



Glaubenssachen

Sonntag, 2. April 2023, 08.40 Uhr

Begegnungen mit sich selbst
Über alte und neue Formen der inneren Einkehr
Von Jan Ehlert

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Vor etwa zwei Jahren beschloss ein guter Freund von mir, der Welt den Rücken zu kehren. Er brach alle Kontakte ab: Keine Verabredungen, keine Anrufe, keine Lebenszeichen in den sozialen Netzwerken mehr. Sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren, das war sein Ziel, ohne Einfluss von außen. Zwei Jahre lang reagierte er auf keine meiner besorgten Nachfragen, zwei Jahre lang haben wir kein Wort miteinander gesprochen, habe ich nichts von ihm gehört, bis ich schließlich vor ein paar Monaten im Internet einen Bericht von ihm fand. Es sei eine schwere Zeit gewesen. Fast jeden Tag, so musste ich dort lesen, habe er an Suizid gedacht. Sich wie ein sinnloser Spielball des Universums gefühlt. Doch nach anderthalb Jahren der Einsamkeit und Auseinandersetzung habe er eine neue Sicht auf das Leben gefunden, einen Sinn erkannt, der ihn glücklich mache.

Es war schmerzhaft, diesen Text zu lesen. Anstatt mich für ihn zu freuen, waren da Wut und Verletztheit: Warum hatte er sich nicht an mich gewandt, als es ihm schlecht ging? Aber auch Scham und Selbstvorwürfe: Warum hatte ich nicht früher erkannt, was in ihm vorging? Und, unterschwellig, vielleicht die unangenehmste Frage von allen: Wann hatte ich das letzte Mal ernsthaft über den Sinn meines Lebens nachgedacht? War ich dieser Frage nicht immer wieder ausgewichen, zufrieden damit, sie notdürftig mit aktuellen Projekten und oberflächlicher Unterhaltung zudecken zu können?

Der Schriftsteller Wolfgang Borchert hat diese Furcht vor den eigenen Wünschen und Zweifeln in bewegende Worte gefasst. Borchert, der gleich zweimal im Leben von den Nationalsozialisten verhaftet und monatelang in eine Einzelzelle gesperrt wurde, erzählt in seinem ersten Prosawerk „Die Hundeblyme“ davon, wie er sich fühlte, als sich die schwere Tür der Gefängniszelle hinter ihm schloss:

„Und nun hatte man mich mit dem Wesen allein gelassen, nicht nur allein gelassen, zusammen eingesperrt hat man mich mit diesem Wesen, vor dem ich am meisten Angst habe: Mit mir selbst. Ich kann nicht sagen, dass es unbedingt furchtbar ist, aber es ist eines der tollsten Abenteuer, die wir auf dieser Welt haben können: Sich selbst zu begegnen.“

Wege dorthin gibt es viele. Nicht alle sind so grausam und schmerzhaft wie jene von Borchert. Doch ganz ohne Leid geht es selten zu. Denn sich selbst zu begegnen heißt auch, sich den eigenen Lebenslügen zu stellen. Sich selbst ganz schutzlos gegenüberzustehen und die Fragen, Ängste und Sehnsüchte zuzulassen, die man nach außen lieber nicht formuliert. Nicht „Wer will ich sein“ zu fragen, sondern „Wer bin ich“?

In der Geschichte des Christentums gibt es zahlreiche Beispiele für solche Begegnungen. So erzählt bereits der Evangelist Matthäus in der Bibel davon, dass sich auch Jesus in die Einsamkeit begab. Vierzig Tage und Nächte fastete er in der Wüste, allein mit sich und den Versuchungen der Welt. Drei Mal wird er demnach vom Teufel herausgefordert, alle Herrlichkeit der Welt wird ihm versprochen, wenn er nur niederfalle und den Satan anbeuge. Doch Jesus widersteht. Sein Glaube an sich und seine Aufgabe ist durch die Zeit der Einsamkeit noch stärker gewachsen, so stark

geworden, dass er keiner Versuchung mehr verfällt. Und jetzt erst, nach dieser letzten Prüfung, beginnt Jesus damit, seine Jünger zu versammeln und seine Lehren zu predigen.

War diese Begegnung Jesu eine Begegnung mit sich selbst? Mit seinen eigenen Zweifeln, seiner eigenen heimlichen Sehnsucht, die Rolle als Sohn Gottes nicht annehmen zu müssen, den Kelch vielleicht doch vorübergehen zu lassen, indem er ihn gar nicht erst annimmt? Vorstellbar ist das. Wären die beschriebenen Verlockungen des Teufels von vornherein aussichtslos gewesen, dann wäre diese Geschichte ein leeres Bild. Einer Gefahr zu widerstehen, die nicht besteht, ist kein großes Kunststück. Die eigenen Zweifel und Sehnsüchte zu besiegen dagegen schon.

Schaut man in andere Religionen, so wird dieser Gedanke dort deutlicher ausgedrückt. Im Sufismus etwa wird das Böse als das eigene Ego dargestellt, das es zu überwinden gilt.

Der Kampf mit dem Glauben ist immer auch ein Kampf mit sich selbst. Die Erkenntnis, dass es jemanden gibt, der mächtiger ist als ich. Der mich im Innersten erkennt, mich beschützt - vor dem ich all mein Handeln und meine Gedanken aber rechtfertigen muss. Dieser Gedanke kann, wenn man ihn ernst nimmt, auch beängstigend sein. Er kann dazu führen, dass man sein gesamtes weltliches Leben aufgibt, um auf Erden Gottes Geboten gerecht zu werden.

Dieses Streben führte bereits viele der frühen Kirchenväter, so wie damals Jesus, in die Wüste. So auch den jungen Antonios, der im 3. und 4. Jahrhundert lebte. Als er etwa zwanzig Jahre alt war, verkaufte er all seinen Besitz und wählte die Einsamkeit des Eremiten. Heute wird er auch als „Vater aller Mönche“ bezeichnet. Von ihm ist folgender Ausspruch überliefert.

„Wer in der Wüste sitzt und die Stille übt, wird frei von drei Kämpfen: Dem des Hörens, dem des Sprechens und dem des Sehens. Nur noch einen einzigen Kampf hat er zu kämpfen: den des Herzens.“

Mehr als 80 Jahre, so will es die Legende, lebte Antonios in der Wüste, wurde, wie Jesus, immer wieder vom Satan versucht. Ob er den Kampf des Herzens gewonnen hat, darüber können wir nur mutmaßen. Seine Weisheit gibt aber einen anderen wichtigen Hinweis. Bevor wir uns diesem Kampf überhaupt stellen können, müssen wir eben die drei bereits erwähnten anderen Kämpfe bestehen: Den des Hörens, des Sprechens und den des Sehens. Oder, in den Worten des Heiligen Bernhard von Triest: „Erst wenn der Lärm verstummt ist, kommt die innere Stimme zu Gehör.“

Diese Erfahrung haben viele vermutlich während des Lockdowns im März dieses Jahres gemacht. Plötzlich hatte sich der Stress verändert, er war nicht vollkommen verschwunden, aber vieles von dem, was uns abgelenkt hatte, war nun nicht mehr da. Das schuf einen eigenen Resonanzraum. Plötzlich meldete sich die eigene Stimme und fragte ungewohnt laut: Und wer oder was ist Dir jetzt wichtig? Fragen, die wir

zulassen sollten, nicht nur in Krisensituationen. Es muss dafür ja nicht gleich die Wüste sein. Aber mal eben so, quasi nebenbei, geht es nicht. Wer zu sich selbst finden will, sollte sich Zeit und Ruhe dafür nehmen. Muss zumindest für kurze Zeit aussteigen aus dem Alltag, der uns ständig mit neuen Informationen und Aufgaben überflutet. In dem wir selbst die kurze Wartezeit am Bahnhof lieber dafür verwenden, noch schnell eine Mail zu schreiben als einfach die Gedanken schweifen zu lassen.

Die Sehnsucht nach einer Auszeit ist dabei ungebrochen groß, das zeigt die Nachfrage nach Meditationskursen, Schweigeseminaren, Klosteraufenthalten auf Zeit. Für gestresste Manager bieten Ordenshäuser genauso Hilfe an wie für sinnsuchende Jugendliche: „Stille Anbetung des Göttlichen, ein einfaches Leben und Arbeiten in Frieden und Harmonie mit sich selbst und den anderen“, verspricht etwa das Internetportal „kloster-auf-zeit.de“ und erwähnt dabei das Benediktinerkloster Osnabrück.

Die katholische Kirche kennt für diese Selbstreflexion die bewährte Tradition der Exerzitien. Sie geht auf Ignatius von Loyola zurück, den Mitbegründer der „Gesellschaft Jesu“, des heutigen Jesuitenordens. Bevor sich ein Anwärter dafür entscheidet, Jesus in der Ordenstradition nachzufolgen, soll er sich einer vierwöchigen Auszeit unterziehen und über die Sünde sowie über das Leben und die Nachfolge Christi reflektieren. Eine tägliche Auseinandersetzung mit den Evangelien, die vier bis fünf Stunden dauern sollte, gehört ebenfalls dazu.

Entscheidend ist hier die Struktur. Sie kann der Seele Halt geben, wenn der Geist auf der Suche ist. Nicht umsonst rieten auch während der Corona-Quarantäne, in der viele von uns plötzlich auch auf sich selbst zurückgeworfen waren, ausgebremst aus dem Alltag, Ratgeber und Psychologen zur festen Struktur als Stütze: Auch beim Arbeiten von Zuhause, zu festen Zeiten aufstehen, gemeinsame Mahlzeiten einplanen, ein fester Termin für den Feierabend.

Die Struktur stärkte bereits den schon zitierten Wüstenvater Antonios. Als er der Verzweiflung nahe war, bat er Gott, ihn vor seinen Gedanken zu erretten. Daraufhin zeigte ihm Gott einen Mann, an dem er sich ein Beispiel nehmen sollte:

„Er sitzt und arbeitet, dann steht er von seiner Arbeit auf und betet; dann wieder setzt er sich und wirkt das Seil, dann wieder steht er auf zum Gebet. Und er hört den Engel sagen: Tue so, so wirst du gerettet!“

Beten und Arbeiten, Ora et Labora, das ist für die Nonnen und Mönche des Benediktinerordens bis heute der Grundsatz ihrer Lebensstruktur. Beten und Arbeiten sollen sich dabei nicht abwechseln, sondern ergänzen, ohne, wie es Papst Franziskus ausdrückt, „sich vom Leistungsdenken und dem Aktivismus der gegenwärtigen Kultur konditionieren zu lassen“.

Den Wert dieser strukturierten Einsamkeit gerade in der heutigen Zeit hat der Hildesheimer Bischof Heiner Wilmer in seinem Buch „Trägt“ nachvollziehbar beschrieben.

„Bei den Exerzitien habe ich gespürt, wie wichtig es ist, Sachen einmal ruhen zu lassen. Oder Gedanken, die mich faszinieren, erst einmal sacken zu lassen. Ich spüre, gerade beim Spaziergehen, wie ich eine Freude daran habe, Fragen zu durchdringen und mich intensiv mit ihnen zu beschäftigen.“

Gedanken erst einmal sacken lassen, sie nicht gleich unreflektiert hinausposaunen, häufig frei nach dem Motto: Je schneller und provokanter desto besser. Die unaufgeregte Reflexion, das ist eine Tugend, die selten geworden scheint. Wie oft fällen Kommentatoren in den sozialen Netzwerken ihre Urteile innerhalb weniger Sekunden, spitzen die Frage zu auf ein klares Ja oder Nein, ein Dafür oder Dagegen. Für Grautöne, für Nachdenklichkeit bleibt da oft kein Platz. Ein schönes Bild hat dafür bereits Johann Wolfgang von Goethe gefunden. Auch er begibt sich dabei, wie Wilmer, auf einen Spaziergang.

„Ich ging im Walde so für mich in, und nichts zu suchen, das war mein Sinn. Im Schatten sah ich ein Blümchen steh'n, wie Sterne leuchtend, wie Äuglein schön.“

Der allzu menschliche Impuls ist auch bei Goethe vorhanden: Wer meint, etwas Schönes entdeckt zu haben, will sich mit ihm schmücken. Das Blümchen pflücken. Aber hier kommt unerwarteter Widerspruch:

„Ich wollt' es brechen, da sagt' es fein: Soll ich zum Welken gebrochen sein?“

Schnelles, unüberlegtes Handeln führt also auch hier nur zu kurzem Glück, das schnell wieder vergeht. Ganz anders aber, wenn man bereit ist, den Dingen auf den Grund zu gehen – was Goethe tut.

„Ich grub's mit allen den Würzlein aus, zum Garten trug ich's, am hübschen Haus / Und pflanzt es wieder am stillen Ort; Nun zweigt es immer und blüht so fort.“

Ein schönes Bild dafür, wie Gedanken Wurzeln schlagen können, wenn man sich länger mit ihnen beschäftigt. Wie sie, noch wichtiger, durch die Auseinandersetzung zu eigenen Gedanken werden können. Drum prüfe, wer sich ewig bindet, das gilt auch für die Überzeugungen, über die wir uns definieren. Aber das ist leicht gesagt: Wie oft lassen wir uns stattdessen selbst von spontanem Ärger übermannen, von Gefühlen leiten, von vermeintlicher Schönheit blenden. Reißen die Blümchen mit Stumpf und Stiel aus, anstatt sie wachsen zu lassen. Reagieren „Herz über Kopf“, wie es die Dichterin Ulla Hahn in einem Text wunderschön umschrieben hat, obwohl wir doch eigentlich beides brauchen: Herz und Kopf. So schreibt Bischof Wilmer:

„Der kühle Kopf tritt einen Schritt zurück, lässt sich nicht den Tunnelblick der Hektik und Angst aufzwingen, versucht eine weitere Perspektive einzunehmen, und entscheidet. Schnell, konkret, aber auch mit Weitblick. Das heiÙe Herz lässt uns spüren, was uns drängt, was uns angeht, was uns wichtig ist.“

Auch hier ist es der Kampf des Herzens. Entgegen aller vermeintlichen Vernunft oder analytischen Abwägungen scheint es am besten zu wissen, was uns bewegt, uns wirklich wichtig ist. Und damit die Unterscheidung von wesentlichen und unwesentlichen Problemen trifft.

„Da gibt's kein Abwarten und kein Abgeben. Das ist etwas, das mich so sehr angeht, dass es an mir liegt, es anzugehen. Das müssen wir herausfinden.“

Was der Hildesheimer Bischof Wilmer hier so eindrücklich beschreibt, rührt an den Kern des Problems. Wenn ich erkannt habe, was ich wirklich will, was ich ändern muss und möchte, an mir oder an anderen, so muss der gedanklichen Überzeugung die praktische Umsetzung folgen. Doch nicht umsonst spricht Antonios vom Kampf. Denn wie oft ist der Geist zwar willig, das Fleisch aber schwach. Wie oft handeln wir sehenden Auges gegen unsere Überzeugungen. Nicht nur soziale Erwartungen, auch jahrzehntelange Gewohnheiten können ein Grund dafür sein. Jahre des Nicht-Auseinandersetzens mit dem, was uns im Innersten hält und zusammenhält.

Mit einmaligen Exerzitien ist es daher nicht getan. Ein Schweigeseminar allein macht aus einem umtriebigen und gestressten Manager noch lange keinen ausgeglichenen und in sich ruhenden Mönch. Es bedarf der dauernden Selbstreflexion, um das eigene Ich zu erkennen. Dazu gehört zwangsläufig das Wissen um das eigene Scheitern. Der Appell „Gnothi Seauton“, „Erkenne Dich selbst“, der schon im fünften Jahrhundert vor Christi Geburt am Tempel des Apollon im griechischen Delphi angebracht wurde, diente deshalb – so ist es überliefert – auch zur Erkenntnis der eigenen Grenzen. Der Mensch ist nicht Gott, er ist unvollkommen, sein Leben begrenzt. Die Welt wird sich nach unserem Tod weiterdrehen, ohne uns. Ein ungeheurer, eigentlich nicht denkbarer Gedanke. Für den Philosophen Hans Blumenberg liegt in ihm der Ursprung des menschlichen Unglücks.

„Die Kürze ihrer Lebenszeit setzte sie unter den Druck oder Antrieb, nichts von dem zu entbehren, was man genießen konnte und was ein anderer hatte, man selbst umso lieber auch gehabt hätte. Es kostete Lebenszeit, vom Leben alles zu bekommen, was alle von ihm haben konnten.“

Das Unglück des Menschen, so Blumenbergs Schlussfolgerung: Er muss selber leben, statt leben zu lassen. Er muss sich also selbst den Sinn geben, nach dem er in seinem Leben streben will. Gerade für Menschen, die nicht gläubig sind, ist das eine große Herausforderung. Und doch besteht in dem Wissen um die Begrenztheit des eigenen Lebens auch eine Chance.

Dass wir uns also frühzeitig damit auseinandersetzen, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Wie wir leben wollen. Jetzt, nicht irgendwann.

Die Wüstenväter zum Beispiel wählten als Weg das Streben nach innerem Frieden und Gelassenheit – nach einem Zustand, den die Mönche im Mittelalter als „Hesychia“ bezeichneten, abgeleitet vom griechischen Wort für Ruhe und Stille. Der Heilige Johannes Sinaites, der im 6. und 7. Jahrhundert lebte und lehrte, beschreibt das Konzept wie folgt:

„Der Anfang der Hesychia ist, Geräusche abzuwehren, die bis auf den Grund Unruhe verursachen. Das Ende dieser dagegen ist, sich nicht vor Lärm zu fürchten, sondern ihm gegenüber unempfindlich zu bleiben.“

Wie schön wäre es also, wenn in dieser außergewöhnlichen Zeit, in der die Welt auseinanderdriftet, anstatt zusammenzuwachsen, sich die Mächtigen die Zeit nehmen würden, innezuhalten. Sich selbst zu befragen, wie es um die eigene Herzensruhe bestellt ist. Ob sie ihre Hesychia gefunden haben, dem Lärm des allgegenwärtigen Egozentrismus gegenüber wirklich unempfindlich sind, oder doch nach den „Herrlichkeiten der Welt“ streben.

Das mag ein frommer Wunsch sein, lässt sich aber nur erdenken, nicht erzwingen. Auch die Grenzen der eigenen Handlungsmöglichkeiten sich einzugestehen, ohne daran zu verzweifeln, ist ein Schritt zur Selbsterkenntnis. Der Theologe Reinhold Niebuhr hat dafür die berühmten Gebetsworte gefunden:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann / den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann / und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Das gilt für die Außenwelt genauso wie für unser Inneres. Sich selbst zu begegnen heißt auch, sich von vielen Vorstellungen und Plänen zu verabschieden, die man sich von und für sich selbst gemacht hat. Was werde ich nie erreichen? Wer werde ich nie sein? Nein, ganz ohne Leid ist die Begegnung mit sich selbst nicht möglich. Eine Einschränkung, die letztendlich aber befreiend wirken kann. Denn durch das Erkennen der eigenen Grenzen, durch das Eingestehen der eigenen Unvollkommenheit eröffnet sich die Möglichkeit, aus ganzem Herzen das zu akzeptieren, was uns möglich ist. Religion und Philosophie wählen dafür das Bild des Kindes. „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen“, schreibt Jesus seinen Jüngern ins Stammbuch. Und Friedrich Nietzsche sieht in dem Kind eine logische Weiterentwicklung des Löwen, der um seine Freiheit gekämpft hat.

„Unschuld ist das Kind und Vergessen / ein Neubeginnen, ein Spiel / ein aus sich rollendes Rad, eine erste Bewegung / ein heiliges Ja-Sagen.“

Wer Kinder hat, der weiß, dass auch das Nein sehr früh zu ihrem Wortschatz gehört. Und doch: Ja-Sagen zu sich selbst und zum Leben, wem das gelingt, für den wird aus der Begegnung mit sich selbst tatsächlich eines der „tollsten Abenteuer, die wir auf dieser Welt haben können“. Ob mein Freund, von dem ich zu Beginn erzählte, diesen Zustand erreicht hat, kann ich nur hoffen. Wolfgang Borchert aber ist es gelungen. Trotz Krieg und Krankheit, trotz sämtlicher Komplikationen und Widrigkeiten des Lebens hat er immer auch die Möglichkeit eines neuen Beginnens gesehen. Aus seinen Worten spricht daher hörbar die Selbsterkenntnis:

**„Was morgen ist
Auch wenn es Sorge ist
Ich sage: Ja!“**

* * *

Zum Autor:
Jan Ehlert, Redakteur bei NDR Kultur