

In den Riesen Händen der Sonne. Was mich berührt, wärmt und bewegt.

Ein Arbeitsjahr geht zu Ende, viele von euch sind schon in den Ferien, im Urlaub; ich komme noch nicht ganz zur Ruhe. Manches ist noch aufzuarbeiten, auch Überlegungen und Pläne für das nächste Arbeitsjahr. Und immer wieder auch die Frage in mir, wohin meine eigene Reise geht. Ausgehend von Eindrücken der letzten Monate möchte ich ein bisschen was von dem mit euch teilen, was mich bewegt.

* Noch frisch in meiner Erinnerung sind die Tage, in denen ich zusammen mit meiner Kontemplationslehrerin Sr. Huberta Rohmoser 12 Männer und Frauen in die Stille begleiten durfte – 5 Tage im Schweigen im wunderschön umgebauten *Haus der Achtsamkeit* in Grünuau; eine Gruppe von Menschen, die selbst schon länger in der Seelsorge arbeiten, andere begleiten und selbst viel Lebenserfahrung und Reflexionsbereitschaft mitbringen – mit denen zu sprechen war oder *wäre* höchst interessant *gewesen*... denn ich hatte nur mit manchen von ihnen in Begleitgesprächen die Gelegenheit dazu. Dabei ist die Frage wieder wach geworden, wie wir Menschen heute einen Weg in die Stille bahnen können, auch denen, die weder im *Zen* noch in der christlichen *Kontemplation* bzw. im *Herzensgebet* andocken können.

* Ganz aktuell ist nun in diesen Tagen die Idee entstanden, einen offenen Abend anzubieten: **einmal monatlich – mit Musik, Gesängen, Stille, und Impulsen** – zeitgenössischer Weisheitslehrer:innen, Dichter:innen, Worten aus den heiligen Schriften. Schon lange wünsche ich mir dafür einen Ort, der dieser Offenheit entspricht, eine alte romanische Kapelle? So unser Wunschbild. Im Grunde ist es das, was ich beim Pilgern am Franziskusweg zuletzt auch wieder gespürt habe: lässt uns wieder singen und lauschen, dem Klang, der Stille in den Gewölben, dort wo über Jahrhunderte gesungen und gebetet wurde; Weite und Tiefe, offen für alle, die eine Sehnsucht spüren, die nicht religiös oder einseitig spirituell vereinnahmt werden möchte. Wenn du Resonanz spürst, melde dich bitte, schreib mir ein paar Zeilen, danke! Du findest das [Projekt Sehnsucht Stille](#) auf meiner Webseite!

* Natürlich setze ich meine bisherigen Angebote fort. Im November gibt es in Grünuau nach längerer Pause beim **„Klang der Stille“** wieder die Möglichkeit, für ein paar Tage in die Stille zu gehen – mit Achtsamkeitspraxis, Meditation, wunderbaren Klängen von Klangschalen, Vohharfe und Monochord, sowie Impulsen aus der Kontemplation. Als ich das neue Gebäude endlich sehen durfte, ging mir richtig das Herz auf: so ein schöner Ort – ich kenne ihn schon seit bald 20 Jahren, dann die inhaltliche Neuausrichtung des Hauses und nun auch dieses wunderbare Gebäude. Aus einem doch sehr religiös-katholischen Ambiente ist ein weit offenes „Haus der Achtsamkeit“ geworden, das die Tiefe seiner Ursprünge behält und zugleich so weit und ansprechend für alle geworden ist, die heute auf unterschiedliche Weise ihrer Sehnsucht nach Stille folgen wollen. Bin sehr dankbar, dass ich dort auch arbeiten darf und lade euch herzlich ein, im November dabei zu sein!

* Ich habe in diesem Arbeitsjahr auch intensiv mit Eltern in Workshop-Reihen gearbeitet. Auch hier geht es oft in die Tiefe; genauso, wie es der Untertitel meines neuen Buches ausdrücken möchte. Die Eltern und Pädagog:innen, mit denen ich arbeiten darf, sind offen, unglaublich bemüht und reflektiert. Wie ich selbst suchen auch si seit 30 Jahren diese neuen Wege: Wir wollen die alte autoritäre Erziehung nicht mehr, doch die Muster sind mitunter noch stark in uns eingebrannt. Jedenfalls wissen wir, was wir *nicht* mehr wollen. Aber wie geht das Neue? Dafür haben sich in den vergangenen Jahren für mich Anhaltspunkte herausgeschält, und ich staune auch in meinem eigenen Alltag im Kindergarten immer wieder, wie ich die Kinder und mich selbst immer wieder neu erfahre, neues entdecke. In der Arbeit mit Eltern und Kolleg:innen tut sich dabei immer wieder ein Raum auf, die Erfahrungen neu einzuordnen und für andere zugänglich zu machen. Wie schön, wenn ich dann von Teilnehmer:innen erfahre, wie sie selbst diese neuen Wege in ihrem Alltag entdecken.

* Zu Fuß unterwegs, auf den Spuren des **800 Jahre alten Franz von Assisi**: Vierzehn Tage im Mai auf seinen Wegen hatten wieder tiefe Spuren in meinem Herzen hinterlassen. Ich weiß noch nicht, wohin mich diese inneren Bewegungen führen. Am liebsten würde ich mich länger auf eine Pilgerreise machen; und gern wäre ich auch wieder und neu mit Menschen unterwegs, die all die Kapellen, Höhlen, franziskanischen Orte und Wege v.a. in Umbrien mit ihrem Herzen, mit Gesang, aber auch mit Stille erfüllen. Meine kleine Pilgergitarre steht immer noch bereit. Die Sehnsucht weiterzugehen bleibt wach. Und übrigens kann ich einen spannenden neuen Blick auf Francesco in Buchform empfehlen: Markus Hofers „erzählt“ in *Franz von Assisi* „ein radikales Leben neu“, ganz neu im Tyrolia-Verlag.

Wer das Gehen liebt, und auch der inneren Reise eines wahrer Weltenwanderer folgen möchte, dem empfehle ich Gregor Sieböcks Buch *Freisein zu gehen* aus dem GEA-Verlag mit in den Urlaub zu nehmen: Reiseberichte, Erfahrungen, Fotos, verwoben mit vielen Reflexionen über das Leben.

* **Und dann juckt es mich auch selbst wieder zu schreiben.** Da ist noch vieles in meinen Computer-Schubladen, das schon lange darauf wartet; anderes ist dazugekommen. Langsam bildet sich wieder ein Stau, und ich frag mich, wo und wie und wann das ein oder andere noch Gestalt finden kann. Mein ganzes Leben über begleitet mich immer neu die Frage, welches Leben ich gerade führen kann, möchte, sollte – das des ganz normalen Familienvaters und Partners, das des Einsiedlers, das des Pilgers, des Autors, des Spielmanns... Wenigstens hab ich den Fußballer schon lange hinter mir gelassen ;)

Was das Schreiben angeht, verrate ich nur so viel: Es gibt da eine ganz aktuelle Spur, meine große Leidenschaft für die Interpretation heiliger Texte, die bisher nur in Artikel oder Ansprachen in den Retreats der letzten Jahre geflossen ist. Am brennendsten ist aktuell für mich die Idee, den politischen Jesus aufzuspüren – und eine mögliche Botschaft für uns heute. Jesus war kein Politiker, aber er war hoch politisch und gerade

diese Dimension seiner Botschaft heute wieder zu Gehör zu bringen, wäre mir ein großes Anliegen – auch gegen die furchtbare Verzerrung seitens fundamentalistischer Politiker:innen bis hin zu aktuellen Kriegstreibern, aber auch zum Schutz vor der Vereinnahmung durch die Extreme Rechte hier bei uns – Mal sehen, wie viel Zeit mir bleibt.

* Wie groß ist unsere Verantwortung für diese zerbrechliche Welt! Wie klein ist unser Vermögen und unser bescheidender Beitrag. Und wie unendlich geheimnisvoll ist dieses Leben, diese Welt, allein die Sonne, der wir am Schluss noch ein Gedicht widmen: Früh am morgen nimmt sie unser kaltes Gesicht in ihre großen warmen Hände¹, um es zu liebkosten. Schönheit und Schrecken, denn zugleich erleben wir Hitzewellen, wie wir sie noch nicht erlebt haben. Die gepflanzten Monokultur-Wälder fangen in der Trockenheit Feuer; profit-getriebene Eingriffe in den Wald, sowie menschengemachte klimatische Veränderungen leisten Bränden Vorschub, die keine Feuerwehren mehr löschen können. Und wir beginnen zu verstehen, was *Kipp-Punkte* sind, wenn uns nun auch die Wälder verloren gehen, die unseren CO2 Rausch bisher immer noch auffangen konnte. Derweil faseln konservative Politiker:innen immer noch von „Technologieoffenheit“, um weiterzumachen wie bisher. Am Heck eines fetten Trucks auf einem Campingplatz durften wir letztes Jahr im Sommer lesen: „Hier wird noch mit Liebe Benzin verbrannt.“ Sind wir Menschen noch zu retten? Wir müssen nicht alle(s) verstehen... und mit der Verbundenheit wird es da auch schwer, wo wir entschieden andere Wege gehen müssen, um unsere Erde für unsere Kinder bewohnbar zu erhalten.

* *Child of Wonder*: Eine Musik, ein Lied geht mir gerade nicht mehr aus dem Kopf. *The Sacred Veil: XII. Child of Wonder*, von Eric Whitacre - ein Gesang über den Tod eines Kindes. In meinen Träumen bange ich seltsamerweise immer wieder um ein verlorenes Kind, „mein Kind“, getrieben vielleicht auch von der Sorge um unseren Planeten und die Geschöpfe, die auf ihm wandeln.

Child of wonder
Child of sky
Time to end your voyage,
Time to die...

Time to end your voyage – Zeit, deine Reise zu beenden. So unvermittelt beginnt dieser Chorgesang, ohne Umschweife, ohne Drama und doch unerbittlich und endgültig. Keine Widerrede, wenn Schwester Tod dich an die Hand nimmt.

Dem poetischen Bild folgt ohne Umschweife: *Time to die*, Zeit zu sterben. Mir ist bewusst, dass neben der Endlichkeit und Zerbrechlichkeit der Welt, wie wir sie kennen, uns auch persönlich dieser Ruf jederzeit ereilen kann. Mein eigener Körper erinnert manchmal an den totalen Stillstand und Zusammenbruch vor dreieinhalb Jahren: ein Atem mit dem Gefühl, ihn nicht durchziehen zu können, ein Ziehen am Herzen, die unerwartete Einschränkung meiner Kraft beim Laufen oder in den Bergen manchmal,

1 Ein Bild, das ich mir von Mary Oliver leihe. Danke, Mary!

eine Angst, die mit einer Migräneattacke aufsteigt. Es ist (noch) keine Freundschaft, die mich mit Schwester Tod verbindet, aber es bleibt eine Nahbeziehung.

*„Und Schwester Tod, wenn es Zeit ist zu geh’n,
nimmst du mich an der Hand: Komm lass alles steh’n.
Und die Erde dreht sich weiter,
es wird geweint und gelacht.
An deiner kalten Hand zieht mich
ein warmes Herz heiter durch die Nacht.“²*

* Schwester Tod geht immer neben uns. Immer. Da ist Angst manchmal, aber ich lerne sie kennen. Und sie macht aufmerksam. Wo Aufmerksamkeit ist, wo Wachheit und Präsenz, da ist das Gebet nicht weit. Und wenn wir auf die hören, die hinter das Tor schauen durften, darf unsere Angst weichen. Allein uns immer wieder bewusst zu machen, dass wir alle aus einem großen Geheimnis kommen, kann unsere Gewissheit und das Staunen nähren, in dieses zurückzukehren. Am Ende irgendwann heimzukommen dort, *wo jede Träne abgewischt wird*, wie es in der Bibel heißt. Nicht: wo keine Tränen mehr sind, sondern wo eine zärtliche Hand sie berührt.

There is no tomorrow / no more pain
Turn your silvered sail / Toward the light
Child of mourning / Child of night, Child of night

Child of iridescence / Child of dream
Stars and moons will guide you / Down the stream
Streched on ocean waves / Of endless foam

Welcome home my child, welcome home, welcome home.

* So viel Leidvolles in dieser Welt. Mitgefühl, Liebe – als Gegengewicht zu all der Wut und Empörung, die auch sein darf, weil sie uns davor bewahrt, nur einfach wegzuschauen und das Unheil abzuspalten. So viel Abgründiges, Amokfahrten und Sexualverbrechen – verursacht oft von der kriminellen Energie mancher Männer, die Frauen – junge wie ältere – auf furchtbare Weise sexuell ausbeuten bis hin zu solchen, die Generationen ganzer Völker in sinnlosen Kriegen in den Tod schicken. Krieg, Verbrechen und Krisen brauchen unsere Aufmerksamkeit. Das sind wir allein schon den Leidenden schuldig, zumindest Mitgefühl, den Opfern sexualisierter Gewalt, wie den Opfern all der Kriege. Kürzlich sah ich eine todesmutige junge Afghanin im Interview mit dem ZDF, fünf Jahre nach dem dramatischen Abzug der westlichen Truppen, der so viele zurückließ und den Taliban überließ, die sich an all den „Kollaborateuren“ rächen. „Vergesst uns nicht, ihr in Deutschland und überall auf der Welt!“ Nicht, dass wir uns pausenlos damit beschäftigen und uns verrückt machen sollten; aber es macht für mich auch keinen Sinn, davor die Augen zu verschließen, schon gar nicht auf oberflächlich „spirituelle“ Weise, etwa indem wir uns nur dem Schönen und

² So ein paar Zeilen meiner Version von Francescos *Sonnengesangs*, den ich *Francis meets Mary* genannt habe. Im Refrain erklingt der Lobpreis Mariens über alles Leben und die Größe des Unendlichen und seines Geheimnisses.

Positiven zuwenden. Wir sind verbunden – in der Schönheit und im Schrecken, in der Liebe und im Leid.

* Nochmal zurück zu den Tagen im Schweigen: ein Wort einer Teilnehmerin, das mich bei der Abschlussrunde traf: „... *und mir ist klar geworden... es geht ja gar nicht um mich...*“ Dabei hatte sie ein sehr schweres Jahr hinter sich. Wir hatten bei den Impulsen an den Abenden auch über die *Ausrichtung* in unserem Leben gesprochen. Mich berührten ihre Worte, weil ihr Schmerz zu spüren war und sie trotzdem davon absehen konnte im Blick auf das viel größere Ganze unseres Lebens, das wir auch mit Gott beschreiben und doch nie fassen können. Und bei mir selbst traf diese ehrliche Einsicht auf die Beobachtung, mich immer wieder im Kreisen um mich selbst zu erleben und zu verlieren. Ich bin dankbar für diese kraftvolle Erinnerung. Es geht nie nur um unser kleines „eigenes“ Leben. Das Leben ist immer so viel größer. Und ob wir uns auf ein göttliches Gegenüber ausrichten können wie ein Kind auf Vater oder Mutter, oder ob wir ohne diese religiöse Weise unseren Blick und unser Herz auf das größere Ganze des Lebens ausrichten – wie auch immer wir uns beziehen: Die *Ausrichtung* ist entscheidend, die Erinnerung an unsere große Verbindung zum ganzen Netz des Lebens – in der Schönheit und im Schrecken. Darin liegt Befreiung. Darin liegt „tragfähige Spiritualität“.

Ich schließe mit einer Dichterin, deren Spiritualität, ja bisweilen „Frömmigkeit“ mich immer wieder staunen macht. In ihrer tägliche Begegnung mit den Geschöpfen und in der Natur hat sie Worte gefunden, die manchmal wie in ein Gebet münden. Hier ein Gedicht, mit dem wohl auch der Poverello aus Assisi seine Freude hätte. Es ist wie ein Echo auf sein berühmtes *Buon giorno, buona gente*, „Guten Morgen, gute Leute!“ in Pioggo Bustone, das seine Güte und Fröhlichkeit bis heute ausstrahlt...

Warum ich früh morgens aufstehe

*Hallo, Sonne in meinem Gesicht.
Hallo, du, die den Morgen erschafft
und ihn über die Felder breitet
und in die Gesichter der Tulpen
und der nickenden Prunkwinden,
ja sogar in die Fenster der
Elenden und Mürrischen -

beste Verkünderin, die es ja gab,
geliebter Stern, zufällig bist du genau
dort, wo du bist im Universum,
um uns vorm Ewigdunklen zu schützen,
um uns mit warmer Berührung zu besänftigen,
um uns in den Riesen Händen des Lichts zu halten -
guten Morgen, guten Morgen, guten Morgen!

Nun sieh mir zu, wie ich den Tag
beginne in Freude, in Güte.*