

WDR

Lebenszeichen

„Das Mysterium findet im Hauptbahnhof statt“
Über Spiritualität und Alltag

Von Burkhard Reinartz

12.07.2009

Zitator:

Grundsätzlich haben wir nicht viel einzuwenden
Gegen Fegefeuer, Reinkarnation, Paradies.
Wenn es sein muss, bitte!
Vorläufig aber haben wir andere Prioritäten.

Um das Katzenklo, den Kontostand
Und die unhaltbaren Zustände auf der Welt
Müssen wir uns unbedingt kümmern,
ganz abgehen vom Internet
und den Wasserstandsmeldungen

Manchmal wissen wir nicht mehr,
Wo uns der Kopf steht
Vor lauter Problemen
Immerzu stirbt jemand,
dauernd wird jemand geboren

Da kommt man gar nicht richtig dazu,
sich Gedanken zu machen
über die eigene Unsterblichkeit.
Erst einmal ein rascher Blick auf den Terminkalender,

dann sehen wir weiter.

Bei IHM

(Hans Magnus Enzensberger)

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2009

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig. Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben (z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

Sprecher:

Spiritualität und Alltag erscheint vielen als unüberbrückbarer Gegensatz.

Der sonntägliche Gottesdienst oder die stille Meditation, in der man zur Ruhe kommt, gelten als Schutzraum, um dem hektischen Treiben der Welt für kurze Zeit zu entkommen. Viele Menschen meinen, eine spirituelle Lebenshaltung sei mit der Schwere und Mühsal des Alltags unvereinbar. Die Wirklichkeit des Religiösen, die Erfahrung der Transzendenz, zeige sich am ehesten vor dem Altar, im Kloster oder auf dem Meditationskissen.

Der Schriftsteller und Publizist Jelle van der Meulen spricht das aus, was Menschen mit dem Begriff Alltag verbinden.

O-Ton Jelle van der Meulen:

Alltag, Alltag, das ist verbunden mit Langeweile, Pflicht, Montag auf die Arbeit gehen.

Sprecher:

Das tägliche Leben ist oft von lähmenden Pflichten und Lasten durchzogen.

Anne Fischer und Annette Österreicher halten es für ein Problem, im Alltag eine wache, spirituelle Haltung zu bewahren.

O-Ton Anne Fischer:

Ich bin berufstätig, ich bin Mutter, hab alte Eltern zu versorgen und das volle Programm, was das Leben so von einem fordert. Und da erlebe ich die Spiritualität im Alltag häufig als schwierig. Ich möchte achtsam leben und dennoch erlebe ich, dass in Stresssituationen, wenn ich mit den Kindern Streit habe, wenn ich mich überfordert fühle, genau diese Fähigkeit mir nicht zur Verfügung steht.

O-Ton Annette Österreicher:

Das find ich total schwierig, nicht in so'n Automatendasein fallen, und wo ich mich überhaupt nicht mit krieg' und wo ich irgendwann draus aufwache und denke, jetzt ist Feierabend. Die Hölle ist. glaub ich, wenn

man als Automat durch die Gegend rennt, und ich glaube, das Gegenteil davon ist, egal was mir passiert, auch in schweren Zeiten, im Moment zu sein. Ich glaub, dann ist man im Himmel.

Sprecher:

Der Psychologe Stefan Grünewald leitet das Kölner Forschungsinstitut „Rheingold“. Grünewald und seine Mitarbeiter haben in 10.000 Tiefeninterviews untersucht, wie Menschen ihren Alltag empfinden. Und die Ergebnisse in dem Buch „Deutschland auf der Couch“ zusammengefasst.

O-Ton Stefan Grünewald:

Viele Menschen haben das Gefühl, in einem Zustand, bewegter Erstarrung zu sein, sie arbeiten sich im Hamsterrad des Lebens ab, um am Ende dieser Arbeit wissen sie gar nicht, wofür sie sich abgeplagt haben. Man ist in Erstarrung, aber dennoch hat man das Gefühl auf hoher Betriebstemperatur durchzudrehen.

Sprecher:

Stefan Grünewalds Team stellte fest: Die Menschen leiden unter dem Druck des Alltags. Gleichzeitig hoffen sie, ihm durch Flucht in alltagsferne Zeiten und Orte entkommen zu können.

O-Ton Stefan Grünewald:

Eine zentrale Erkenntnis war, wir haben ein überspanntes, fast paradiesisches Lebensideal, spüren aber, dass der Alltag diese Erwartung überhaupt nicht einlöst. Der Alltag ist immer noch widersprüchlich, zähl, kleinschrittig. Und das führt dazu, dass viele Menschen das Gefühl haben, das, was ich hier und heute im Alltag erlebe, das ist nicht das richtige Leben. Das richtige Leben kommt, wenn ich am Wochenende ausspannen kann, letzten Urlaub. Dann wartet man sehnsüchtig auf den nächsten Urlaub. Dann ist der Urlaub fast wieder vorbei und man denkt; was könnte noch kommen. Das wirkliche, das erfüllte Leben kommt, wenn ich berentet bin

Sprecher:

Der Kölner Theologe und Religionsphilosoph Hans-Joachim Höhn bringt es auf den Begriff.

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

Frustration durch Übererwartung. Das heißt, es gibt dieses merkwürdige Gesetz: Je mehr ich mir von etwas erwarte desto weniger habe ich am Ende davon. Weil ich zu viel erwarte, habe ich am Ende zu wenig davon.

Sprecher:

Stefan Grünwald hat die fatale Spannung von Alltagsdruck und Glückserwartung auf der rein weltlichen Ebene untersucht. Doch scheinen seine Ergebnisse auch auf das Auseinanderklaffen von Spiritualität und Alltag zuzutreffen. Unter dem Druck der täglichen Pflichten neigen auch spirituell orientierte Menschen dazu, sich aus der Gegenwart zu verabschieden und auf eine bessere Zukunft zu hoffen.

O-Ton Annette Österreicher:

Gerade dieses nicht in dem Moment sein, wo ich gerade bin, sondern immer in der Zukunft sein, dass es irgendwann besser wird, dass ich mich irgendwann entspannen darf, das kenn ich von mir total. Und das ist genau das Gegenteil von Spiritualität im Alltag im Sinne von präsent sein oder bewusst sein, einfach wirklich leben.

O-Ton Katherina Ceming:

85 Ich glaub, der Knackpunkt ist das, wie ich zum Leben überhaupt stehe. Also spalte ich auf in die verschiedenen Bereiche, dass ich meinen Alltag habe, mein Berufsleben, dann die Freizeit, die Familie oder such ich etwas zu verbinden? Das ist, glaub ich, ne bewusstseinsmässige Ebene. Da muss auf der äußeren Ebene gar nicht so viele passieren. Da ist eher: wie richte ich mein Leben aus?

Sprecher:

Wenn es darum geht, Alltag und Spiritualität zu verbinden, gibt es für die Augsburger Expertin für Mystik und religiöse Weisheitslehren Katherina Ceming eine Schlüsselfrage:

O-Ton Katherina Ceming:

Weiter 85 Kann ich auch in ner Alltagstätigkeit so was wie Befriedigung und Freude finden, weil ich auf einmal sehe, dass es auch alltägliche Dinge gibt, die schön sein können? Also auch dieses einmal inne halten können. In der Mittagspause auf ner Parkbank sitzen und ein Eis zu essen und sich die Sonne ins Gesicht scheinen lassen und das nicht nur als die Mittagspause, die jetzt diesen tristen Alltag unterbricht.

Zitatorin:

Das Schöne ist wirkliche Gegenwart Gottes im Stoff, die Berührung mit dem Schönen im vollen Sinn des Wortes ein Sakrament.

(Simone Weil)

Sprecher:

Das Alltägliche: an die Hausaufgaben der Kinder denken, an eine Rechnung, mit der man in Verzug ist. Das Abendessen vorbereiten, den Hund ausführen, die Lichter im Haus löschen. Es geht bei all diesen Dingen um das schwierigste und zugleich um das schönste, was der Mensch hat. Man nennt es Leben – und manchmal auch: Alltag. Wie fügt sich Spiritualität in das alles ein? Entweder ist sie nur ein aufgesetzter moralischer Anspruch oder sie müsste im Innern jeder dieser Gesten und Handlungen sein. Zeigen würde sie sich dann als liebevolle Haltung zu den täglichen Aufgaben und Verrichtungen.

Zitator:

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um Kraft für den Alltag.
Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.
(Antoine de Saint-Exupéry)

O-Ton Jelle van der Meulen:

Ich hatte zweimal einen Herzinfarkt. Und Herzinfarkte, die führen dazu, dass man anders das Leben erlebt. Und was ist anders? Ich wache auf, ich setze mich hin. Hier zum Beispiel. Das ist da so eine Unruhe. Ich denke: was soll das alles? Aber dann so ein Gefühl wie: was ist jetzt eigentlich? Und das sind dann ganz einfache Dinge. Das sind die Blumen, das sind die Pflanzen, das ist das Licht, die Vögel, jemand, der anruft, eine Frage hat oder irgendwas. Aber wenn man sich auf diese einfachen Dinge einlässt, dann lebt man. Das Leben ist da!

Zitator:

Lieben sie unvermindert das Sichtbare, Gute, Einfache, Tägliche
(Rainer Maria Rilke)

Sprecher:

Ein Brief des Dichters an eine Freundin. Ein Vorschlag, den jeder Mensch jeden Tag auch an sich richten könnte. Sich auf die vordergründig einfachen Dinge des Lebens einlassen, diese durch Hingabe mit Leben füllen und dabei ganz im gegenwärtigen Augenblick ankommen. Eine solche Lebenshaltung beruht auf einer Tradition, wie sie seit Jahrtausenden in der fernöstlichen Kultur gelebt wird. Der vietnamesische Mönch und spirituelle Lehrer Thich Nath Hanh spricht im Mai 2009 bei einem Besuch im Köln darüber, dass diese Lebenshaltung allen Menschen offen steht

O-Ton Thich Nath Hanh:

The Buddha said, that you have an appointment with live at the present moment. The past is already gone and the future is not yet there. Life is

available only in the present moment. So practicing mindful breathing in the present moment is the way to live deeply every moment of our daily life. And to be alive, to be still alive is a miracle, is the greatest of all miracles.

Zitator (darüber):

Der Buddha sagt, du hast in jedem Augenblick eine Verabredung mit dem Leben. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht da. Leben ist immer nur im gegenwärtigen Moment verfügbar. Durch achtsames Atmen können wir jederzeit in den gegenwärtigen Moment kommen und diesen Moment tief erleben. Und wirklich lebendig zu sein, das ist das größte aller Wunder.

Sprecher:

Thich Nath Hanh beugt sich vor und berührt mit seinen Fingern eine Rose, die in einer Vase vor ihm steht.

O-Ton Thich Nath Hanh:

The Rose is presenting the kingdom of God. The rose is telling you, that the kingdom of God is available. And you you should make yourself available for the kingdom.

Zitator (danach):

Die Rose repräsentiert das Königreich Gottes. Die Rose sagt dir, dass das Königreich Gottes jederzeit zur Verfügung steht. Und dass du dich selbst verfügbar machen kannst, für das Königreich Gottes.

Sprecher:

Wenn Thich Nath Hanh vom Königreich Gottes spricht, gebraucht er den christlichen Begriff für das, was im Buddhismus „Das Land Buddhas“ genannt wird. Ein Bewusstseinsraum, der sich nicht auf den Tempel oder die Meditationsklausur beschränkt, sondern jede Situation des Alltags umfassen kann.

O-Ton Thich Nath Hanh:

While driving your car instead of allowing your mind to wander in the past or the future. Why don't you pay your intention to your inbreath and enjoy breathing in, calming, smiling.

Zitator (danach):

Während du Auto fährst, warum bringst du deine Aufmerksamkeit nicht einfach auf den gegenwärtigen Moment und nicht in die Vergangenheit? Und atmest ein und genießt die Gegenwart. Du wirst ruhig und beginnst zu lächeln.

Sprecher:

Es ist erstaunlich, wie sehr sich die spirituellen Botschaften der großen Religionsstifter wie Buddha Gauthama und Jesus Christus gleichen. Sören Kierkegaard, der dänische Philosoph zitiert das Wort Jesu aus dem Matthäusevangelium: „Schaut euch die Vögel des Himmels an, achtet auf die Lilien des Feldes“.

Zitator:

Dass du das Nötigste bekommst, dass du erschaffen wurdest, dass du Mensch wurdest, dass du schmecken, dass du fühlen kannst, dass du hören kannst, dass du sehen kannst, dass die Sonne für dich scheint – deinethalben; dass wenn sie müde wird, der Mond aufgeht und dann die Sterne entzündet werden; dass es Winter wird, dass die ganze Natur sich verkleidet, verstecken spielt – um dich zu erfreuen – dass es Frühling wird. Lerne darum von der Lilie und lerne vom Vogel, deinen Lehrern: zu sein heißt: für heute da sein, und das bedeutet Freude.

Sprecher:

Als die Dichterin Hilde Domin gefragt wurde, was für sie das „vollkommene irdische Glück“ bedeutete, antwortete sie:

Zitatorin:

Täglich einen intensiven Augenblick haben: zeitfrei und zweckfrei. Ganz hier sein.

Sprecher:

Es gibt Menschen, die auf der spirituellen Suche das Besondere suchen, vielleicht sogar das Entrückte, das Hinaufschwingen in Dimensionen, die einem der Alltag nicht so leicht bietet. Andere Menschen setzen ihre Suche sehr viel niedriger an und fragen sich:

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

Wie kann ich meinen Alltag bestehen? Wie gelingt es mir meinen Alltag zu grundieren in einer bestimmten Haltung?

Sprecher:

Was wie ein unscheinbares Minimalprogramm klingt, kann sich als Schlüssel zu einem erfüllten Leben erweisen. Der gelegentlich auftauchende „intensive Augenblick“ hinterlässt Spuren und hilft einem, nicht im Chaos des Alltags unterzugehen. Man kann solche Augenblicke, in dem das Alltagsgeschehen eine überraschende Wendung bekommt, nicht festhalten. Und doch können sie einen durch die Routinephasen des Lebens tragen und die Wachheit für den geglückten Tag erhöhen. Katharina Ceming und Jelle van der Meulen, Mystikexpertin und Publizist, finden es hilfreich, im Trubel des Alltags die Mitte zu bewahren.

O-Ton Katherina Ceming:

Bei sich sein kann eben auch dazu führen, dass mir sehr viele Alltagssituationen wesentlich leichter fallen. Ich muss niemandem etwas vorspielen, und ich hab in mir auch meinen Ruhepunkt. Auch wenn Dinge mal nicht so laufen, wie ich es mir vorstell', bringen sie mich nicht aus dem Konzept. Und diese Spannung zu ertragen, das fällt uns, glaub ich sehr viel leichter, wenn wir bei uns sind, wenn wir authentisch sind, wenn wir mit uns im Einklang sind.

O-Ton Jelle van der Meulen:

In sich reingehen, zu sich kommen, sich spüren. Was sagt mein Körper, was sagen meine Gefühle? Ich bin selber in einem Vorstand, in

Vorstandssitzungen einmal zwanzig Minuten Ruhe zu haben: wie geht es uns eigentlich, was spüren wir, was fühlen wir in Bezug auf das, was wir wollen? Und da tauchen unerwartete Dinge auf.

Sprecher:

Der spirituelle Erfahrungsweg ist von einem seltsamen Paradox durchzogen: Menschen kommen dann zu sich selbst, wenn sich ihr Ich ausdünnt und sie sich durchlässig machen für etwas Größeres als sie selbst. Davon sprechen die Mystiker aller Zeiten und Kulturräume, davon sprechen Dichter wie Philippe Jaccottet:

Zitator:

Das Haften am eigenen Ich macht das Leben undurchsichtiger. Ein Augenblick wahrer Selbstvergessenheit und alle Trennwände werden eine nach der anderen transparent. Und gleichzeitig gibt es nichts Lastendes mehr. Die Seele verwandelt sich dann wirklich in einen Vogel.

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

Ein spiritueller Mensch wird natürlich sagen, dass, all das was ihm gelingt, nicht nur kraft eigenen Tuns gelingt. Ich find das manchmal wieder bei Sportlern, einem Leichtathleten, der gerade ein 400-Meter-Rennen gewonnen hat, sogar noch in Rekordzeit und am Ende gefragt wird: was war das, dass Ihnen das heute gelungen ist? Und die Antwort lautet: Irgendwie hat heute alles gestimmt. Zu meinem Tun kam noch etwas hinzu, was nicht mehr in meinem Vermögen lag.

Sprecher:

Spiritualität will nicht zuletzt dort gelebt werden, wo Menschen so viel Zeit ihres Alltags verbringen: im Beruf.

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

Es gibt die kleine Mystik, die Mystik der Arbeit. Mystik und Spiritualität haben die Besonderheit: ganz von sich weg sein und dennoch ganz bei

sich sein. Ich mach die Erfahrung bei der Arbeit. Etwa, wenn mir ein guter Text gelingt, vergesse ich mich, vergesse Raum und Zeit, bin mir ganz genommen und ganz bei mir. Und das ist für mich auch so etwas wie eine kleine Mystik des Alltags.

Sprecher:

Was Hans-Joachim Höhn hier beschreibt, kennen die meisten Menschen aus ihrem eigenen Arbeitsalltag. Wobei die Befriedigung weniger darin zu liegen scheint, was man gerade tut, sondern mit welcher Haltung man es tut.

Zitatorin:

Vor der Erleuchtung Holz hacken. Nach der Erleuchtung Holz hacken.

(Aus dem ZEN-Buddhismus)

O-Ton Müllarbeiter:

Meine Arbeit ist sehr schwer, anstrengend, macht aber Spaß. Auch weil man mit vielen Leuten zusammen trifft

Zitator:

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig.

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: "Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten."

(Michael Ende)

Sprecher:

Wer einmal beobachtet, mit welcher Einstellung die Männer der städtischen Müllabfuhr ihre Arbeit verrichten, kann sich eigentlich nur wundern. Die meisten von ihnen scheinen die harte körperliche Arbeit mit Anmut und freundlicher Gelassenheit zu verrichten. Kann man erkennen, mit welchem Stolz sie den Müll entsorgen? Nichts würde gehen ohne ihren Einsatz.

Zitatorin:

Der wahre Weg des Lebens liegt in den Angelegenheiten dieser Welt.

(Aus dem Zen-Buddhismus)

Zitator:

Man soll Gott in dem finden, was er uns gerade gibt.

(Dietrich Bonhoefer)

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

In beiden Zitaten wird deutlich, dass Spiritualität nicht etwas weltabgewandtes, etwas entrücktes, kein Fluchtphänomen ist, sondern in der konkreten Hinwendung besteht zu dem, was der Tag jetzt gerade von mir verlangt.

O-Ton Willigis Jäger:

Unser Leben ist die Manifestation dieses Urgrundes, den wir Gott nennen. Hier und jetzt bin ich eine einmalige, einzigartige, unverwechselbare Ausdrucksform dieses Urgrundes, den ich Gott nennen kann, Leerheit nennen kann, Brahman nennen kann.

Sprecher:

Der Benediktinerpater und ZEN-Lehrer Willigis Jäger ist überzeugt: Ohne die Verbindung zum Göttlichen sei es schwer, den Alltag zu meistern.

O-Ton Willigis Jäger:

Und wenn ich diesen Bewusstseingrund erreiche oder wenigstens eine Ahnung davon habe, dann geht er mit mir in den Alltag. Dann zeigt er sich als ganz konkrete Situation, in dem was ich tue und was ich bin. Das hier und das jetzt ist das Entscheidende, aber du musst darauf schauen, dass dieser Hintergrund in irgendeiner Weise dabei bleibt. Wenn ich gehe, versuche ich einmal ganz gehend zu sein, dieser Schritt zu sein. Wenn ich stehe, und warte

am Bahnhof, dann stehe ich einmal, bin ganz präsent im Stehen und warte nicht nervös auf den Zug.. Am Ende geht alles auf diese Präsenz im hier und jetzt zurück.

Zitator:

Mein Gott, nur durch dich kann ich in der Vielfalt der Tagesarbeit ein inniger Mensch werden. Nicht die Angst und das Nichts und der Tod befreien mich von der Verlorenheit an die Dinge der Welt, sondern nur die Liebe. In deiner Liebe wird alle Auskehr in den Alltag Einkehr in deine Einheit, die das ewige Leben ist. Lass mich, wenn ich nach den Dingen dieser Welt greife, in Freude oder Schmerz durch sie hindurch in dich, ihrer ureigenen Grund greifen und lieben.

(Karl Rahner)

O-Ton Willigis Jäger:

Ich begegne zum Beispiel einem Menschen, der im Rollstuhl sitzt. Von mir aus ist selbstverständlich, dem schicke ich irgendwie Wohlwollen und Liebe. Ich sitze in einer Konferenz, wo einige toben und schimpfen, ja und ich schicke diesen Menschen Ruhe und Frieden. Ich bin also immer präsent im Augenblick und zwar in der Situation, in der ich stehe. Ich habe diesen Hintergrund, der mich begleitet in all meinem Tun bis in die Konferenzen hinein. Bis in schwierigen Situationen hinein versuche ich diesen Hintergrund zu halten, der in mein ganz gewöhnliches aktives Leben einfließt.

Zitatorin:

Geht in den Tag hinaus ohne vorgefasste Ideen,
ohne die Erwartung von Müdigkeit,
ohne Plan von Gott, ohne Bescheid wissen über ihn,
ohne Enthusiasmus,
ohne Bibliothek –
geht so auf die Begegnung mit ihm zu.

Brecht auf ohne Landkarte –

Und wisst, dass Gott unterwegs zu finden ist.

Und nicht erst am Ziel.

Versucht nicht, ihn nach Originalrezepten zu finden,

sondern lasst euch von ihm finden

in der Armut eines banalen Lebens.

(Madeleine Debrel)

O-Ton Jelle van der Meulen:

Wenn das Göttliche nicht in den Dingen ist, wo dann sonst? Da ist eine Kluft entstanden zwischen, was wir direkt erleben, was es gibt und was man meint, was das Göttliche wäre. Das wäre dann irgendwo anders da oben. Ein Blatt fällt und man denkt: o.k. da fällt ein Blatt. Das geschieht hier ständig eigentlich, aber es kann auch sein, dass es wie ein Mysterium wird. Das man denkt: Ah, schau mal, da fällt ein Blatt, da kommt ein Zug ...

O-Ton Jelle van der Meulen:

Wenn es um Spiritualität geht: das kann man nicht verstehen als etwas, was gehört zu besonderen Orten: Kathedrale, Kirche oder Tempel oder so etwas. Spiritualität, das ist überall: im Garten, im Leben, es ist in der Küche und auch in diesem Zug, der jetzt vorbeikommt.

Zitator:

Das Mysterium findet im Hauptbahnhof statt.

(Joseph Beuys)

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

Der Bahnhof kann ja selber ein mystischer Ort sein. Man macht im Bahnhof die schöne Erfahrung: man ist unter freiem Himmel und hat dennoch ein Dach über dem Kopf. Es gibt viele Ein- und Ausgänge und auch die Züge fahren durch offene Tore wieder rein und raus. Er hat

eine eigene Spiritualität, ein Aufenthaltsort auf Zeit, in dem man nicht bleibt, aber an dem man die Richtungen wechseln kann.

Sprecher:

Wenn Hans-Joachim Höhn über den Bahnhof als spirituellen Ort spricht, zeigt sich eine besondere Aufmerksamkeit für die Tiefendimension des Alltags. Eine solche Wachheit für die Wunder der Gegenwart, die einem mitten im Alltag überraschen können, fällt nicht vom Himmel. Weshalb Willigis Jäger und Katharina Ceming betonen:

O-Ton Willigis Jäger:

Das ist natürlich eine Einübung. Ich muss den Weg der Erfahrung gehen, ich muss diesen Hintergrund einmal stärker spüren oder gespürt haben, damit er mit mir in den Alltag geht. Darum ist das ruhige Sitzen eine ganz entscheidende Übung für den Alltag. Sitzen, meditieren ist eine Übung für den Alltag. Meister Eckart hat da wieder ein wunderbares Beispiel: Jungfrau sein ist eines. Aber du musst Weib werden, du musst die Werke gebären, also das, was die Jungfräulichkeit da für ihn verkörpert, die reine Einheit im Göttlichen, die muss im Alltag sichtbar werden.

O-Ton Katharina Ceming:

Übung ist nicht nur angenehm. Das weiß jeder, der im Fitnessstudio seinen Körper trainiert. Das Resultat mag sehr ansehnlich sein, aber wir müssen uns eben bewusst sein, dass es nicht immer auf der leichten Ebene geht Und dass es ein lebenslanger Lernprozess ist. Leben heißt immer auch Lernen und auch im spirituellen Bereich.

Sprecher:

Vielen Menschen helfen Rituale, um im Alltag wach und bewusst zu bleiben.

O-Ton Hans-Joachim Höhn:

Am Morgen kann das ein Morgenritual sein, eine Atemübung, eine Meditation sein, das kann ein Gebet sein, ein kurzes Innehalten und Verweilen vorm Spiegel sein. Das kann sogar ein kurzes Innehalten und Verweilen vor einem Kalender sein, in dem man Gesichter vorstellt von Menschen, die man treffen wird an diesem Tag, auch die Wünsche, Ängste und Hoffnungen aufkommen lässt, die mit den jeweiligen Terminen verbunden sind. Und das kann auch abends eben in der Rückschau heißen: wie schließe ich einen Tag ab? Ein solches sich noch einmal bewusst machen, ist ein Bestandteil von Spiritualität.

Sprecher:

Wenn Spiritualität auch eine Geisteshaltung verkörpert, in der Menschen sich nicht als getrennte Wesen betrachten, sondern sich auf einer subtilen Ebene verbunden fühlen, dann ließe sich sagen: Spiritualität und Alltag verbinden sich besonders dann, wenn es gelingt, die Kluft zwischen sich selbst und den Anderen aufzulösen. Wenn sich Menschen angstfrei und offen begegnen. Jelle van der Meulen nennt das eine Kultur des Herzens.

O-Ton Jelle van der Meulen:

Eine Kultur des Herzens, das heißt, dass, was geschieht, dass das dadurch entsteht, dass Menschen sich begegnen. Also ich verstehe die Begegnung zwischen Menschen als die eigentliche Quelle des Lebens. Emmanuel Lévinas sagt, wenn Menschen von Angesicht zu Angesicht stehen und einander in die Augen schauen, da entsteht ein Art Verwirrung, aber es ist auch wunderschön. Und dann sagt er, da setzt die Heiligkeit an. Da kann etwas zum Vorschein kommen, was nicht geplant war, was nicht gedacht war.

Zitatorin:

Ich bekenne mich

Zur Erde und ihren

Gefährlichen Geheimnissen

Zu Regen Schnee

Baum und Berg

Zur mütterlichen und mörderischen

Sonne zum Wasser und

Seiner Flucht

Zu Milch und Brot

Zur Poesie

Die das Märchen von Menschen spinnt

Zum Menschen

Bekenne ich mich

Mit allen Worten

Die mich erschaffen

(Rose Ausländer)

O-Ton Willigis Jäger:

Es gibt eine existentielle Erfahrung der Verbundenheit und Einheit. Und diese existentielle Erfahrung nenne ich Liebe. 60 Das Wort Liebe hat natürlich viele Schattierungen in unserem Leben. Aber im Grunde genommen ist es die existentielle Erfahrung der Einheit mit allem und jedem. Wir haben alle den gleichen Nenner, ganz verschieden ist der Zähler oben.

Zitator:

Der wichtigste Augenblick ist immer die Gegenwart.

Der wichtigste Mensch, ist immer der, der dir gegenübersteht.

Das wichtigste Werk ist immer die Liebe

(Meister Eckhart)

Zitatorin:

“What If god was one of us, just a slob like one of us ?”

Was wäre, wenn Gott tatsächlich einer von uns wäre? Sie zum Beispiel, die 18jährige mit dem bauchfreien Top auf der Tanzfläche der Diskothek. Oder der Bankangestellte, der mir gerade den Umschlag mit den Überweisungsaufträgen aushändigt ...

In Indien verneigen sich die Menschen bei der Begegnung mit einem anderen und sagen: „Ich verneige mich vor dem Gott in dir“.

Wenn ich wirklich in jedem anderen Menschen Gott sehen würde...

Mein Gott, ich müsste anders leben - aufmerksam, wach und liebevoller.

Mit weniger Angst und das Herz weit offen.

Wenn ich Gott in *mir* sehen würde...

Zitator:

großer gott

uns näher

als haut

oder halsschlagader

kleiner als herzmuskel

zwergfell oft:

zu nahe

zu klein –

wozu dich suchen?

Wir: deine Verstecke