

Gottes Geist „erschnüffeln“

Spirituelles Zoom Seminar Juni 2022

Dr. Hans-Joachim Tambour

Teil 1: Das Reich Gottes „riechen“

1. Hund

In der Ausschreibung für dieses Seminar habe ich unseren Hund erwähnt. Beim Gassigehen hält er immer wieder an, und schnüffelt - gefühlt minutenlang. Ich muss warten und werde manchmal ungeduldig. Denn für mich ist der Ort, an dem er stehen bleibt, völlig belanglos. Aber unser Hund riecht die Spur eines anderen Tiers, das vielleicht schon Stunden zuvor hier vorbeikam. Seine Welt der Düfte, ist objektiv da – aber sie ist mir gänzlich verborgen. Denn meiner Nase bleibt sie verschlossen. Es braucht eine spezielle Antenne – in diesem Fall eine feine sensible Hundenase – um manche Dimensionen der Wirklichkeit wahrzunehmen.

Diese einfache Einsicht, die mir auf dem Spaziergang kam, lässt sich auch auf andere Kontexte übertragen – auch auf das Thema des heutigen Seminars, das um die Frage kreist, wie ich denn die Gegenwart Gottes erspüren bzw. erschnüffeln kann. Sicher – ich kann über Gott nachdenken. Doch dann bleibe ich ja nur in der Welt der Begriffe und Zeichen. Ist es aber auch möglich, Gott sinnlich wahrzunehmen, d.h. auf einer anderen Ebene als der rationalen mentalen? Ihn gewissermaßen „empfinden“?

2. Nase

Die äußeren Sinne kommen bei Gott an ihre Grenzen – das ist klar. Augen, Ohren, Nase, Haut, Gaumen verbinden mich mit der materiellen Welt. Es braucht andere Sinne, innere Sinne, die fähig sind, über das materielle hinaus die geistige Welt zu berühren. Aber die äußeren Sinne können uns als Bilder dienen, die inneren Sinne zu beschreiben, mit denen wir empfänglich sind für Gott. So wenn wir etwa vom „Auge des Herzens“ sprechen, oder dem „Ohr“ das Gottes Stimme hört – was ganz biblisch ist.

Heute möchte ich mit dem Riechen und der Nase einsteigen.

Düfte prägen unser ganzes Leben. Manche warnen uns: Noch bevor wir etwas Gefährliches hören oder sehen, riechen wir die Gefahr. Nicht ohne Grund bewegen wir uns häufig "der Nase nach". Nehmen wir beispielsweise den Geruch von verdorbenem Essen wahr, würden wir uns dies nie freiwillig in den Mund stecken. Wir wissen instinktiv, dass diese Speisen

unserem Körper schaden würden. Andere Düfte triggern Erinnerungen an längst vergangene Zeiten an. Die Nase hat einen direkten Draht zu unserem Gedächtnis. Aber auch unsere Gefühle werden angesprochen. Gerüche können hervorrufen oder uns erregen, sie können Ängste auslösen oder uns anziehen.

So bestimmen Düfte wesentlich unsere Partnerwahl. Wenn ich einen anderen leiden kann, dann kann ich ihn gut riechen, sagen wir. Die Nase entscheidet innerhalb weniger Sekunden, ob jemand zu uns passt oder nicht.

Unser Geruchssinn spricht also nicht nur unseren Kopf an und verbindet uns nicht nur mit der materiellen Welt, die uns umgibt, sondern er berührt uns ganzheitlich, trifft unser Gemüt und verbindet uns mit Seelischem und Geistigen. Er ist eine Art Brücke in die geistige Welt.

3. Sprache

Deshalb nutzen wir das Riechen in unserer Sprache auch als Metapher. Das spiegelt sich in zahlreichen Redewendungen wider

- Wenn wir etwas beschnuppern, nähern wir uns sanft einer neuen Welt
- Man kann aber sich aber auch aufdringlich in Fremdes einmischen, wenn man die Nase in alles hineinsteckt
- Und wenn das passiert, sagen wir, dass er sich verduften soll
- Wenn mir etwas nicht passt, dann stinkt es mir
- Ich kann auch den richtigen Riecher haben, wenn ich intuitiv die richtigen Wahl treffe

Was wir genau mit der Nase aufnehmen, den Duft, so wirkmächtig er auch ist, - das lässt sich schwer beschreiben. Jeder Mensch verbindet mit dem Geruch eigene Erfahrungen und so bekommen Düfte ganz subjektive Bedeutungen. So bleibt es immer eine Herausforderung, für das Geruchene passende Worte zu finden.

Auch in diesem Aspekt gleicht das Riechen einer spirituellen Erfahrung. Tatsächlich kann ich üben, die geistige Dimension der Welt immer feiner, sensibler, klarer zu erspüren. Doch selbst wenn mein Empfinden immer differenzierter wird, fehlen zuletzt doch die Worte. Das ist der Grund, warum Mystiker neue Worte erschaffen und Gedichte schreiben. Im Versuch, „...zwischen den Zeilen das Unsagbare zu sagen“, wie das einmal Rose Ausländer formuliert hat.

4. Gleichnisse

So geht es auch Jesus, der uns seine Gotteserfahrung vermitteln will. Wie er sollen wir als Söhne und Töchter Gottes leben, die aus derselben göttlichen Quelle lebendigen Wassers schöpfen. Er will uns an seinem Geheimnis teilhaben lassen.

Ein solches Leben, das ganz auf Gott gründet, bezeichnet er als Reich Gottes. und das ist mitten unter uns, inwendig in uns. Aber diese Erfahrung entzieht sich einer exakten Definition – ähnlich dem Duft.

Und eine reine Information wäre zu wenig. Jesus will uns nicht ein Wissen vermitteln, sondern einen Verwandlungsprozess in uns anstoßen. Und dessen Aspekte beschreibt er in Bildern und Gleichnissen.

Das Reich Gottes ist wie ein im Acker des Lebens vergrabener Schatz, sagt er. D.h. die Verbindung mit Gott muss nicht erst mühsam erarbeitet werden. Sie ist längst schon da – aber verborgen. Jeden Tag lebe ich daran vorbei, ohne es zu merken, weil meine Gedanken mit anderen beschäftigt sind und meine Gefühle meinen Geist in andere Richtungen lenken. Doch dann gibt es plötzlich den Kairos der Erleuchtung. Ich erlebe, wie nah mir das Glück ist. Wenn mir das widerfährt, sollte ich alles drangeben, um diesen Schatz zu bergen. So wie der Mann, der alles verkauft, um das Grundstück zu erwerben.

In einem anderen Gleichnis betont Jesus, dass die Beziehung zu Gott wachsen muss. Er vergleicht das Reich Gottes mit einem Samenkorn, das der große Sämann auch in die Erde meines Herzens ausgesät hat. Im Kern ist alles schon angelegt, doch es braucht Zeit und Pflege, damit sich meine Berufung entfalten und entwickeln kann. Und ich muss bereit sein, mich diesem Prozess zu überlassen.

Das Reich Gottes ist kein Ort, sondern eine Beziehung – und wenn diese Beziehung trägt, verändert sich mein Blick auf die Welt. Die Perspektive ändert sich dann, wenn ich nach und nach in die Haltung und Gesinnung Jesu eintrete, mit seinen Augen und seinem Herzen meine Wirklichkeit wahrnehme.

Im NT finden sich viele Beispiele dafür, wie Menschen die Augen aufgehen. Sie erleben in Jesus eine geheimnisvolle Kraft, die die nicht gelebten Möglichkeiten erweckt und so ihr ganzes Leben verändert. Jesus ist ein Lebensspender, der das, was tot danieder lag, lebendig macht.

5. Verletzlichkeit

Diese Botschaft verkündet das Evangelium uns. Unsere Aufgabe ist es, die Nase in den Wind zu halten, Witterung für das Reich Gottes aufzunehmen. Einen besonderen Riecher haben dafür die Armen, Suchenden, Trauernden, die Sünder und Kinder – sagt Jesus,

In den Seligpreisungen stellt Jesus die Notleidenden als Privilegierte heraus. Das sind Menschen, die wissen, wie angewiesen sie sind und erleben, dass sie sich das nicht geben können, was sie zutiefst brauchen. Ihre Verletzlichkeit, Gebrochenheit und Verwundung macht sie empfänglich für das Wirken Gottes.

Das größte Hindernis mit Gott in Kontakt zu kommen, ist dagegen der Reichtum. Den reichen Jüngling, den Jesus zur Nachfolge aufruft, hindert die Sorge um seinen materiellen Besitz, alles auf eine Karte zu setzen.

Doch gibt es auch geistigen Besitz, der dazu führen kann, dass wir uns in uns selbst verschließe und uns selbst genügen. Wenn wir meinen, alles schon zu wissen, und alles besser zu wissen, hat das Evangelium keine Chance.

Im NT wird diese Haltung durch die Gruppe der Pharisäer repräsentiert, die fromm sind, die Thora kennen und alle Regeln einhalten, deren Herz aber versteinert ist. Wir sollten sie aber nicht verachten und verurteilen. Sie halten uns den Spiegel vor. Sie verdeutlichen die Gefahr, die auch auf uns lauert, wenn wir auf dem spirituellen Weg überheblich werden, uns etwas einbilden auf unsere Erkenntnisse und Übungspraxis und auf andere Menschen herabschauen. Der geistige Besitz wird dann zu einem Hindernis für die Begegnung mit Gott und Spiritualität wird zum Ego-Trip.

Jesus spielt diese Versuchung im Gleichnis vom Pharisäer und Sünder in der Synagoge durch. Während der Pharisäer stolz auf sich selbst und sein Handeln ist und auf den anderen Mann herabblickt, verfehlt er mit seiner Frömmigkeit gerade das Ziel, das er angestrebt hat. Der Zöllner hingegen, der sein Versagen sieht und bekennt und bereut, ist Gott näher

Auf dem spirituellen Weg ist Erdung das A und O, die verhindert, dass wir nicht abheben. Dazu gehört es, die eigenen Grenzen sehen, sich die eigene Gebrochenheit eingestehen, mich nicht zu idealisieren oder meine Fehlverhalten zu leugnen und zu wissen, dass ich immer wieder von vorne anfangen muss - angewiesen auf die Zuwendung Gottes.

Teresa von Avila nennt diese Einsicht „Demut“. Es meint keine Verdemütigung, keine Selbst-Abwertung. Der lateinische Begriff für Demut „Humilitas“ lässt noch den Zusammenhang mit der Erde/Humus erkennen. Geerdet sein, heißt die eigene Wirklichkeit nicht zu verklären, sondern realistisch wahrzunehmen. Teresa mahnt: Wir sind keine Engel. Es ist Unsinn, uns selbst zu Engeln machen zu wollen, solange wir auf der Erde leben und so tief in ihr stecken.

6. Reich Gottes riechen

Es gibt also bestimmte Bedingungen, die nötig sind, damit ich überhaupt die Witterung des Reich Gottes aufnehmen kann. Aber wenn ich mich von allen Hindernissen befreit, meiner Armut und Nacktheit gewahr bin und dann meine Nase in die Luft halte, stellt sich die Frage, wie das Reich Gottes denn riecht? An welchem Geruch kann ich es erkennen?

Klar, beim Reich Gottes geht um etwas Geistiges, das das Sinnliche übersteigt und so kann ich nur im übertragenen Sinn riechen. Aber vielleicht kann ich mich an konkrete Erfahrungen erinnern, in denen mir etwas von der Gegenwart Gottes aufgegangen ist. Momente, in denen ich den Frieden Shalom, Trost erfahren habe, von dem das Evangelium spricht oder Begegnungen, in der für mich Liebe spürbar wurde und ich eine tiefe Verbundenheit mit anderen erlebt habe.

Welche Orte, welche Situationen, welche Menschen fallen mir zu diesen Fragen ein? Und welchen Duft verbinde ich wiederum mit diesen Orten, Situationen oder Begegnungen? Vielleicht erinnere ich mich an ein Erlebnis in der Natur, die von Düften erfüllt war oder an

ein Fest, dessen Geruch noch in meiner Nase liegt oder einen Ort, wie z.B. eine Kirche, die, die nach Kerzen und Weihrauch roch.

Ich lade ein, einmal dieser ungewöhnlichen Frage nachzugehen, wie die Orte und Momente, die für mich wichtig waren, riechen?

7. Fragen

Für das Gespräch in der Kleingruppe gebe ich drei Fragen mit:

- Wie riecht die Blume, die ich mir für dieses Seminar neben meinen PC gestellt habe? Versuche den Duft zu beschreiben und davon zu erzählen, welche Erinnerung und Gefühle Du damit verbindest?
- Welchen Geruch verbinde ich mit einer spirituellen Erfahrung, die ich gemacht habe? Ich erinnere mich an Situationen, Orte, Begegnungen und erinnere mich, welchen Duft ich damit verbinde?
- Wie riecht das Reich Gottes? Welchen Duft würde ich dieser Erfahrung zuordnen.

Teil 2: Mit dem Herzen schauen

1. Erkenntnislehre

In einem zweiten Durchgang möchte ich die angesprochen Gedanken in drei Anläufen vertiefen. In der Frage nach dem Riechen ging es ja – abstrakt gesprochen – um Erkenntnislehre, d.h. um die Frage, wie es uns möglich ist, die Wirklichkeit Gottes wahrzunehmen und welche Organe und Kanäle uns dafür zur Verfügung stehen.

Die wichtigste Quelle ist die Offenbarung. Gott hat sich in der Geschichte auf verschiedene Weise gezeigt – das ist das Thema der Bibel. Von seinem Wesen her ist Gott unzugänglich (Jes 45,1-5), doch er tritt aus der Verborgenheit und macht sich für Menschen verständlich, in allen Kulturen und Religionen manifestiert er sich – zuletzt in Jesus. So in etwa beschreibt es der Hebräerbrief.

Gott zeigt sich auch in der Schöpfung. Die Komplexität, Harmonie und Schönheit einer Pflanze und in die Einbindung in ihre Lebenswelt, ihr Biotop, kann mich zum Staunen bringen. Wenn Gott so in der Natur zu erahnen ist, stellt sich die Frage, ob ich mit meinen Möglichkeiten auch fähig bin, an den Unendlichen zu rühren?

Philosophen und Theologen haben sich über die Reichweite menschlicher Erkenntnis viele Gedanken gemacht. Einen möchte ich herausgreifen, einen Theologen, Philosoph und Naturforscher des 15. Jahrhunderts, Nikolaus von Kues, den ich bei meiner Moselwanderung in den Osterferien etwas näher kennengelernt habe

2. Nikolaus von Kues

Nikolaus von Kues unterscheidet drei Frequenzen, auf denen wir Botschaften empfangen. Da sind zunächst unsere Sinne: Augen, Ohren, Haut und Nase bringen uns in Kontakt unserer Umwelt. Die Sinneseindrücke sind allerdings so vielfältig und disparat, dass sie geordnet werden müssen. Es braucht eine Zusammenschau und Deutung. Hier greift der Verstand. Durch Unterscheidungen und Zuordnungen erfasst er die durch die Sinne vermittelte Welt mit Begriffen. Begriffe und begreifen – in den Worten spiegelt sich die geistige Bewegung – eine zupackende Aktivität, die versucht, die Welt in den Griff zu bekommen.

Der Verstand ist nötig, damit wir uns in dieser Welt orientieren und mit den Dingen umgehen können. Ohne Urteilsvermögen wären wir ziemlich aufgeschmissen. Nikolaus von Kues schätzt den Verstand sehr – vor allem in der Erforschung der Natur. Aber der Verstand ist begrenzt. Alles verstandesmäßige Wissen ist auf Relatives bezogen, da es auf Vergleichen beruht. Der Verstand analysiert, d.h. er grenzt etwas vom anderen ab und bestimmt (definiert) es damit. Etwas Absolutes oder Unendliches, in dem die Gegensätze zusammenfallen, wie Cusanus sagt, kann der Verstand nicht denken.

Unsere Begriffe und Konzepte kommen an ihre Grenzen, wenn es um diesen größeren Horizont gehen, in den wir eingebunden sind: das Geheimnis, das wir Gott nennen. In ihm wohnen wir, leben wir uns sind wir, - wie es Paulus ausdrückt. Er ist das Element, in dem wir leben - wie das Wasser für den Fisch. Es gibt kein Außerhalb Gottes wir stehen ihm nicht als Beobachter gegenüber.

Diese Grenze des Verstandes thematisiert die Vernunft. Denn die Vernunft sieht weiter, sie entwickelt die Vorstellung des Unendlichen. Vernunft hat mit vernehmen zu tun, d.h. aufnehmen und empfangen – im Unterschied zu dem aktiven Begreifen ist es eine kontemplative Zugangsweise, die hin lauscht, was sich zeigt und von sich aus eröffnet.

Doch Nikolaus von Kues betont, dass auch die endliche Vernunft nicht bis zum unendlichen Gott hin reicht. Sie führt den suchenden Geist aber bis an die Grenze seiner Möglichkeiten. Im Unendlichen, so Nikolaus von Kues, werden alle Gegensätze und Widersprüche, die wir im Endlichen erleben und nicht in Einklang bekommen, in einer Einheit zusammenfallen. Cusanus spricht von der „*coincidentia oppositorum*“.

Der Zusammenfall von Gegensätzen, das erleben wir in unserer Welt nicht und er erscheint uns paradox. Nach der Logik des Aristoteles muss sich das Denken an das Nichtwiderspruchspinzip halten, d.h. dass zwei einander in derselben Hinsicht widersprechende Aussagen nicht zugleich zutreffen können. So lässt sich der Gedanke des „Zusammenfalls der Gegensätze“ inhaltlich nicht wirklich vorstellen. Die höchste Erkenntnis ist nach Cusanus deshalb, zu wissen, dass wir nicht wissen können“: ein gelehrtes Nichtwissen oder die wissende Unwissenheit (*docta ignorantia*)

Nikolaus von Kues macht das Gemeinte mit einem geometrischen Beispiel anhand des Kreises und Vieleckes deutlich. Mit unserem Verstand versuchen wir die Wirklichkeit durch Unterschiede zu erfassen. Wofür die Ecken eines Vieleckes stehen. Wir werfen begriffliche Netze über sie, stecken sie bildlich gesprochen in Schubladen und Kästchen. Wir können zwar unsere Kategorien immer mehr verfeinern, das Viereck zu einem Vieleck werden lassen und uns so immer mehr dem Kreis annähern – der für Gott steht, der unendlich ist und in dem es keine Unterschiede mehr gibt. Doch wird aus dem größten Vieleck nie ein Kreis werden. Nie wird unser Denken an die Vollkommenheit Gottes heranreichen können.

Aber eines können wir wissen. Das unser Wissen begrenzt ist. Und das wiederum ist nur möglich, so Cusanus, weil wir eine Ahnung vom Unendlichen haben. Denn um Grenzen zu wissen, müssen wir uns geistig immer schon jenseits der Grenze aufhalten. Wir sind also auf einer anderen Ebene immer auch schon über unsere Vernunft hinaus mit dem Unendlichen verbunden. Erst dann, wenn wir uns dieser Ahnung überlassen, und dabei unser Denken nochmals übersteigen, alle Affirmationen nur als vorläufig ansehen und sie als Sprungbrett nutzen, um ins unsagbare Geheimnis hineinzuspringen, treten wir in das Geheimnis des Wesens Gottes ein. Es ist eine mystische Erfahrung, die von vielen Menschen beschrieben wurde, die über das Sagbare hinausführt. Erschreckend und beglückend zugleich eröffnet sich dann dem menschlichen Geist die Wirklichkeit Gottes. Es ist eine Gottesschau jenseits von Namen und Formen

3. Das dritte Auge

Ein mystischer Zustand reißt uns aus unseren endlichen Kategorien heraus. Doch er ist eine Einzelerfahrung. Irgendwann stellt sich der Alltag mit seiner Art von Bewusstsein wieder ein. Und dann scheint sich die Hoherfahrung zu verlieren. Aber das ist nicht so. Das Spitzenerlebnis verändert nachhaltig die Wahrnehmung auch der alltäglichen Welt. Darüber haben die Victoriner Hugo und Richard nachgedacht. Beide waren Augustinerchorherren aus dem 12. Jahrhundert und tragen ihren Beinamen von dem Kloster Sankt Viktor in Paris. Sie sprachen vom Dritten Auge bzw. der dreifachen Weise des Erkennens.

Ähnlich systematisch wie Cusanus gehen sie die Dimensionen durch, innerhalb derer wir uns als Menschen bewegen.

- Die äußere Welt der materiellen Dinge in Raum und Zeit,
- Die innere Welt der Theorien, Strukturen, Formen und Gesetzmäßigkeiten
- Und die geistige Welt Gottes, die uns unsichtbar umgibt

Jede Welt erschließt sich durch ein anderes Auge

- Mit dem leiblichen Auge der Sinne (*oculus carnis*) bin ich verbunden mit der materiellen Welt.
- Mit dem Auge des Verstandes (*oculus rationis*), meiner Rationalität reflektiere ich die Sinneseindrücke und erkenne die inneren Strukturen der Welt
- Mit dem Auge der Kontemplation (*oculus contemplationis*), dem dritten Auge, erblicke ich die Wirklichkeit Gottes.
Wie bei Cusanus geht es auch hier um die mystische Schau, in der der Mensch mit seinem Innersten in Berührung kommt und Gott als Grund der Wirklichkeit erfährt, der alles Denken und Erkennen trägt.

Die Pointe dieses Modells der drei Augen liegt darin, dass die Mystik erst zu ihrem Ziel kommt, wenn sie wieder zurück in die Alltagswelt führt. Wir sollen nicht aufhören, uns mit konkreten Dingen zu beschäftigen und nur in mystischen Erlebnissen schwelgen. Den Viktorinern ging es nicht um Weltflucht, sondern um eine Verwandlung, die uns zu einem neuen Umgang mit der Welt führt. Durch die Kontemplation ändert sich mein Denken und meine sinnliche Wahrnehmung. Die anderen beiden Augen werden klarer und wesentlicher, achtsamer, liebevoller und selbstloser.

Das ist der ideale Weg. Doch die tatsächliche Realität sieht anders aus. Ein Schleier liegt vor unseren drei Augen, so dass wir gar nicht oder nur unklar sehen. Wir werden abgelenkt, verlieren uns in der Zerstreuung und werden getrieben von unseren Bedürfnissen, unsere Gedanken kreisen um sich selbst. All diese ungeordneten Geistes - Wirbel verdunkeln unser kontemplatives Auge. Deshalb ist es nötig, die ursprünglichen Sehfähigkeit wieder herzustellen und die Sinne, den Verstand und vor allem das 3. Auge zu schulen, die neue Perspektive einzunehmen.

4. Auge des Herzens

Die Viktoriner haben mit diesem Modell auf einfache Weise ausgedrückt, worum es in der Kontemplation geht. An ihre Überlegungen will ich anknüpfen und die Frage vertiefen, was denn dieses dritte Auge genau ist und wie es wahrnimmt. Es geht ja um das, was auch das „Auge des Herzens“ genannt wird, das allein das Wesentliche erkennt – wie der Kleine Prinz von Saint-Exupéry sagt.

Um hier weiterzukommen, möchte ich die Bibel befragen, was sie denn genau unter „Herz“ verstehen. Um dem auf die Spur zu kommen, ist eine kurze biblische Anatomielehre hilfreich. Dabei wird deutlich, dass es im Laufe der Jahrhunderte zu Bedeutungsverschiebungen kam, die uns heute missverstehen lassen, worum es der Bibel ging.

In frommen Kreisen hört man oft den Spruch, sei nicht so verkopft, sondern hör auf den Bauch oder eben das Herz. Doch ist es richtig, Kopf und Herz gegeneinander auszuspielen. Geht es nicht vielmehr darum, das Denken im Herz zu verwurzeln? Wenn wir heute über das „Herz“ sprechen, sehen wir darin den Sitz von Emotionen und starken Gefühlen.

Doch das ist nicht die Bedeutung, die die Bibel und theologische Tradition dem „Herzen“ gibt. Zwar nimmt das Herz durch Empfinden wahr, und eben nicht durch Begriffe und Modelle, wie das Denken. Doch die starken Gefühle, die wir mit dem Herz verbinden, sind in der Bibel in der Leber verortet.

Die Leber produziert Gallensaft, eine zähe Körperflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert wird. Ein zu viel an Gallenflüssigkeit, die Körper und die Seele überschwemmt, lässt die Emotionen aufwallen.

Die Mittelalterliche Heilkunst, wie wir sie z.B. bei Hildegard von Bingen finden, erklärte Symptome und Charaktere mit unterschiedlichen Arten von Säften, unter anderem dem Gallenfluss. Im Wort *Melancholie*, was wörtlich *schwarze Galle* heißt, hat sich diese Vorstellung bis heute erhalten. Die Gelbe Galle (lateinisch *cholericus*) hingegen beeinflusst den Choleriker.

In unserer Sprache sind Reste dieser Vorstellung noch erhalten. Wenn einer nicht gut drauf ist, sagen wir ja auch heute noch „es ist ihm etwas über die Leber gelaufen“. Oder wenn einer seinen Gefühlen seinen Lauf lässt, rückhaltlos und offen ausspricht, was ihn bewegt, sagen wir er „redet frei von der Leber weg.“ Einem anderen läuft die Galle über und wenn einer zynisch ist, sagen wir, dass seine Rede bitter wie Galle ist, und wenn er seinen Zorn nicht mehr beherrschen kann spuckt er Gift und Galle.

Aufwallende starke Gefühle sind nach der Bibel also kein Zeichen von Authentizität, sondern eher ein Zeichen innerer Unruhe, eine Vernebelung der Gefühle und Störung des klaren Wahrnehmens.

Das Herz hingegen steht für die Personenmitte, von der alle guten und schlechten Taten ausgehen – wie Jesus sagt. Und das Herz ist wiederum der innere Sinn, der nicht an der

Oberfläche haften bleibt, sondern verborgenen Dimensionen der Wirklichkeit wahrnehmen kann.

Während der Verstand als Subjekt die Dinge als Objekt betrachtet, (vom lateinischen Obicere = entgegenwerfen/ vorsetzen) , also sich gegenüberstellt und durch *Trennung* versteht, als Gegen-stand, erschließt das Herz die Wahrheit, indem es sich mit dem anderen *verbindet*. Das Herz nimmt durch Einfühlung Beziehung auf, geht in Resonanz und nimmt die inneren Schwingungen auf. Das Herz versteht von innen und braucht keine äußeren Erklärungen. Und so nimmt das Herz auch Verbindung zu Gott auf und kann dessen Wirken erspüren.

Das ist das Ideal, tatsächlich ist unser Herz getrübt und vernebelt und steht nicht in seiner Kraft. Deshalb gilt es die Offenheit des Herzens zurückzugewinnen. Augustinus schreibt dazu: „Unser ganzes Werk in diesem Leben besteht darin, die Augen des Herzens zu heilen, dass sie Gott schauen können ... was immer die Heiligen Schriften enthalten, ist dazu da, dass innere Auge zu reinigen von dem, was uns hindert am Anblick Gottes.“

In den Seligpreisungen spricht Jesus von der Reinheit des Herzens, die nötig ist, damit wir Gott schauen können. Diese Reinheit meint nichts moralisches, sondern eine innere Freiheit, die nicht getrieben wird vom Lärm und der Unruhe, die von Leber und Galle kommen.

Die Wüstenväter sprechen in diesem Zusammenhang von Leidenschaften, meinen aber nicht wie wir heute damit etwas positives wie Lebenskraft und Energie, Dinge anzugehen, sondern das Gegenteil. Es geht um die Erfahrung, getrieben zu sein, etwas zu erleiden und durchzumachen, festgefahren zu sein.

Heute würden wir eher von destruktiven Mustern, Zwängen und Süchten reden. Eingetretene Pfade und eingespielte Routinen, die uns unfrei machen. Wenn das Herz von den Leidenschaften befreit ist, kommt seine gefühlvolle Seite zum Vorschein und entwickelt Mitgefühl und verbindet sich mit der Welt und Gott. Liebe macht uns sehend.

Eigentlich steckt das schon alles in uns. wir müssen uns nur erinnern. Erinnerung heißt im Lateinischen re-cordare, darin steckt das Wort „Cordis“= Herz, wörtlich könnte man es übersetzen „zurück ins Herz bringen“. Beim Erinnern rufen wir das Gefühl wieder ab und spüren es im Herzen. Recordare – zurück ins Herz bringen.

Und um uns in diesem Befreiungsprozess zu unterstützen, ist Jesus gekommen. Er will reinigen, erneuern, beleben, damit wir die Verbindung mit Gott erleben können.

Jahrhunderte vorher hat der Prophet Ezechiel in seiner Verheißung schon von dieser Art „Herztransplantation“ gesprochen: „Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist lege ich in euer Inneres. Ich nehme euch das Herz aus Stein und schenke euch ein Herz aus Fleisch.“ (Ez 36, 24-28)

Teil 3: Herzensgebet

1. Loslassen

Was kann ich dafür tun, dass mein Herz immer feiner wahrnimmt, und sich auf das Letzte einstimmt und nicht im Vorletzten hängenbleibt. Und was wirkt in all dem der Heilige Geist, den wir an Pfingsten feiern.

Die Reinheit des Herzens ist nötig, um Gott zu schauen, hat Jesus gesagt. Es dürfte klar geworden sein, dass es nicht um kultische oder moralische Reinheit geht, sondern um eine Empfänglichkeit und Offenheit.

Manche Menschen werden durch äußere Umstände wie Krisen, Krankheit oder Not offen für das Größere; privilegiert sind nach Jesus die Armen im Geiste und die Kinder. Alle anderen Menschen müssen etwas tun, um ihre Satttheit und Abgeschlossenheit zu überwinden und in diese innere Haltung zu kommen. Dafür ist es nötig, Überheblichkeit und Stolz hinter sich zu lassen. Auch all die Konstruktionen und Illusionen, mit denen wir uns absichern und selbst retten wollen. Aus dem Kokon schlüpfen, um zum Schmetterling zu werden.

Es geht um einen seelischen Reinigungsprozess, die *via purgativa*, wie sie in der spirituellen Literatur klassisch genannt wird. Damit kommt der innere Weg noch nicht an sein Ende, aber die Klärung und Herzensruhe ist die Bedingung für die Erleuchtungs- und Einheitserfahrung (*via illuminativ/ via unitiva*).

Es sind die großen Dinge im Leben, die es zu ändern gilt, aber diese fangen bei den ganz kleinen Dingen an. In unserem Bewusstsein, bei den Gedanken, Gefühlen und inneren Impulsen, die uns umtreiben und uns ohne Ende mit sich reißen und gefangen halten. Der Weg hin zur Herzensruhe geht über das Loslassen dieser inneren Turbulenzen, damit das Herz frei davon wird.

„Dringe in deine Tiefe ein, bis dorthin, wo kein Gedanke besteht und achte darauf, dass sich keiner erhebt. Wo nichts ist, ist Fülle. Wo nichts zu sehen ist, die Schau des Seins.“, rät ein Gebet.

Arm und nackt sollen wir vor Gott stehen - so wie wir sind, ganz in unserer Mitte, im Herzen - das ist das Ziel, an dem wir uns orientieren können. Der Weg dorthin geschieht durch das Einüben (griech: Askese). Mit einer gewissen Disziplin müssen wir uns immer wieder neu bemühen, auch wenn wir erleben, dass wir immer wieder vom Weg abkommen und auf frühere Stadien zurückfallen.

Das ist die Erfahrungen vieler Mystiker. Und dazu gehört die Erfahrung, dass der Weg ohne Gnade überhaupt nicht möglich ist. Wir brauchen die Unterstützung Gottes, seinen Geist, der uns hält, motiviert und in Bewegung bringt. Selbsterlösung funktioniert nicht.

Diese Erfahrung der Angewiesenheit formuliert Nikolaus von Flue in dem folgenden Gebet, das uns in unserem Bemühen unterstützen kann:

„Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir, gib alles mir, was mich fördert zu dir.
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.“

2. Abstieg

In der Theologie der Mystik wird der spirituelle Weg oft als ein Voranschreiten von Stufe zu Stufe dargestellt. Wie auf einer Leiter steigen wir Sprosse für Sprosse hinauf in den Himmel. Mit diesem Bild, die auf die Himmelsleiter in der alttestamentlichen Jakobsgeschichte anspielt, hat Johannes vom Sinai den geistlichen Weg beschrieben.

In diesem Bild steckt viel Wahres, thematisiert es doch den Prozess inneren Wachsens. Doch jede Metapher hat ihre Grenze. Und wenn wir diese nicht beachten, kommt eine ganz falsche Vorstellung von Spiritualität zustande.

Von zentraler Bedeutung im Christentum ist die Inkarnation, die Fleischwerdung. Um in den Himmel zu kommen, müssen wir uns nicht vom Irdischen entfernen und immer mehr Vergeistigen – der Weg den im Grunde die östlichen Religionen beschreiben. Es geht vielmehr darum, dass wir uns auf die Erde einlassen und dem Geist eine konkrete Gestalt geben.

So hat Jesus gelebt. Statt von einem Aufstieg in höhere Sphären ist das ganze Leben Jesu von einem Abstieg in die Niederungen des Menschseins gekennzeichnet. Er häufte keine Gotteserlebnisse an, sondern er gab sich den Menschen hin und verschenkte sein Leben. Die Liebe ist das wichtigste von allem – das betont Jesus immer wieder und er lebt diesen Grundsatz. Der Weg, den Jesus gezeigt hat, ist der Weg der Hingabe.

Dazu gehört die scheinbar paradoxe Grunderfahrung seines Lebens: Er gab alles und bekam dafür mehr als er brauchte, aus einer Erniedrigung erwuchs seine Erhöhung, so heißt es im Philliperhymnus.

„Er war wie Gott, hielt aber nicht daran fest Gott gleich zu sein, entäußerte sich, wurde Mensch und erniedrigte sich bis zum Tod am Kreuz. Darum aber hat Gott ihn über alle erhöht und ihm einen Namen verliehen, der größer ist als alle Namen.“

Daraus folgt: Wenn wir mit unseren Händen das festhalten, was wir haben, bleiben wir in uns gefangen, wenn wir loslassen und verschenken, werden die Hände frei, um Neues zu empfangen.

3. Atemgebet

Diese Logik von Verschenken und Empfangen spiegelt sich in der Bewegung des Atmens. Und so ist der Atem ein wesentlicher Weg mit Gott in Verbindung zu kommen.

Diese Form des Betens führt uns in die Welt der Wüstenväter, die großen Gottsucher des 3./4. Jahrhunderts. In der Wüste entstand das Herzensgebet, ein elementares Gebet, das keine großen Hilfsmittel braucht, außer dem Atem, der uns immer begleitet. Der Atem ist uns so selbstverständlich ist, dass es uns unbedeutend scheint.

Aber wenn wir auf die Bewegung des Atems achten, kommen wir uns selbst mehr auf die Spur. Wenn wir atmen, spüren wir die Luft in den Körper einströmt und sie wieder herausfließt, wie sich beim Einatmen Brust und Bauch leicht ausdehnen und beim Ausatmen zusammenziehen. Atem ist weniger etwas, was wir mit unserem Willen bewusst tun, sondern eine Bewegung, die sich an uns wie von allein vollzieht, gesteuert von unserem vegetativen Nervensystem.

Beim Atemgebet geht es nicht darum, den Atemfluss zu verändern, sondern ihn einfach zu betrachten, was weder Mühe noch Anstrengung erfordert. Wenn wir genauer hinschauen, werden wir auch auf die kurzen Pausen im Atemfluss aufmerksam. Besonders beim Ausatmen tut sich eine kurze Stille auf, die ganz natürlich entsteht. Wenn ich einen flachen oder kurzen Atem habe, kann das bewusste Wahrnehmen zu einem immer tieferen und längeren Atem führen, wie von selbst findet er zu seiner natürlichen Tiefe zurück-

Sich des Atems bewusst zu werden, zieht die Aufmerksamkeit vom Denken ab. Wo vorher ein Gedanke den anderen jagte, finden wir einen Freiraum der Herzensruhe. Wenn wir so mit dem Herzen verbunden sind, sind wir im Kontakt mit unserem Wesen. Und auch unser Empfinden für die Seele der Anderen, in der sich dasselbe vollzieht, wird stärker und sensibler. So wächst durch den Weg nach innen das tiefe Wissen um die Verbundenheit von allem.

Das hebräische Wort für Atem „ruach“ ist das Wort, das auch für den Heiligen Geist steht, dessen Gegenwart wir an Pfingsten feiern. Nach dem Buch Genesis formte Gott den Menschen aus Lehm und hauchte ihm *ruach*, seinen Atem ein. Der Atem als Lebensprinzip, der uns zu unserer Mitte führt, verbindet uns also von innen her zutiefst mit Gott.

Wenn ich mir den Atem bewusst mache, hält mich das in der Gegenwart. Die Präsenz ist der Schlüssel für alle Begegnung. Wenn ich präsent bin, kann ich zu einem Präsent/Geschenk für andere werden. Und in meiner Gegenwart verbinde ich mich mit der Gegenwart Gottes, dessen Name „Jahwe“ ist: der „ich bin da“.

4. Praxis

Am Ende möchte ich Euch für einen Moment des Herzensgebet einladen. Wir wollen das gemeinsam vollziehen. Dazu einige praktische Hinweise:

Ich suche einen Ort, an dem ich einige Minuten ruhig sitzen und atmen kann (Stuhl, Gebetshocker, oder vielleicht auch hinlegen) und finde eine körperliche Haltung, in der ich frei bin, verbunden mit der Erde und ausgerichtet auf den Himmel.

Wenn ich in meinem Leib angekommen bin, kann ich meine Aufmerksamkeit ausrichten. Ich fokussiere den Atem. Nicht in einem analytischen kontrollierenden Zugriff, sondern in einem weichen Blick, der liebevoll beobachtet und begleitet, was sich vollzieht. Ich muss den Atemfluss nicht verändern, ich nehme die natürliche Bewegung wahr, in dem die Luft in mich einströmt und ich sie wieder im Ausatmen abgebe. Ich achte dabei auch auf die oben schon erwähnten kurzen Pausen, in der die Bewegung anhält.

Wenn ich in der Ruhe bin, wird es mir passieren, dass mich Gedanken, Impulse, Gefühle fortreißen. Der Geist ist angefüllt von Vorstellungen. Das ist normal. Ich nehme das wahr, ohne es zu bekämpfen oder zu verdrängen. Doch kann ich entscheiden, dass ich auf die auftauchenden Gedanken nicht einsteige, sie nicht weiterverfolge, sondern sie einfach an mir vorbeiziehen lasse. Wie Schiffe, die auf einem Fluss fahren. Ich fokussiere nicht die Schiffe, sondern den Strom des Bewusstseins, auf dem sie erscheinen und verschwinden.

Dabei kann es hilfreich sein, einen Erinnerungsanker zu haben, ein Wort, das mich immer wieder zurückholt in die diese offene Haltung. Es geht nicht um ein Mantra, das ich immer wiederhole, wie beim klassischen Jesusgebet („Herr Jesus Christus erbarme dich meiner“). Ich kann ein kurzes Wort suchen (z.B. „Jesus“, „loslassen“, „Ich bin da“, „Du bist da“), das ich innerlich immer nur dann aufrufe, wenn ich merke wie ich gedanklich abdrifte.

Mein Bemühen sollte sein, alle Gedanken loszulassen und hinzugeben, um mich so immer mehr auf Gottes Gegenwart einzustellen.

Dieses Gebet möchte ich mit dem Gebet des Nikolaus von Flue rahmen, das Taizé vertont hat. So spiele ich das Lied am Anfang und am Ende des Gebetes ein.

„Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir, gib alles mir, was mich fördert zu dir.
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.“