

2.4 Spiritualität

Günther Lohr

Leben in Fülle aus dem Geist

2.4 Spiritualität

von Günther Lohr

„Spiritualität“ ist zu einem häufig gebrauchten Modewort geworden. Zugleich ist die Sache, um die es geht, nicht immer klar. Spiritualität im christlichen Verständnis findet ihre Orientierung im Grunddokument unseres Glaubens. Sie ist biblische Spiritualität.

Anknüpfend an zwei Worte aus dem Johannesevangelium „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10) und „Der Geist ist es, der lebendig macht“ (Joh 6,63)“ kann Spiritualität umschrieben werden als „Leben in Fülle aus dem Geist“. Für den Dienst von Pfarrgemeinderäten, dem „Aufbau einer lebendigen Pfarrgemeinde und Verwirklichung des Heils- und Weltauftrags der Kirche“ (Satzung von 1993) spielt Spiritualität im genannten Sinn nicht nur eine zentrale Rolle, sondern der gesamte Vollzug dieser Aufgabe, im größten und im kleinsten, ist Spiritualität.

Alles was für wirkliches Leben gilt, gilt freilich auch für Spiritualität: Sie kann weder am grünen Tisch entworfen werden, noch gibt es die eine und einzige Spiritualität. Es kann in diesem Beitrag also nicht darum gehen, Fertighäuser oder Konfektionsanzüge christlicher Spiritualität anzubieten, in welche dann alle Pfarrgemeinderäte hineinschlüpfen müssen. Spiritualität ist immer maßgeschneidert. Deswegen sollen hier nur einige Grundmerkmale und Grundschrte christlicher Spiritualität vorgestellt werden. Bausteine, mit denen jede/r selbst arbeiten kann. Denn das Wichtigste für ein Leben aus dem Geist ist immer eigene Übung und Erfahrung, Experiment und Versuch, Irrtum und Neuan-satz. Leben aus dem Geist ist ein Abenteuer des einzelnen und der Gemeinschaft, das Abenteuer des mündigen und befreiten Lebens aus dem Geist.

Grundmerkmale christlicher Spiritualität

Spiritualität der Menschwerdung

„Wer Christus, dem vollkommenen Menschen, nachfolgt, wird auch selbst mehr Mensch“ (Gaudium et spes, Nr. 41). Menschwerdung in diesem Sinn meint

einen Wandlungs- und Reifungsprozeß, in den das ganze und konkrete Leben hineingenommen ist, Leib, Geist und Seele, das individuelle Leben ebenso wie alle Beziehungen zu Mitmenschen und Mitgeschöpfen. Sie ist Selbstverwirklichung in der Begegnung mit Gott, ein Weg, auf dem der Mensch sein tiefstes und wahrstes Wesen entdeckt und verwirklicht, die unverwechselbare und einmalige Eigenart, mit der Gott in seinem Leben Gestalt werden möchte. Im Himmel, so sagt dazu Rabbi Sussja einmal, wird man mich nicht fragen, warum ich nicht ein berühmter Prophet geworden bin, sondern warum ich nicht Sussja geworden bin. Auf dem Weg der Menschwerdung in der Nachfolge Jesu wird die Brüchigkeit und Hinfälligkeit unseres Lebens nicht umgangen, sondern verwandelt, indem sie angenommen und Gott hingehalten wird. „Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist“ (Mt 5,48). Mit diesem Wort meint Jesus nicht den moralisch vollkommenen Einzelmenschen, sondern den in aller Gebrochenheit immer mehr liebesfähigen Menschen. Den Menschen, der mit seinem ganzen Leben Zeugnis gibt für die Liebe Gottes.

Spiritualität des Alltags und des ganzen Lebens

Aufgrund der Menschwerdung Gottes in Jesus Christus gibt es für Christen keine geistfreien oder geistlosen Lebensbereiche und Lebensvollzüge. Leben aus dem Geist meint weder außerordentliche ekstatische Erlebnisse, noch erschöpft es sich in Lebensbereichen mit der Aufschrift „Gebet, Meditation, Gottesdienst“. Diese sind notwendig – aber ob sie stimmen, das zeigt sich im ganzen und alltäglichen Leben. Spiritualität ist also nicht etwas Besonderes, das zum normalen Leben dazukommt. Sie ist kein weiterer Tagesordnungspunkt oder Termin im Leben eines Pfarrgemeinderates. Sie meint vielmehr die gesamt-menschliche Haltung, mit der das ganze Leben Gott und seiner Sache zur Verfügung gestellt wird. Spiritualität vollzieht sich also im Beten genauso wie im Arbeiten, in alltäglicher Berufsarbeit ebenso wie im gemeindlichen Engagement, in der Gestaltung von Sitzungen ebenso wie im Feiern von Gottesdiensten, im Hören der Schrift genauso wie im Zuhören bei Sitzungen, im Sprechen wie auch im

Schweigen, im Umgang mit Fähigkeiten ebenso wie im Umgang mit Grenzen. Fehlern und Schuld, in Beziehungen genauso wie im Alleinsein. Nur das, was Gott zur Verfügung gestellt wird, womit er in Berührung kommen kann, kann von ihm auch verwandelt werden in Fülle.

Ort für christliche Spiritualität ist die Gemeinschaft der Gemeinde

Leben in Fülle aus dem Geist braucht einen Ort, an dem es – gerade auch in seiner komplexen Verknüpfung – konkret und erfahrbar wird. Dieser Ort ist die christliche Gemeinde. Sie ist die Gemeinschaft derer, die sich miteinander um ein Leben aus dem Geist bemühen, sich darin gegenseitig ermutigen, stützen, fördern, korrigieren, begleiten, trösten, aufbauen, ergänzen und vollenden.

Leben in Fülle aus dem Geist – wie „geht“ das?

Die Mitte: persönliche Gotteserfahrung

In einer Geschichte der Wüstenväter vergleicht ein Mönch die Situation der Christen mit Hunden, die einem Hasen nachjagen. Ein Hund hat den Hasen gesehen. Er bellt furchtbar und jagt dem Hasen nach. Andere Hunde hören das Gebell und rennen hinterher. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem alle Hunde aufgeben, die nur das Gebell gehört haben. Lediglich diejenigen, die wirklich den Hasen gesehen haben, laufen weiter. Am Schluß der Erzählung heißt es dann im Blick auf unser Christsein: Nur wer den gekreuzigten und auferstandenen Christus wirklich sieht, kann durchhalten.

Die Geschichte greift eine große Not christlichen Lebens auf. Wir leben oft nur vom Gebell. Gebell kann auf die Spur bringen, aber es ersetzt das eigene Sehen und Erfahren nicht. Worte über Gott machen Appetit, aber sie machen nicht satt. Satt macht allein Gott, sein „Geist ist es, der lebendig macht“ (Joh 6,63). „Das Erste und Wesentliche, was auch die Frömmigkeit von morgen bestimmen muß, ist das persönliche unmittelbare Gottesverhältnis“ und „die persönliche Gotteserfahrung“ (K. Rahner).

Im Brief an die Römer schreibt Paulus: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen“ (Röm 5,5). Die Erfahrung dieser Liebe und die Verwurzelung in ihr sind das A und O christlicher Spiritualität, die Quelle reifer Menschwerdung und lebendiger Gemeinschaft.

Der Sehnsucht Raum geben

„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Mit diesem Wort knüpft Jesus an die maßlose Sehnsucht an, die in allen Menschen brennt: Sehnsucht nach randvoll geglücktem Leben, nach Leben in Fülle. Diese Sehnsucht ist einer der stärksten Antriebe für ein Leben aus dem Geist. Dazu müssen wir allerdings in Berührung kommen mit ihr, sie freilegen und kultivieren.

Freilegen vor allem hinter allen Enttäuschungen und allem Scheitern, hinter aller Lebenshast und Gier, hinter Neid und Gewalttätigkeit. Freilegen auch hinter den mäßigen Befriedigungen mit Besitz, Macht und Ansehen. Immer wieder der Frage nachgehen: Was suche ich, wonach halte ich Ausschau, wonach sehne ich mich? Wir kommen mit unserer Sehnsucht auch in Berührung, wenn wir uns von den Träumen nach einem erfüllten Leben bewegen lassen, welche uns die Bibel überliefert hat (zum Beispiel die Augen der Blinden werden geöffnet, ewige Freude ruht auf den Häuptern der Befreiten, Kummer und Seufzen entfliehen, man tut nichts Böses mehr“, vgl. Jes 35,5.10). Die Sehnsucht kultivieren heißt, die persönliche Sehnsucht einander in der Gemeinschaft der Gemeinde zu erzählen; diese Sehnsucht nicht wieder sofort selbst zu befriedigen, sondern sich von dieser Sehnsucht mehr und mehr auf Gott und seinen Traum von einem menschenwürdigen Leben ausrichten zu lassen; aus lebendiger Gottesverwurzelung miteinander danach suchen, wie diese Sehnsucht hier und heute erfüllt werden kann.

Sich selbst verleugnen – oder: vier Grundschriffe ins Leben

Die weitere Wegweisung Jesu für ein Leben aus dem Geist ist knapp und sie trifft den entscheidenden aber auch wunden Punkt allen geistlichen Lebens: „Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“ (Mk 8,34). Sich selbst verleugnen – das klingt nicht verlockend und nach Fülle des Lebens. Das Gesetz unserer menschlichen Entwicklung bringt es vielmehr mit sich, daß wir unser Selbst, das heißt unser Ich entwickeln, um uns damit der Welt zu bemächtigen und das Leben zu bewältigen. Die Entwicklung dieses Ich ist notwendig und sinnvoll. Sie ist allerdings auch problematisch. Denn das Motto dieses Ichs lautet etwa: „Ich muß das Leben hinbekommen, koste es, was es wolle.“ Die Folge eines Ich-bestimmten Lebens sind deswegen: Verkrampfung und Sorge, Angst und Mißtrauen, Neid und Rivalität, Gier und Gewalttätigkeit. Leben in Fülle aber gelingt nur, wenn der Geist zur lebensbewegenden Kraft wird. Nur wenn wir unser kleines Ich immer wieder loslassen, können wir vordringen zu unserem wahren

ren Wesen, zu der Quelle, aus der allein Leben kommt. Die Wegweisung Jesu kann deswegen in vier Grundschritten ins Leben ausgefaltet werden:

- das Leben achtsam annehmen;
- sich selbst loslassen;
- sich Gott überlassen;
- sich selbst vergeben.

Das Leben achtsam annehmen

„Das Reich Gottes ist nahe“ (Mk 1,15). Mit dieser Frohbotschaft tritt Jesus von Nazareth auf. Um ein Leben in Fülle zu finden, brauchen wir nicht weit zu laufen. Es ist immer an dem Ort zu finden, an dem wir gerade leben. Dieser Augenblick ist der Acker, in welchem der Schatz des Lebens, die Gegenwart Gottes verborgen ist. Aus diesem Grund ist der erste Schritt zu einem Leben in Fülle, daß wir das Leben jeden Augenblick so annehmen, wie es ist. Uns selbst ganz annehmen, alle Mitmenschen und Mitgeschöpfe annehmen. Alles annehmen, was einem das Leben bringt, das Kleine und das Große, das Schöne und das Schwere, Sympathisches und Antipathisches, Freude und Leid. Annehmen ist ein behutsames und einfühlsames Verhalten und nur möglich, wenn wir ganz gegenwärtig sind. Ganz bei dem sein, was jetzt ist. Das ist nicht leicht – viel öfter passiert es uns, daß wir in einer Begegnung nicht wirklich hinhören, uns nicht wirklich in den anderen einfühlen, nicht ganz bei dem sind, was wir jetzt gerade tun. Viel zu oft leben wir in der Vergangenheit oder Zukunft, gefangen von Sorgen, Ängsten, Wünschen, Plänen und Absichten unseres kleinen Ich. Annehmen meint nicht alles gut heißen, angenehm nennen, was einfach nur weh tut, alles schwächlich über sich ergehen lassen und nichts mehr ändern. Aber Fülle des Lebens beginnt damit, daß wir ja sagen mit dem Herzen und das Leben so annehmen, wie es jetzt gerade ist.

Sich selbst loslassen

Annehmen ist untrennbar mit dem Loslassen verbunden. Ich kann die Wirklichkeit nur annehmen, wenn ich mich selbst loslasse. Dabei meint loslassen nicht bloß mancherlei Dinge loslassen, sondern betrifft die grundsätzliche gesamt menschliche Haltung, mit der ich das Leben jeden Augenblick selbst hinkommen will. Loslassen meint alle leiblichen, seelischen und geistigen Haltungen loslassen, mit denen ich das Leben zurecht biege und nur mich im Sinn habe: daß es mir gut geht, daß ich gut ankomme, daß ich glücklich bin, geliebt werde, nicht leide. Jeder Augenblick bietet die Gelegenheit, alles das loszulassen, was mich hindert, gegenwärtig und achtsam die Wirklichkeit anzunehmen, wie sie jedem einzelnen begegnet: verkrampfte Körperhaltungen loslassen, Vorurteile und Eigenwillen loslassen, Ge-

fühle und Gedanken, Wünsche und Sorgen, Verletzungen und Groll, Sympathien und Antipathien.

Sich Gott überlassen

Loslassen ist kein Selbstzweck, sondern nur sinnvoll und gesund in seiner Beziehung zu Gott, nur lebenspendend, wenn es einmündet in ein „Sich Gott überlassen“. Sich Gott überlassen bedeutet einen Thronwechsel im Leben, „nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20). Sich Gott überlassen heißt somit, ihn an das eigene Leben heranzulassen: an alles Wesenswidrige, an alle Ich-bezogenen Haltungen, an Schwächen und Fehler, aber auch an Fähigkeiten und Begabungen. Sich Gott überlassen meint die Bereitschaft, sich von Gott verwandeln und in Dienst nehmen zu lassen für seine Sache, so wie es Nikolaus von der Flüe in einem Gebet ausdrückt: „Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir. Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir. Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir“ (Gotteslob 5/1).

Sich selbst vergeben

Das Leben annehmen, sich selbst loslassen und sich Gott überlassen sind Grundschriffe des Lebens, die uns wahrnehmungsfähig und durchlässig machen für die Gegenwart Gottes in uns und in allem Leben. Leben aus dem Geist erschöpft sich aber nicht im Wahrnehmen, den Geist haben bedeutet auch aus ihm leben. Der vierte Grundschrift ins Leben besteht darin, daß wir uns hineinnehmen lassen in die Lebensbewegung Gottes: sich selbst vergeben – an das Leben, an Aufgaben und Pflichten, an Menschen und Welt vergeben. Leben in Fülle wächst, wenn wir nicht mehr an uns selbst festhalten, sondern selbstvergessen und absichtslos einander Anteil geben von unserer Zeit und Arbeitskraft, von unserem Geld und Besitz; einander beschenken mit Zärtlichkeit, Achtung, Ermutigung, Freude und Geduld; einander helfen mit Mahnung und Kritik, Fähigkeiten und Begabungen.

Jeder dieser vier Grundschriffe hängt untrennbar mit den anderen zusammen, keiner kann für sich allein bestehen. Auf diese Weise zu leben, macht jeden Augenblick zu einem Experiment und Abenteuer. So zu leben ist ein Kunstwerk, die Kunst des Erlösten und Befreiten Lebens aus dem Geist. Wie jede Kunst erfordern diese Grundschriffe Übung und nochmal Übung, Mut, Vertrauen, Geduld, Disziplin und Demut. Sie sind keine Technik, mit denen wir den Geist einfach einschalten könnten. Aber es sind Lebenshaltungen, mit denen wir uns ganzheitlich dafür öffnen, daß der Geist Gottes uns trägt, durchströmt, ernährt, kräftigt, verwandelt, heilt und in Dienst nimmt. Damit wir, „wie ein Baum an Wasserbächen gepflanzt“ (vgl. Ps 1,3) zur Fülle des Le-

bens finden, zu Frieden und Freude, zu Freiheit und Erleuchtung, zu Glaube und Weisheit, zu einem reifen Menschsein und zu lebendiger Gemeinschaft.

Beten, Bibel lesen, die Sakramente feiern

Bei dem Wort „Spiritualität“ denken viele zunächst nur an besondere Weisen der Frömmigkeit wie beten, meditieren, die Heilige Schrift lesen, Sakramente feiern. Selbstverständlich ist all das wichtig, aber Spiritualität erschöpft sich nicht darin. Im christlichen Verständnis von Spiritualität gehören beide Aspekte, Beten und Arbeiten, ora et labora, Kontemplation und Aktion untrennbar zusammen. Eines braucht das andere, sie suchen und stützen, befruchten und korrigieren, beleben, ergänzen und stärken einander. Die Grundschriffe im Leben brauchen die Orientierung an der Schrift, die Beziehung zu Gott im Gebet und die Stärkung in den Sakramenten.

Tips für die Praxis

Übung und Experiment

Das Wichtigste für ein Leben aus dem Geist ist Ihre eigene (persönliche und gemeinsame) Übung und Erfahrung. Es geht nicht darum, was „man“ tun sollte, sondern daß Sie empfindsam werden für die Gegenwart Gottes in Ihrem Leben und Ihre konkrete Antwort dazu geben.

Mit der Gottesverwurzelung beginnen

„Nur im Schweigen gelange ich vor Gott“ (Romano Guardini). Schweigen bedeutet mehr als nicht reden. Es ist eine Haltung, die den ganzen Menschen betrifft, Leib, Geist und Seele. Schweigen bedeutet: das Eigene hergeben, nicht an den Dingen haften, absichtslos und offen dasein, wahrnehmen, ohne zu beurteilen und zu verurteilen, dem Gott, der alles Begreifen übersteigt, Raum geben.

Beten, meditieren, die Heilige Schrift lesen – finden Sie Ihren eigenen Weg! Entscheidend ist nicht, ob ein Weg als altmodisch oder modern gilt, sondern ob Sie damit ganz lebendig mit Gott in Beziehung treten, ob Sie sich darin wirklich mit Leib, Seele und Geist für Gott öffnen können und sich an ihn überlassen können. Eine lebendige Kultur des Betens braucht Zeit, Phantasie und Übung.

Die Sakramente so feiern, daß sie lebensbedeutsam sein können, daß Sie spüren: hier geht es wirklich um mich und mein Leben, hier komme ich in Berührung mit dem Geheimnis und der Wahrheit meines Lebens, hier ist ein Ort, an dem mir die belebende und verwandelnde Kraft Gottes nahe kommt.

Gottesverwurzelung braucht Engagement und Zeit. „Täglich eine halbe Stunde auf Gott zu horchen ist wichtig, außer wenn man sehr viel zu tun hat; dann ist eine ganze Stunde nötig“ (Franz von Sales). Jährliche Besinnungszeiten (Besinnungstage und -wochenenden, Exerzitien, Exerzitien im Alltag) sind eine wertvolle Hilfe. In allem sollten Sie bei sich selbst beginnen und den Weg miteinander und füreinander gehen.

Sehnsucht und Vision

Die eigene Sehnsucht freilegen und einander von dieser Sehnsucht erzählen. Miteinander den Traum davon entdecken, welche Kirche/Gemeinde Gott heute und hier mit uns bauen will. Sich aus lebendiger Gottesverwurzelung und der Kraft der Sehnsucht miteinander nach dieser Vision ausrichten und ausstrecken. Die Arbeit an ihr orientieren. Elemente einer solchen Vision sind zum Beispiel die genannten Grundmerkmale christlicher Spiritualität.

Eine Lebenskultur der Grundschriffe miteinander entwickeln

Die genannten vier Grundschriffe ins Leben werden konkret in einer Kultur der Zusammenarbeit (darin, wie Macht ausgeübt und durchschaubar gemacht wird, im Leitungsstil, darin, wie Verantwortung übertragen wird), des Gesprächs, des Streitens und der Konfliktlösung, der Versöhnung und Sitzungsgestaltung. Sie können sich bewähren, wenn es darum geht, Charismen zu entdecken, zu fördern und einzusetzen. Sie werden konkret, wenn Pfarrgemeinderäte vor jedem Handeln die Wirklichkeit genau wahrnehmen und sich im Engagement zum Beispiel Kompetenz mit Gelassenheit, Genauigkeit mit Freundlichkeit, Verantwortungsbereitschaft und Vertrauen paaren.

Bremsen

Oft nimmt Pfarrgemeinderatsarbeit mit der Wahl ihren scheinbar unbeeinflussbaren Lauf, beinahe wie ein „Waschmaschinenprogramm“. Sowohl die Aufgaben als auch das persönliche Verhalten läuft oft nach vorgefertigten Mustern ab. Und in all das soll dann noch Spiritualität hineingepreßt werden als zusätzlicher Tagesordnungspunkt. In dieser Situation bedeutet Spiritualität einfach „bremsen“. Sich längere Zeiten der Besinnung und Orientierung zugestehen, miteinander beherzigen, was Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III. schreibt: Gönne dich dir selbst!

Geistliche Begleitung in Anspruch nehmen

Leben aus dem Geist ist ein Abenteuer, ein Experiment und eine Kunst. Geistliche Begleitung ist eine Hilfe für diesen Weg, ein uralter und wieder aktueller Dienst der Kirche. Sie hilft dabei a) wahrzunehmen, wie Gott mich im Gebet und im Alltag anspricht und herausfordert, b) wahrzunehmen, wie ich spontan darauf reagiere, c) mich zu entscheiden, wie ich damit umgehen oder wie ich antworten will. Sie will dem einzelnen und der Gemeinschaft helfen, die eigene Antwort auf den Anruf Gottes zu finden und zu leben.

Literaturhinweise:

- Herbert Alphonso, Die persönliche Berufung, Münsterschwarzach
- Anselm Grün, Benedikt von Nursia. Seine Botschaft heute, Münsterschwarzach

- Anselm Grün, Eucharistie und Selbstwerdung, Münsterschwarzach
- Anselm Grün, Heilendes Kirchenjahr, Münsterschwarzach
- Anselm Grün/Fidelis Ruppert, Bete und arbeite. Eine christliche Lebensregel, Münsterschwarzach
- Romano Guardini, Tugenden, Würzburg 1967
- Monika Hirschauer/Günther Lohr/Jean Sedivy, Gott finden im Alltag. Exerzitien zu Hause, Freiburg 1995
- Thomas Keating, Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach 1987
- Anthony de Mello, Beten mit Leib und Seele, Kevelaer 1987
- Anthony de Mello, Der springende Punkt, Freiburg 1991
- Christian Schütz, Praktisches Lexikon der Spiritualität, Freiburg 1992
- Paul Michael Zulehner, Grundkurs gemeindlichen Glaubens, Düsseldorf 1992

