katharinawerk

ökumenische gemeinschaft mit interreligiöser ausrichtung

katharina aktuell

mai 2008

Komm mir entgegen

Menschen beten – seit Jahrtausenden und in vielfältigen religiösen Traditionen. Was geschieht dabei? Begegnung, Bewegung, Berührung? Vielleicht regen Sie unsere Gedanken und Erfahrungen rund ums «Beten» an, unseren wie auch Ihren eigenen Spuren nachzugehen.

Mitglied der Gemeinschaftsleitung

Vier Jahre war ich alt, als ich zum ersten Mal bewusst eine Gebetserfahrung machte: Ich erlebte, wie mein Vater betete. Es war in einer kleinen Kapelle. Wir nahmen an einer Messe teil. Nach der Kommunion kam mein Vater zurück zu mir in die Bank, kniete sich nieder und schlug die Hände vor das Gesicht. Ich war aufgeregt, verwirrt, ängstlich, versuchte ihm die Hände vom Gesicht zu ziehen. Was ist mit Dir? Was machst Du da? Weinst Du? Ich weiss nicht mehr, was er mir erklärte, ich weiss nur, ich war etwas Erschütterndem und Unaussprechlichem begegnet. Hier hatte sich für mich mehr ereignet als die Erfahrung einer unbegründeten Kinderangst, zum ersten Mal hatte sich mir eine Tür aufgetan zum Geheimnis der Gegenwart Gottes.

Bis heute geschieht es mir immer wieder, wenn ich Menschen im Gebet erlebe – auch Beter anderer Religionen – , dass ich in ihre Bewegung hineingezogen werde und der Raum der Gegenwart sich auch für mich öffnet. Es berührt mich tief, wenn ich spüre, wie sie sich ausrichten, alle auf jenen einen unsichtbaren Punkt ihrer Anziehung. Ihr Beten zeigt mir: Da! Der Ort!* Brennender Dornbusch – unsichtbar sichtbar, und weckt meine Sehnsucht auf: So komm mir doch entgegen!

Beten heisst so für mich, mich zu öffnen für diese Anziehung der unsichtbaren Gegenwart und ihr nachzugeben, auch wenn ich oft genug in der Wüste des Verstummens den Anruf Gottes nur im Echo meines Hungers erlebe.

Liebes-Verlangen

Gebet ist – wie die grossen Gottsucher zeigen – Liebeskommunikation, eine Liebesgeschichte sowohl im Glück der Begegnung wie im Schmerz der Abwesenheit. Alles, was ich zu IHM «sage» mit meinen Worten, im Schweigen, mit meinem Körper, will ja nicht einfach Information übertragen – was sollte ich IHM schon sagen, das er nicht längst weiss? – Es ist vielmehr Ausdruck des Verlangens, ihn zu berühren und mich berühren zu lassen, ihn anzuschauen und von ihm angeschaut zu werden, bei ihm da zu sein: Begegnung.

Darum ist Beten im Tiefsten zweckfrei. Ich bin nicht bei IHM, um irgendetwas zu erreichen, ich bin bei IHM, um bei IHM zu sein. Die Begegnung hat kein Ziel, kein Wozu, sie selbst ist das Ziel, weil ER (und nur ER) allein genügt: «Solo Dios Basta!»(Teresa von Avila). Dies bedeutet aber nicht, dass es in dieser Liebesgeschichte permanente Leichtigkeit und permanentes Glück, dauernde Erfüllung und

* Gott ist der «Ich-bin-da» (Jahwe), und in der jüdischen Frömmigkeit wird der Gottesname u.a. umschrieben mit «der Ort» (ha-Makom).

Halte dir stets Gott vor Augen.

**ich falte
die Hände,
die lahmen,
im Geist
und bete
ins Dunkel,
dass es
zerreisst.**

Ernst Ginsberg

Spannung ohne jede lange Weile gäbe: Wie oft sind wir doch lausige und zerstreute Liebhaber, Liebhaberinnen – und wie oft scheint ER sich uns zu entziehen.

Es ist ja auch eine besondere Liebesgeschichte, zwischen dem Schöpfer und seinem Geschöpf, zwischen dem unendlich Heiligen, dem unaussprechlichen Geheimnis und einem Menschenwesen wie mir mit schweren Gliedern und schwerer Zunge. Was das bedeutet und auslöst, drückt der niederländische Dichter Huub Osterhuis in einem Lied so aus:

«Komm in mich. Mach Geräusch in mir.
Tief sitzt Tod in mir.
Versteint mein Wort. Entspring in mir.
Tu weh. Durchglüh mich.
Leb mich. Leucht in mir.»

Auf-Schrei

Manchmal in der Dumpfheit der Empfindungslosigkeit, in der Not des Verstummtseins und der Erdenschwere sammelt sich die Qual der Sehnsucht und ballt sich zu einem Schrei, einem Auf-Schrei, um die Nebelwand zu durchbrechen, um das Schweigen aufzubrechen. «Ein islamischer Mystiker hat gesagt, der Mensch beginne sein Leben mit dem Angstschrei beim Verlassen des mütterlichen Schosses und er beende sein Leben mit dem Angstschrei beim Versinken im Schoss des Todes. Mit einem Angstschrei schöpfe der Neugeborene seinen ersten Atem, und mit einem Angstschrei lasse der Sterbende seinen letzten Atem. Zwischen diese beiden Schreien sei das Leben des Menschen eingespannt, und es sei, genau besehen, ein einziger Schrei. Dieses elementare Schreien, … dieses unausrottbare Sehnen und Drängen zu einem Zustand hin, der noch nicht erreicht ist: das ist Gebet.» (B. Schellenberger)

Gottes-Sehnsucht

Auf einmal kann es dann geschehen, dass in diesem Aufschrei Gott selber zu ahnen ist. Ich spüre: Er ist ja nicht jenseits der «Wand», sondern bei mir in diesem Schrei. Mein Schrei ist getragen vom unaussprechlichen Seufzen seines Geistes – wie Paulus im Römerbrief sagt – der in mir unablässig ruft, der mein Rufen aufweckt. Es ist damit zugleich der Aufschrei SEINER Sehnsucht nach mir. Es ist vermessen. Aber wer liebt, lässt zu, dass er bedürftig des Geliebten wird: Gott will meiner, will seiner ganzen Schöpfung, die er ans Licht gebracht hat, bedürfen, und meine Sehnsucht ist ein Echo seiner Sehnsucht.

So kann auf einmal in der Not der Abwesenheit Begegnung geschehen; der Aufruhr wandelt sich in Ergebung und lässt sich los in ein anderes Schweigen, das nicht mehr leer und bodenlos ist, sondern kraftvoll und licht: Frieden und Zärtlichkeit breiten sich aus! Und diese Zärtlichkeit führt mich über den intimen Raum meiner Gottesbeziehung hinaus. Ich bleibe nicht bei mir. Gerade in der Begegnung mit IHM, der ja alles in allem ist, in dem ich also alle Schöpfung berühre, begegne ich der Welt – mit seinen Augen –, wächst meine Zärtlichkeit für die Welt und die Menschen in ihr, wächst mein Wunsch, zu segnen.

Segnen

Jeden Morgen der Arbeitswoche, wenn meine Frau und ich uns mit einem weiteren Ehepaar zur Meditation treffen, segnen wir zum Aufbruch unseren Tag, die Menschen, denen wir begegnen werden, die Menschen, die sich einsetzen für Frieden und Gerechtigkeit, die Menschen, die an diesem Tag geboren werden und die sterben werden, alle Menschen auf der Erde und alles Leben im Universum. «Du liebst alles, was Du geschaffen hast, Herr, du Freund des Lebens!» (Weish 11, 24-26)

Hans-Jakob Weinz, ktw
katholischer Theologe

Wie ich beten lernte

Den Ort des Gebetes findet die Seele überall, da sie ihn stets in sich trägt.

Katharina von Siena

Wir sassen am Krankenbett meines Vaters. Er lag im Koma auf der Intensivstation, mit geschlossenen Augen, sprach nicht mehr und reagierte auch nicht mehr auf Berührung. Mitten hinein in diese Szene trat ein alter Pater im braunen Habit. Wortlos blieb er bei uns stehen und hielt inne. Dann erhob er seine Hände, wandte sie segnend meinem Vater zu und sprach: «Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes». Da öffnete mein Vater die Augen. Für wenige Sekunden wirkte er hellwach. Murmelnd stimmte er ein: «Amen»! Der Pater ging weiter und wir blieben völlig perplex zurück!

Kraft der Gottesverbundenheit

Jetzt, 20 Jahre später, deute ich das Erlebte so: Der Pater nahm wenig Kontakt nach Aussen auf, sehr viel aber nach Innen. Sein Beten und Segnen erreichten meinen Vater, jenseits der Grenzen seines Komas und der konfessionellen Vorbehalte, die er dem Katholischen gegenüber stets hegte. Gottesverbundenheit und wenige vertraute Schlüsselworte öffneten eine Tür.

Heute bin ich selbst mit einer schweren Erkrankung konfrontiert und erfahre dankbar, wie die guten Gedanken und das Gebet anderer für mich zum tragenden Netzwerk geworden sind. Ich erlebe, wie ich eingetaucht bin in das bergende Kraftfeld der Gottesgegenwart, ohne etwas dazu zu tun. Dass ich mich dafür öffnen kann, erlebe ich als Geschenk. Wie komme ich zu diesem Erleben? Wie habe ich überhaupt beten gelernt?

Frühe Gebetserfahrungen

Meine ersten Erinnerungen reichen in die frühe Kindheit zurück. Da ist das regelmässige Tischgebet, das oft vom Vater oder von uns Kindern gesprochen wurde. Wenn ich «dran» war, empfand ich das als grosse Ehre. Tief körperlich hat sich mir vor allem das Abendgebet eingeprägt, umrahmt vom täglichen Zubett-Geh-Ritual. Nach einer erzählten oder vorgelesenen Geschichte beteten Vater oder Mutter mit mir den vertrauten Vers: «Ich bin klein, mein Herz mach rein, lass niemand drin wohnen als Jesus allein.» Dann folgte mein eigener, frei gestalteter Teil: Bitten an den lieben Gott für Mama, Papa, die Brüder, die anderen Kinder, die Katze, die Puppe, die Grosseltern. Der ganze Tag fand seine Abrundung im feierlichen Amen am Schluss, eingehüllt vom warmen Bett und den letzten Liebkosungen der Eltern vor dem Lichtausmachen.

Rückblickend währte diese geborgene Kindheitsphase relativ kurz, doch etwas Wesentliches ist geblieben. Selbst als Studentin, als ich von der Kirche und allem bewusst Religiösen fern abgerückt war, erlebte ich häufig beim Einschlafen, wie «es» in mir betete, in den Worten der Kindheit und begleitet von Gefühlen tiefer Geborgenheit. Diesen Schatz trug ich lange in mir, ohne ihn mir bewusst zu machen, geschweige denn, davon zu reden.

Suche nach meinem eigenen Ausdruck

Angestossen durch die ersten Berufsjahre kam ich meinen religiösen Wurzeln wieder auf die Spur. Die Ordensfrauen, mit denen ich tagtäglich zusammen arbeitete und immer öfter auch betete, beeindruckten mich. Ich lernte ihr Stundengebet kennen, das fest eingebunden war in den Rhythmus des Tages. Die Freuden und Nöte des Alltags fanden hier Sprache – vor Gott und im Miteinander der Betenden. Meine eigene, bis zur Konfirmation gelebte Tradition wurde wieder wach. Die Bibellese, die täglichen Losungen, mit denen mein Vater die Morgenandacht am Frühstückstisch einleitete und das Wort für Wort gesprochene Vaterunser. Ich verortete mich wieder in meiner Gemeinde und kam durch deren engagierten Pfarrer in die charismatische Erneuerungsbewegung. Hier intensivierte sich ein altes und bis heute tragendes Element meines Glaubenslebens: Musik und Gesang.

Gewahrwerden und Gewahrsein

Dann begegnete ich dem Katharina-Werk, wo meine ökumenische Seele und vor allem meine spirituell-politischen Impulse Resonanz und Ausdruck fanden. Pia Gyger wurde für mich zu einer wichtigen Lehrerin für meine Begegnung mit dem Universalen Christus

und die Kontemplation. Das Schweigegebet bildete von nun an einen tragenden Pfeiler in meinem Leben. So hat Beten für mich vielfältig Ausdruck gefunden. Im Gebet mit anderen weiss ich mich getragen, auch dann, wenn ich durch Zeiten der Trockenheit und Sprachlosigkeit gehe. Ich brauche Schweigen, Sprache und Körperlichkeit. In meinem Leib erfahre ich mich als Tempel Gottes. Meine tiefste Verbindung zu Christus erlebe ich im Einfach-nur-Sein, in IHM, in jedem Atemzug, in der Begegnung mit der Natur, auf der Autofahrt zum nächsten Termin, in den Begegnungen, im inneren Stossgebet, wenn ich wütend bin oder nicht mehr weiter weiss. Worte sind für mich Schlüssel: zu den alt vertrauten sind durch meine Beheimatung im Katharina-Werk neue hinzugekommen. Immer öfter aber brauche ich keine Worte mehr.
Beten ist für mich im letzten nichts als Gewahrsein: alles ist und auch ich selbst bin göttliche Wirklichkeit. Atemzug für Atemzug verbinden sich in mir Erde und Himmel. In meiner Präsenz ist Christus präsent. Nur manchmal ist es schwer, wirklich ganz da zu sein. Da hilft mir die Einkehr im Gebet in all seinen Formen.

Sibylle Ratsch, ktw

Im Klangraum Gottes

Mirjam-Sabine Makowka, Musikerin und Musikpädagogin, Mitglied im ktw seit 2001.

Die Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.

Victor Hugo

Liebe Katharina

Du hast mich angefragt, etwas zu schreiben zum Thema Gebet und Musik. Du kennst mein Spielen der Geige und in manchen Momenten auch mein Beten mit Worten. Jetzt möchte ich dir erzählen von meinem Beten ohne Worte.

Manchmal setze ich mich am Abend hin und lasse mich umhüllen von orthodoxen Chorgesängen. In ihnen fühle ich mich geborgen in warmem Licht. Die homophone Mehrstimmigkeit erschafft mir einen Innenraum, schenkt Zuspruch und Trost, obwohl ich die Sprache nicht verstehe.

Manchmal lausche ich den Stimmen Gregorianischen Gesanges. Solche Musik erlebe ich zu Beginn immer wieder als wenig ansprechend oder gar langweilig. Dann, beim wiederholten Hören, wird sie mir vertrauter. Ich kann mich einlassen auf ihre schlichte, zuweilen herbe Melodik, und daraus wird Schönheit, wie die ausgewogene Architektur eines kunstvollen Bauwerkes. In den vielen Wiederholungen können sich mein Körper und mein Atem einschwingen, meine Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen. Diese freundliche Einladung und Übung erfordernde Aufgabe zugleich: Dasein im Hier und Jetzt!

Manchmal geschieht es, wenn ich auf der Geige improvisiere, zum Beispiel in einem Gottesdienst, dass ich ganz im Wahrnehmen sein kann, ohne reflektierende Gedanken. Ich folge den Klängen meiner Geige, ich lausche innerlich den ankommenden Tönen, die durch mich hörbar werden wollen, und ich spüre die Bewegungsimpulse meiner Arme und Hände, die ich zulasse. Von ihrer Wirkung werde ich überrascht, denn diese Klänge kann ich nicht voraushören. Wenn «es» in dieser Weise spielt und singt, bin ich glücklich, bin ich empfangend und handelnd in Übereinstimmung, im Einklang mit mir selbst, und in Verbindung mit dem grösseren Ganzen, mit dem Grossen Klangraum.

Das musikalische Material schöpfe ich aus dem, womit ich mich täglich am Instrument beschäftige. Aber dann entsteht eine neue Qualität der Schwingung durch das Lauschen der Anwesenden. Durch unser gemeinsames Hören mit Leib und Seele, nach innen und nach aussen, entsteht die Musik des Hier und Jetzt: betendes Miteinander.

Dies ist für heute meine Antwort. Herzlich grüsst dich Mirjam Sabine

Gottes Hören und Schweigen

Wenn ich bete, geschieht das auf mannigfache Art und Weise: laut und leise; viel und wenig; mit und ohne Worte und Bilder; mit herzlicher Liebe und mit Wut im Bauch. Jede Lebenslage ist für mich Ausgang und Inhalt meines Betens. Dann ist es so: Ich rede und Gott hört. Und ich spüre das Hören Gottes, Seine Zu-Wendung. Manchmal erlebe ich, wie Er antwortet: es geschieht das, worum ich betete, das heisst: gebeten habe.

Unsere älteren Mitschwestern im Gemeinschaftshaus in Basel beten für viele persönliche, gemeinschaftliche und weltweite Anliegen. Ich spüre oft den Gebetsteppich, den sie legen. Auch bitte ich um ihr Gebet, wenn ich und wir gerade in schwierigen Prozessen und Aufgaben stehen oder mit bedrängenden Nöten uns nahe stehender Menschen in Kontakt kommen. Ich und wir «wissen»: Beten wirkt sowohl bei den Betenden als auch bei denen, für die gebetet wird.

Gott zuhören

Beten ist nicht nur Zuhören und Antworten Gottes auf mein Reden oder mein Zuwenden. In den Worten des Indianers Noble Red Man leuchtet Beten als das Zuhören des Menschen auf das Sprechen Gottes auf:

«Wenn ich auf den Hügel steige, um zu beten,
spreche ich nicht nur zu Gott.
Die meiste Zeit höre ich zu.
Gott zuzuhören – ist auch beten.
Ihr müsst zuhören.
Er sagt euch all die Worte, die ihr sagen,
und all die Dinge,
die ihr in diesem Leben tun müsst.
Wenn ihr nicht zuhört, hört ihr nicht,
was Gott euch sagt, und dann wisst ihr nicht,
was ihr sagen und tun sollt.
So betet ihr also zu Gott: Ihr hört zu.»

Gott ist nicht verfügbar

Für mich bedeutet dies, mich in den unendlichen Raum Gottes einzubinden, jenseits meiner augenblicklichen emotionalen Gestimmtheit, meiner Gedankenflut, meines Jetzt. Sich in die göttliche, gegenwärtige Präsenz Gottes einbinden heisst, offen zu sein für Fülle und Leere, für Zweifel und Gewissheit, für die Erfahrung der Abwesenheit wie auch der Zu-Wendung Gottes. Es bedeutet, die eigenen Gottesbilder loszulassen, auch die liebgewordenen. Denn Gott ist nicht verfügbar.

Auf unserem spirituellen Weg haben wir Nächte zu durchwandern: Nächte der Sinne, des Verstandes und des Geistes. Johannes vom Kreuz ist der Dichter und Künder dieser dunklen Nächte, die er erfahren hat, und er ist gleichzeitig Minnesänger Gottes. Für ihn ist seine Liebe zu Gott und die Liebe Gottes zu ihm Grund seiner Erfahrungen. Trotz aller Gottferne lässt er Gott nicht – und Gott lässt ihn nicht.

Die Verborgenheit Gottes

Ende letzten Jahres wurde eine Biografie Mutter Teresas herausgegeben. Überraschend war für mich, dort zu lesen, dass sie jahrelang in tiefer Not im spirituellen Dunkel lebte. Man hatte eher die andere Seite von ihr gekannt: eine Teresa, die selbstverständlich aus ihrer tiefen Gottbezogenheit lebte und dies auch als stärkend erfuhr. Sie schreibt in einem Brief:

«…Doch jetzt, Pater, – seit den Jahren 49 oder 50 dieses furchtbare Gefühl der Verlorenheit – diese unbeschreibliche Dunkelheit – diese Einsamkeit, dieses beständige Verlangen nach Gott – das in meinem Herzen diesen tiefen Schmerz verursacht – es herrscht eine solche Dunkelheit, dass ich wirklich nichts sehen kann – der Platz Gottes in meiner Seele ist leer – In mir ist kein Gott – der Schmerz des Verlangens ist so gross – ich sehne und sehne mich nach Gott – und dann fühle ich (noch dies) – er will mich nicht – Er ist nicht da –… Gott will mich nicht – Manchmal … höre ich geradezu den Schrei meines eigenen Herzens – ‹Mein Gott› und nichts anderes folgt – die Folter und Qual kann ich nicht erklären».

Selig die Armen im Geiste

Viele Menschen kennen ähnliche Erfahrungen von Abwesenheit und Verborgenheit Gottes oder von nagendem Zweifel, ob es Ihn überhaupt gibt. Dann verstummt unser Beten und es gelingt uns nur schwer, uns in den Raum der göttlichen Präsenz einzubinden. Trotz allem

VOM GLÜCK, VOM LICHT, VOM VERGEBEN

Leib und Seele in Resonanz zu zentralen Aussagen der Bergpredigt. Kurs vom 4. bis 6.7.2008 mit Renate Put ktw (Theologin) und Erna Hug ktw (Körpertherapeutin). Kontakt: Katharina-Werk siehe Impressum.

Gebet ist Erreichen der Grenze… Wir leben am Rande des Mysteriums.

Abraham J. Heschel

Wollen und Wünschen, das in uns ist. Das durchzustehen ist schwierig. Auf diesem Weg braucht es Trost und Ermutigung. Folgende Seligpreisung kann eine Hilfe sein: «Selig, die Armen im Geiste, denn ihnen gehört das Himmelreich» (Mt 5,3).

«Arm im Geiste» deutet Manfred Köhnlein in seinem Büchlein «Die Bergpredigt» so, dass wir uns im Bewusstsein auf den Geist Gottes «arm» erleben. Dass Gott selbst nicht mit seiner ganzen Wirkmacht an uns arbeitet. Das heisst, die «geistlich Armen» sind demnach alle, die keine oder nur wenig Wirkung Gottes an sich spüren. Es sind die, die an der Gottesferne leiden und leben müssen, als gebe es keinen Gott. «Aber Gott ist auch für die Nichtfrommen offen», schreibt Köhnlein.

Das ist eine gute, ja vielleicht sogar selig machende, Glück verheissende Ermutigung auf unserem spirituellen Weg, gerade dort, wo wir in den inneren Wüsten vor uns hin stolpern. Das «Wissen» um den göttlichen Mehrwert «Himmelreich», uns zugesagt und von Jesus versprochen, ist jetzt bereits Wirklickeit und keine Verströstung ins Jenseits. Dieses Versprechen Jesu tröstet und ermutigt mich in meinem Beten.

Renate Put, ktw

Gebet für die Welt

Einmal im Monat laden wir Interessierte in unser Gemeinschaftshaus in Basel ein zum Gebet für die Welt: ein Gottesdienst mit Liedern, Gebeten, Visualisierungsübungen und Ritualen, wobei wir aktuelle Ereignisse unserer Welt in den Mittelpunkt stellen. Wichtiger Bestandteil sind positive Nachrichten, die wir in den Medien und in unserem Alltag suchen.

Oft ist es nicht einfach, gute Nachrichten überhaupt als solche zu erkennen. Ein Beispiel: Ich lese «Die Friedensverhandlungen im Nahen Osten wurden ohne Ergebnis abgebrochen». Dies kann ich auf zweierlei Weisen lesen: «Wieder einmal keine konkreten Ergebnisse für den Frieden im Nahen Osten» – oder: «Es gab wieder Friedensverhandlungen im Nahen Osten».– Ich werde dafür beten, dass die Verhandlungen weitergehen.

Wir verstärken so das Positive, statt nur über das Negative zu klagen. Seit ich angefangen habe, diese neue Wahrnehmungsweise regelrecht zu trainieren, spüre ich, dass sich in mir etwas verändert: Ich fühle mich ermutigt, mich zu engagieren, statt zu resignieren. (Eine Methode, die im Leistungssport längst mit grossem Erfolg angewendet wird).

Ebenso geht es mir mit den Visualisierungsübungen im Gebet für die Welt:

- Wir visualisieren unsere Erde, wie wir sie uns im Innersten unseres Herzens wünschen.
- Wir entwerfen kraftvolle Bilder einer Welt, in der Menschen, Völker, Religionen und Rassen in aller Verschiedenheit in Frieden miteinander leben.
- Wir spüren in das kommende Reich Gottes hinein und richten uns entsprechend aus.

Wenn wir gemeinsam beten, treten wir in Kontakt mit Gott und vertiefen unseren Glauben und unser Vertrauen, dass wir nicht allein sind und dass uns nichts trennen kann von der Liebe Gottes. So geweitet und gestärkt in den Alltag zurückzukehren, verändert – nicht nur mich, sondern auch die Welt!

Sylvia Laumen, ktw

EINKEHR, GEBET, KONTEMPLATION UND ZEN

Näheres zu den Angeboten des Katharina-Werkes im Internet oder Sekretariat: Kontakt siehe Impressum.

Herr, öffne meine Lippen!

Einmal im Jahr – wenn irgend möglich – ziehe ich mich für ein paar Tage in ein nahe gelegenes Zisterzienserkloster zurück. Ich bin dort ohne jeden Plan, tauche einfach ein in das Stundengebet der Mönche, lasse meine Zeit bestimmen von ihrem und jetzt auch meinem Rhythmus und erlebe, wie sich mein inneres und äusseres Leben nach und nach ordnet und ausrichtet. Ich bin gegenwärtig, bin zuhause bei mir und bei IHM, achtsam auf seine Gegenwart beim Essen, Lesen, Schreiben, Gehen. Was geschieht da mit mir? Ich glaube, in dieser uralten Praxis, die Zeit und den Tag zu gliedern und zu ordnen durch gemeinschaftlich rezitiertes oder gesungenes Gebet, lebt eine tiefe spirituelle Weisheit.

Gemeinsame Herkunft

Sie verbindet uns mit unseren jüdischen und muslimischen Glaubensgeschwistern, die auch über den Tag verteilt solche Gebetszeiten kennen. Dies ist nicht verwunderlich, denn das seit der frühen Christenheit in den Gemeinden und später in den Ordensgemeinschaften gepflegte Tagzeitengebet ist aus der jüdischen Gebetstradition erwachsen, und wohl auch die muslimische Gebetsordnung ist von ihr inspiriert.

Rhythmische Ordnung

Das Geheimnis dieser Gebetsordnungen besteht darin, dass sie helfen, die geistliche Weisung «Betet ohne Unterlass!» in alltäglicher Praxis zu realisieren durch Rhythmus: Rhythmus der durch Gebet gegliederten Zeit und Rhythmus der gemeinsam gesprochenen, besser noch gesungenen Heiligen Worte. Ich kenne solche Wirkungen vom Pilgern auf dem Jakobsweg. Ich gehe los, finde nach und nach meinen Rhythmus im Gehen, und auf einmal entwickelt dieser Rhythmus, den ich «gemacht» habe, seine eigene Kraft. Er trägt mich, hält mich auf dem Weg. Auf dem Weg der heilsamen Achtsamkeit auf die Gegenwart Gottes, der mir in jedem Augenblick zugewandt ist, hält mich der Rhythmus von Gebetszeiten in SEINER Spur.

Aufschwung

Wenn ich im Stundengebet die Worte der Psalmen mit den anderen Betern zu rezitieren beginne: «Herr öffne meine meine Lippen!», komme ich aus der Zerstreuung. Trocken kommen mir die Worte, noch fremd und fern, über die Lippen, meine Gedanken sind hier und da, mein Herz ist leer. Schliesslich finden meine Worte die Worte der anderen Beter, schliessen sich ihnen an, finden mit ihnen zu einem gemeinsamen Rhythmus und Schwingen, ein Fliessen entsteht, eine gemeinsame Kraft im Aufbruch auf IHN hin. Die gemeinsame Ausrichtung trägt mich und nimmt mich mit; die Energie der Gemeinsamkeit richtet mich aus: Aus der Summe der Müdigkeiten, Halbherzigkeiten, Sprachlosigkeiten, Zerstreutheiten wird eine neues Ganzes, wie eine kraftvolle Welle, die mich mir entreisst und fort treibt auf IHN hin. Ein Raum öffnet sich, in den ich mich lassen darf.

Ich muss nicht mehr (nur) «arbeiten», ich werde getragen von den alten Worten, sie werden mir vertraut, als kämen sie mir aus dem Herzen. Auf einmal vernehme ich in ihnen SEINEN Zuspruch, sein Wort, das mich tröstet und anrührt. Ich gehe hier auf einem uralten, durch viele «Pilger» begangenen und gespurten Weg, spüre die Kraft nicht nur der gegenwärtigen Weggemeinschaft, sondern weiss mich verbunden mit all den Betern, die seit tausenden von Jahren diesen Gebetsweg gegangen sind und deren Glauben mich und meine Mitbeter jetzt ausrichtet.

Geschenktes Gebet

Je mehr ich mich im Katharina-Werk seiner interreligiösen Ausrichtung öffne, umso mehr wird mir beim Beten der Psalmen bewusst, dass wir diese Gebete, die wir oft so einfach hin als unsere christlichen Gebete sprechen, unseren jüdischen Glaubensgeschwistern verdanken. Deshalb sollten wir Christen, wie Fulbert Steffensky anmahnt, diese Worte sprechen und hören in dem Wissen, dass es ursprünglich nicht unsere Worte sind, dass wir Nach-Geborene sind: Wir essen von einem Brot, das uns nicht gehört. Aber wenn wir es

אֲדֹנָי , שְׂפָתַי תִּפְתָּח

וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתֶךָ.

Aus dem hebräischen Psalm 51: «Herr öffne meine Lippen».

empfangen, wenn wir uns davon austeilen lassen, dann haben wir – Christen und Juden – Gemeinschaft in IHM, der sein Volk aus dem Dornbusch rief. «Herr, öffne meine Lippen!». So beginnt jede Hore des Stundengebets und das Achtzehngebet (Schemone esre), das die Juden dreimal täglich beten. Dass wir beten können, ist eine Gabe Gottes, die wir über alle Religionsgrenzen hinweg teilen dürfen.

Hans-Jakob Weinz, ktw

Klagend wächst mein Vertrauen

Edvard Munch: Der Schrei

Während meiner mehrjährigen Begegnungen in Bosnien mit Opfern des Genozids, im Angesicht der sterblichen Überreste von Tausenden, als der Schmerz fast unerträglich war, da «schrubbte» Gott in einem tiefen Reinigungsprozess meine Seele und meinen Geist. Ich durfte erfahren, wie in meinem Hinhalten und Aushalten Wandel geschieht – und dass gerade darin die unendliche Grösse und Liebe des Ewigen erfahrbar werden kann. In Srebrenica entstand 1997 folgender Psalm:

Miserere nobis – *Du hast uns versprochen:*
Die toten Gebeine werden zusammenrücken
sie werden mit Fleisch überzogen werden
und sie werden auferstehen.
Miserere nobis – *Du hast uns versprochen:*
Die Toten werden nicht umsonst gestorben sein
sie werden Dir gehören – ihr Leben lang
und sie werden in mir sein.
Miserere nobis – *Du hast uns versprochen:*
Heute noch werden sie mit mir im Paradies sein
und sie werden euch jeden Tag daran erinnern
das Leben gehört nur denen die lieben.
Miserere nobis –
Löse heute noch Dein Wort ein:
Schenke den Ermordeten in Bosnien
wo immer sie sind – wer immer sie sind –
Deine liebende und tröstende Gegenwart.
Miserere nobis –
Löse heute noch Dein Wort ein:
Schenke den Überlebenden in Bosnien
wo immer sie sind – wer immer sie sind –
Deine liebende und tröstende Gegenwart.
Miserere nobis –
Löse heute noch Dein Wort ein:
Ich bin, der mit euch ist
Sei mit den Verzweifelten, den Trauernden
Dort wo kein Trost ist – da bist Du.
Miserere nobis –
Wandle heute noch mein Herz:
Breche seine Begrenzungen auf und
reisse das begrenzte Herz aus Stein heraus
mache es verletzlich, lebendig und weit.
Miserere nobis –
Wandle heute noch meinen Geist:
Sprenge die phantasielosen Mauern
dass der Geist in lebendiger Liebe
weht wo ich nicht will – aber Du.
Miserere nobis –
Wandle heute noch meine Seele:
Dass sie Ängste und Vorbehalte überwindet
dass sie neue und unbekannte Wege geht
sich aufbrechen lässt in den Schmerz hinein.
Miserere nobis –
Löse heute noch Dein Wort ein:
Wandle mich, dass nicht mehr ich bin
sondern Dein göttliches Wesen in mir
das Tote und Lebende vergöttlicht in Dir.
Miserere nobis –
Löse heute noch Dein Wort ein:
Heile die Toten und die Lebenden
Richte uns nach Deiner Gerechtigkeit
Damit die Verbrechen gesühnt werden.
Miserere nobis –
Löse heute noch Dein Wort ein:
Wandle den Todesdrachen zum Leben
Wenn er sich häutet geschieht Neubeginn
wächst Leben in der Sinnlosigkeit – Zukunft.

Heidi Rudolf, ktw

Das kontemplative Gebet der Via Integralis

Bernhard Stappel, katholischer Theologe, Mitglied im Leitungsteam der Via Integralis, Vater zweier Töchter, seit 1989 mit seiner Frau Mitglied im ktw.

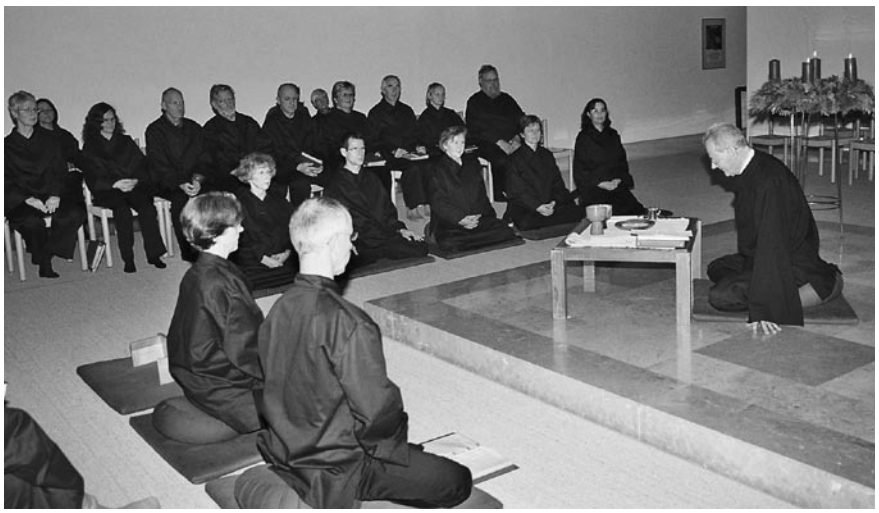
Das kontemplative Gebet überschreitet die üblichen Vorstellungen von Beten, weil es nicht mehr unsere Worte und Gedanken sind, mit denen wir mit Gott in Verbindung treten; es ist unser einfaches DASEIN vor und in Gott.

Kontemplation ist Übung: Wir üben uns ein in eine Haltung, in der wir immer mehr gewahr werden, wie wir in jedem Augenblick, bei jedem Atemzug in Gottes Gegenwart eingebettet sind. Wir üben zu lassen: die eigenen Worte, die inneren Bilder, Pläne und Gedanken, um leer zu werden für die Erfahrung von Gottes Gegenwart in uns.

In der Via Integralis wird uns dazu ein entsprechender Weg, ein Setting angeboten, das aus der Tradition des Zen-Buddhismus kommt: Zazen, Sitzen in Stille, Sammlung des Herz-Geistes. Diese über viele Jahrhunderte entwickelte spirituelle Praxis verbindet bzw. integriert in optimaler Weise die Kräfte unseres Körpers, der Seele und des Geistes und lässt sie durch regelmässige Übung immer mehr zu einer Einheit werden.

Auch die christliche Tradition kennt den Weg der Einkehr und des Loslassens: in der Mystik, im Apophatischen Weg der Wüstenväter, im Herzensgebet der Ostkirche. Die Früchte dieses Weges sind vielfach beschrieben. Aber es gab und gibt bis heute keine dem Zazen vergleichbare Anleitung für den Weg der Bewusstseinseinung und Bewusstseinsleerung, die uns «Normalchristen» zur Verfügung stünde.

Gottesdienst der Via Integralis mit Pater Niklaus Brantschen.



VIA INTEGRALIS

Die Lassalle-Kontemplationsschule Via Integralis wurde 2003 von Pia Gyger ktw und Niklaus Brantschen SJ gegründet.

Beide kamen als christliche Ordensleute über Pater Lassalle SJ, der der Schule den Namen gibt, in Kontakt mit dem spirituellen Erfahrungsweg des Zen. Sie absolvierten ihre Zen-Ausbildung in Japan und Hawaii und wurden von Roshi Bernie Glassman anerkannt als Lehrer und Meister des Zen. Mit dem Einverständnis ihrer Lehrer haben sie die Praxis des Zazen für den kontemplativen Weg zugänglich gemacht.

Via Integralis ist die Frucht des interreligiösen Engagements der beiden Gründer und ist inspiriert durch den christlich-buddhistischen Erfahrungsaustausch, wie er seit vielen Jahren im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn gepflegt wird. Ihr Ziel ist es, die christliche Mystik in Verbindung mit der Zen-Meditation zu einem qualifizierten Schulungsweg für die Gestaltung des Lebens in Kirche und Welt werden zu lassen.

Via Integralis ist ein spirituelles Projekt des Katharina-Werkes.

In der Kontemplation üben wir mit derselben äusseren Sitzhaltung wie im Zazen und mit derselben Klarheit der inneren Haltung, mit der wir alle Worte, Bilder und Gedanken je neu loslassen und uns im Atem einsammeln. Wir übernehmen auch die bewährten Abläufe für grössere Meditationseinheiten, wenn wir über mehrere Tage das kontemplative Gebet praktizieren.

Was uns von unseren buddhistischen Geschwistern unterscheidet, sind die Kategorien, mit denen wir unsere Erfahrungen während der Kontemplation deuten, was in uns geschieht, mit uns «passiert». Dies zu verstehen, helfen uns die Zeugnisse jener Christen, die vor uns den Weg der Bewusstseinseinung und -leerung gegangen sind und beschrieben haben: Meister Eckhart, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Pater Lassalle und viele andere.

Unter dem Titel «Ehe Abraham ward, bin ich» haben Niklaus Brantschen, Pia Gyger und Hildegard Schmittfull begonnen, koan-ähnliche

Halt an, wo läufst du hin,
der Himmel ist in dir,
suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.

Angelus Silesius

via integralis

Schlüsselworte für einen christlichen Einweihungsweg zu entwickeln. Damit ist eine neue Etappe eingeleitet, auf der Schüler und Schülerinnen, vergleichbar der Koan-Praxis auf dem Zen-Weg, christliche Glaubensinhalte von innen her erfahren und diese Erfahrung von authorisierten LehrerInnen prüfen lassen können.

So fliessen in der Via Integralis die Erfahrungen von zwei grossen spirituellen Traditionen der Menschheit zusammen, die der christlichen Mystik und des Zen-Buddhismus. Pater Hugo Enomiya Lassalle SJ (1898–1990), Pionier des interreligiösen Dialogs, beschreibt das darin verborgene Wagnis: «Dialog besteht darin, dass man das Wagnis auf sich nimmt, sich gewissermassen in die andere Religion hineinzubegeben, um ihr auch auf dem Weg der Erfahrung begegnen zu können.»

Ein solcher interreligiöser Weg wäre vor wenigen Generationen noch undenkbar gewesen. Heute, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, ist er höchst aktuell. Warum? Die Welt wächst zusammen und wir müssen schmerzlich erkennen, dass wir mit den herkömmlichen Mitteln von Technik, Politik und Kommunikation unsere Probleme nicht lösen können. Weder unser Herz, noch die Religionen und Institutionen der Menschen sind darauf vorbereitet, was es heisst in EINER Welt zu leben.

Wie ist EINHEIT erfahrbar, wenn alle Worte schon gesagt sind, und die religiösen oder politischen Appelle eher separieren und spalten, anstatt die Menschen zusammenzuführen? Sie wird nur gelingen, wenn sie in unserem Herzen, aus der Erfahrung der STILLE heraus beginnt. Via Integralis ist ein Weg dazu.

Das Emblem der Via Integralis verbindet symbolisch ihre wichtigsten Grundzüge:

- Die vier Seiten / Himmelsrichtungen unserer Welt, in der wir leben
- Die grosse LEERE, die alle Gestalten dieser Schöpfung durchsichtig machen auf den göttlichen Grund hin, von dem sie ausgegangen sind
- Der Kreis, der unsere Erfahrung der Vielfalt im Leben zur Einheit zusammenfügt
- Eine Einheit, die nach christlicher Tradition geheiligt und transformiert ist im Kreuz: es führt das OBEN und das UNTEN, Innen und Aussen in der einen Mitte zusammen.

In der Lassalle-Kontemplationsschule Via Integralis kann Kontemplation kennen gelernt, eingeübt und vertieft werden. Regionale Gruppen ermöglichen die regelmässige Praxis der Kontemplation im Alltag. Eine dreijährige Ausbildung zum/zur Kontemplationslehrer/-lehrerin richtet sich an Menschen, die bereits intensive Erfahrung auf dem spirituellen Weg haben und andere begleiten wollen. (Nähere Informationen siehe www.lassalle-haus.org sowie www.katharina-werk.org).

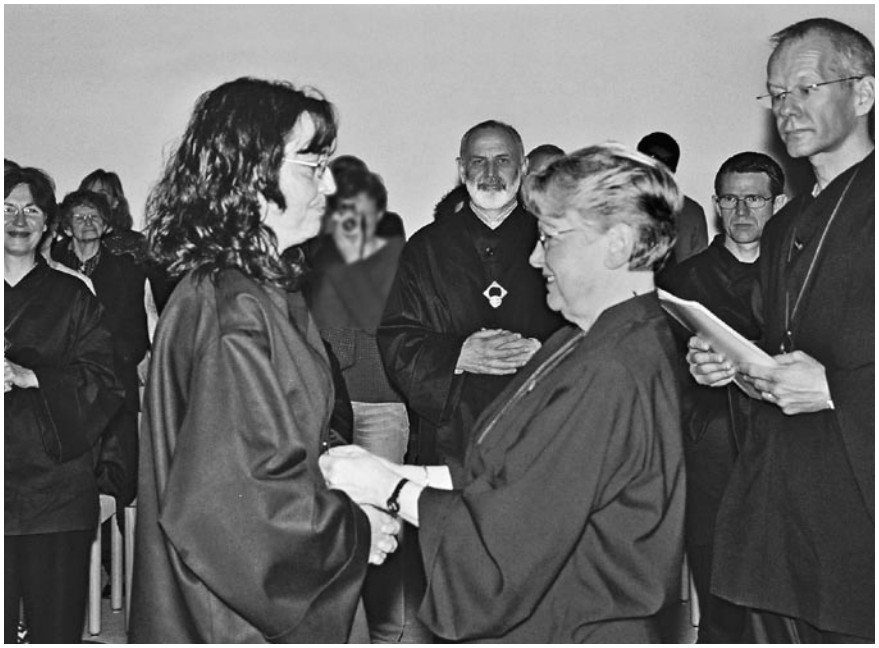
Bernhard Stappel, ktw

Vernissage in Bad Schönbrunn: Pia Gyger und Niklaus Brantschen umrahmen Anna Gamma, ktw, Zen-Lehrerin und Geschäftsleiterin des Lassalle-Instituts.

Buchvernissage « Ruhig im Sturm»

Anregend für die eigene Praxis wirkt das jüngste Buch von Anna Gamma: anschauliche Texte, inspirierende Übungen und eine einladende optische Gestaltung. Zen wird zur handfesten Hilfe für den Alltag, den professionellen wie den ganz normalen – mehr, als es der Titel aufs Erste ahnen lässt: «Ruhig im Sturm. Zen-Weisheiten für Menschen, die Verantwortung tragen», Kösel-Verlag 2008; 128 Seiten. Mit einem Vorwort von Pia Gyger und Niklaus Brantschen und Kalligraphien von Sanae Sakamoto.

Nichts hat sich verändert – alles ist anders



Barbara Alzinger, seit 1991 Mitglied im Säkularinstitut des ktw, hier bei ihrer Ernennung zur Kontemplationslehrerin der Via Integralis durch Pia Gyger (rechts) im Dezember 2006.

Mit einem Büchlein des bekannten amerikanischen Autors J.D. Salinger fing alles an. Es ist zu meiner grossen Freude vor kurzem wieder neu aufgelegt worden: «Franny und Zooey». Es hat mich mit einer Sehnsucht nach Erkenntnis angesteckt und nach «Wundern».

Die zentrale Figur in der Geschichte ist die junge Studentin Franny, die beginnt, das Herzensgebet zu üben. Sie hat durch Zufall eine Anleitung dazu in der Bibliothek gefunden, nämlich im Buch «Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers». Darin erzählt ein armer Mann seine Erlebnisse, die er beim Umherziehen in Russland des 19. Jahrhunderts macht während er das Herzensgebet übt. Das Herzensgebet besteht darin, dass man – verbunden mit dem Atem – den Satz «Herr, Jesus Christus, erbarme dich meiner» still, innerlich betet. Diese Weise des Betens hatte ihn ein Starez, ein russischer Weiser, gelehrt. Er gab ihm auch den Gebets-Leitfaden, die «Philokalia», zum Studium mit auf den Weg.

Die Erfahrungen des Pilgers entsprechen genau dem, was auch Meister Eckehart beschreibt (siehe Randspalte). Der Pilger erlebt nicht nur Wunder in seiner Seele, sondern viele Wunder ereignen sich in seinem Umfeld, einfach dort, wo er gerade ist. Im Zen-Buddhismus heisst es, dass der Erleuchtete auf den Marktplatz geht und dort «verdorrte Bäume wieder zum Blühen» bringt.

Versenke dich in dich selbst so lange, bis du Erkenntnis erlangst. Und wenn du noch ein wenig weiter in den Ursprung kommst, dann wird Wunder über Wunder mit deiner Seele gewirkt werden.

Meister Eckehart

Dieses wunderbare, geheimnisvolle Geschehen, das dem Pilger und der Studentin wiederfuhren, liess mich nicht mehr los – ich wollte mich selber auf den Weg machen und «Wunder über Wunder» erleben. Ich kaufte mir die erwähnte Literatur und begann selbst, dieses Herzensgebet zu üben.

Anlässlich einer Sabbatzeit im Haus «Fernblick» lernte ich das kontemplative Gebet in einer Einführung durch Pia Gyger kennen. Dieses schweigende Gebet – ohne Worte und Bilder – zog mich sofort an und wurde zur Weiterführung und Vertiefung meines begonnenen Weges. Ich folgte meinem Bedürfnis nach gezielter Schulung und Begleitung und wurde schon bald Kontemplations-Schülerin bei Pia Gyger.

Im Blick auf meinen kontemplativen Weg weiss ich nun allerdings von keinen ausserordentlichen Wundern und Heilungen zu berichten. Es kommt mir so vor, dass sich nichts verändert hat und doch alles anders geworden ist. Einige dieser Wirkungen möchte ich versuchen, zu beschreiben.

Ich bin von tiefer Dankbarkeit und der Überzeugung erfüllt, dass mein ganzes Leben, bis in meinen Körper hinein durch den Weg des inneren schweigenden Gebetes umgestaltet wurde und weiterhin wird. So wie ein Zen-Lehrer sagt: «Ehe nicht Auge und Stimme sich verändern, kann man nicht sagen, dass man richtig gesessen hat» Das schweigende Gebet ohne Worte und Bilder machte mir anfänglich auch Angst. Ich spürte, dass ich alte Bilder und Konzepte loslassen und mich für Neues öffnen muss. Ich kam in Kontakt mit einer Erfahrung des radikalen Loslassens – verbunden mit dem Einüben von totalem Vertrauen, was mir nach wie vor nicht leicht fällt.

Gleichzeitig erfahre ich, wie ich tiefer in meine eigene Tradition, in ein vertieftes Verständnis meines eigenen christlichen Glaubens ge-

Du musst nicht über die Meere reisen, musst keine Wolken durchstossen und musst nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der Dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.

Bernhard von Clairveaux

führt werde. Das regelmässige Sitzen im Schweigen ist für mein Leben eine sehr grosse Hilfe. Ich erlebe es ähnlich wie Menschen, die für einen Marathon trainieren. Nicht nur wenn ich still in meinem Kämmerlein sitze oder zu einer Kontemplationswoche fahre, nein auch mein Alltag ist ein ständiges Übungsfeld.

Immer wieder erfahre ich dabei auch den Weg der Reinigung, so wie es in dem bekanntem Text von Johannes Tauler beschrieben ist:

«Das Pferd macht im Stall den Mist, und wiewohl der Mist Unflat und Gestank an sich hat, zieht dasselbe Pferd denselben Mist mit grosser Anstrengung auf das Feld und daraus wächst edler, schöner Weizen und der edle, süsse Wein, der niemals so wachsen würde, wäre der Mist nicht da. Ebenso trag deinen Mist – das sind deine eigenen Schwächen, mit denen du nicht fertig werden, die du nicht ablegen und überwinden kannst – mit Anstrengung und Fleiss auf den Acker des liebevollen Gottes und breite den Mist auf das edle Feld: ohne Zweifel wächst draus in demütiger Gelassenheit edle, wonnigliche Frucht.»

Ganz zentral ist dabei die Übung der Gedankenkontrolle. Ein Stossgebet von Madeleine Delbrel ist mir sehr vertraut: «O Gott, wenn du überall bist, wie kommt es dann, dass ich so oft wo anders bin?» Ich war früher geradezu verliebt in meinen Verstand und meine Phantasie. Meine innere Bühne war voll Action, was mich manchmal sehr störte, aber ich tat auch vieles dafür, damit keine Langweile in meinem Kopf aufkam. Durch die nicht gegenständliche Meditation übe ich nun mit Geduld, Güte und Humor den Strom meiner Gedanken, Bilder und Gefühle zwar wahrzunehmen, aber immer wieder zu unterbrechen und konzentriert zu meinem Atem zurückzukehren. So tauchen Lücken des «Nicht-Denkens» auf und ich erlebe eine ganz neue Kraft des Gegenwärtig-Seins, des Lebens im Hier und Jetzt.

Die Gedankenkontrolle und dieses von Innen her Geführtsein gelingt mir immer öfter, begleitet von Gelassenheit, Kreativität, Freude, Glück und Liebe. Diese Erfahrung hat Franz von Sales so beschrieben:

«Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast, ausser dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.»

Was mit mir durch das kontemplative Gebet geschieht, das ist kein Prozess, den ich machen kann, sondern er vollzieht sich an mir. Mein Beitrag ist, meine Hingabe immer wieder zu aktivieren. Ich bin sicher, diese Treue genügt, damit weiter «Wunder über Wunder» mit meiner Seele gewirkt werden. Ich traue der grossen Verheissung, von Johannes Tauler:

«Es ist hilfreich, dass der äussere Mensch in Ruhestellung sei, dass er sitze und schweige… Um dieser Ruhe willen wird Gott euch das Himmelreich geben und sich selber.»

Meine Freude an den Überraschungen und den Verheissungen des kontemplativen Weges möchte ich gern weitergeben. Deshalb habe ich mich zur Kontemplationslehrerin ausbilden lassen. Und ich hoffe, dass jene Menschen, die ich auf ihrem Weg begleiten darf, «Wunder über Wunder» an ihrer Seele erfahren.

Barbara Alzinger, ktw

VIA INTEGRALIS ÜBUNGSWEG FÜR DEN ALLTAG

Übungstage zum schweigenden Gebet mit Sitzen in der Stille, Texten christlicher Mystiker und Gottesdienst. Samstag, 10.00–15.30 Uhr am 31.5., 6.9., 13.12.2008. im Katharina-Werk. Leitung: Barbara Alzinger und Regula Tanner. Kontakt: siehe Impressum.

Weitere Angebote und Infos zur Ausbildung der Via Integralis: www.katharina-werk.org

Beten mit Leib und Seele

Bewegung und symbolische Körperhaltungen sind mir in den vergangenen Jahren eine grosse Gebetshilfe geworden. Der Weg dahin war lang. Meine protestantische Kindheit und Jugend waren eher leibfeindlich. Ich lernte still sitzen. Später blieben mir auch Kniebeuge und Knien in der katholischen Kirche irgendwie fremd. Erst viel später auf meinem Weg durfte ich von Muslimen und ihrem täglich fünfmaligen Gebet – unter Einbezug des ganzen Leibes – ‹bewegtes Gebet› lernen. Von ihnen lernte ich, dass es nichts gibt, das ausserhalb des göttlichen Bereichs ist, dass auch unsere ganze Leiblichkeit zum ‹göttlichen Dunstkreis› gehört. Ganzheitliches Beten ist deshalb nicht nur im übertragenen Sinn ‹gut für Leib und Seele›. Weltliche Handlungen bekommen damit – so sagt es die islamische Tradition – einen ‹geheiligten Charakter› und geistliche Übungen einen physischen Nutzen. Beide entspringen derselben Quelle.

Lobpreise deinen Herrn vor dem Aufgang und vor dem Untergang der Sonne!

Koran, Sura 20

Himmel und Erde verneigen sich

Muslime lernen dies nicht allein aus Tradition und Unterricht, sondern auch aus den Texten ihrer heiligen Schrift. Wenn der Qur'an vom Gebet spricht, kennt er dafür je nach Textstelle ganz unterschiedliche Worte, um auszudrücken was alles mit Gebet gemeint ist: Salah (Verbeugung), Du'a (anrufen, flehen), Zikr (Erinnerung), Tasbih (Verherrlichung-Lobpreis) und Inabah (Verneigung vor Gott). In Sure 22,19 steht: «Hast du nicht gesehen, dass vor Gott sich alle niederwerfen, die im Himmel und auf der Erde sind: Sonne, Mond und Sterne, Berge, Bäume, Tiere und viele Menschen?» Sonne, Mond und Sterne wiederholen die Gebärde des Sich-Erhebens und -Niederlegens; die Berge stehen aufrecht; die Tiere verbleiben in der Verneigung; die Bäume ziehen ihre Nahrung aus den Wurzeln, so beugen sie Ihre Häupter fortwährend.

Es ist wohl nicht verwunderlich, dass mich die Kraft dieser Gebetshaltungen erstmals in meinen geliebten Bergen ‹überfallen› hat. Dort, wo Himmel und Erde sich so nahe sind, wo der Mensch ganz klein wird und – wenn er sich dem Göttlichen aussetzt – Himmel und Erde verbindet. Muhammad hatte das Gebet nach seiner Himmelfahrt (seiner geistigen Himmelsreise zu Gott) zur Pflicht erklärt, weil es – gerade in der Wiederholung und in seiner Ganzheitlichkeit – die Himmelfahrt des Gläubigen sei, durch die er sich zur Gegenwart Gottes hinauf gehoben fühle.

Himmelfahrt zum unsichtbaren Gott

Was geschieht sichtbar während dieser ‚Himmelsreise'? Der Gläubige steht erst aufrecht, hebt die Hände und ruft: «Gott ist grösser» (als wir Menschen ihn uns vorstellen können); der Betende stellt sich damit ganz unter Gottes Willen. Nach Lobgebeten fühlt er sich vor der göttlichen Erhabenheit niedrig, neigt sein Haupt in Ehrfurcht und sagt: «Ehre sei meinem Gott, der allein gross ist». Er erhebt sich wieder, dankt Gott, der ihn geleitet hat und lässt sich, betroffen von Seiner Grösse, zur Erde fallen, legt sein Haupt auf den Boden und bekräftigt: «Ehre sei meinem Gott, der allein erhaben ist.» Durch die Wiederholung gewöhnt er sich langsam an die Geistigkeit, gelangt aus der Welt des Stofflichen zum himmlischen Lebenskreis, in die Gegenwart Gottes. Spirituelle Menschen können so im Gebet wirklich eine Art ‹Himmelfahrt zum unsichtbaren Gott›, eine geistige Reise erfahren. Diese wird in verschiedenen mystischen Traditionen als ‹Vereinigung› (Kommunion) mit Gott bezeichnet.

Gottes Tempel ist heilig und dieser heilige Tempel seid ihr!

1 Ko 3,17

In den vergangenen Jahren durfte ich mit Staunen erfahren, welch grosses geistig-physisches ‹Fitnessprogramm› diese Gebetsübungen sind. Und wie hilfreich die Gebetshaltungen auf meinem spirituellen Weg sind.

- Aufrecht stehen vor dem Grund allen Seins, dem Schöpfer, dessen Stellvertreter der Mensch im Islam genannt wird
- den Rücken vor Seiner Liebe beugen
- mich hinwerfen ohne mein kleines Ego
- eins werden mit dem Urgrund – in einem lebendigen Fluss äusserer und innerer Bewegung: das macht mich nicht klein! Es trägt mich wie auf Flügeln höher, dorthin wo Er das Ich meiner Seele und meines Leibes werden kann.

Natürlich geschieht dies nicht einfach und immer. Es ist keine magische Praxis für einen leichten Aufstieg von Seele und Geist, sondern ein getreues und manchmal hartes Einüben einer Ausrichtung auf die Einheitserfahrung mit Gott hin. Diese Treue erlebe ich bei meinen muslimischen Freunden. Dafür bin ich ihnen zutiefst dankbar.

Heidi Rudolf, ktw

Perlen des Gebets

Sich mit Hilfe von Gebetsperlen und wiederholten Worten einschwingen in die Gegenwart Gottes: das ist von allen Religionen aufgenommen worden und stammt ursprünglich aus dem vorchristlichen Indien. Unser Rosenkranz ist etwas aus der Mode gekommen. Viele haben als Gebetshilfe die buddhistische Mala übernommen. Mir persönlich hilft die islamische Tasbih (die auf Fatima, die Tochter Mohammeds zurückgeht) mit ihrem Lobpreis Allahs bei der Meditation.

Die Tasbih, mit ihren 99 (schönsten Namen Gottes) oder 3x33 Perlen, die auch Zikr (Gedenken an Gott) genannt werden, hat mich hingeführt zu dieser alten Praxis. Ich durfte erleben, dass inneres und äusseres Tönen mich eintauchen liessen in die Schwingung des Universums'. Die arabischen Worte sind ein Programm, werden in eigenen Melodien rezitiert und füllen so den Raum von Leib, Seele und Geist.

Am Anfang steht ein Text aus dem Qur'an. Dann folgt
33 x Subhanallah – Gepriesen sei Gott – es gibt keinen, der grösser ist als Du…
33 x Elhamdulillah – Lob sei Gott – ich danke Dir für alles…

33 x Allahu Akbar – Gott ist grösser (als wir uns ihn vorstellen können).
Am Schluss folgt nochmals eine kurze Lesung.

Ich nehme meist biblische Texte für Einstieg und Schluss. In der islamischen Tradition heisst es: Wer den Tasbih am Morgen liest, erreicht den Segen einer guten Tat. Ich würde für mich sagen: den Tasbih zu rezitieren stimmt mich ein in eine Lebensstimmung, in der eine gute Tat möglich wird – und die mich mit einem tiefen inneren Glück erfüllt.

Heidi Rudolf, ktw

STERBEN UND WAS DANN?

Interreligiöse Ausstellungs-und Begegnungswochen (26.10.–9.11.2008) und Seminar (24.-26.2008). Leitung: Sibylle Ratsch, Heidi Rudolf und weitere Mitiwirkende von sieben Religionen. Ort: Katharina-Werk Basel. Näheres: www.katharina-werk.org

Vater unser

Katharina Burgdörfer, Psychotherapeutin, seit 1992 im ktw.

«So sicher wie das Amen in der Kirche!» Dieser Spruch fällt mir ein, wenn ich an das Vaterunser denke. Das Amen gehört zu ihm und schliesst es ab. Wenn ich als Kind Mühe hatte, das bejahen zu können, was ich im Gebet ge- und versprochen hatte, liess ich das Amen weg in der Hoffnung, mich damit wenigstens ein bisschen retten zu können vor dem strengen Blick Gottes. Mein Gottesbild hat sich seither stark verändert: An die Stelle der Furcht vor einem allmächtigen, aber unbarmherzigen, humorlosen Vater ist die Ehrfurcht vor der schöpferischen Urkraft getreten, die in unendlicher Liebe alles Sein umfängt und immer wieder neu erschaffen will und mich und uns als Mitschöpfer/innen zum Gegenüber macht. Das finde ich am schönsten am Vaterunser, dass Jesus mit dem ‹unser› einlädt zur gleichberechtigten Kindschaft: Gott für alle – in gleicher Weise – zugangsberechtigt.

Das Zweite, was mir am Vaterunser imponiert, ist die Konzentration auf die wesentlichen Grundzüge des menschlichen Zusammenlebens: die Stillung unserer materiellen und sozialen Grundbedürfnisse: Brot und Versöhnung: Wir werden gewarnt vor der Gier, die uns immer wieder verführt, Dinge anhäufen zu wollen: «Gib uns unser tägliches Brot».

Und wir werden darauf hingewiesen, dass unser eigenes Verhalten anfechtbar ist: «vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern». Es ist immer wieder nötig, dass ich mich ausrichte, meine Gedanken über meine Mitmenschen überprüfe, das Böse, das ich gern bei ihnen vermute, genauer orte: oft sitzt es in meinem Kopf und Herzen.

Als soziale Wesen sind wir vor allem in Fragen des Zusammenlebens immer wieder neu gefordert. «Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns …» Erlösung ist auf vielen Ebenen nötig. Sie fängt damit an, dass ich meine Verstrickungen in unglückliche Beziehungen, meine Süchte und Ausflüchte und vieles andere mehr wahrnehmen und Gott hinhalten darf und zugleich die Welt mit ihren Nöten in den Blick nehme. «Erlöse uns von dem Bösen»: darin ist alles eingeschlossen: Krankheit, Hunger, soziale Ungerechtigkeit, Krieg, Gewalt und Machtmissbrauch.

Umschlossen sind diese Bitten vom Lobpreis: «Dein Name werde geheiligt. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden « mit der erneuten Bekräftigung am Schluss: «denn Dein ist das Reich und die Herrlichkeit – auf ewig». Ich verwurzele mich im unermesslichen Kraftfeld des Göttlichen und spüre meinen Boden der Kraft und Zuversicht.

Welch' beeindruckende Proportionen dieses Gebets: Zwei Drittel, nämlich Einleitung und Ausklang, dienen der inneren Ausrichtung auf die göttliche Sphäre. Darin eingebettet ist der Blick auf das real Notwendige. Dazu passt für mich die Aussage Jesu: «Sorgt Euch nicht, denn Euer himmlischer Vater sorgt für euch» (kennt eure Bedürfnisse). Das kindliche Vertrauen ins Leben selbst beflügelt mich, es macht mir immer wieder Mut. Den himmlischen Vater erlebe ich dabei nicht als einen anthropomorphen Gott ausserhalb von mir, sondern als Quelle der Kraft und Zuversicht, in die ich mich – als Teil der göttlichen Sphäre und der menschlichen Familie – zutiefst eingebunden weiss.

Katharina Burgdörfer, ktw

ABWÛN D'BWASCHMÂJA

O Gebärer(in)! Vater – Mutter des Kosmos!
Bündele dein Licht in uns – mache es nützlich.
Erschaffe dein Reich der Einheit jetzt.
Dein eines Verlangen wirke dann in unserem –
wie in allem Licht, so in allen Formen.
Gewähre uns täglich,
was wir an Brot und Einsicht brauchen.
Löse die Stränge der Fehler, die uns binden,
wie wir loslassen,
was uns bindet an die Schuld anderer.
Lass oberflächliche Dinge uns nicht irreführen,
sondern befreie uns von dem, was uns zurückhält.
Wahrhaftig – Lebenskraft diesen Aussagen!
Mögen sie der Boden sein,
aus dem alle meine Handlungen erwachsen.
Besiegelt im Vertrauen und Glauben. Amen.
Aramäisches Vaterunser
übertragen von Neil Douglas Klotz

Ich denk an Dich

Lisa Wortberg-Lepping, katholische Theologin und Germanistin, Mutter von vier Kindern, seit 2002 zusammen mit ihrem Mann Mitglied im ktw.

Als ich vor kurzem im Wartezimmer meines Arztes etwas besorgt meinem Untersuchungsergebnis entgegenharrte, fiel mir die feste, fröhliche Stimme meiner Freundin ein, die mir beim Aufbruch nachgerufen hatte: «Ich denk an dich!» Die Erinnerung an diese Stimme entspannte und beruhigte mich sogleich. Ich weiss nicht, ob meine Freundin ausdrücklich für mich gebetet hat. Aber wir wissen voneinander, dass unsere Beziehung in ein gemeinsames Vertrauen auf Gott eingebettet ist. Und diesem Vertrauensfluss konnte ich mich nun wieder leichter überlassen.

Das war nicht immer so. Mein Vertrauen in einen Gott, der das ganze Weltgeschehen lenkt, reichte zwar in meiner Kindheit bis zum Himmel. Wenn ich betete, war ich mir sicher, gehört und erhört zu werden. Wie inbrünstig habe ich für eine Puppe zu Weihnachten gebetet – und ich bekam sie. Für meine operierte Mama – und sie wurde gesund. Doch bekam dieses unerschütterliche Vertrauen nach und nach Risse.

In den Jahren meines Suchens als Heranwachsende wurde ich mehr und mehr verunsichert, ob ein Gott meinen Werdegang voller Anteilnahme im Blick hatte. Wenn ich von Verwandten zu hören bekam: «Wir beten für dich», verstärkte das eher mein eigenes Misstrauen. Sollte Gott ihnen näher stehen als mir und eher sie erhören als sich anrühren zu lassen von meiner Suche? Mir fehlte Vertrauen: nicht nur in Gott, sondern zugleich in Menschen und in mich selber. Da konnte ein noch so gut gemeintes Gebetsversprechen nicht bei mir landen. Als dann mein innigster Wunsch nach dem Gelingen meiner ersten Liebe nur noch ein einziges Gebet war und bitter enttäuscht wurde, erlosch für einige Zeit mein Vertrauen in einen Gott, den meine kleine Welt nicht interessierte. Ich betete um nichts mehr, sondern klagte nur noch.

Bis das Leben mich neu locken konnte und mich leise Neues lehrte. Nämlich das gute Gefühl, dass ich mit meiner «kleinen Welt» gewollt bin wie ich bin – auch wenn nicht das geschieht, was ich mir als das einzig Richtige vorstellen kann. Wie gut, dass nicht mein, sondern Sein Wille geschieht ?!

Mittlerweile kann ich besser leben mit den Gezeiten von Nähe und Distanz in der Liebe. Damit verwoben gibt es Schwankungen und auch Wachstumsschübe in meiner Bereitschaft, mich von Gott führen zu lassen und ihm die Nöte anderer vertrauensvoll zu überlassen.

Heute bitte ich sehr leise, wenn ich um etwas Bestimmtes bete. Von der Erfüllung dieser Bitten hängt nicht mehr mein Vertrauen in Gott ab. Möglicherweise stellt er sich ja etwas anderes vor?

Wenn ich heute für eine Person bete, konzentriere ich mich auf sie, erspüre sie in ihrer jetzigen Lage und nehme sie ans Herz, wenn es der Nähe und Intensität unserer Beziehung entspricht. Ich bitte für sie um eine gute Ausrichtung, um reichen Segen. Ich stelle sie in den Liebesstrom und in das göttliche Licht des Auferstandenen.

Das fällt mir leicht bei Menschen, an die ich eh gern denke und die ich auch sonst gern ans Herz nehme. Dieses Gebet ist jedoch eine steinige Übung bei Personen, mit denen ich nicht versöhnt bin. Da muss ich mich selber zunächst bei Gott anlehnen und mich von Gott ans Herz nehmen lassen. Aus dieser Kraftquelle heraus kann ich mich leichter und mutiger den anderen nähern. Dass etwas Neues in Fluss gerät, ist die schönste Frucht eines fürbittenden Gebets. Manchmal genügt schon ein «Ich denk an Dich».

Lisa Wortberg-Lepping, ktw

Katarina von Siena hört Christus sprechen:

Im Masse als die Seele Mich liebt, liebt sie auch den Nächsten, denn Mir entströmt die Liebe, die sie zu ihm trägt.

Die Welt ins Herz nehmen

Beim monatlichen Schweigen für Frieden und Versöhnung auf dem Bonner Münsterplatz.

Es geschieht häufig am Tag, dass ich innerlich eine Fürbitte spreche. Ein Krankenwagen mit Blaulicht fährt an mir vorüber, ein Kollege ist in einer Krise, einer Frau in der Strassenbahn sieht man die vielen Probleme auf ihren Schultern an. Was mache ich, wenn ich für jemanden bitte? Es ist ein kurzer Impuls, manchmal ein Satz in Gedanken, den ich zu Gott schicke. Mehr noch ist es ein Kraftfeld, das ich aufmache, wie ein Dreieck zwischen dem Menschen (oder der Situation), Gott und mir. Ich verbinde mich aktiv mit jemandem, der von mir getrennt erscheint, fremd, woanders, anders – was habe ich mit ihm eigentlich zu tun? Aber dieser Eindruck des Getrenntseins ist «eine optische Täuschung des Bewusstseins» (Albert Einstein). In der Tiefe bin ich mit allem verbunden und jeder Impuls von mir bleibt nicht ohne Wirkung in dieser Welt.

Der Friede Gottes ist nicht Ruhe sondern treibende Kraft.

Albert Schweitzer

Nach der morgendlichen Meditation mit meiner Frau nehmen wir uns eine kurze Zeit der Fürbitte. Oft sind es Gebete für Menschen, die in ernsthaften Krankheiten stecken. Manchmal ist es ein Gebet mit aller Kraft, die wir aktivieren können. Ich denke an einen Jugendlichen, der lebensbedrohlich erkrankt war: alles in die Wagschale werfen, alle Hoffnung. Beten ist für mich ein Ringen mit Gott, wo ich nicht einverstanden bin, und trotzdem dieses «dein Wille geschehe». Kurze Zeit später starb der Freund, für den ich gebetet hatte. Hat mein Gebet nichts bewirkt? Die Ohnmacht und Trauer waren lange Zeit schwer auszuhalten.

Konkret beten heisst für mich, viele Situationen meines Lebens und der Welt ins Gebet zu nehmen. Wenn ich mit jemandem einen Konflikt habe, weiss ich: Gott in uns ist tiefer als der trennende Konflikt. Ich aktiviere diese Verbundenheit und sage innerlich: Christus, NN, indem ich seinen oder ihren Namen nenne. Es ist wie ein kurzes Segensgebet, ein Wohlwollen für den anderen.

Konkret beten heisst für mich auch politisch zu beten. Einmal im Monat schweigen wir mit Menschen aus verschiedenen Religionen auf dem Bonner Münsterplatz für Frieden und Gerechtigkeit. Politisch beten heisst für mich auch, innerlich und äusserlich Partei zu ergreifen, ohne die anderen auf der anderen Seite fallen zu lassen: beten für die Spannungen zwischen Deutschen mit und ohne Migrationshintergrund, beten für Muslime bei uns, beten für Verständigung zwischen den Religionen, gegen Gewalt im Namen der Religion und für Versöhnung im Nahen Osten. Beten macht mir Beine und lässt meine Hände zupacken. Beten heisst auch «sortieren», wer hat hier welchen Job. Ich kann nicht Gott zuständig machen, wo ich selber gefordert wäre. Möglicherweise ist die Wirkung des Betens auf mich selbst manchmal grösser und wichtiger als die Wirkung auf das Ziel meines Gebetes.

Pia Gyger, langjährige Leiterin des ktw, hat folgendes Gebet in unsere Gemeinschaft eingeführt, das mich tief anspricht und in meinem Bitten inspiriert:

Christus, dein Reich komme, deine Welt bleibe,
zeige uns, was wir tun sollen.
Christus, dein Reich komme, deine Welt bleibe,
zeige uns, was wir tun sollen.
Christus, dein Reich komme, deine Welt bleibe,
hilf uns tun, was du uns zeigst.

Winfried Semmler-Koddenbrock, ktw
Kontemplationslehrer der Via Integralis

SPIRITUALITÄT UND KONFLIKTFÄHIGKEIT

Kurs vom 1. bis 5. 9.2008 mit Sibylle Ratsch ktw (TZI-Lehrbeauftragte) und Marie-Luise Blum (Theologin). Katharina-Werk Basel. Kontakt: siehe Impressum.

Metamorphose unseres Tischgebets

Vor gut 18 Jahren waren wir noch kinderlos. Da konnten wir uns nicht ausmalen, wieviel Phantasie und Beweglichkeit uns abverlangt würden, immer neue Worte und Formen des Gebets zu finden, die den immer neuen Gegebenheiten mit heranwachsenden Kindern entsprechen. Wie sehr wurde auch unser eigenes Gebetsleben dadurch verändert !

Beten meint viel mehr, als laut Gebete zu sprechen – aber so wird es erlernt und so formt es eine Gemeinschaft. Und beides wollten wir für unsere Familie. Die Metamorphose unseres gemeinsamen Tischgebets, die vermutlich noch nicht beendet ist, mag diesen Prozess veranschaulichen.

Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn.

Aus der Bibel, Lukas 24

Jung verheiratet waren wir es gewohnt, vor den Mahlzeiten kurz innezuhalten und still zu beten. Sobald unser erstes Kind an den Mahlzeiten teilnahm, empfanden wir es als sinnvoll, ein kurzes Gebet zu sprechen, auch wenn sein Inhalt dem Baby unverständlich bleiben würde. Es sollte spüren, dass auch wir Eltern uns an eine andere «Instanz» richten, selbst wenn wir sie nicht sehen, und dass diese Ausrichtung für uns mit Frieden und freudigem Ernst verbunden ist. Ganz bald schon wollte die wachsende Kinderschar mitbeten. So sangen alle voller Eifer mit uns: «Jedes Tierlein hat sein Essen…»

Doch spätestens im Schulalter kamen kritische Nachfragen: was ist denn mit den Tieren und Menschen, die verhungern? An bekannten formulierten Gebeten gab es immer die eine oder andere Formulierung, die nicht die Zustimmung aller Familienmitglieder fand. Neue Formulierungen wurden errungen, mit denen alle zufrieden sein mussten. Die Bereitschaft zum Teilen gehörte von da an zur Gebets-Bitte. Und seitdem reichten wir uns die Hände beim Beten.

In der Pubertätszeit lernten unsere Jugendlichen einen Tisch-Rap kennen, den sie cooler fanden als ein gesprochenes Gebet – da war dann der Inhalt nicht mehr ganz so entscheidend wie der Rhythmus.

Zeitgleich kam immer häufiger die grundsätzliche Frage auf: möchten wir überhaupt weiterhin vor den Mahlzeiten beten? «Das macht nur unsere Familie. Wenn wir woanders sind, gibt es das nicht», bekamen wir zu hören. Als wir probeweise das Gebet ausfallen liessen, fehlte etwas – und wenn es nur das Signal zum gemeinsamen Beginn der Mahlzeit war. Wir schauten uns verlegen an und griffen das Tischgebet wieder auf. Wir experimentierten mit neuen Formulierungen, mit einem Gebetswürfel, mit neuen Gebetsvorlagen, mit immer einfacheren Worten – schliesslich mit einem kurzen Gebet, das bisher am längsten hält: «Guter Gott, lass deinen Segen kraftvoll unser Herz bewegen.»

Eine besondere Herausforderung bedeutet es nach wie vor, wenn fremde Kinder oder Jugendliche zu Gast an unserem Mittagstisch sind. Wenn wir unsicher sind, ob sie mit einem Gebet etwas anfangen können, reichen wir uns mittlerweile nur noch stumm die Hände und wünschen einen «Guten Appetit». Peinlich soll das Gebet nie sein – weder für unsere Kinder noch für die Gäste. Andererseits haben wir es auch einmal erlebt, dass ein Freund eines Sohnes ausdrücklich darum bat, unser Tischgebet kennen zu lernen. Er hatte wohl erfahren, dass bei uns normalerweise gebetet wird. In der Familie zu beten, bleibt eine spannungsreiche Herausforderung!

Lisa Wortberg-Lepping, ktw

In eigener Sache

Es ist gerecht, dass ich zugleich empfange, während ich schenke, vor allem weil ich dadurch im Schenken fortfahren kann.

Antoine de Saint-Exupéry

Liebe Leserin, lieber Leser: Vielleicht ist Ihnen dieses Katharina-Aktuell zufällig in die Hände gekommen. Vielleicht haben Sie auch schon eine gute Erfahrung mit einem unserer spirituellen Kursangebote gemacht. Oder Sie sind uns seit Jahren verbunden, kennen unser jahrzehntelanges Engagement in Heimerziehung und Familienhilfe, unser Therapieheim Sonnenblick in Kastanienbaum/Luzern oder unsere Projekte und Bildungsangebote für Frieden und Versöhnung und unsere Pionierarbeit im interreligiösen Dialog.

Unsere Gemeinschaft investiert in diese Aufgaben rund 1,4 Millionen Franken pro Jahr. Dem stehen Einnahmen von einer Million gegenüber. Bis jetzt konnte das Defizit von der Stiftung St.Katharina übernommen werden, doch ihre Ressourcen werden zunehmend knapper. Das Katharina-Werk erhält keine Unterstützung vom Staat und auch keine kirchlichen Subventionen.

Wir sind daher noch mehr als bisher auf Spender und Spenderinnen angewiesen, die unsere Arbeit nicht nur ideell, sondern auch finanziell mittragen. Nach dem Motto: «Tu Gutes und sprich darüber» möchten wir vermehrt auf Einzelne und gemeinnützige Institutionen zugehen. Helfen können auch Sie: Teilen Sie Ihre Erfahrungen, die Sie mit uns gemacht haben, mit Ihren Freunden und Bekannten, machen Sie sie auf unsere Projekte und Angebote aufmerksam! Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag, damit wir unsere Arbeit weiterführen können.

Jede Spende ist uns willkommen, grosse und kleine. Vielleicht stehen Sie bereits im dritten Lebensabschnitt und haben sich schon gefragt, wie Sie sich über das Leben hinaus für Werte einsetzen können, die Ihnen wichtig sind. Mit einem Testament können sie bestimmen, was mit Ihrer Hinterlassenschaft passiert und können auch so dem Katharina-Werk einen Beitrag zukommen lassen. Wie das geht? Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Kontaktadresse: Sylvia Laumen, Katharina-Werk, Holeestrasse 123, 4051 Basel, 061 307 23 23, mail: s.laumen@katharina-werk.org.

Barbara Kühne-Cavelti, ktw
Mitglied der Gemeinschaftsleitung

Zusammenarbeit mit ferment

«Gott begegnen»
ferment – Mai 2008

«Gott begegnen» heisst der Schwerpunkt der diesjährigen Maiausgabe von «ferment», der viel geschätzten Zeitschrift der Schweizer Pallottiner. Heidi Rudolf, Mitglied unseres Redaktionsteams, hat das aktuelle Heft gemeinsam mit ferment-Redaktionsleiter Andreas Baumeister konzeptionell entworfen. Auf über 60 Seiten werden nicht nur profunde theologische Auseinandersetzungen, sondern auch anregende persönliche Erfahrungen in grosser ökumenischer und interreligiöser Bandbreite vorgestellt. Neben zahlreichen – auch interreligiös erfahrenen – AutorInnen des Christentums (unter ihnen vier Autorinnen des Katharina-Werks) kommen renommierte VertreterInnen anderer Religionen zu Wort. Eine lohnende Lektüre also, die zusätzlich verschönt wird durch die für «ferment» fast schon legendäre vielseitige und ansprechende Bild-Gestaltung.

Katharina-Aktuell-LeserInnen können das Mai-Heft von ferment gratis beziehen: Pallottiner-Verlag, Postfach, CH-9201 Gossau, Telefon 0041-(0)71-388-53-30, Stichwort «katharina-aktuell».

Sibylle Ratsch, ktw

Spiritueller Impuls für den Alltag

Unser Leib ist ein Tempel, wie die Bibel sagt. Er redet, auch wenn unser Mund schweigt. Er gibt Botschaften und ist zugleich ein Instrument. Wir können mit ihm unsere innere und äussere Haltung verändern. Die äussere Haltung bewirkt innere Erfahrung und umgekehrt. Die folgenden Gebetsgebärden habe ich im Kloster Münsterschwarzach bei P. Michael Reepen und in Kontemplationskursen bei P. Willigis Jäger kennen gelernt. Sie spiegeln den spirituellen Weg des Menschen wider und wirken heilend auf unsere inneren und äusseren Kräfte.

1. Stehen		Ich bin die Verbindung von Himmel und Erde
2. Hände auf den Nabel		Ich stehe in Verbindung mit meinen Vorfahren
3. Haltung des Nehmens und Empfangens		Ich empfange das Leben und gebe es weiter
4. Kreuzhaltung		In mir verbinden sich Himmel und Erde, Mensch und Mensch
5. Die Arme ausstrecken zum Himmel		Ich bitte um die Kräfte des Himmels
6. Hände auf das Herz		Ich sammle die Kräfte des Himmels in meinem Herzen
7. Orantehaltung		Ich staune, komme in die Haltung der Anbetung
8. Umarmung der Schöpfung		Ich nehme die Welt an, wie sie ist
9. Hände aneinander		Ich zentriere / sammle mich
10. Knien mit verschränkten Armen		Erste Stufe der Hingabe
11. Die grosse Verneigung		2. Stufe der Hingabe
12. Liegen in Kreuzform		Ganzhingabe
13. Aufstehen		Ich stehe in die Auferstehung auf

Die Gebetsgebärden können in einem langsamen Rhythmus aufeinander folgen. Je mehr ich jeweils verweile, umso mehr werde ich die Gebärde. Sie wirkt direkt auf meine körperliche und seelische Verfassung. Nach einem Durchgang kann ich nachspüren, welche Gebärde meiner augenblicklichen Gefühlslage am meisten entspricht oder welche Haltung ich brauche, um mich aus einer Gefühlslage zu befreien.

Ich bin da, mit Leib und Seele, ganz gegenwärtig, um zu lauschen, zu begreifen und zu lieben. Ich erlebe, dass mein Sein auf Gott hin ausgerichtet ist. Ganzhingabe und Auferstehung werden zu einer leibhaften Erfahrung. Wer körperlich eingeschränkt ist, kann die Gebärden auch visualisieren und im Inneren nachvollziehen.

Mir persönlich hat das Gebärdengebet einen Weg eröffnet, nicht nur im Kopf zu beten. Es steht mir auch dann zur Verfügung, wenn ich sprachlos bin. Es führt mich an den Ort der Stille in mir, wo ich beginne, eine Hörende zu werden.

Beatrix Jeßberger, ktw, Pfarrerin in Rehetobel
Kontemplationslehrerin Via Integralis

IMPRESSUM

Herausgeber:
Katharina-Werk
Holeestr. 123, CH-4015 Basel
Telefon: 0041-(0)61-307-23-23
www.katharina-werk.org

Redaktionsausschuss:
Sibylle Ratsch (Leitung, s.ratsch@katharina-werk.org), Katharina Burgdörfer, Norbert Lepping, Heidi Rudolf, Hans-Jakob Weinz, Lisa Wortberg-Lepping

Fotos:
Fotolia: Greg (S. 1), Arkady Mazor (S. 7); Stephan Maurer (S. 2+13); Flickr: Meda (S. 3), Kristin Sig (S. 5), Shahram Sharif (S. 14); Diva Bex (S. 16); Edvard Munch (c) VG Bild-Kunst, Bonn 2008 (S. 8); Edgar Granacher (S. 9+11); Presse (S. 10; S. 17: B. Frommann) u. privat.

Layout und Druck:
Cavelti AG, Druck und Media, CH-9201 Gossau

Spendenkonten:
CHF: Postcheckkonto Katharina-Werk Basel, PC 40-714142-2
EUR: Katharina-Werk Deutschland e.V.
Bank für Sozialwirtschaft, Karlsruhe BLZ 66020500, Konto: Nr. 1708503