

Zacharias Heyes



Selbst
verständlich



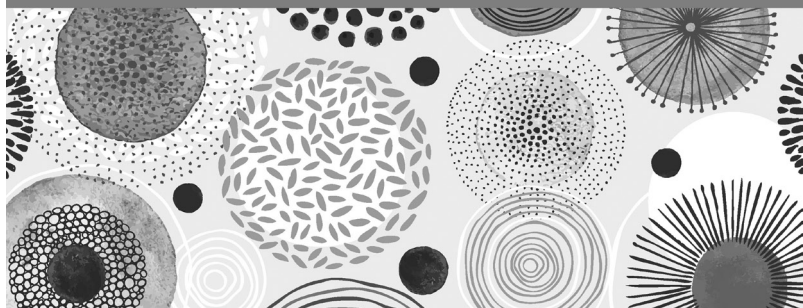
ZACHARIAS HEYES

Selbst verständlich

Wie Rituale helfen,
wieder bei sich
anzukommen



Vier-Türme-Verlag



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2018

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2018

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand, Stefan Weigand

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Český Těšín

ISBN 978-3-7365-0156-0

www.vier-tuerme-verlag.de

Vorwort	9
Das war schon immer so	17
Halte-Stellen	18
Kreislauf	21
Rituale halten Leib und Seele zusammen	24
Bitte berühren!	28
Alle Jahre wieder	32
Warum es wichtig ist, Ja und Amen zu sagen	41
Der rote Faden	49
Die Seele weiß	50
Ohren auf!	52
Immer besonders	54
Wer O sagt, muss auch L sagen	56
Der Rhythmus macht die Musik	59
Jetzt mal ordentlich!	61
Gutes bleibt	64
Hetz dich nicht!	68

Selbstverständlich, jeden Tag – Rituale vom Morgen bis zum Abend	71
Der Morgen – Leben erwacht	73
Der Mönch: Das Morgenritual	77
Rituale	82
<i>Hör auf ... mit dem Wecker zu diskutieren</i>	82
<i>Hör auf ... den neuen Tag</i>	83
<i>Hör auf ... das Glück in der Zukunft zu suchen</i>	84
<i>Hör auf ... dich selbst zu bemitleiden und die Verantwortung für dich zu delegieren</i>	86
<i>Hör auf ... zu plappern</i>	88
Der Mittag – Leben unterbrechen	89
Der Mönch: Das Mittagsritual	91
Rituale	94
<i>Hör auf ... zu glauben, dass du nur gut bist, wenn du gestresst bist</i>	94
<i>Hör auf ... deine Wut</i>	96
<i>Hör auf ... deine Leidenschaften</i>	97
<i>Hör auf ... und gönn dir eine Stärkung</i>	98

Der Abend – Leben kommt zur Ruhe	100
Der Mönch: Das Abendritual	104
Rituale	106
<i>Hör auf ... deine Dankbarkeit</i>	106
<i>Hör auf ... perfekt sein zu wollen</i>	107
Die Nacht – Leben lassen	109
Der Mönch: Das Nachritual	112
Rituale	117
<i>Hör auf ... es machen zu wollen</i>	117
<i>Hör auf ... deine Träume</i>	118
<i>Hör auf ... das Schweigen</i>	119
Nur Mut!	121
Lass es gut sein	122
Du darfst aufhören	126
Geh auf Suche	133
Gedanken zum Schluss	143





Vorwort

»Ich könnte ja so nicht leben. Jeden Tag das Gleiche. Das muss doch langweilig sein! Und Sie können mir nicht erzählen, dass Sie bei den Gebeten immer mit dem Herz dabei sind, das leiern Sie doch nur runter.« Diese Sätze höre ich immer wieder in Gesprächen. So faszinierend Besucher oft unser Leben empfinden, so gut es ihnen tut, im Kloster zu Gast sein zu können, sich zu erholen, einen Kurs zu besuchen oder im Gespräch Ratschläge für ihr Leben zu bekommen, die ihnen weiterhelfen, so sehr erschreckt sie oft andererseits die Vorstellung, dass wir Mönche jeden Tag nach der gleichen Routine leben, immer genaue Vorschriften für die Gebets- und Essenszeiten, für Arbeit und Freizeit einhalten – auch weil darin scheinbar wenig Raum für Spontaneität und eigene Ideen bleibt.

Im Lauf der Jahre, die ich schon Mönch bin, habe ich für mich immer mehr entdeckt, dass dieses nach außen hin routiniert und immer gleich wirkende Leben ganz viel innere Freiheit schenkt. Rituale und Routine haben nicht nur Nachteile, sondern sie öffnen Wege zu mir selbst. Nicht zuletzt deshalb, weil eine äußere Ordnung auch mein Inneres ordnet und strukturiert. Ich

erfahre, dass ich wesentlicher werde und mein »inneres Chaos« sich neu sortiert.

In Ritualen steckt natürlich auch die Gefahr, dass sie irgendwann nur noch vollzogen werden, weil »man« das immer schon so gemacht hat – und zwar so und nicht anders. Dann sind sie einer Ordnung geschuldet, die rein willkürlich ist oder die nur aus traditionellen Gründen hochgehalten wird, aber eigentlich entleert ist. Das Tun bleibt rein äußerlich, hat aber keinen Bezug mehr zu dem Menschen, der es vollzieht. In solchen Fällen bringen Rituale uns nicht mehr mit uns selbst in Berührung. Doch darum geht es eigentlich in Ritualen: Mit mir selbst in Berührung zu kommen – mit meinem tiefsten Inneren. Als Mönch kann ich auch sagen: Es geht dabei darum, mit Gott in Berührung zu sein. Und dann ist ein Ritual eben der Ausstieg, die Unterbrechung der ganz alltäglichen Routine, das Innehalten, um mich für eine bestimmte Zeit aus dem Stress des Alltags herauszunehmen, das Durchatmen, um neue Kraft zu schöpfen.

Ein solches Tun ist bestimmt von der Frage: Woraus lebe ich? Lasse ich mich leben und bestimmen von meinem Alltag, von dem, was von mir erwartet wird, vom Leistungsdruck, oder lebe ich aus mir, aus meiner inneren Kraft? In diesem Sinn machen Rituale frei. In diesem Sinn sind sie selbst-verständlich, weil sie mich mit mir selbst in Berührung bringen.

Ich bin davon überzeugt, dass alle, die an unseren Ritualen teilnehmen, spüren, ob wir eine lebendige Ge-

meinschaft sind und ob das Ritual, das wir vollziehen, in Verbindung mit uns selbst steht. Unser Ordensgründer Benedikt von Nursia sagt, dass Herz und Stimme im Einklang sein sollen. Was wir singen und beten, soll aus dem Herzen kommen. Von daher stellt sich auch bei uns immer wieder die Frage nach der kritischen Überprüfung von Ritualen, Riten und Routinen.

Dazu erzählte mir vor einiger Zeit mein Supervisor Folgendes: Mit seinem Team hatte er über viele Jahre hinweg eine Sommerakademie veranstaltet. Diese war über all die Zeit, in der es sie gab, ein großer Erfolg. Dann aber hatten das Team und er den Eindruck, dass sich das Konzept totgelaufen hatte. Also beschlossen sie, die Akademie zu beenden und gaben dies bekannt. Es folgte ein Sturm der Entrüstung. Die meisten der Gäste, die jedes Jahr wiederkamen, sagten, sie könnten doch jetzt nicht aufhören und ohne diese Akademie würde etwas Wichtiges in ihrem Leben fehlen. Er nahm diese Kritik sehr ernst und beschloss mit seinem Team, sich im nächsten Jahr in den beiden Wochen, die die Akademie normalerweise dauert, Zeit zu nehmen, um sich in ein Tagungshaus zurückzuziehen und ein neues Konzept, eine neue Idee zu entwickeln. Diese Zeit wurde sehr fruchtbar für sie und sie erarbeiteten gemeinsam ein neues Projekt. Sie hatten erkannt: Wir könnten diese Akademie auch einfach weiterführen wie bisher, aber dann würden wir eine äußere Form am Leben erhalten, die so nicht mehr lebbar ist, weil sie nicht mehr »gefüllt« ist.

Bevor ich mich entschieden habe, ins Kloster einzutreten, habe ich in der Abtei Münsterschwarzach sechs Wochen mitgelebt. Ich habe versucht zu ergründen, warum die Mönche hier so leben, wie sie leben, und zu verstehen: Welchen Sinn ergibt es, mehrere Male am Tag in der Kirche zum Gebet zu sein? Welchen Sinn kann es haben, morgens um fünf Uhr aufzustehen, obwohl das doch gar nicht meine Zeit ist, und es trotzdem zu tun? Warum kann ich mir vorstellen, so zu leben und nicht anders?

Diese Frage ist geblieben. Ich stelle sie mir auch heute, nach fast zwanzig Jahren, immer wieder: Warum lebe ich so? Gerade dann, wenn ein Mitbruder die Gemeinschaft verlässt, überlege ich mir noch einmal: Warum bleibe ich? Diese Frage immer wieder zu stellen, bewahrt mich davor, meinen Weg und mein Mönchsein alltäglich und zur Gewohnheit werden zu lassen. Es bewahrt mich davor, ein Mönch zu werden, der »halt so lebt, wie er lebt«, weil er es immer schon so getan hat.

Diese Frage ist für mich umso wichtiger, da ich von meinem Charakter her eher jemand bin, der seine Freiheit braucht und diese auch genießt. Was ist es also, das mich trotzdem das Leben als Mönch so spannend finden lässt und mich immer wieder dazu bringt, mich auf diesen scheinbaren Gegensatz zu meiner Natur einzulassen, nämlich auf ein Leben, das von Ritualen und Disziplin gekennzeichnet ist?

Das Leben hier kennt viele gesetzte Abläufe. Dazu gehört nicht nur der fest gegliederte Tagesablauf,

sondern auch die Regel, dass wir Mönche eigentlich schweigen sollen, also nur dann reden, wenn es notwendig ist und das in dafür festgelegten Bereichen und Räumen. Es gibt feste Regeln zu beinahe allem Tun: Wie ich einen der Gemeinschaftsräume betrete und verlasse, wann ich meinen Habit (Ordensgewand) zu tragen habe und wann nicht, usw.

Rituale und Routinen sind aber nicht nur für uns Mönche, sondern für die allermeisten Menschen selbstverständlich und gehören auch selbstverständlich zum Leben dazu. Und das hat nichts damit zu tun, ob jemand einer Religion oder Kirche angehört. Jeder hat seine Rituale. Wir kennen im Deutschen den Satz: »Der macht da ein Ritual draus.« Und meinen: Ein Mensch inszeniert eine bestimmte Situation, gibt ihr eine Bedeutung, zelebriert und genießt sie. Manchmal brauchen wir solche Inszenierungen, um mit dem Wesentlichen im Leben in Berührung zu kommen oder zu bleiben, um mit uns selbst in Berührung zu sein. Und um uns selbst verständlich zu machen – uns selbst und anderen.

Auch unsere Gottesdienste und Gebetszeiten in der Abtei sind in gewisser Weise eine Inszenierung. Nicht umsonst wird vom Gottesdienst als dem »heiligen Schauspiel« gesprochen. Sie folgen einer bestimmten Regie mit einem tiefen Sinn.

Aber auch wichtige Lebensabschnitte sind mit Ritualen verbunden: Geburt, Hochzeit, Beerdigung oder runde Geburtstage. Sie sind für religiöse, aber auch

nichtreligiöse Menschen von Bedeutung, weil Rituale Lebensübergänge und neue Lebensabschnitte gestalten und das Leben insgesamt würdigen, bejahen und feiern. All dem gemeinsam mit Menschen, die für den Einzelnen wichtig sind, in deren Beziehungsgeflecht er eingebunden ist, einen Ausdruck zu geben und sie gemeinsam zu feiern, ist der Hintergrund dieser Rituale.

Von Beginn an gehörten Rituale zum menschlichen Leben. Lange vor der Entstehung des Christentums feierten unsere Vorfahren Rituale, die die Natur würdigten, weil ihnen bewusst war: Sie leben von der Natur und dem, was sie ihnen gibt, sie sind in ihren Kreislauf eingebunden.

Ich möchte in diesem Buch, ausgehend vom christlich-benediktinischen Kontext, den Vor- und Nachteilen von Ritualen und Routinen nachgehen. Und ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Leser, ermutigen, alte Rituale neu zu entdecken, aber auch Altes zu verabschieden. Zudem habe ich mir einige praktische Übungen überlegt, die du in deinen eigenen Alltag als Ritual integrieren kannst, und auch einige Anregungen aufgeschrieben, damit du dich selbst auf die Suche machen kannst, eigene Rituale zu entwickeln, die zu deinem ganz eigenen Lebensentwurf passen.

Zunächst möchte ich einige Grundsätze in Bezug auf Rituale beleuchten, die so etwas wie der rote Faden sein können, der Hintergrund, auf dem diese Ideen stehen. Dann nehme ich dich mit auf einen Gang durch den (mönchischen) Tag. Die einzelnen Abschnitte des

Tages mögen helfen, deine eigene Lebenspraxis, deinen eigenen Alltag zu reflektieren und sich einmal zu fragen: Warum lebe ich so, wie ich lebe? Welche Rituale prägen mein Leben? Und sind diese Rituale und Routinen noch stimmig? Passen sie zu meinem Leben oder sind sie leer geworden, muss ich sie neu füllen?

Es braucht Mut, sich selbst auf diese Weise infrage zu stellen. Aber es kann auch ein Weg sein, sich selbst wieder verständlich zu werden – und noch einmal ganz neu bei sich anzukommen.



Das war schon immer so

Rituale gibt es schon, so lange es Menschen gibt. Sie scheinen einem tiefen menschlichen Bedürfnis zu entsprechen. Heute fühlen sich jedoch viele Menschen von Ritualen – gerade im Hinblick auf den christlich-kirchlichen Bezug – nicht mehr angesprochen. Sie verstehen die Sprache nicht mehr oder finden sich selbst und ihre Bedürfnisse darin nicht mehr wieder. Oft nehmen sie an Ritualen auch nur noch teil, weil es immer schon so war in der eigenen Familie. Sie kennen es nicht anders, wissen vielleicht auch nicht, wie sie wichtige Ereignisse sonst feiern und begehen sollen. Oder die ältere Generation besteht auf der Fortführung der Tradition. Wenn wir über heutige Rituale nachdenken, müssen wir also zunächst fragen, was überhaupt unter einem Ritual zu verstehen ist, warum sie erfunden wurden, was immer schon ihr tieferer Sinn ist und welchen Bezug es gibt zwischen Tradition und einem Ritual. Um diese Fragen soll es in diesem Kapitel gehen.

Halte-Stellen

Jeder kennt sie, die großen gelben Schilder, die in einer Stadt oder einem Dorf deutlich machen: Hier ist eine Bushaltestelle. Selbst Kinder wissen schon, dass sie hier abgeholt werden und dass der Bus sie an ihren Zielort bringt. Dorthin, wo sie gerne ankommen möchten. Bis zum Ziel ist mit dem Bus eine gewisse Strecke zurückzulegen. Aber man kann sich sicher sein: Hier, an diesem Punkt, hält der Bus, den ich jetzt brauche, um dorthin zu gelangen. Ich steige ein und lasse mich voller Vertrauen mitnehmen.

Rituale wollen genau solche Haltestellen in unserem Leben sein. Sie holen uns an dem Ort ab, wo wir stehen. Mit unserer Verfassung und inneren Stimmung. Sozusagen von jedem Punkt unseres Lebens aus können wir in das Ritual einsteigen. Gemeinsam ist allen Ritualen dabei das Ziel: bei sich selbst anzukommen.

Das spiegelt ein Bedürfnis, das viele Menschen heute haben: bei sich selbst anzukommen und in sich Ruhe zu finden. Trotz der vielen Anforderungen des Alltags, der Erwartungen, die sie selbst an sich und andere an sie stellen, trotz dem Stress, den die Arbeit verursacht. Nicht wenige fühlen sich hin- und hergerissen zwischen den ganz praktischen Dingen des Alltags und ihrem spirituellen Bedürfnis. Sie merken immer wieder, dass dabei letzteres zu kurz kommt, dass kaum Zeit bleibt zwischen alltäglichen Sorgen um Familie und Arbeit

und den Pflichten, in die sie gestellt sind. Ich kenne eine junge Familie, die zwei kleine Kinder hat. Der Mann ist Kirchenmusiker. Seine Frau hat nach Schwangerschaft und Elternzeit die Ausbildung in ihrem Traumberuf wieder aufgenommen, der Schichtdienste beinhaltet. Auch am Wochenende. Gerade wenn sie am Wochenende Dienst hat und er in der Kirche sein muss, stellt sie das vor große Herausforderungen. Gut, dass es Großeltern gibt, die immer wieder mitsorgen und die Kinder gerne nehmen. Solche stressigen Arbeits- und Familienbedingungen führen dann dazu, dass viele das Gefühl haben: Ich bin gar nicht mehr bei mir selbst, ich stehe neben mir, ich funktioniere nur noch. Oder auch: Ich weiß gar nicht mehr, wer ich bin. Ganz abgesehen davon, dass niemand mehr nach ihren eigenen Bedürfnissen zu fragen scheint – nicht mal sie selbst. In dieser emotionalen Unsicherheit, in diesem irgendwie zu bewältigenden Wirrwarr des Alltäglichen ist es gut, vielleicht sogar emotional überlebensnotwendig, immer wieder bei sich anzukommen, in sich Halt und Stabilität zu finden. Damit das Chaos sich nicht auf einen selbst überträgt, man Distanz gewinnt zum täglichen Tun und wieder einen klaren Blick auf die Situation bekommt.

Ein solches »Zu-sich-selbst-Kommen« muss nicht unbedingt viel Zeit in Anspruch nehmen. Eine kurze Unterbrechung reicht häufig schon. Zwischen dem Aufstehen und dem Kinderwecken zum Beispiel. Nur mal kurz durchzuschlafen, sich selbst spüren, aus seiner eigenen Mitte heraus Kraft holen, um dann wei-

tergehen zu können. Ein solches (kurzes) Ruhen in der eigenen Mitte hilft, in eine Distanz zum Alltag zu kommen und zu entspannen. Manche nennen diese Mitte Gott oder das Göttliche. Wie auch immer man diese Mitte definiert und versteht: Es geht darum, mir selbst bewusst zu machen, dass ich Kraft habe, Lebenskraft. Oft ist der Weg zu dieser Kraft aber verschüttet, ein »Geröll« aus Alltagsorgen, Notwendigkeiten und Ansprüchen versperrt den Weg dorthin. In jedem Menschen gibt es den unbedingten Lebenswillen und die Sehnsucht, dass dieses Leben nicht nur aus Arbeit, Stress und Hektik besteht, dass er nicht nur von außen bestimmt wird, sondern selbstbestimmt aus der eigenen Kraft lebt, selbst entscheidet, welche Prioritäten er in seinem Leben setzen will. Dazu wollen Rituale helfen. Als Halte-Stellen erlauben sie uns, inne zu halten, anzuhalten, uns aus dem Alltag herauszunehmen und uns wieder auf den Weg zu unserem eigenen Ziel, zu unserem eigenen Selbst zu machen.

An Halte-Stellen folgen die Busse einem bestimmten Zeitplan, das heißt: Um mitgenommen zu werden, muss man zum Zeitpunkt der Abfahrt dort sein. So zeichnen sich Rituale zunächst dadurch aus, dass sie idealerweise immer zum gleichen Zeitpunkt beginnen. Dann sind sie gut in den Alltag integrierbar. Auch der Verlauf eines Rituals ist klar strukturiert und die Dauer ist festgelegt. Wie beim Bus, in den man steigt, ist völlig klar, wann man am Ziel ist und aussteigen muss – und wieder in den Alltag einsteigen.

Kreislauf

Jeder weiß, dass unser Blutkreislauf lebensnotwendig ist. Sind Arterien verkalkt, das Blut zu dick, das Herz zu schwach, zu viele Fette im Blut, dann beeinflusst dies das Wohlbefinden, die Gesundheit und auch die Lebenserwartung eines Menschen. Auch in der Natur gibt es den immer gleichen Kreislauf von Werden und Vergehen, der lebensnotwendig für alles Lebendige auf der Erde ist. Bei uns ist er verbunden mit den Jahreszeiten. Alles in der Natur keimt, wächst, blüht, wird reif und stirbt beziehungsweise vergeht. Auf das, was in der Natur im Lauf der Jahreszeiten wächst, ist der Mensch existenziell angewiesen. In früheren Zeiten war dieser Kreislauf wahrnehmbarer als heute. Heutzutage können wir das ganze Jahr über Früchte und Gemüse aus aller Welt genießen. Als die meisten Menschen noch von dem lebten, was ihnen in ihrer Umgebung die Natur schenkte, wussten viele noch um die Abhängigkeit von der Natur: vom Wetter, von der Fruchtbarkeit des Bodens, von den Pflanzen, die dort gedeihen konnten, von den Tieren, die man jagen oder halten konnte. Genau deshalb ist die Natur wohl einer der Ursprungsorte von Ritualen. Man verehrte und würdigte die Natur mit diesem Tun, weil man wusste: Der Mensch lebt von ihr und ihren Gaben. Daher war es auch notwendig beziehungsweise selbstverständlich, mit Tieren und Pflanzen ehrfürchtig umzugehen. Naturvölker haben

bis heute dieses Bewusstsein bewahrt und nehmen von der Natur nur das, was sie lebensnotwendig brauchen und was sie ihnen schenkt. Für das, was sie nehmen, bedanken sie sich und ehren es – mit Ritualen.

Eines der bekanntesten Rituale aus dieser Zeit ist das Johannisfeuer. Dieses Feuer wird heute zu Ehren des heiligen Johannes des Täufers entzündet, dessen Geburtstag jährlich am 24. Juni in der Kirche gefeiert wird. Ursprünglich war dieses Fest ein Fest zur Sommersonnenwende um den 21. Juni. Dann steht die Sonne am Höchsten, die Tage sind die Längsten des Jahres und alles steht in Blüte und Reife. Geht man jetzt in die Natur, dann riecht es überall nach Frische, Leben und Fülle. Es war und ist das Fest des Dankes an die Natur für ihre Gaben.

Heute erleben die Naturreligionen eine Renaissance. Menschen wollen das Leben unverfälscht, unverstellt erfahren. In den Kirchen geht es vielen zu sehr um Dogmen, Regeln, Vorschriften, Macht und Eitelkeiten.

In den Kreislauf der Natur hat der Mensch sich von Anbeginn an mit seinem eigenen Leben eingefügt gesehen: Auch er wird geboren, wächst und reift, erlebt die Blüte seines Lebens und vergeht. Dann wird sein Leib oder seine Asche in die Erde gelegt, er wird zu Erde, aus der wiederum neues Leben entsteht. Aus diesem Bewusstsein heraus entstanden Rituale, die die Lebensabschnitte des Menschen feierten und bei denen Gott oder die Götter um Segen und Schutz gebeten wurden: am Beginn des Lebens, beim Übergang ins Erwachse-

nenalter und der damit verbundenen Übernahme von Verantwortung, bei der Verbindung mit einem anderen Menschen und schließlich beim Loslassen, beim Zurückgeben des Lebens an die Erde. Das Bewusstsein, zu einem großen Kreislauf zu gehören und damit Bestandteil eines großen Ganzen zu sein, schenkte und schenkt bis heute Sinn. Vielen ist es noch immer wichtig, an Lebensübergängen Rituale zu vollziehen, sich in ihnen wiederzufinden und auch den Segen und Schutz einer größeren Macht für diese Übergänge oder neuen Lebensphasen zu erfahren. Daher findet man diese Rituale auch beinahe in allen Religionen der Welt, weil sie eine Lebenshaltung, eine wesentliche Erfahrung des Menschen fassbar machen.

Gleichzeitig haben Menschen aber die Natur auch immer wieder als aggressiv und zerstörerisch erfahren. Bis heute wird menschliches Leben bedroht von Naturkatastrophen, Unwettern, Überschwemmungen, Waldbränden, Vulkanausbrüchen. Rituale waren daher auch schon immer ein Versuch, die wilden Kräfte zu besänftigen beziehungsweise Gott oder die Götter durch Opfer gnädig zu stimmen, damit solche Unglücke und Katastrophen nicht über die Menschen kommen.

Doch diese aggressiven und zerstörerischen Kräfte der Natur spiegelten auch schon immer etwas von der Natur des Menschen, er erkannte sich darin wieder, denn in ihm gibt es Kräfte, die wir als wild, unbeherrschbar, angstmachend, zerstörerisch begreifen: Wut, Aggression, Zorn, Hass, Eifersucht. Im schlimmsten

Fall können auch diese zerstörerisch wirken. In dieser Hinsicht wollen Rituale dabei helfen, diese Kräfte handhabbarer zu machen, sie in gezielte Bahnen zu lenken, ohne dass sie zerstörerisch wirken. Im Letzten geht es darum, dass wir nicht »außer uns« geraten, beispielsweise vor Wut. In solchen Fällen kann ein Ritual eine Möglichkeit darstellen, zurück zu sich zu finden, sich wahrzunehmen, sich selbst Ansehen und Würdigung zu schenken. Und damit für sich zu sorgen.

So war die Natur seit Anbeginn der erste Ort, an dem Menschen begannen, Rituale zu vollziehen, um in sich zur Ruhe zu kommen und mit der lebendigen Kraft alles Lebendigen in Kontakt zu bleiben.

Rituale halten Leib und Seele zusammen

Wir kennen den Satz: »Essen hält Leib und Seele zusammen.« Gemeint ist damit, dass Leib und Seele zusammengehören, dass sie eine Einheit bilden. Leidet die Seele, haben wir auch keinen Appetit. Ist der Leib nicht gesund, sind wir auch seelisch nicht besonders guter Stimmung. Sind seelisch anstrengende Prozesse durchgearbeitet, wollen diese verdaut sein – im wahren Sinne des Wortes. Graf Dürckheim, der Begründer der Initiatischen Therapie, hat einmal gesagt, dass der Mensch nach intensiven seelischen Prozessen gut essen soll. Zum einen, weil der Prozess Energie verbraucht. Zum anderen hilft Essen und Trinken, nicht »abzuheben« und im Leib zu bleiben. Und so geerdet zu sein.

Manche seelischen Erfahrungen, vom Verliebtsein bis hin zu Gottesbegegnungen, versetzen uns in eine Hochstimmung. Wir sehen alles durch die rosarote Brille, schweben »auf Wolke sieben«. Solche Erfahrungen setzen zwar Energien frei und aktivieren neue Lebenslust. Aber es braucht auch den Augenblick, in dem wir dann wieder in die Realität, auf den Boden der Tatsachen zurückkehren. Der Leib kann dabei eine gute Möglichkeit sein, uns zu erden, zu spüren, dass wir eben eingebunden bleiben in den Kreislauf der Natur, nicht nur geistige Wesen sind, sondern auch leibliche Bedürfnisse haben. Teresa von Ávila meint dazu: »Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Die allermeisten Menschen fragen sich im Lauf ihres Lebens, wer sie eigentlich sind. Das bezieht sich einerseits auf unsere Ursprungsfamilien. Das Wissen darum hilft, zu begreifen: Ich bin zugehörig, kein Einzelwesen. Ich gehöre zu einer Familie, ich gehöre auf diese Erde. Ich werde mir dadurch selbst verständlicher: Weiß ich, wer mein Vater, meine Mutter waren, kann ich vielleicht leichter mit dem ein oder anderen meiner Wesenszüge leben.

Dennoch greift die Frage des Menschen »Wer bin ich eigentlich?« noch weiter. »Wer bin ich, unabhängig von meinem Einkommen, meiner Leistung? Was ist mein Auftrag auf dieser Erde? Warum bin ich hier? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Ist mein Leben mehr als nur die paar Jahrzehnte auf diesem Pla-

neten?» Es ist die Frage nach dem Sinn unseres Lebens.

Sie berührt das Eingespannt-Sein in den Kreislauf des Lebens und der Natur. Kann ich glauben, dass ich auf diese Erde, in den Kreislauf dieses Lebens gekommen bin, weil es einen Sinn dahinter gibt? Jeder muss auf diese Fragen seine ganz eigene Antwort finden. Und seinen ganz eigenen Weg zu ihr.

Manchmal begegnet man Menschen, die einem das Gefühl vermitteln: Der ist noch nicht bei sich angekommen. Da haben Leib und Seele noch nicht zusammengefunden. Da ist zum Beispiel jemand biologisch in der Mitte seines Lebens und wirkt seelisch wie ein Jugendlicher, nicht wie ein reifer, erwachsener Mensch. Andere haben ständig tolle Ideen – aber merken nicht, dass sie unrealistisch sind, nicht zu finanzieren, nicht umsetzbar. Wieder andere sind »aalglat« – sie rutschen einem durch die Finger, sind nicht greifbar. Sie bleiben unverbindlich, werden nicht konkret, bleiben unnahbar.

In solchen Situationen können Rituale helfen, bewusst zu machen: Du bist willkommen. Willkommen auf dieser Erde, willkommen in diesem Leben – mit Leib und Seele. Das können »große« Rituale an den Lebensübergängen oder am Ende einiger intensiver Seminartage zur Selbsterfahrung sein. Das können aber auch kleine alltägliche Rituale sein, die uns mit Leib und Seele im Hier und Jetzt und ganz bei uns ankommen lassen. Es kann zum Beispiel die Tasse

Kaffee am Morgen sein – in Ruhe getrunken. Hier kann ich spüren, wie ich seelisch und körperlich wach werde und bewusst in den neuen Tag gehe, der mit seinen Aufgaben vor mir liegt. Es kann ein warmes Bad sein, das dem Körper wohltut und der Seele ein Gefühl der Geborgenheit gibt. Aber auch der Kuss des Partners am Morgen kann mich spüren lassen, dass ich bejaht bin. Solche Wahrnehmungsprozesse geschehen oft unbewusst. Rituale wirken immer auch aus sich selbst heraus. Ich muss nicht bei jeder Tasse Kaffee, bei jedem Kuss reflektieren, was mir das jetzt sagen will. Wir fühlen und denken eben auch mit unserem Körper und unserer Seele. Und diese verstehen oft intuitiv.

In diesem Sinne wollen Rituale »Erlaubnisgeber« sein. Sie erlauben mir: Ich lebe und darf leben und soll leben – mit Leib und Seele. In der Augustinerkirche in Würzburg begegnet jedem, der sie durch den Haupteingang betritt, folgender Satz: »Ich will, dass du bist.« Er geht auf Augustinus zurück, der ihn Gott in den Mund gelegt hat. Augustinus möchte aus seiner Sicht daran erinnern, dass Gott jeden Menschen ins Dasein gerufen hat. Gott sagt Ja zu jedem Menschen und will ihn ermutigen, sein Leben in die Hand zu nehmen.

Ich kann es aber auch anders formulieren und sagen: Es geht um das pure Sein. Um das Umfängen und Erfülltsein von einer Kraft, die Ja sagt. Sie heißt Leben, Gott oder trägt keinen Namen, weil sie für viele

unbeschreibbar ist – unbeschreibbar stark, wenn man sie erfährt und spürt: Da gibt es etwas in mir, das größer ist als ich.

Bitte berühren!

Häufig findet man in Museen ein Schild mit der Aufschrift: »Bitte nicht berühren!« Das teure Kunstwerk soll nicht in Gefahr kommen, beschädigt oder zerstört zu werden. Eigentlich haben Museen den Auftrag, mit ihren Kunstwerken Menschen zu berühren, sie vielleicht sogar zu provozieren. Aber eben nicht im wörtlichen Sinn. In diesem Schild spiegelt sich für mich eine Haltung, die auf andere Lebensbereiche übertragen werden kann: Es geht darum, dass etwas bewahrt werden soll, nicht erlebt.

Manchmal sagen wir beim Eintritt in eine Wohnung, dass sie wie ein Museum wirkt, wie ein Relikt aus vergangenen Zeiten. Hier spürt man, dass der Bewohner selbst in der Zeit seiner Möbel und Einrichtung stehen geblieben ist. Er wirkt selbst etwas antiquiert. Die Lebendigkeit, die Emotionen scheinen ihm abhanden gekommen zu sein. Andere Menschen wirken museal, weil sie in ihrer Mimik und Körperhaltung erstarrt sind, sich stets unter Kontrolle halten, uns im schlimmsten Fall wie eine Marionette oder Puppe vorkommen.

Papst Johannes XXIII. hat einmal gesagt: »Wir sind nicht auf der Erde, um ein Museum zu hüten, sondern

um einen Garten zu pflegen, der von blühendem Leben strotzt und für eine schönere Zukunft bestimmt ist.« Die Erde soll kein starrer Ort sein, sondern einer, an dem wir miteinander und jeder mit sich selbst in Berührung ist. Ganz bei uns ankommen können wir aber nur, wenn uns jemand dazu ermutigt, auch mit unseren Leidenschaften, Emotionen, unserer Intuition in Berührung zu kommen. Mit dem, was uns begeistert, motiviert, was uns spüren lässt: Dafür lohnt es sich zu leben, das ergibt Sinn für mich.

Wir sind es gewohnt, alles verstandesmäßig zu reflektieren und zu kontrollieren und was mit Gefühl und Leidenschaft, Emotion und Intuition zu tun hat, zu unterdrücken. Ich begegne immer wieder Menschen, die davon erzählen, dass sie sich wie gefesselt fühlen, in sich gefangen sind. Sie sind blockiert und leben noch nicht ihre ganze Kraft und Freiheit. Einer der Gründe dafür ist, dass sie die gesellschaftlichen Konventionen und Erwartungen als Fesseln empfinden. Und sich dann wie konserviert in diesen vorkommen, wie im Museum eben. Oder in den Erwartungen eingezwängt, in den Aufgaben und Rollen, die der Alltag ihnen abverlangt.

Ich erinnere mich an ein Seminar, an dem ich teilgenommen habe. Der Leiter sagte für mich ganz einleuchtend: »Wenn ein Mensch ein Tröster ist, muss er trösten; wenn er ein Musiker ist, muss er Musik machen, wenn er ein Gaukler ist, Freude verbreiten.« Er verdeutlichte damit, dass ein Mensch, der ständig

an seinen Charismen und Begabungen vorbeilebt, ein unzufriedener Nörgler sein oder werden wird. Weil er unbewusst spürt, dass er nicht das lebt, was ihm gemäß wäre. Wer in sich das Charisma spürt, Musiker zu sein, und gleichzeitig weiß, dass er eben auf diesem Weg keine finanzielle Sicherheit bekommt, nicht den Erwartungen seiner Umgebung entspricht, wird trotzdem einen Weg finden müssen, die Musik zu leben und in sein Leben zu integrieren. Für ihn kann es ein tägliches Ritual sein, eine bestimmte Zeit lang Musik zu machen und sein Instrument zu spielen. Dann ist er in Verbindung mit seiner inneren Inspiration, ist bei sich selbst und berührt sich in seinem tiefen Inneren.

Ein anderer Grund, dass Menschen in sich gefangen sind, ist, dass sie keine Möglichkeit hatten, in Berührung mit sich selbst zu kommen. Ich habe mit einem Mann gesprochen, der noch minderjährig den elterlichen Betrieb übernehmen musste. Er hatte gar keine Zeit, seine erste Liebe zu leben, sich auszuprobieren und mit anderen Dimensionen seines Lebens als der nüchternen betriebswirtschaftlichen in Berührung zu kommen.

Biblich gesehen ermutigt Jesus die Menschen, Blockaden aufzubrechen und frei zu leben. Als eines Tages ein Gelähmter auf einer Bahre zu ihm gebracht wird, sagt er zu ihm: »Steh auf, nimm dein Bett und geh nach Hause!« (Markus 2,11) Jesus will nicht, dass der Mensch in seinen Lähmungen und Blockaden steckenbleibt. Und vielleicht war es die deutliche und entschiedene

Ermutigung Jesu, dass der Mann die Kraft fand, aufzustehen und aus seinen Lähmungen auszubrechen.

In dem oben erwähnten Seminar sprach der Leiter auch von der Erotik des Lebens. Was nichts anderes meint, als dass wir immer wieder mit dem Besonderen des Lebens in Berührung kommen, mit den Dingen, die uns ein Kribbeln verursachen: im Bauch, auf der Haut, einfach spürbar im Leib. Das bedeutet auch, dass wir den Alltag eben nicht nur als schwer und alltäglich wahrnehmen, sondern dass wir uns immer wieder vom Leben anstecken lassen: im Frühling, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen scheinen, zieht es viele nach draußen, weil sie sich selbst fühlen wie die aufblühende Natur. Das Leben will eben kein verstaubtes Museum sein und schon gar nicht eines aus der Konserve.

Kürzlich habe ich einen Menschen erlebt, der knapp 80 Jahre alt war. Er hat in seinem Berufsleben eine eigene Firma gegründet, ist Weltmarktführer geworden. Nach einer schweren Erkrankung kämpfte er sich wieder zurück ins Leben. In die Abtei kam er zu dem Kurs »Malen wie Kinder«. Hier geht es nicht um das Erlernen von Maltechniken. Sondern ganz das Gegenteil: Ohne Regeln, ohne Beurteilung und Wertung durften die Teilnehmer malen. Der Kopf blockiert oft, wertet, beurteilt. Jetzt ging es darum, sich unverstellt über den Leib, die Hände auszudrücken; über das Fühlen, das Spüren. Und im Gemalten sich selbst zu erkennen, etwas von sich selbst zu verstehen – mit intuitiven Schichten in Berührung zu kommen und sich von ihnen be-

rühren zu lassen. Der Mann durfte in dieser Woche eine neue kindliche Freude entdecken, eine Leichtigkeit und Gelassenheit, die er so in seinem Leben, das von Arbeit und Verantwortung gezeichnet war, selten erfahren hatte und die ihn ganz froh und gestärkt nach Hause zurückkehren ließ.

Eine andere Teilnehmerin malte plötzlich ein »rotz-frech« Kind, aber mit einer Krone – eine kleine Königin. In ihrer Lebensmitte konnte diese Teilnehmerin nun auf einmal bejahen, dass sie auch dieses Freche in sich trägt und es auch leben will.

Ein solcher Kurs ist wie ein Ritual. Er nimmt aus dem Alltag heraus und hat immer die gleichen Abläufe, verfolgt ein bestimmtes Ziel. Die Abläufe, die »Halte-Stellen« sind erprobt und bewährt. Rituale wollen den Menschen mit sich in Berührung bringen, ihm erlauben, sich selbst zu berühren und mit seinem ganzen Menschsein in Kontakt zu sein.

Alle Jahre wieder

Denkt man an Rituale, geht es nicht nur um den Einzelnen, seine Auszeiten mitten im Alltag. Sie spielen auch in Familien, Gruppen und Gemeinschaften eine Rolle. Jede Familie hat wohl ihre festen Rituale – zum Beispiel an Weihnachten. Längst nicht mehr alle Menschen stellen für sich den christlichen Bezug zur Geburt Jesu Christi her. Für viele ist es heute einfach das Fest der Liebe, des Friedens und der Familie. Lange

zuvor wird mit den Vorbereitungen begonnen. Und wenn das Fest dann vorbei ist, begegne ich jedes Jahr wieder Menschen, die sagen: »Jetzt ist das alles doch wieder so stressig geworden. Dabei hatte ich mir fest vorgenommen, dieses Jahr wirklich mal alles ruhiger angehen zu lassen und mit der Familie Ruhe zu finden.« Wenn schon der Rest des Jahres stressig ist, dann soll doch wenigstens an Weihnachten Ruhe und Frieden sein.

Für viele ist dieses Fest alle Jahre wieder mehr ein Stressfaktor als eine »Haltestelle« oder wenigstes Zwischenstopp, um aufzutanken und in den ruhigen, vielleicht sogar besinnlichen Stunden mit der Familie neue Kraft zu finden. Das gilt gerade für die, die sich aktiv um die Familie kümmern. Dabei will an alle gedacht sein. Manche brauchen einen richtigen »Weihnachtsplan«, damit an und um das Fest herum jede und alle in der Familie besucht werden und keiner sich vernachlässigt fühlt. Dann wird Wochen vorher überlegt, was es zu essen geben soll, wann der Einkauf erledigt werden muss, und am Ende ist man das ganze Fest über mit Vorbereiten, Kochen und mit der Betreuung der Gäste beschäftigt. Zusätzlichen Stress kann die Erwartung machen, dass es ein harmonisches, eben friedvolles Fest wird. »Hoffentlich fängt Opa Fritz nicht wieder damit an, dass sein Enkel Max immer noch nicht sein Studium zu Ende gebracht hat«, denken die einen. Andere wünschen sich, dass Tante und Onkel nicht wieder kritisieren, wenn ihre Nichte jetzt diese buddhistische

Zen-Meditation praktiziert, wo doch alle in der Familie bisher der katholischen Kirche treu geblieben sind und es ihnen auch nicht geschadet hat. Das ist doch schließlich Familientradition! Und wenigstens, so hoffen sie, soll die Nichte dann mit in die Christmette gehen. Oder dass jetzt der Enkel auf einmal meint, homosexuell zu sein und auch noch seinen Freund mit zum Kaffeetrinken bringt. Das hat's doch früher nicht gegeben! Eigentlich will jeder doch nur eine schöne ruhige, besinnliche Weihnachtsatmosphäre.

Wenn Stress und Hektik um sich greifen, sind fest eingespielte Abläufe und Rituale, die sich alle Jahre wiederholen, umso wichtiger. Wenn klar geregelt ist – wie bei vielen Familien der Fall –, welches Essen es an Heiligabend gibt, dann entlastet das die Vorbereitung. Bei uns in Franken gibt es in vielen Familien Kartoffelsalat mit Würstchen. Das macht nicht viel Arbeit, ist schnell zubereitet, lässt Zeit für die Familie und man muss nicht den ganzen Tag in der Küche stehen. Wenn zudem klar ist, welcher Ablauf an Weihnachten gilt, wer wann besucht wird oder zu Besuch kommt, dann braucht man keine Energie und Zeit aufzuwenden, um das jedes Jahr neu und anders zu organisieren. Und man weiß, wo und wann wirklich die gemeinsamen Zeiten sind und die gemeinsamen Rituale stattfinden, wo Oasen der Ruhe, des Miteinanders, der Familie und Harmonie zu finden sind, sei es das gemeinsame Kaffeetrinken, das Abendessen, die Bescherung oder der Gottesdienstbesuch.