

Mäandern und die geheimnisvolle Spur des Lebens

Erst kürzlich durfte ich wieder Menschen bei Exerzitien begleiten – 7 Tage im Schweigen, unterbrochen nur durch Gottesdienste am Abend und persönliche Einzelgespräche. Mit Menschen – jungen wie älteren (also mein Alter ;) – gemeinsam einen Blick in ihr Leben zu werfen, ist ein großes Geschenk. Zu erfahren, was sie gerade bewegt, aber auch welche Wendungen ihr Leben genommen hat, bedeutet mir viel. Ich komme gleich nochmal darauf zurück. Dankbar bin ich auch für den Zuspruch, den ich bei dieser Arbeit erfahre. Meine Ahnung, hier eine Brücke schlagen zu können zwischen christlicher Frömmigkeit und modernen spirituellen Ansätzen wird immer wieder bestätigt: Es kann dazu beitragen, im „Glauben“ weiter zu werden, Krisen möglicherweise als Übergänge zu erfahren und zu enge Gottesbilder hinter sich zu lassen. Eine Öffnung für moderne Ansätze und große zeitgenössische Weisheitslehrer:innen macht den christlichen Glauben nicht kleiner und stellt auch keinen Verrat an Jesus dar. Kirchlicher Glaube muss sich nicht fürchten vor lebendiger spiritueller Suche „dort draußen“, und gleichzeitig dürfen Suchende eine tragfähige und zeitgemäße Spiritualität auch in kirchlichen „Räumen“ oder christlichen Zugängen zu Meditation und Mystik entdecken, wo sie diese vermutlich nicht (mehr) erwartet hätten.

Määndernd

Ich stecke viel an Vorbereitung und Energie in solche Tage, und werde selbst reich beschenkt. Schon bei der Vertiefung in die Botschaft Jesu, finde ich so viel Inspiration für die Themen dieser Tage, sowie für die großen Fragen unseres Lebens. Auch meine Musik durfte ich diesmal einbringen, in der Begleitung bekannter Lieder mit der Gitarre und im Hinzufügen zweier „eigener“ *Chants* wie heute spirituelle Gesänge gerne genannt werden. Was für ein Privileg, so arbeiten zu dürfen: das, was ich geschenkt bekomme, weiterschenken, verwenden, hergeben, um unseren Weg in die Tiefe und Stille zu unterstützen. Und keine Woche später starte ich morgen 4 Tage mit Familien – Family Unplugged nennen wir es, auch hier tauche ich tief ein in die Begegnung mit Eltern und Kindern, die natürlich nicht ins Schweigen führt, sondern ein buntes Treiben voller Aktivität ist: Musik und Gesang, Stunden in der Natur, im Spiel und kreativem Werkeln. Aber auch da biete ich morgens und abends Zeiten der Stille an. Und auch da erlebe ich meine Arbeit als großes Geschenk. Der Alltag mit Kindern führt in die Tiefe unseres Lebens – so meine Erfahrung in 25 Jahren mit Kindern und Eltern, wie ich sie bis in den Untertitel meines neuen Buches formuliert habe. Mein persönlicher Weg nahm sowohl beruflich wie spirituell einige Wendungen – „määndernd“ ist der Lauf vieler Lebenswege.

Mäandern – das tun Flüsse mit ihren Schlingen, Kurven und Umläufen, sie nehmen nicht den kürzesten Weg, sie folgen einer geheimnisvollen Spur im Kontakt mit der Erde. Übertragen bedeutet es (für mich): nicht unbedingt direkt und zielgerichtet auf etwas zugehen, im Kontakt mit den Gegebenheiten und Umständen des Lebens Umwege erlauben, einer Spur folgen, die sich nicht nur eigenen Entscheidungen verdankt; sich manchmal tragen und treiben lassen im Wissen, dass wir nur begrenzten Einfluss auf den

Verlauf unseres Lebens haben; manchmal wie der Flug eines *Schmetterlings*, manchmal so etwas wie *streunen*...

Ich erinnere mich an einen wunderbaren Artikel in der Zeitschrift *Mit Kindern wachsen*, wo eine Spieltherapeutin vor vielen Jahren das Malen eines Kindes als *mäandernd* beschrieb; es trifft so sehr auch meine Erfahrung mit Kindern, deren Kreativsein oft noch nicht zielgerichtet ist, sondern im Fluss bleibt, so dass ihre kleinen Werke oft daraus wie „passieren“.

Beim **Streunen** muss ich an das Gedicht denken, das Mary Oliver berühmt gemacht hat und das ich schon so oft zitiert habe: Der Sommertag – mit dem provokanten Schlussvers:

Sag, was hätte ich sonst tun sollen [den ganzen Tag]? Stirbt nicht alles am Ende und viel zu schnell? Sag mir, was hast du vor mit deinem wilden, kostbaren Leben?

Sie erzählt darin von ihrem Streunen durch die Felder, wo sie sich ins Gras fallen lässt und schließlich genauestens eine Heuschrecke betrachtet, die Zucker aus ihrer Hand frisst; und sie fordert uns auf, „müßig und gesegnet“ zu sein; Muße – müßig, auch so ein Wort, das uns inspirieren kann. Im Englischen Original heißt es „idle and blessed“, und für idle gibt es viele schöne Übersetzungen: „außer Betrieb, brach liegend, nicht produzierend“...

Warum bin ich „ich“? Und warum sind wir zusammen hier?

Der US-Amerikaner Soren Gordamer von Wisdom 2.0 (seinen Newsletter kann ich wärmstens empfehlen) erzählte kürzlich eine wundersame Geschichte mit dem Titel „Die Kraft des Mäanderns“ – daher also der Impuls für meine Zeilen: Er traf einen Freund aus den USA zufällig, mitten in Italien auf einem Wanderpfad: „In einem Land mit etwa 60 Millionen Leuten und mehr als 4.700 Meilen Küste, fanden wir uns zufällig zur gleichen Zeit auf dem gleichen Pfad!“

Manche von euch haben ähnliches auch schon erlebt: Menschen, die ihr kennt, zufällig an einem Ort zu treffen – gegen alle Wahrscheinlichkeit der Welt!

Aber wenn wir es genau betrachten, trifft das eigentlich auf unser ganzes Leben zu: Warum um Himmels willen bin ich „ich“, bin ich in dieser Form, dieser Zeit auf diesem Fleck Erde gelandet. Diese Frage kam mir kürzlich auch in den Sinn, als ich bei Exerzitien (mehrtägige kontemplative Retreats) Menschen begleitete, mit denen ich einen Blick in ihr Leben werfen durfte. Manchmal treffen wir Menschen, zu denen in kürzester Zeit eine Resonanz und eine Nähe entsteht, als ob man sich schon Jahre oder Jahrzehnte kennen würde. Eine Umarmung am Ende, oder sogar schon zur Begrüßung, ohne auch noch 3 Sätze miteinander gesprochen zu haben. Wie kommt es, dass man sich zufällig so über den Weg läuft oder gar eine Woche zusammen verbringt – womöglich gar im Schweigen wie bei den kontemplativen Exerzitien, und es ist eine Verbundenheit da, die auf eine tiefere Verbindung hinweist, die hier auf dieser Erde vielleicht wichtigste Kraft!?

Ist das Leben nicht geheimnisvoll? Ich weiß, ich stelle diese Frage so oft. Aber seitdem ich „mein“ Leben an der Schwelle des Todes nochmal geschenkt bekam, liegt für mich diese Frage so auf der Hand und immer wieder auf der Zunge – dieses kostbare Leben, das wir sind, das sich in uns manifestiert in genau dieser Form, in genau diesem Körper, den Fingerabdrücken und Augenbrauen, den Geistesblitzen und dem individuellen Blabla in unserem Kopf, den Ängsten und Träumen, den Erkrankungen und Heilungen, in plätschernden Jahren, in Jahren, die wir später die besten unseres Lebens nennen werden, in schwierigen Phasen, Rush-hours, Irrungen und Wirrungen, in rettenden Momenten und am Ende im tödlichen Augenblick -

Leben,
um uns herum und in uns,
es umgibt uns in unterschiedlichen Abständen, wirkt auf uns, direkt und voller Wucht oder ohne es zu spüren,
es steckt in unserer Haut und setzt sich drauf wie ein Regentropfen,
erreicht uns aus Millionen Kilometer Entfernung in der Wärme der Sonne,
schillert in der Buntheit der Farben, Reflexionen und Schattierungen und begegnet uns in allen Formen des Manifesten ...
Und in den Augen, Händen und Armen unserer Lieben und auf ihren Lippen.

*Leben – wie seltsam und wunderbar ist es, ich zu sein,
aus Erde und Wasser erschaffen,
meine eigenen Gedanken, meine Fingerabdrücke -
all dies herrliche, vergängliche Zeugs.*

Mary Oliver, Über das Meditieren

Nochmal Soren Gordamer: „Wir tendieren zum Pushen anstatt zu empfangen. Planen und To do's anstatt im Mysterium zu leben.“ Er lädt uns ein, anstatt alles zu planen, rauszugehen und das Universum zu fragen: Wen soll ich heute treffen?
„Vielleicht hat das Universum eine wichtige Information an uns und wir brauchen nur ein bisschen mehr Raum zu schaffen, um sie zu sehen und zu hören. Meditation ist ein Weg des Empfangens. Mäandern ebenso.“

Wunder und Mitgefühl

Ich hatte kürzlich auch so eine „zufällige“ Begegnung mit einer Teilnehmerin eines meiner Kurse hatte. Wir trafen uns in der Tyrolia Buchhandlung in Innsbruck. Sie suchte ein Geschenk für eine Freundin, zu der sie am Abend eingeladen war. Da kam ich daher

und sie wusste plötzlich, sie könnte ihr mein Buch „Hellwach am Leben“ mitbringen – und noch dazu mit einer Widmung von mir, geschrieben in frischer Tinte ;) Dafür empfahl sie mir ein Büchlein, das ich seitdem rauf und runter lese. Es ist die Essenz seines größeren Buches *Herztöne*. Ein Geigenbauer von internationalem Ruf, der seine Spiritualität und Weisheit im Dialog mit seinem Handwerk empfängt und niederschreibt. Mir ist dabei bewusst geworden, dass ich das Wort „Glaube“ kaum noch verwende, sondern eigentlich nur noch von Spiritualität spreche. Seine Spiritualität ist sicher viel näher an christlicher Frömmigkeit dran, und ich mag es, wie er über Glaube schreibt. Hier ein paar Sätze für euch, die mich ansprechen:

„Ich wage nur an Wunder zu glauben, weil ich in der gleichen Intensität darunter leide, dass sie so häufig nicht geschehen. Ohne daran zu leiden, habe ich auch nicht das moralische Recht, an sie zu glauben. Denn ohne Bereitschaft, am Unverständlichen zu leiden, wäre der Glaube nur ein bornierter Triumphalismus, der all das ausblendet, was ihm nicht entspricht.

Ein Glaube, der nicht fähig ist zu leiden, wäre unerträglich. Aber ein Leiden, das nicht fähig ist zu glauben, wäre es ebenso. Darum will ich das Unerträgliche nicht durch Erwartungslosigkeit erträglich machen. Die schmerzfreie Glaubenslosigkeit wäre ein Selbstverrat.“ M.Schleske, *Herztöne* – das kleine Buch, S.15f

Mögen im Gazastreifen, in der Ukraine, im Sudan Wunder passieren. Und überall, wo Menschen (Männer) Kriege führen, und wo wir Menschen Klimaveränderungen herbeigeführt haben, die schon jetzt zu Katastrophen führen ...

Lassen wir in unseren Herzen Platz für das Mitgefühl, für das Leid so vieler Menschen! Erbarmen – einer der wichtigsten Namen Gottes, und eines der Kennzeichen derer, die nicht nur an Gott glauben, sondern einfach auch intelligent sind. Über unsere uralten Ängste und Reflexe hinauszuwachsen, uns nicht mehr in so genannte Inländer und Ausländer auseinanderdividieren zu lassen, Feindbilder nicht mehr zu pflegen und Kooperation dem Kampf vorzuziehen – all das sind Errungenschaften der menschlichen Evolution und Zivilisation. Oder wie es ein Redner einer graduation ceremony an einer US-amerikanischen Uni auf den Punkt brachte: „The smartest person in the room is often the most compassionate.“

Genießt die Tage des Urlaubs, der Erholung. Genießt das Leben in diesen Tagen, das Lodern der Blumen und den Klang in euren Herzen.

Und: **pay attention** - zollt dem Leben Aufmerksamkeit. Beahlt es mit eurer Aufmerksamkeit – unsere unendliche und zweckmäßige Aufgabe (Mary Oliver) hier auf dieser Erde!