

## Willst du mit mir gehen?

Schritte beglückender Sinnerfahrung

*Albert Stüttgen*

*Freund, so du etwas bist, so bleib' doch ja nicht stehen!  
Man muss von einem Licht fort in das andere gehen.  
(Angelus Silesius)*

Kein ausgetretener Weg oder gar eine Straße – nur erste Ausblicke, die zum Gehen ermutigen und Spuren, die in eine Richtung weisen. Ist es nicht schon viel, etwas vor Augen zu haben, das zum Gehen, zu neuem Aufbruch reizt und ermutigt?

Richtungslosigkeit, wohin ich schaue, ein Taumeln von einer Ecke in die andere, ein Dahintreiben von Angebot zu Angebot. Hier und dort Verheißung des großen Glücks, immer wieder am Nullpunkt stehen, Enttäuschung und schließlich so etwas wie Hoffnungslosigkeit.

Wie und wo eine Richtung finden, die aus der Sackgasse herausführt? Die Kirchen bieten sich als richtunggebende Instanzen an. Sie reden von dem, was in aller Wirrnis unverrückbar feststeht und als feststehende Wahrheit Orientierung gibt. Viele greifen zu diesem Angebot und übernehmen die von einer kirchlichen Instanz formulierte Wahrheit. Diese Übernahme einer fertigen Wahrheit gilt dann als Glaube. Solcher Glaube besteht aus dem Fürwahrhalten von Glaubenssätzen.

Kann ein nur auf Sätzen gegründeter Glaube auf Dauer der Anforderung genügen, mein Leben auf Kurs zu halten? Das Verständnis von Sätzen ist an Vorstellungen gebunden. Wenn überkommene Vorstellungen nicht mehr nachvollziehbar sind, verliert eine Satzaussage ihre Überzeugungskraft. Die Anerkennung übernommener Wahrheit ist noch kein *lebendiger* Glaube. Leben beruht auf ständiger Erneuerung: Was für biologische Vorgänge gilt, gilt auch für geistiges Leben und seine Ausrichtung. Was sich nicht erneuert, stirbt ab und verdorrt. Was mich in unerwarteter Bedrängnis auf Kurs halten soll, muss aus meiner Einsicht erwachsen.

Ich kann nur zu einer Wahrheit stehen und aus ihr leben, deren Sinn mir im Leben aufgegangen ist. So genannte Glaubenswahrheiten warten darauf, ihren Sinn in einer bestimmten Lebenssituation angesichts eigener Erfahrung zu enthüllen. Dann erst kann ich sie als meinen Glauben bezeichnen. Dann aber handelt es sich um mehr als ein Fürwahrhalten, nämlich um meine persönliche Überzeugung.

Ich will nur noch meinem Erfahrungsweg folgen, dem Weg, den das Leben mit mir geht und auf dem es mir sein Geheimnis kundtut. Diesem Geheimnis geöffnet weiß ich mich in der Nähe Gottes, an dessen Dasein ich früher nur, angelehnt an eine kirchliche Tradition, »geglaubt« hatte. Jetzt handelt es sich um lebendige Wirklichkeit. Du magst einen anderen Weg gehen, deinen Weg, und womöglich von einem anderen Glauben dei-

nen Ausgang nehmen. Aber je tiefer du dich einlässt auf das Geheimnis deines Weges und deines Glaubens, umso mehr werden wir uns einander annähern. Wirkliche Nähe und Verbundenheit miteinander ereignet sich in der gemeinsamen Teilhabe am Geheimnis einer lebendigen Wirklichkeit, die uns auf Schritt und Tritt begegnet, wenn wir ihr geöffnet sind.

Aber wie geschieht diese Öffnung? Sie geschieht *mit* uns in einem doppelten Sinne. Einmal, dass sie sich außerhalb aller Machbarkeit in meinem Leben ereignet. Ich kann sie nicht willentlich herbeiführen, sozusagen herbeizwingen. Es geschieht etwas *mit* mir, nicht durch mich. Andererseits bin ich indirekt daran beteiligt, insofern es an mir liegt, Gelegenheit dafür zu geben, dass sich in mir eine Öffnung vollzieht. Ich tue das in der Meditation, der ich am Beginn und am Ende jeden Tages Raum gebe. Hier lasse ich alles, was von mir kommt, hinter mir zurück: meine Überlegungen, Planungen, Ambitionen und Machenschaften. Auf diese Weise werde ich gleichsam frei von mir selber, und nur so kann eine größere, mich umgreifende Wirklichkeit, eine jenseits meines kleinen beschränkten Ich, mir aufgehen.

Damit ist noch nicht gesagt, dass diese umfassende Wirklichkeit von nun an in meinem Bewusstsein bestimmend ist und mein Fühlen, Denken und Handeln leitet. Allzu leicht stellen sich im Getriebe des Tages die alten Denk- und Verhaltensmuster wieder ein. Dennoch meine ich, dass das, was in der Meditation geschieht, in meinem Leben nicht folgenlos bleibt. Wenn ich bemerke, dass ich allmählich weniger hektisch, bedächtiger und angstfreier werde, wenn die Enge meiner Vorstellungen, Wertungen und Erwartungen schwindet, dann führe ich das auf etwas zurück, das in den täglichen Meditationszeiten anfangen und von dorthin in mein Leben eindringen konnte; denn ich bin nach wie vor außer Stande, diese andere Weise zu leben, mir gleichsam verordnen und wirksam herbeiführen zu können. Nichts gegen gute Vorsätze, aber in Verhaltensfragen richten sie wenig aus. Grundlegende Wandlungen geschehen langsam und unmerklich in uns. Sie kommen nicht aus unserem Willen und Bewusstsein. Sie verweisen auf tiefere Zusammenhänge, denen wir angehören.

Dieser tiefere Zusammenhang ist es, der in allen Religionen als die eigentliche Wirklichkeit angesprochen wird. Er trägt dort unterschiedliche Namen und erscheint in unterschiedlichen Symbolen. In der Meditation geben wir uns ihm anheim.

Wenn ich am Tagesbeginn in die Meditation eintauche, überlasse ich mich einer über mein Bewusstsein hinausreichenden Wirklichkeit. Diese frühe Stunde hat den Vorzug, dass sie sich anschließt an die »Nachtruhe«, die Zeit des Schlafes, in der ich, meinem Bewusstsein entzogen, neue Kraft gewann in unmittelbarer Verbindung mit einer mich aufnehmenden Wirklichkeit, die mich »regenerierte«, neu hervorbrachte. Was sich im Schlaf biologisch vollzogen hat, setze ich fort in meditativer Vertiefung, bei der ich meines Wurzelgrundes inne werde und mich der spirituellen Kraft überlasse, die mir von dort zufließt. Auch jetzt lasse ich, wie vor dem Einschlafen, mein Denken und Wollen zurück und bin gewiss, dass ich dieser meinem Begreifen und Verfügen entzogenen Kraft, die wir Gott nennen,

alles anheim geben kann: mein Leben, das Leben derer, um die ich besorgt bin und alles Weltgeschehen, das mich beunruhigt. Von diesem tiefen Grund her, aus dem alles lebt, wird der Lauf der Dinge und auch unser Leben seiner Bestimmung und Erfüllung zugeführt.

In diesem Bewusstsein gehe ich an mein Tagewerk. Wenn ich sage »mein Tagewerk«, dann geht es nicht um ein beliebiges Arbeitspensum, das an sich selbst eine »absolute« Wirklichkeit darstellt, die, »losgelöst« von meinem Leben, ihren Sinn in sich selbst hat. Es geht vielmehr um mein Tätigsein, in dem sich dieses mein Leben zu einer Seite hin erfüllt. Die Arbeit könnte mir jemand abnehmen, aber nicht jenes neu entstehende Stück Wirklichkeit, in dem sich mein gegenwärtiges Leben abspielt und Gestalt annimmt und so einen Teil meines Lebensweges ausmacht.

Die entstehende und bestehende Welt als Verkörperung gelebter persönlicher Lebenswege ist die eigentliche Wirklichkeit. »Persönliche« Lebenswege aber sind von einem den Menschen und sein Tun bestimmenden, über ihn hinausweisenden, ihn »durchtönenden« (personare = durchtönen) Geist inspirierte Ausgestaltungen. In dieser Gewissheit verliert mein tägliches Tun seine Beliebigkeit. Was letztlich dabei herauskommt, ist nicht meine Sache, sondern Sache dessen, der mein Leben hinausführt über alle vorläufigen Ergebnisse. Ich vertraue mich seinem Wirken an.

Damit gestehe ich mir ein, dass ich den Gang der Dinge nicht bestimmen kann. Gleichwohl gewinnt auf diese Weise alles, was geschieht, eine Dimension, die dem vordergründigen, am bloßen Auf und Ab der Ereignisse orientierten Blick entzogen ist. Dieser sieht nur, was *ich* mache und was die *anderen* Menschen machen. Er erschöpft sich im bloßen Registrieren menschlicher Machenschaften und gelangt zu seinem Überblick in der Tageszeitung. Aber diese scheinbare Orientierung ist nichts als ein Verhaftetbleiben in lauter Vordergründigem, und sie führt zu nichts als zur Befriedigung meiner Neugierde, bestenfalls zum Versuch, Politik betreibend, das eigene Handeln gegen das der anderen durchzusetzen und diese Durchsetzung gegebenenfalls als Erfolg anzusehen. So hat jede politische Partei ihre wechselnden Erfolge und Misserfolge. Es handelt sich um das endlose Auf und Ab menschlicher Machtverhältnisse.

Aber in diesem scheinbar sinnlosen Weltlauf kann sich auf anderer tieferer Ebene im Leben der einzelnen Menschen Lebenserfüllung ereignen; dann nämlich, wenn nicht mehr der jeweils sichtbare Erfolg und Misserfolg zum Maßstab gemacht wird, vielmehr das Unscheinbare täglichen Tuns und Erleidens einem alles übergreifenden tieferen Geschehen zugeordnet und als sein Walten erfahren wird. Dann bedarf es keiner sichtbaren Erfolge mehr, weil auf Schritt und Tritt Sinn aufleuchtet. Dieser Sinn liegt nicht in einer feststehenden Glaubenswahrheit, sondern ist im Lebensvollzug zu erfahren. Er lässt sich nur als Lebenszeugnis an andere weitervermitteln. Durch Worte kann er nur indirekt weitergegeben werden, insoweit diese unmittelbarer Ausdruck eigenen Lebens und Erlebens sind. Daher meide ich Gottesdienste, in denen Texte gelesen und Handlungen vollzogen werden, ohne dass dabei etwas durchscheint vom inne-

ren Mitvollzug derer, die hier sprechen und tätig sind. Dagegen können Menschen, die sich nicht ausdrücklich als »Gläubige« verstehen, in ihrem Verhalten das zum Ausdruck bringen, worauf religiöse Texte verweisen.

Wenn ich hier eigene Erfahrungen zur Sprache bringe, so geschieht das im Bewusstsein, nur so dem entsprechen zu können, was so genannte Offenbarungstexte mir nahelegen. Es genügt nicht, nur an sie zu glauben. Das wird spätestens dann erfahren, wenn es darum geht, ein schweres Schicksal anzunehmen und auch darin sinnerfüllt zu leben.

Gott, der nach biblischer Lehre *allgegenwärtig* ist, kann für mich nur eine Erfahrung sein, die ich überall, in jeder Lebenssituation mache. Solange das nicht der Fall ist, bin ich zurückhaltend mit solcher Glaubenswahrheit. Es genügt mir von gelegentlicher Erfahrung in unterschiedlichster Situation zu sprechen. Andere mögen dies banal finden. Es geht ohnehin nicht darum, andere darauf festzulegen. Jeder wird nur auf eigene Weise ähnliche Erfahrungen machen können.

Was meinem Leben Tiefe und Fülle gibt, ist lebendige Erfahrung, nicht eine noch so erhebende Wahrheit, an die ich glaube. Was mich wirklich »erhebt«, trägt und hinausführt über Trübsinn und Traurigkeit, über einschnürende Enge und lähmende Alltäglichkeit, sind unmittelbare *Wahrnehmungen*, etwas das über meine Sinne vermittelt wird, Sinnbilder – nicht ein allgemeiner Lebenssinn, der in formulierten Wahrheiten »festgehalten« und als solcher geglaubt wird. Alles Sichtbare, Hörbare, Fühlbare kann in dieser Weise Sinnbild sein, sofern ich dafür offen bin.

Sinnbilder, wir nennen sie auch Symbole, sind allgemein bekannt. Man glaubt sie zu kennen, wenn man Begriffe, z.B. den Gottesbegriff, mit einem Bild zusammenbringt, dem Bild eines Malers etwa, oder mit bildlichen Zeichen, die die Religionen verwenden. Aber damit ist noch kein lebendiger Sinn aufgegangen, hat sich noch keine tiefe Erfahrung ereignet. Es ist nicht damit getan, sich mit religiösen Symbolen zu umgeben, um in ihnen etwa den Begriff Gottes, den man im Kopf hat, bildhaft zur Verfügung zu haben. Viele leben mit einer Vielzahl von Symbolen, die in Büchern erläutert sind und kommen damit doch nicht weiter in der Gotteserfahrung. Solche Symbole sind höchst verfänglich, weil man in ihnen etwas zu haben glaubt, was so nicht zu haben ist.

Wenn ich von Sinnbildern spreche, dann meine ich sinnfällige Erfahrungen, die mich zutiefst berühren, ohne schon zu wissen, was sie bedeuten. Ich werde von solchen Erfahrungen sprechen, die sich zu Hause in meinem unmittelbaren Umkreis ereignen. Aber im Augenblick, wo ich Zeit finde für diese Aufzeichnungen, befinde ich mich in den Schweizer Bergen Graubündens nahe den Alpenpässen Splügen und San Bernardino und möchte daher zunächst von der gegenwärtigen Erfahrung sprechen.

Der allmorgendliche Aufstieg aus dem Hinterrheintal oder von der Passstraße aus in die zu dieser Jahreszeit oft schon weiß aufleuchtenden Berge hat eine Intensität, die nichts mit sportlichem Ehrgeiz oder Erkundungsdrang zu tun hat. Wir folgen einem nur an der Markierung erkennbaren, kaum sichtbaren Saumpfad, steigen über Felsbrocken und lockeres Gestein in noch unbekannte Höhen, kaum achtend der Anstrengungen

des Aufstiegs. Große, weit geöffnete silberfarbene Blüten der Bergdisteln liegen nah am Boden zwischen anderem Steingewächs, das über die Hälfte des Jahres unter einer Schneedecke weiterlebt. Über leuchtendes buntes Gestein zu Tal fallendes glasklares Wasser, das wir Stein für Stein überqueren. Nahe dem Pass hochmoorartige Vegetation. In der von Wollgras umsäumten dunklen Wasserfläche spiegeln sich Bergspitzen, Wolken und Himmelsblau. Auf einem Felsvorsprung kurze Rast mit Blick auf die in das Tal abfallenden Steilhänge. Von einem unbeschreiblichen Licht wie geblendet, überlassen wir uns dieser Höhe und Weite, fühlen uns zugehörig der uns übersteigenden Bergwelt.

Wer möchte in Worte fassen, was uns hier bewegt, uns durchflutet? Jeder Versuch würde das, was uns hier aufgeht und zugleich in sich hineinnimmt, ins Menschliche verkleinern. Das ist es, was ich meine mit einer Sinnerfahrung, in der die Natur zum Sinnbild eines Sinnes wird, der auf keine andere Weise erfahrbar ist, eines Sinnes, den man nicht besitzt, sondern der gegenwärtig ist.

Man mag theologische Gedanken hier anschließen und vom Schöpfer dieser Wunder sprechen, aber man würde dem nicht näher kommen, der in der Erfahrung dieser Bergwanderung nahe ist. Mit dem Namen Gottes kann ich diese Sinniefe, von der ich sprach, benennen; aber es erscheint mir unwesentlich, ob ein Mensch, der bewusst in dieser Erfahrung lebt, das Geheimnis seiner Erfahrungen mit diesem Namen belegt und sich als Gläubigen bezeichnet. Dagegen erscheint es mir bedenklich, wenn andere aufgrund ihres Glaubensbekenntnisses und ihrer kirchlichen Aktivitäten meinen, auf Gott bezogen zu leben, ohne dabei eigene Erfahrungen ins Spiel zu bringen. Was besagt schon das Bekenntnis, dass die Welt von Gott geschaffen ist, wenn ich damit nur eine gedankliche Klärung ihres Ursprungs bereithalte und mich aufgrund dessen als Theisten bezeichne, wenn ich mich mit anderen streite, die darauf bestehen, dass Gott nicht getrennt von der Welt gedacht werden kann und einen Pantheismus proklamieren? Was besagt schon die Rede von Gott als dem Schöpfer aller Dinge, wenn sich mit dem Namen Gottes keine Erfahrung verbindet?

Genügt es aber, solche Erfahrung in wenigen herausgehobenen Erlebnissen zu haben, wie sie oben in Verbindung mit einer Bergwanderung umschrieben wurden? Dann hätte man zwar eine gewisse Lebensnähe zu einem unaussprechlichen Geheimnis; aber mein übriges Leben, mein Leben insgesamt, würde dann doch weit von solcher gelegentlichen Erfahrung stattfinden. Meister Eckhart sagt, dass nur der das Geheimnis Gottes erfährt, der es in allen Dingen und Situationen erfahren kann. In diesem Sinne möchte ich mich nun alltäglichen Gegebenheiten in meinem Leben zuwenden, ohne damit behaupten zu wollen, tatsächlich schon in jeder Situation diese Erfahrung gegenwärtig zu haben. Ich kann, um es vorweg zu sagen, nur von mir behaupten, dass ich dahin unterwegs bin.

Das Alltägliche ist, von außen gesehen, das sich täglich Wiederholende, allem voran Essen und Schlafen. Vordergründig erscheint es als das Unbedeutende und Banale, von dem man nicht weiter spricht, weil es nicht wert ist, auch nur erwähnt zu werden. So gesehen, hat es mit wirklichem Leben

nur insoweit zu tun, als es sich dabei um unabänderliche äußere Notwendigkeiten handelt, ohne die man nicht existieren kann.

Wer das Alltägliche so auffasst, braucht ständige »Abwechslung«, und das heißt »Ablenkung«, die ihn einer sonst lähmenden, geisttötenden Monotonie entreißt. Wer so empfindet, ist auf das »Außergewöhnliche« aus, oder sagen wir es mit einer gängigen Vokabel: auf das »Sensationelle«. Gefühle und Lebensgeister (lat. *sensus*) erwachen dann nur noch angesichts des weit Hergeholten und Schockierenden. »Fern sehen« sagt es schon: Was ich da sehe, ist nicht das Nahe, Nächstliegende sondern das Entfernte, von weither Bezogene. Und so verbindet es mit »dem Leben«, das ich in meiner unmittelbaren Nähe nicht wahrzunehmen vermag.

Es ist geradezu paradox: Das von meinem unmittelbaren alltäglichen Leben Abgehobene erscheint mir als das eigentliche Leben. Das ist nicht erst so, seit es das Fernsehen gibt. Manche, die davon in abschätziger Weise reden, frönen dem Abgehobenen auf andere Weise. Schon viel früher gab es die »Gebildeten«, die bereits den Geist weit ab von ihrem unmittelbaren Leben suchten, hoch oben über dem Alltag und in weit zurückliegenden Kulturen. Andere suchen es in verstiegener Theologie, wieder andere in exquisiten sportlichen Aktivitäten.

Zurück zum Alltäglichen! Ich beginne mit dem Essen. Elementare Freude, wenn wir uns am Morgen an den Tisch setzen. Ein Blick nach draußen: Im Frühlicht eine andere Welt als die, die wir gestern vor dem Schlafengehen zurückließen, als wir die Tür zum Garten hinter uns schlossen. Spüren, wie ein neuer Tag anbricht, der es verdient einen Augenblick zu verweilen und hinauszuschauen: der noch verschleierte Himmel, der eine unbeschreibliche Atmosphäre schafft, das besondere Licht dieses Morgens. Später der erste Glanz einer aufgehenden Sonne in den Baumzweigen. An anderen Tagen der noch undurchdringliche Nebel oder das leise Rauschen strömenden Regens. Wir schauen uns an; vor uns der gedeckte Tisch, das bunte Obst auf dem Teller, dunkle Brotscheiben in der Keramikschale, die darauf warten, dass wir nach ihnen greifen und den Aufstrich auswählen. Ein Gebet, das uns verbindet mit allem, was uns umgibt. Dankbarkeit, Freude, Erwartung. Und das immer neu, ganz neu an jedem Tag.

Wir hörten, als wir unsere Ferien begannen, in der Abtei Münsterschwarzach von »heilenden Ritualen«. Das Frühstück ist eines der Rituale, mit denen wir unseren Tag, den uns geschenkten Tag beginnen.

Ein anderes Ritual: Die morgendlichen Übungen nach dem Aufstehen. Nach der Auflösung aller leiblich-seelischen Empfindungen im Schlaf wieder den eigenen Leib spüren, die einzelnen Körperglieder und ihre Regungen und sich so seiner leiblichen Kraft bewusst werden, in der die Seele zu neuem Leben erwacht. Gefühl der Frische und Ausgewogenheit im Strecken und Schwingen der Arme und Beine, im Dehnen und Entspannen des ganzen Körpers, spürbares Leben bis in die Zehenspitzen. Austausch mit dem Kosmos im gleichmäßigen Rhythmus des Atmens, aus dem uns das Leben kommt. Freude, Zuversicht und Dankbarkeit vereinen sich in dieser Bewegung, kommen in ihr zum Ausdruck und gehen wieder

in sie ein. Tiefe Erfahrung des Einsseins, in der der neue Tag beginnt. Wird sie allen Belastungen standhalten? Diese Frage mag sich später einstellen. Jetzt gilt es, im Rhythmus der Bewegungen ganz gegenwärtig zu sein. Auch später bei der Arbeit und im Umgang mit denen, die mir begegnen, geht es entscheidend darum, gegenwärtig zu sein in den Empfindungen unseres leiblich-seelischen Lebens und der inneren Beziehung zu denen, mit denen wir Umgang haben. Aber wie soll sich das später ereignen, wenn wir uns am frühen Morgen nicht darauf besinnen und damit anfangen?

Irgendwann am Tage nehme ich diese Körperübung und die in ihr gemachte Erfahrung in anderer Form wieder auf, wenn ich für eine begrenzte Zeit hinauslaufe in freies Feld oder im Sommer regelmäßig ein paar Bahnen im Freibad ziehe. Nirgendwo gelingt das belebende Durchatmen mehr als beim Schwimmen. Hinzu kommt der enge Kontakt mit dem Wasser, der mir mehr als die Bewegungen in frischer Luft das Gefühl gibt, in dieser mich umgebenden wunderbaren Natur kein isoliertes Dasein zu führen, sondern eingebunden zu sein in die Elemente. Nirgendwo ist die Bewegung belebender, erzeugt sie ein solches Glücksgefühl wie hier. Wenn ich aus dem Wasser steige, ist auch die Luft am ganzen Körper spürbar, weshalb ich es nicht versäume, wenn die Temperatur es noch erlaubt, mich im Freien abzutrocknen und umzuziehen.

Was hat das alles mit Sinnerfahrung und, wenn man so will, mit Gotteserfahrung zu tun? Früher war ich daran gewöhnt worden, das eine vom anderen zu trennen: hier kirchlich-religiöses Leben, dort bloßer Körperkult. Jetzt sehe ich das anders. Während der morgendlichen Gymnastik bei offener Tür, beim Lauf nach draußen und im Wasser mich bewegend frage ich nicht mehr nach Sinn, brauche ich nicht nach Sinn zu fragen; denn es ist dann ganz gegenwärtig, woraus und woraufhin ich lebe. Ich kann nur wünschen, dass so etwas auch in allen anderen Lebenssituationen geschieht. Aber soweit bin ich noch nicht, wenn es auch immer mehr Situationen in meinem Leben gibt, die dem nahekommen.

Bevor ich auf solche anderen Situationen eingehe, nicht zuletzt den Berufsalltag mit seinen Anforderungen, möchte ich noch etwas zu dem Rahmen sagen, innerhalb dessen sich mein Tag abspielt, der sich wie im Einzelnen so auch im Ganzen als eine Art Ritual entfaltet, das nicht von Anfang an feststand, sondern sich erst allmählich herausgebildet hat.

Da entspricht dem morgendlichen Anfang das Ende eines jeden Tages. Es handelt sich nun umgekehrt um den Übergang eines ausgefüllten Tages in den alles beschließenden Schlaf. Wie ich am Tagesbeginn das Bewusstsein Leben spendender innerer Energie erwarte, so steht am Abend die Übung und das Bewusstsein sich zurücknehmender Aktivität. Wenn es darum geht, seine äußere und innere Aktivität zurückzunehmen, kommt auch dem Essen, das am Morgen besonderen Raum einnahm, keine Bedeutung mehr zu. Ein Kraft spendender wie Kraft verbrauchender Stoffwechsel würde nicht in den Verlauf abklingender Aktivität passen.

Der Gang nach draußen ist nun mehr einem im Auspendeln sich wiederherstellenden inneren Gleichgewicht zugeordnet als dem Sichbewegen. Der innere Gleichklang wird zurückgewonnen im Sicheinstimmen auf die

sich wieder einfaltende Natur, mit der wir uns am Morgen wieder neu entfalten werden. Wer möchte bezweifeln, dass dem ein tiefer Sinn inneohnt, den der erfasst, der das alles einfach an sich geschehen lässt?

Es gibt auch noch Übungen, die weniger unsere Kraft beanspruchen und sich in ausladender Bewegung vollziehen, vielmehr in sparsamen und langsamen Gesten, die jeweils auf einen ruhigen Atemrhythmus abgestimmt sind. Im Chi-gong wird eine andere Kraft aktiviert, die es ermöglicht, ganz bei sich selbst und auf diese Weise mit Oben und Unten, Himmel und Erde in Einklang zu sein.

So vorbereitet kann sich, wiederum umgekehrt wie am Morgen, die Meditation vollziehen, nun im Übergang vom Tätigsein zum Schlafen. Der Schlaf als Auflösung aller Spannungen wird hier sozusagen auf Bewusstseinssebene vorweggenommen.

Soviel dürfte bisher klar geworden sein: Sinnerfahrung hat mit Besinnung zu tun. Besinnung bedeutet bewusstes Leben im Unterschied zum Sichttreibenlassen und Getriebenwerden. Gemeint ist, dass ich bei allem, was in meinem Leben geschieht, etwas von mir dazugebe, nämlich mein eigenes Wahrnehmen und Empfinden ins Spiel bringe und noch etwas mehr: die ständige Bereitschaft, in allem Tun und Lassen immer wieder innezuhalten, zu lauschen und auszuschaun nach etwas, das sich in allen vordergründigen Vorgängen verbirgt. Auf diese Weise trete ich in Verbindung mit einer aller Verfügbarkeit entzogenen Lebensdimension. Sie wahrzunehmen bedarf keiner außergewöhnlichen Lebenssituation, noch beschränkt sich solche Erfahrung – wie die zuletzt genannten Beispiele nahelegen könnten – auf den Lebensbereich, den wir der Entspannung zuordnen. Auch wo ich »angespannt« bin, eingespannt in die Notwendigkeiten des Berufs, kann mir eine alle vordergründigen Zwänge überschreitende Lebensdimension aufleuchten, vorausgesetzt, ich halte mich dafür bereit.

Solche Bereitschaft bekundet sich in der Weise, wie wir unseren Beruf ausüben. Viele gehen ganz in ihrem Beruf auf, ihr eigenes Leben erscheint ausgeklammert aus dem, was sie tun, sie funktionieren restlos in einem vorgegebenen Betriebsrahmen. Andere führen mehr oder weniger teilnahmslos aus, was ihnen aufgetragen ist und sind auf ein von ihrer beruflichen Tätigkeit abgetrenntes Dasein ausgerichtet. Im einen wie im anderen Falle kommt es in der beruflichen Arbeit nicht zur Berührung mit einer über das Vordergründige hinausreichenden Dimension. Nur wo der Beruf ernst genommen, zugleich aber auch die Möglichkeit wahrgenommen wird, innerhalb dieses abgesteckten Tätigkeitsfeldes zu sich selbst zu kommen, kann von einer Bereitschaft die Rede sein, für tiefere Lebenszusammenhänge durchlässig zu werden.

Für mich war der Beruf nie nur Broterwerb, aber ich war auch nicht in der Gefahr, mich mit den institutionell gegebenen Maßstäben zu identifizieren. Einerseits nahm ich dankbar die mir zugewiesene Arbeit auf mich; denn durch sie stand ich im Dienst eines größeren Ganzen. Andererseits wusste ich, dass dieses Ganze sich nicht im Funktionskreis der gesellschaftlichen Institutionen erschöpfte. Ich spürte, dass die Sache, um die es

ging, der »Lehrstoff«, mehr war als eine Bestandsaufnahme wissenschaftlicher Untersuchungen, und die Menschen, die damit in Berührung kamen, sollten mehr als nur Auszubildende, nämlich eigenständige Personen sein, die jeweils ihr eigenes Verhältnis zu dem gewinnen sollten, womit sie umgehen. Dieses Bewusstsein war die Quelle meines Engagements und der Freude, die sich damit verband. Meine Berufsvorbereitung erschöpfte sich nicht im Erwerb und der Weitergabe von Kenntnissen. Immer ging es auch um die stets neu zu beantwortende Frage, wie die Fakten und Ergebnisse, zu denen man gelangte, aufgrund persönlicher Stellungnahme einzuschätzen waren.

Mein Beruf gab mir, soweit ich mich selber mit einbrachte, das Gefühl, dass ich in und an der Wirklichkeit arbeitend mich zugleich in ihr verwirklichte. So verstandene Selbstverwirklichung ist an sich immer jener Seinstiefe geöffnet, in der wir auf das alles verbindende Gottesgeheimnis stoßen und weiß sich von daher in Dienst genommen, auch ohne sich noch einmal ausdrücklich religiös zu begründen.

Was ich hier angedeutet habe lässt sich, wie ich meine, auch auf andere Tätigkeitsbereiche anwenden. Niemals geht es nur um pure Sachen, sondern immer auch darum, wie ich mich dazu verhalte. Nicht die Sachen, mit denen ich zu tun habe, machen mein Leben aus, sondern mein Verhältnis zu ihnen ist entscheidend.

In allen bisher genannten Tätigkeiten und Verhaltensweisen war Sinnerfahrung gegenwärtig. Es bedurfte keiner vorweg gestellten und beantworteten Sinnfrage und keines vorgegebenen Glaubensbekenntnisses, aus dem diese Tätigkeiten und Verhaltensweisen hergeleitet wurden.

Aber nicht alles, was im Leben auf mich zukommt, schließt Sinnerfahrung ein, nicht in jeder Situation weiß ich mich von einem tiefen Daseinsinn getragen. Oft gibt es Zeiten weit ab von Lebenszuversicht und Freude, in denen ich mich ausgeliefert fühle, ausgeliefert unabwendbaren Zeitereignissen oder schwer erträglicher eigener Krankheit. Da ist zunächst alle andere Erfahrung, alles was mir Sinn und erfülltes Leben bedeutete, wie ausgelöscht, und ich sehe nur noch zerstörerische Kräfte wirken, die das Leben in mir und um mich herum bedrohen. Aller noch so gut gemeinte Zuspruch von außen kann mir wenig helfen, aller vermeintliche Glauben, durch den ich mich anderen überlegen wähnte, verblasst vor dem Naheliegenden, die Glaubenswahrheit hält einer zudringlichen Wirklichkeit nicht Stand. So überlasse ich mich dem Unabwendbaren, dem Leiden an der Welt, wie sie in diesem Augenblick für mich da ist.

Es ist nicht mehr so, wie es einmal war, als ich in eine Art Verzweiflung geriet, wenn die Welt und der eigene Zustand sich anders darboten, als es meiner Vorstellung von einem sinnerfüllten Leben entsprach, als ich das, was sinnvoll und nicht sinnvoll ist, festgemacht hatte an eigenen Vorstellungen: Als ich mein Leben und den Lauf der Dinge nur bedauern und die Weltereignisse nur verwünschen konnte, wenn sie mir nicht entsprachen. Gleichsam unbemerkt habe ich gelernt, das jeweils Gegebene einfach anzunehmen, so wie ich auch das andere annehme: den erfüllten Augenblick,

in dem ich nicht nach Sinn oder Nicht-Sinn frage, sondern es belasse bei dem, was als Unaussprechliches aufgeht, als tiefer, unbeschreibbarer Lebenssinn. Mit anderen Worten: Eine Art Ergebenheit in den leidvollen Zustand entspricht dem je Gegenwärtigsein im erfüllten Augenblick. Ich mache auch das Leiden nicht fest an einem – in diesem Falle durchkreuzten – Lebenssinn. Er kümmert mich so wenig wie die eigene konkrete Vorstellung von dem, wie es hier und jetzt zu sein hätte.

Auf diese Weise verliert der Schmerz seine Zudringlichkeit. Ein lösendes, erlösendes Entspanntsein kann sich ausbreiten und eine Erfahrung vorbereiten, die vorher ausgeschlossen schien, nämlich dass auch im Leiden Sinn aufgeht: eine Art inneres Wachstum, ein Bereiter-Werden für den Glauben an tiefere Zusammenhänge, die sich meiner Vorstellung und Wahrnehmung entziehen. Unversehens wachse ich über jenes »Ich« hinaus, das den Anspruch stellt, alle Zusammenhänge überschauen zu können und beurteilen zu müssen. Dieses Ich hinter mir lassend rücke ich ein in eine meine Vorstellungen übersteigende Wirklichkeit, in der nicht ich zu sagen und zu urteilen habe, sondern eine mich übersteigende und umfassende Wirklichkeit mir meinen Ort im Ganzen zuweist und mich so aus meiner eingengt erscheinenden Situation befreit. So falle ich angesichts leidvollen Schicksals Verbitterung oder Trübsinn nicht anheim.

### *Nachwort*

Es ist möglich, vielleicht wahrscheinlich, dass alles, was ich hier aufgeschrieben habe, seine Herkunft hat in meinem in früher Jugend angenommenen Glauben. Aber während ich früher diesem Glauben als vorgegebener theologischer Wahrheit in meinem Leben zu entsprechen versuchte, ist es nun ganz anders gekommen: Ich sehe heute umgekehrt, wie diese Glaubensvorstellungen, diese als Theologie sich präsentierenden Wahrheiten auf etwas hinauslaufen, was ich in einer ursprünglichen und in keiner Weise glaubensmäßig festgelegten Weise erfahre.

Ich möchte keinem mehr zumuten, auch mir selbst nicht, von solchem festgemachten Glauben abhängig zu werden. Ich fürchte vielmehr, dass dabei manche ursprüngliche Erfahrung leicht auf der Strecke bleiben würde. Ich gehe demgegenüber davon aus, dass alle biblische Wahrheit ihrerseits einmal auf ursprünglicher menschlicher Erfahrung beruhte, dass es Erfahrungen sind, die uns hier als Glauben begegnen. Wie könnte es anders sein, wo doch mein menschliches Erfahren sich auf wunderbare Weise mit jener aufgeschriebenen »biblischen« (Biblos = Buch) Erfahrung berührt. Dazu ließe sich im Einzelnen noch manches sagen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Weitere Ausführungen in meinem Buch: *Lass los, damit du leben kannst*. München 1999.