

Vom Geist, der leise weht

Meditation in der Kirche

20.05.2018

Roland Krusche:

Wir setzten uns hin zur Meditation, wurden eingeführt, wie man sitzt, wie man atmet und so weiter und dann ging die Glocke und wir saßen und nach 15 Minuten ging die Glocke wieder und ich rechnete damit, dass wir uns jetzt umdrehen würden und dann die Frage käme: Wie war's? Was habt ihr erlebt? Was ist euch durch'n Kopf gegangen? War aber nicht. Wir standen auf, gingen n paar Schritte und dann setzten wir uns wieder hin. Und in dem Moment, wo wir uns wieder hinsetzten wurde mir klar: Das isses. Es geht überhaupt nicht darum, was ich denke. Es geht überhaupt nicht darum, was ich für Konzepte, für Bilder, für Vorstellungen habe, was ich jetzt gerade erlebt habe. Es geht einfach darum, mal zu gucken, was denn los ist, wenn ich nicht irgend ne Meinung zu irgendwas habe. Und des, würd ich mal sagen, war die Initialzündung, dass ich dachte: Das muss ich weitermachen. Da ist was, was völlig anders läuft als alles, was ich bisher gemacht habe.

Gut dreißig Jahre ist es her, dass Roland Krusche die gegenstandsfreie Meditation für sich entdeckte. Damals war er noch in der Ausbildung zum Pfarrer und nicht glücklich damit, dass die Gemeindegarbeit vor allem aus Betriebsamkeit bestand. Über die Religion wurde wohl immerzu geredet, aber beim Drüberreden fehlte ihm etwas. Muss nicht das eigene Denken und Deuten auch mal beiseite gelegt werden, bevor man sich dem ganz Andern nähern kann, dem Gott, der höher ist als alle menschliche Vernunft? Nur - von selbst geht das ja gar nicht. Dazu braucht es den Übungsweg in der Stille, die Meditation und da kann es auch nicht gleich um so große Dinge wie Gottesnähe gehen. Da wird gerade nichts gesucht und gewollt, sondern das Dasein jenseits von Suchen und Wollen geübt.

Roland Krusche:

An nichts festhalten. Die Dinge kommen und gehen lassen, die sind. Und schauen, was eigentlich wirklich ist. Das Spannende ist ja, wenn ich meine Gedanken, meine Erwartungen, meine Pläne, meine Wünsche, meine Ziele, meine Hoffnungen beiseite lasse, was bleibt dann eigentlich? Was bleibt dann von mir übrig? Wenn meine Vergangenheit, meine Biografie, meine Geschichte, meine Wünsche, meine Ideen - Wenn das plötzlich keine Rolle spielt und ich wirklich nur gucke, was ist jetzt - wer bin ich denn dann eigentlich? Jetzt in diesem Moment... ohne den Charakter, den ich habe, und meine Einstellungen und meine Werte und Normen.... Und dieses Gucken ist was sehr Spezielles...

Die Frage, wer ich bin, hört wohl auf, überhaupt noch eine Rolle zu spielen, wenn es mir gelingt, einfach bloß präsent zu sein. Und dann kann etwas anderes wirksam werden als mein eigener

Geist. Nicht, dass sich dieses Andere dann schon als Heiliger Geist erfassen ließe. Es geht ja nicht darum, Begriffe dafür zu finden, sondern sich gerade zu öffnen für das, was jenseits der Begriffe liegt. Nur muss man nicht annehmen, das sei irgendwo tief im Innern der eigenen Seele verborgen, sagt Roland Krusche:

Roland Krusche:

Indem ich in mich gucke und auf das achte, wie ich diese Welt draußen wahrnehme, wird mein Blick für die Welt draußen ein anderer, das ist das Spannende. Ich gucke: Was mach ich eigentlich mit den Bildern, die von draußen kommen? Da singt wie gesagt der Vogel - och, ist das schön! Da knarrt ne Tür - och, ist des doof. Aha, warum eigentlich? Was passiert denn da? Warum mach ich solche Unterschiede? Mein Nachbar hustet schon wieder. Das ärgert mich aber. Ich kann hier nicht mal in Ruhe sitzen. Was passiert da in mir? Welche Prozesse laufen in mir ab, wie ich die Wirklichkeit draußen wahrnehme und indem ich aufhöre, den üblichen Verhaltensmustern zu folgen - zum Beispiel mich zu freuen über den Vogel, mich zu ärgern über den hustenden Nachbarn, passiert etwas in der Art, wie ich die Welt draußen wahrnehme - gerade, indem ich meine inneren Prozesse beobachte, nehme ich die äußere Welt viel klarer wahr - das ist n Paradox, was total verschleiert wird, indem man sagt: Die gehen nach innen - denn dieser Weg nach innen ist gerade der Weg nach draußen.

Raus aus den eigenen Vorstellungen davon, wie die Welt ist. Das kann bedeuten, dem, was wirklich ist, überhaupt erst nahe zu kommen: Dem Vogel, dem Nachbarn und vielleicht auch dem Unfassbaren, den wir Gott nennen. Auch von ihm haben wir ja immer schon Vorstellungen:

Roland Krusche:

Ich glaube, was Meditation mich gelehrt hat, ist der Verzicht auf ne bestimmte Erwartung von dem, was passieren soll - auch was ne Gotteserfahrung ist. Wenn ich das Wort Gotteserfahrung sage, dann stell ich mir irgendwas drunter vor: Was könnte denn dann passieren? Wird das Licht? Wird das dann klar? Weit? Frei? Still? Friedlich? Was auch immer? Begegne ich da einer andern Art von Persönlichkeit, von Energie? Und wenn ich darauf verzichte, mir das in irgend 'ner Art vorzustellen, das ist, finde ich, der lange, lange Weg der Meditation: immer wieder neu zu lernen: zu verzichten auf meine eigenen Vorstellungen - dann öffnet sich überhaupt erst mal der Raum, in dem so was wie ne Gotteserfahrung sinnvoll sein könnte. Solange ich immer schon was damit verbinde, wird es immer nur n Teil meiner Vorstellungswelt sein.

Helga Ulrich:

Immer wenn die Emotionen hochgekocht haben in Psycho, also in Gestalttherapie, dann hat unser Lehrer gesagt: nichts ausdrücken, nur stille sitzen und gucken, was sich tut und des is eben das Grundprinzip von Vipassana, dass man eben guckt, was sich tut von Moment zu Moment und da hab ich so unendlich viel gelernt - also einfach nix machen, sondern einfach gucken: Was tut sich von alleine...und hinterher haben wir erfahren, dass das ne buddhistische Meditationsform ist.

Helga Ulrich ist mit der Meditation zuerst in Berührung gekommen, als sie mit ihrem Mann zu einem Studienaufenthalt in San Francisco war. Das war Anfang der 80er Jahre. Eigentlich wollten die beiden sich in psychotherapeutischen Methoden fortbilden. Dabei lernten sie die indische Vipassana-Meditation kennen, in der es um die Kunst der Achtsamkeit geht, das Sein im Moment. Thomas Ulrich erklärt:

Thomas Ulrich:

Einfach nur da sein, das ist so das Prinzip der Vipassana-Meditation, dass man von Moment zu Moment in Kontakt ist mit dem, was jetzt gerade passiert, also inklusive seiner Gedanken. Wenn Gedanken sind, dann nehm ich wahr, es sind Gedanken da, es sind Gefühle da, es tut das Knie weh oder jetzt hör ich dies und das und so von Moment zu Moment dabei sein.

Solches Dabeisein heißt dann: Das, was da ist, nicht zu deuten, sondern es wirklich nur wahrzunehmen:

Thomas Ulrich:

Normalerweise, wenn man was hört, stellt man sich gleich vor, was man da hört, also zum Beispiel, es brummt, und dann ist sofort der Gedanke: Ach, das ist n Auto und dann denk ich vielleicht übers Auto nach - aber das hat mit Hören dann im Grunde genommen gar nichts mehr zu tun und das meditative Hören ist eben diese Übung, auf dieser rein akustischen Ebene dann zu bleiben, also das wie eine Stück Musik zu hören, also die Tonhöhen, die Klangfarbe, also das wirklich als das, was es ist, auch akustisch wahrzunehmen.

Seit vielen Jahren leiten die beiden nun eine Meditationsgruppe in einer Kirche in Berlin-Neukölln, wo Thomas Ulrich Pfarrer war. Anfangs hatten sie die Idee, die Meditation in der Kirche ließe sich mit Gebet und christlichen Texten verknüpfen. Aber es zeigte sich, das wurde den Teilnehmenden schon zu viel. Es war genug, dieses achtsame Dasein überhaupt zu üben und sich auf diese Weise dem anzunähern, was Jesus in der Bergpredigt sagt: Sorget nicht!

Thomas Ulrich:

Und das ist ne völlig sinnfreie - also provokativ sage ich immer - eine sinnlose Unternehmung eigentlich: Ich spanne mein Leben nicht in den Dienst irgendwelcher Zwecke, die ich mir vorgesetzt habe, versuche nicht, irgendwelche Ziele zu erreichen, sondern ich bin als - ja, jetzt sag ich's mal christlich - als das Geschöpf, das ich bin, einfach nur da und sitze gewissermaßen dem lieben Gott im Schoß - und das isses.

Helga Ulrich:

Und dieses sozusagen dem lieben Gott im Schoß sitzen, das ist genau dieses Biblische: mit dem „die Lilien auf dem Felde“. Es ist alles da und dass man des langsam lernt: Ich muss gar nicht so viel machen, sondern einfach da sein - und da kommt man automatisch dazu, wenn man das ernsthaft betreibt.

Mit der Zeit wird es dann möglich, auch im Alltag ein wenig Abstand zu halten zu den eigenen Denk- und Verhaltensmustern:

Helga Ulrich:

Also, was sich wirklich total auffällig verändert hat, ist, dass ich nicht mehr allen meinen Gedanken glaube. Also zum Beispiel, wenn ich krank bin, war von meiner ganzen Kindheitsgeschichte und den ganzen Kriegstraumata, die ich hinter mir hab, war immer als erstes: krank gleich tot. Jetzt kann ich sagen: Meine Liebe, das ist n Gedanke, warten wir's erstmal ab.

Und das Zweite, was ich wirklich total hilfreich finde, ist, dass ich nicht mehr so wie'n Stier auf'n rotes Tuch auf alles reagieren muss. Also wenn ich mich über jemand ärgere oder so, muss ich dem nicht gleich losballern, sondern dann guck ich erst mal, spür das in mir - und dann kann ich reagieren oder auch nicht.

Stefan Matthias:

Ich hab das immer als ein Defizit und als einen Mangel im Christentum empfunden, dass wir gerade im protestantischen Christentum keinen Weg haben, keine Übung haben, keine Praxis haben, wo wir wirklich in die Begegnung mit uns selbst und in die Stille gehen. Das gibt es ja eigentlich nicht. Das Gebet ist sehr stark im Wort verortet auch, aber was ist da drüber hinaus, dass ich wirklich in die Stille gehe, in das, wo das Wort nicht hinreicht. Das hab ich immer gesucht im protestantischen Bereich und hab es jedenfalls aktuell nicht gefunden.

Den Weg in die Stille hat Stefan Matthias in der buddhistischen Zen-Meditation gefunden. Sie ist ihm so wichtig geworden, dass er heute ein Zen-Lehrer ist. Doch evangelischer Theologe ist er auch und arbeitet als Pfarrer in Berlin-Kreuzberg. Er bezeichnet sich als religiös mehrsprachig. In der buddhistischen Tradition findet er die Ergänzung, die er für sein Leben braucht. Dabei ist ihm klar, dass sich die christliche und die buddhistische Lehre gar nicht so ohne weiteres miteinander vereinbaren lassen.

Stefan Matthias:

Ich hab erst mal nicht den Anspruch, dass ich beide Systeme, beide Religionen, sozusagen das eine in das andere überführe, dass ich die harmonisiere, die dürfen auch mal bisschen nebeneinander stehen, weil ich glaube, dass jeder seinen eigenen Zugang und seinen eigenen Schatz hat, den wir verlieren würden, wenn wir sagen, ist ja eh das gleiche. Es ist nicht eh das Gleiche. Christentum und Buddhismus sind sehr unterschiedlich. Sondern wir würdigen das Spezifische, das sie uns geben können, indem wir sie erst mal so lassen, wie sie sind.

Es muss die Kirchen nicht beunruhigen, meint Stefan Matthias, wenn heute schon viele Menschen sich gern an den buddhistischen Lehren orientieren und zugleich die christlichen Feste feiern,

Bachkantaten hören und in die Kirche gehen. Die Zeiten sind möglicherweise doch vorbei, in denen sich der eine Glaube nicht mit einer andern religiösen Tradition verbinden durfte:

Stefan Matthias:

Ich muss mich davon nicht bedroht fühlen als Kirche, sondern ich glaube sowieso, dass wir mehr und mehr in der Moderne und in der Zukunft dazu kommen werden, dass Menschen multikonfessionell sind, dass sie nicht mehr so festgelegt sind auf ein Deutungssystem für ihr Leben, sondern dass sie einfach viele Deutungssysteme benutzen und dass wir das einfach anerkennen, dass das in Ordnung ist, und dass diese Vielfalt auch nicht etwas ist, was man irgendwie herabsetzen muss, indem man von Patchwork-Religiosität spricht, sondern dass man das als neue Ausdrucksform und Chance auch von Religiosität und Spiritualität sieht.

Vielleicht kann man solche religiöse Mehrsprachigkeit ja auch pfingstlich betrachten als eine neue Weite im gegenseitigen Verstehen. Und es mag sein, dass man im Andern dann Eigenes auf neue Weise wiederentdeckt. Denn vom Eintreten in die Stille ist ja auch in der Bibel die Rede. Von Jesus wird gesagt, dass er sich immer wieder dahin zurückzog. Und vom Propheten Elia wird erzählt, dass er Gottes Gegenwart erst erlebte, als aller Sturm und Donner in ihm und um ihn zur Ruhe kam:

Stefan Matthias:

Auch wir in der jüdisch-christlichen Tradition wissen, dass Gott nicht in den großen Ereignissen ist und in dem Gegenständlichen letztlich zu finden ist, sondern da, wo wirklich die Stille eintritt, da ist vielleicht dann etwas von der heiligen Präsenz spürbar und du kannst davon berührt werden von dem, was du aber letztlich natürlich nicht fassen kannst. Das ist ein Gott, den du nicht erkennen kannst - und da, wo du in Berührung kommst, da ist es ganz still.

Erstaunlich viele Menschen fanden sich ein, als im vergangenen Herbst in der großen Heiligkreuz-Kirche in Berlin-Kreuzberg eine „Woche der Stille“ stattfand. Mit Ziegelsteinen war im Kirchenraum ein Labyrinth ausgelegt, in dem man das meditative Gehen üben konnte. Im Altarraum wurde zum Sitzen in Stille angeleitet. Pfarrerin Barbara von Bremen hatte dazu eingeladen.

Barbara von Bremen:

Ich glaube, dass es ein großes Interesse daran gibt, dass sich auch die Kirchen öffnen für diese spirituellen Wege oder meditativen Wege, also dass wir wegkommen von dem reinen Wort Verkündigen und der Wortlastigkeit, die ja gerade dem Protestantismus auch anhängt. Die Kirche hat eigentlich so viel, was noch n bisschen verschüttet ist in der Schatzkiste, was wir wieder beleben müssen an spirituellen Möglichkeiten von Stille im Gottesdienst, von Exerzitien, von Herzensgebet - also da haben wir einfach viel, was wir wieder mit mehr Aufmerksamkeit anschauen müssen und dann auch wieder in die Praxis bringen müssten.

Barbara von Bremen möchte, dass auch die evangelische Kirche die meditativen Übungswege wieder entdeckt, die es in der christlichen Tradition schon immer gab. Sie meint: Gerade die Wege in die Stille sind es, was die Menschen heute am meisten brauchen:

Barbara von Bremen:

Diese meditativen Angeboten sind vielleicht auch wirklich ne Antwort im Moment auf diese gesellschaftliche Situation, wo man immer mehr leisten, immer mehr machen und immer aktiver sein muss, dass die Gesellschaft auch n Stück danach schreit und da müssen wir, glaub ich, wach sein und können auch wach sein und können diese meditativen Angebote auch stärken.

Stärkung suchen längst ja schon viele in allen möglichen meditativen Übungen. Oft werden sie dann auch als ein Mittel zur Stressreduzierung genutzt. Man fühlt sich einfach wohler im Lärm der Zeit, wenn man ab und zu in die Stille geht. Dagegen ist nichts einzuwenden, meint Thomas Ulrich. Nur geht es im Grunde ja doch noch um etwas Anderes:

Thomas Ulrich:

Es sollte nicht dazu führen, dass es nur zu einer Stärkung des Ich führt und um meine Wünsche, meine Bedürfnisse ganz zentral geht, sondern Meditation dient ja dann langfristig doch auch dazu, dass ich mit meinen Wünschen und meinen Bedürfnissen zurücktrete und mich - ja, ich möchte mal sagen - so in das große Ganze des Lebens einfüge und auch lerne, meine Wünsche, Bedürfnisse usw. zurückzustellen.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

- 1) Ki Mizion, Giora Feidman & Band (J. Israel, R. Sarpola, M. Katz, R. Cutler, P. Weitzner, A. Hafid), The Magic of Klezmer
- 2) With much sentiment, Giora Feidman & Band, The Magic of Klezmer
- 3) Nigun, Giora Feidman & Band, The Magic of Klezmer
- 4) Friling, Giora Feidman & Band, The Magic of Klezmer

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>