre ich zum ersten Mal, wie es ist, wenn meine Welt nur leise wiederhallt: Ich fühle mich völlig entspannt und ich denke während meiner Übungszeit an gar nichts. Verblüffend.

Doch dann erwischt mich eine dicke Erkältung – ich übe nicht. Danach verreise ich vier Tage – ich übe nicht. »So kann das ja nichts werden«, schimpfe ich mit mir selbst. »Jetzt kannst du wieder von vorne anfangen!« Und dann muss ich über mich lachen: Ich will schon wieder zu viel. »Betrachte dich immer in heiterer Gelassenheit«, hat mir Jens Kretschmer schon bei der ersten Begegnung gesagt. Ich bleibe heiter mit mir. Das ist vielleicht eher eine Nebenwirkung der Kontemplation, denke ich, aber eine sehr schöne.

Trotzdem, ganz die Journalistin, bin ich noch nicht zufrieden: Nebenwirkungen können doch nicht alles sein – wie soll Kontemplation denn eigentlich wirken? Aber das ist eigentlich schon wieder zu viel gewollt, denn Kontemplation ist kein Werkzeug, sondern ein Weg. Dennoch beantwortet Theologe Fernand Braun meine Frage sehr klar: »Wir werden immer präsenter, wacher und bewusster, spüren eine neue Sensibilität und auf einmal taucht die tiefe Ahnung auf, dann die Gewissheit, dann die Einsicht und schließlich die Weisheit: Es ist gut, wie es ist.« Kretschmer beschreibt die Wirkung des kontemplativen Lebens mit dem Bild eines wilden Flusses, der am Anfang ganz viel Geröll mit sich reißt und sich nach und nach klärt und beruhigt, bis er am Ende so klar und frisch ist, dass sein Grund zu sehen ist.

Nun denn. Sechs Wochen des Übens sind rum. Im Moment sitze ich jeden Abend für 20 Minuten. Manchmal will ich immer noch wissen, will erfahren, will Ergebnisse. Und sehr oft rattert es in meinem Kopf. Aber ich weiß, dass ich nichts weiter tun kann als das, was Jens Kretschmer mir als Schlusswort mit auf den Weg gegeben hat: »Kirsten, sitz weiter – heiter!«



KIRSTEN WESTHUIS ist Redakteurin bei *Andere Zeiten*. Die begeisterte Pilgerin wanderte und meditierte bereits auf dem Jakobsweg.