

Marianne Vogel Kopp

dem heiligen lauschen

Gedichte aus der Stille



TVZ



Marianne Vogel Kopp · dem heiligen lauschen

T V Z

Marianne Vogel Kopp

dem heiligen lauschen

Gedichte aus der Stille

Mit Kalligrafien von Anja Kiel

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich

Unter Verwendung einer Kalligrafie von Anja Kiel

Kalligrafien: Anja Kiel

© Anja Kiel, Klein Vielen, www.kalligrafie-anjakiel.de

Druck

CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-290-18476-6 (Print)

ISBN 978-3-290-18477-3 (E-Book: PDF)

© 2022 Theologischer Verlag Zürich

www.tvz-verlag.ch

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografischen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Inhalt

Vorwort	7
Aufbau	9
I. Neue Denkräume ertasten	17
II. Meinen Innenraum gewahren	35
III. Schattenräume erkunden	51
IV. Den Herzraum überlassen	67
V. Im Zwischenraum wirken	83
VI. Ganz da sein	99
Nachweise	118

Vorwort

Es gibt im Christentum eine Fülle unterschiedlicher Gebetstraditionen, vom verbalen Dialog mit Gott bis zum bildlosen Schweigegebet. Kontemplatives Beten gilt als die tiefste, anspruchsvollste Form, die Beziehung zu Gott zu pflegen: in Stille und ruhender Konzentration.

Der Weg der Entschleunigung und des Schweigens führt spirituell Suchende gerade in der gegenwärtigen, überstimulierten Zeit ins Innehalten und Lauschen: Persönliche Erfahrungen mit dem Geheimnis «Gott» verbinden sie mit allem Lebendigen, es öffnet ihre Sinne für die Präsenz des Heiligen mitten im Alltag. Dazu lädt der kontemplative Gebetsweg ein, den christliche Mystiker aller Zeiten beschritten haben.

Mystiker können alle werden, die sich auf den Weg in ihr tiefstes Inneres machen. Dieses demokratische Element der Mystik haben sowohl Martin Luther als auch Dorothee Sölle betont. Jedem Menschen ist es möglich, der Sehnsucht nach seinem Ursprung – seinem gott-ebenbildlichen Wesen – zu folgen.

Aus der Gottesbegegnung, die zunächst auf jene «Innenregion des Herzens» abzielt, kann sich allmählich eine befreite Lebenspraxis entfalten. In ihr erfährt der oder die Übende die gelassene Zugehörigkeit zu Gott, der immer schon da ist. Wie es schon Meister Eckhart auf den Punkt brachte: «Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zu Hause.»

Der kontemplative oder mystische Weg ist kein Spaziergang, eher ein Übungsweg, der Ausdauer verlangt. Es ist ein Erfahrungsweg, für den es zwar prak-

tische Anleitungen gibt, der sich aber erst durchs Tun erschliesst. Es braucht den «Sprung in den Brunnen». Nicht umsonst lautet das 74. Logion der Spruchsammlung, die als Thomasevangelium bekannt ist: «Viele stehen um den Brunnen herum, aber es ist niemand im Brunnen.»

Diese Gebets- oder Meditationspraxis besteht weniger aus Dazulernen. Sie fordert zum weit schwierigeren Verlernen auf. Es ist ein Weg der Hingabe, auf dem die Ich-Bezogenheit abnimmt. Das eigene Streben nach Sicherheit, Macht und Anerkennung gilt es aufzuspüren und nach und nach loszulassen.

Kontemplation, das fraglose Ruhen in Gott, macht meditativ Praktizierende immer durchlässiger, wie es das Jesuswort aus der Bergpredigt ins Bild fasst: «Das Licht des Leibes ist das Auge. Wenn dein Auge lauter ist, wird dein ganzer Leib von Licht erfüllt sein.» (Mt 6,22) Eine ursprüngliche Beschreibung von Kontemplation lautet daher auch «leuchtendes Sehen». Wer sich dieser Verwandlung annähert, erfährt sich selbst immer mehr als wahrhaftiger Mensch. Demut und Mitgefühl, Bewusstsein und Freiheit wachsen.

Selbstverständlich verändert sich ein Mensch, der diesen mystischen oder kontemplativen Weg geht, auch in seinem Verhalten: Es fällt ihm oder ihr immer leichter, die Menschen, mit denen er oder sie zusammenlebt, bedingungslos anzunehmen und zu erkennen, was der Schöpfung schadet. Daraus folgen Taten.

Dieses Buch ist keine direkte Anleitung zum kontemplativen Übungsweg. Doch seine Gedichte sind in dieser Stille und im Lauschen auf das Heilige entstanden. Sie ermutigen zu eigenständiger Erfahrung, Berührung und Verwandlung.

Aufbau

Die Einübung des kontemplativen Lebens wird oft als ein Stufenweg – hinauf oder hinab – beschrieben. Dorothee Sölle verwendete das Bild von «Hinreise und Rückreise»; Teresa von Avila bediente sich der Metapher «innere Burg», um die Schichten zu beschreiben, die in diesem Annäherungsprozess zu überwinden und abzutragen sind.

Die vorliegenden lyrischen Meditationen – oder spirituellen Gedichte – laden zum Eintreten in sechs ineinandergreifende Räume ein.

I. Neue Denkräume ertasten

Unser Ich-Verständnis hat sich aus den Umständen unserer Herkunft und Entwicklung gebildet. Je besser wir uns selbst kennenlernen, desto mehr entpuppt sich unsere Wahrnehmung als verzerrt und subjektiv. Im ehrlichen Hinschauen realisieren wir immer deutlicher die Tönung unserer eigenen Wahrnehmungsbrille. Wir erschrecken darüber, wie gefangen wir sind in Denkmustern, Wiederholungen und Gewohnheiten. Wir erkennen ernüchtert, welch machtvoller «Autopilot» uns steuert.

Manchmal braucht es eine Krise, einen gescheiterten Lebensentwurf, ein Ausbrennen, um sich dieses Hamsterrads bewusst zu werden. Dann ist erst einmal Innehalten angesagt: Was läuft da ab? Muss das denn immer so weitergehen? Sind neue Denkräume möglich? Erst wenn wir das Bedürfnis ernstnehmen, langsamer und echter zu leben, realisieren wir, dass immer schon leise ein spiritueller Hunger da war.

Einige tasten sich erstmals an Meditation heran. Andere entdecken die Natur als Lehrmeisterin und machen hier unreligiöse Erfahrungen des Staunens. Menschen in dieser Phase erahnen oft einiges. Sie werden innerlich berührt, verschliessen diese Erfahrung aber wieder, weil sie sie noch nicht einordnen können in ihre Weltsicht oder ihr Menschenbild. Viele sind als religiöse Analphabeten aufgewachsen und haben daher für ihre ungewohnten religiösen Erlebnisse (noch) keine Sprache.

Dass die erste Einladung Jesu an die Menschen die *metanoia* ist, also die Denk-Umkehr, passt für uns – gegenwärtig extrem kopflastigen – Menschen immer noch perfekt.

II. Meinen Innenraum gewahren

Der Wechsel der Blickrichtung nach innen eröffnet einen ganz neuen Kosmos: «Schichten» von Bewusstsein laden zum Erkunden ein. Wer bin ich eigentlich? Wo verhalte ich mich so, dass ich bei anderen Gefallen oder Anerkennung wecke? Wo versuche ich lediglich, Konflikte zu vermeiden? Lange vermögen wir ein Idealbild von uns aufrecht zu erhalten. Spätestens in der Erschütterung der Lebensmitte wächst aber das Bedürfnis, echter, ehrlicher und freier zu werden. Auf dieser Entdeckungsreise nach innen können erste Abgründe irritieren und Angst auslösen.

Hier ist das spirituelle Menschenbild hilfreich. In allen Traditionen spricht es von einem «Kern» oder «Grund» in der eigenen Tiefe. Die Namen dafür sind vielfältig: «Selbst», «Geist», «Seele» oder «reines Bewusstsein». Es reicht für Kontemplations-Anfängerinnen und -Anfänger bereits, sich eine derartige «Mitte» als Möglichkeit

vorzustellen. Es genügt die Vermutung, dass sich dort ein Zugang zur «unkonditionierten Wirklichkeit» – zum Göttlichen – finden lässt.

Wer sich hier herantastet und zu üben beginnt, realisiert, dass er oder sie zwar punktuell Entlastung findet, dass aber insgesamt ein lebenslanger Weg ansteht. Immer wieder sind neue Anläufe nötig. Viel Lärm und Ablenkung stehen dem Gegenwärtig- und Gesammtsein entgegen.

III. Schattenräume erkunden

Was ist dieser «Schatten»? Der Schatten ist der «unheimliche Bruder», die «unheimliche Schwester» jedes Menschen. Alles, was nicht ins eigene Ich-Ideal passt, spalten wir von uns ab und verbannen es in einen unbewussten Bereich. Auch seelische Verwundungen und Erschütterungen lagern wir in dieser Schattenzone ab. Von dort aus steuert dieses Weggeräumte (un)heimlich unsere Gefühle und Reaktionen. Es schadet uns und anderen. Das Verbergen all dessen, was wir nicht sein oder spüren wollen, kostet uns enorm viel seelische Energie.

Hier gilt es, eine gründliche Inventur zu machen. Das ehrliche Wahrnehmen der eigenen Dunkelzone ist zunächst eher beschämend als befreiend. Beim Beten oder Meditieren lockt die Stille wie von selbst die Inhalte dieser emotionalen Depots hervor. Kommen sie in dosierter Form hoch und werden angenommen, geschieht «göttliche Psychotherapie», wie der Zisterzienser Thomas Keating diesen Vorgang bezeichnet. Sind die Wunden zu gross, ist dafür professionelle Begleitung angesagt.

Schattenarbeit ist keine Erfindung der Neuzeit. Jesus verwies bereits auf den Balken vor den eigenen Augen

(Mt 7,3). Auch die Wüstenväter und -mütter praktizierten sie als Ergänzung ihres kontemplativen Weges. Diese ehrliche Selbstkonfrontation birgt eine grosse Verheissung: Sie vermag die ursprünglich negativen Emotionen zu verwandeln: etwa Gier in Grosszügigkeit oder zorniges Kritisieren in Klarheit und Unterscheidungskraft.

Diese Erkundung verlangt viel Akzeptanz und Mitgefühl mit uns selbst. Sie ist eigentliche Vergebungsarbeit. Es braucht Einsicht in das, was wir uns selbst antun und Verzicht auf das alte «Schuldverschiebespiel» auf andere. Die Desillusionierung über uns selbst auszuhalten, immer wieder mit unserem fehlerhaften und beschädigten Wesen Freundschaft zu schliessen, bleibt eine lebenslange Aufgabe.

IV. Den Herzraum überlassen

Der Ort der Weisheit liegt nicht im Kopf. Unsere Glaubenstradition siedelt ihn im Herzen an. Es ist ein anderes «Denken»: ein empfindsames, differenziertes, intuitives, imaginatives. Denken wir mit dem Herzen, schalten wir gleichsam auf ein anderes «Betriebssystem» um: «Denn die Weisheit wird in dein Herz einziehen, und das Wissen wird deiner Seele wohltun.» (Spr 2,10)

Die Begegnungen im Gebet, in der schweigenden Meditation, sprengen das eigene Gottesbild. Die Vorstellung vom «Geheimnis Gott» wird immer weiter. Sie lässt auch Gegensätze zu wie: Gott ist absolute Leere und unfassbare Fülle. Gott ist ein Du, eine Person und trägt das Gesicht Jesu, und ist gleichzeitig ein weites «Meer ohn Grund und Ende». Letztlich ist Gott in der «Wolke des Nichtwissens» verborgen, und trotzdem können wir uns im Vertrauen auf ihn beziehen und in ihm gründen.

Den Herzraum Gott zu überlassen, ist ein Akt der Hingabe. Immer wieder gilt es, Widerstände loszulassen, um in Resonanz mit dem Heiligen zu gelangen. Hingabe ist wohl deshalb so schwierig, weil sie uns in eine Haltung der Unverfügbarkeit versetzt, in der alles geschehen kann, auch Veränderung. Aber die Kontrolle abzugeben, geführt zu werden – und dann vielleicht noch anderswohin, als wir es uns vorgestellt haben –, das mögen wir selten. Die Unservater-Bitte «Dein Wille geschehe» stärkt die Bereitschaft für dieses Unberechenbare.

V. Im Zwischenraum wirken

Wahre Spiritualität führt in die gemeinschaftliche Dimension alles Lebendigen. Gerade Martin Buber betonte immer wieder diesen Kernpunkt im jüdischen Denken: Jeder Mensch möge als dienendes Wesen im Schöpfungsganzen wirken, keine Seele finde ihr Ziel in sich selbst oder dem privaten Heil. Es geht um den «Sprung ins Tun».

Die Zusammengehörigkeit, das geteilte Leben in Mitgefühl und Verbundenheit sind hier im Blick. Es geht um den Zwischenraum zwischen Individuen, zwischen Ich und Du, in dem sich etwas verändert im Sein und Handeln.

Von einem spirituell vertieft praktizierenden Menschen ist zu Recht Entgegenkommen und Wohlwollen zu erwarten. Es darf nicht nur, es soll etwas von der inneren Veränderung nach aussen dringen. Eckhart Tolle formuliert es so: «Du bist verantwortlich für deinen inneren Raum, niemand sonst, so wie du auch für den Planeten verantwortlich bist.»

Mystische Spiritualität bedeutet, Gott in allem wahrzunehmen und diese Gegenwart selber anschaulich zu machen, besonders gegenüber bedürftigen oder leidenden Menschen. Sie macht derart Betende wach, sodass sie der Gleichgültigkeit widerstehen und ihre kreative Fantasie einsetzen.

VI. Ganz da sein

Wenn wir kontemplativ leben, verlagern wir unser Bewusstsein immer mehr in die Gegenwart. Wir sind präsent im Hier-und-Jetzt. Wir erleben zunehmend die Fülle des Augenblicks. Der Chronos wandelt sich zum Kairos. Wir nehmen die Vergangenheit bewusst und ohne Bitterkeit an. Wir planen zwar Zukunft und malen uns Perspektiven aus, aber bleiben dennoch offen und absichtslos.

Als Menschen unter solchem Vorzeichen wirken wir bescheiden und unaufgeregt. Wir können uns relativieren, weil wir uns als Teil des grossen Ganzen begreifen. Wir müssen die Welt weder allein tragen noch retten. Wir können überall Gott am Wirken sehen.

In einer kontemplativen Lebenshaltung, die aus dem Schweigen kommt, brauchen wir auch nicht dauernd von Gott zu reden. Aber wir erleben ihn genau dort, wo wir sind, und richten uns auf das aus, was uns unser «gottempfängliches Herz» eingibt. Wir leben selbstverständlich Beten und Handeln, Kontemplation und Aktion in- und miteinander. Ohne uns zu erschöpfen, weil wir unsere Kraft aus der unerschöpflichen Quelle des Lebens selbst beziehen. Nur scheinbar paradox kommt diese Kraft aus dem Nichtstun, aus dem stillen Lauschen auf das Heilige.

Wie schützes wie ausgeliefert

ICH BEHERRSCHES ES

es macht

meine acht

Sichere Welt

über

gott-sei-dank

Wie viel beherrschung

Verkrampfung von

ICH LERNE

und sage dann von dem was ich

gut kann

ICH BEHERSCHES ES

Wenn Wissen macht bedeutete
Verstehen dominanz

ICH BIN
DER ICH
BIT

ist einsicht ins eigene

meinungs
stands
meines
ver
programm
in die

Wahrheit

UND

Wann abfällt

erkläre mich

ich die

meinem

kopfn alt

reisse eine ziehe

und mich

Wann abfällt

erkläre mich

ich die

meinem

kopfn alt

reisse eine ziehe

und mich

Wie viel beherrschung

I. Neue Denkräume ertasten

Wenn wir verstehen, dass unser alltägliches Leben zu einem nicht unerheblichen Teil aus Fluchtverhalten besteht, um nie mit unserer innersten Wirklichkeit in Berührung zu kommen, haben wir die Möglichkeit, dem Einhalt zu gebieten. Doch wenn es darum geht, bloss nicht mit unserem innersten Selbst in Berührung zu kommen, sind wir sehr erfinderisch.

Katharina Ceming

Aber hat irgendjemand jemals verraten, dass die erste Botschaft in den Evangelien, die in der Regel mit «sich bekehren» oder «Busse tun» wiedergegeben wird (Mt 4,17; Mk 1,15), das griechische Wort «metanoia» ist, was wörtlich übersetzt bedeutet «Ändert euer Denken»? Jesus erstes Wort an uns war «Veränderung»! Und zwar Veränderung des Denkens!

Richard Rohr

metanoia
das erste wort jesu
an uns
ändert euer denken

weil alles
im kopf beginnt
das dickste brett
oben sitzt
der kleine ausguck
durch den röhrenblick

metanoia
sinnes-änderung
denk-umkehr
sicht-wechsel
horizont-erweiterung
perspektiven-vermehrung

die erste einladung
zum glauben
also
die aufforderung
ein neues sehen
zu lernen
das was ist
neu zu denken
weit
über den verstand
hinaus

so viel werben
und anpreisen

so viel ködern
und einreden

so viel locken
und einflüstern

dass es schwierig ist
zu wählen
wem das ohr
leihen
wem das herz
zuneigen

paradoxer rat
als entscheidungshilfe

je leiser
desto wahrer

jede jeder
ein harmonisch arbeitendes
wunderwerk

sekunde für sekunde
fünfzehn millionen neue
rote blutkörperchen

mein herz schlägt
tagtäglich unablässig
hunderttausendmal

für ein einziges lachen
aktiviere ich siebzehn muskeln
allein in der gesichtsregion

alltägliches
unbemerkt
meist übersehen

aber dafür geweckt
davon überrascht
darüber verblüfft

erwacht in mir
unvermittelt
dankbarkeit