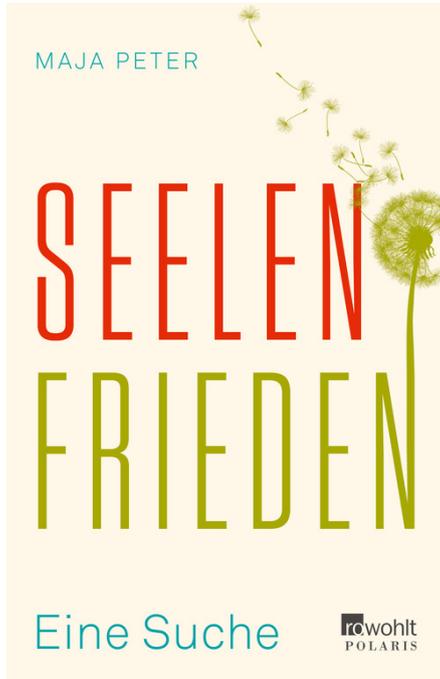


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63213-6

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Maja Peter

Seelenfrieden

Eine Suche

Rowohlt Polaris

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Dezember 2017
Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Umschlaggestaltung und Motiv Hauptmann
& Kompanie Werbeagentur, Zürich
Typografie Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg
Schrift Swift Neue LT Pro
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63213 6

Inhalt

- Nach dem Seelenfrieden suchen
- Von der Taufe zum Befremden
 - Die Religion meiner Kindheit: Fee, Gott und eine fromme Aushilfslehrerin
 - Konfirmation mit sechzehn Jahren
 - Buddhismus hautnah
 - Entfremdung gegenüber der Kirche
- Fragen und Kritik am kirchlichen Gottesbild
 - Wie kann Gott allmächtig sein und nichts gegen das Leid tun?
 - Weshalb soll die Bibel wahrer sein als andere Bücher?
 - Warum gelten alle Menschen als Sünder?
 - Muss ich glauben? Kann ich glauben?
 - Was ist mit jenen, die anders glauben?
 - Warum wird Spiritualität von den Kirchen gering geschätzt?
 - Austritt aus der Kirche
- Die Entdeckung der Spiritualität
 - Seelennahrung Kunst
 - Ein neues Gottesbild dank Yoga
 - Das Ich enthüllen
 - Was Meditation bewirkt
 - Die Bedeutung des Körpers in der yogischen Spiritualität
 - Persönliche Wendepunkte
- Die Lehren der Mystiker
 - Das Nichtwissen akzeptieren
 - Gott in uns
 - Gottes Ohnmacht
 - Kind Gottes sein
 - Das Herzensgebet

Eine Annäherung an Jesus
Hoffnung auf Erlösung
Transformation
Haben wir eine Bestimmung?
Leben nach dem Tod
Was ist die Hölle?
Was Gott alles sein soll: Licht und Vater, Liebe
und Atem
Wie ergibt Dreifaltigkeit Sinn?
Verteidigung von Körper und Sexualität

Seelenfrieden

Wie man Heilsames von Unheilvollem unter-
scheiden kann
Spiritualität im Alltag
Wie steht es um meinen Seelenfrieden?

Literaturverzeichnis

Dank

Nach dem Seelenfrieden suchen

Was ist Seelenfrieden? Wer erlebt Spiritualität? Wo führt sie hin?

Mit sich und der Welt im Reinen sein, sich entfalten und vertrauen können: Das wünschen sich wohl die meisten Menschen. Doch vielen scheint diese Art des Friedens und des Urvertrauens unerreichbar. Mir ging es jedenfalls so.

Eines Tages erkannte ich jedoch, dass der Seelenfrieden mir näher ist, als ich dachte: Ich fand ihn in der Stille, im selbstvergessenen Tun, beim Schreiben und beim Betrachten von Kunst, im Verneigen, in der Natur. Zunächst durch Yoga und Meditation, später durch christliche Mystik wurde mir bewusst, dass ich mit etwas in Berührung bin, das man als Gott bezeichnen könnte oder als Spiritualität.

Aber was ist das, Spiritualität? Sie in Worte zu fassen ist unmöglich. Sie lässt sich erahnen, erfahren, ist sprachlich aber nicht greifbar. Trotzdem versuche ich in diesem Buch, sie zu beschreiben. Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, damit ermutigen, Ihren eigenen Zugang zur Spiritualität zu finden. Sie ist nichts Exklusives für Gläubige oder Auserwählte. Jeder kann damit in Berührung sein und erfahren, wie heilsam sie sein kann. Je nach Situation wirkt Spiritualität erweiternd, verbindend, verändernd, klärend, erhellend, aufrüttelnd oder beruhigend. Sie wahrzunehmen ist wie eine Pause im Leistungsstress, im Ungenügen, im Festgefahrenen. Spiritualität lässt uns erkennen, was uns jenseits von Erwartungen und Prägungen ausmacht. Sie lässt uns spüren, dass wir nicht erst dann liebenswürdig und wertvoll sind, wenn wir etwas anstreben und verbessern, sondern dass wir es ohnehin sind. Spiritualität ist das Entdecken des Seelenfriedens in uns.

Jahrhundertlang beanspruchte die Kirche Exklusivität darauf. Noch heute reden viele Pfarrerinnen, Kirchenfunktionäre und Theologen spöttisch von «esoterischem Lifestyle», wenn es um nichtkirchliche Spiritualität geht. Doch es gibt keine richtige oder wahre Spiritualität, keinen falschen Seelenfrieden. Spiritualität kann verschieden erfahren werden, und sie wird verschieden erfahren. Vom einen beim Joggen im Wald, von einer anderen auf der Yogamatte, vom Dritten in einem Konzert oder beim Abendmahl in der Kirche.

Trotz dieser Vielfalt gibt es über Religionsgrenzen hinaus Beschreibungen von spirituellem Erleben, die sich gleichen – sogar dann, wenn die Vorstellungen von Göttlichem verschieden sind. Das Wahrnehmen von etwas, das über Verstand, Gefühl und Vorstellungskraft hinausgeht, scheint demnach zum Menschen zu gehören wie Atmen und Denken. Die einen sind sich dessen bewusst, andere nicht. Die einen bezeichnen dies als Spiritualität, andere als Kunst oder Natur, dritte haben dafür keine Worte.

Doch wie findet man Zugang zu spirituellen Erfahrungen? Wie soll man damit umgehen? Was lehren sie? Und was bedeutet es, wenn dieses Erleben plötzlich weg ist? Auf diese Fragen suchen Mystiker aller Religionen Antworten. In ihren Schriften versuchen sie zu beschreiben, wie sich spirituelle Erfahrungen zeigen, welche Phasen ausgemacht werden können und wie Spiritualität in den Alltag hineinwirkt.

Viele dieser Texte stammen von Männern und Frauen, die vor 500 bis zu 2500 Jahren gelebt haben. Sie sind nicht nur in alten Sprachen verfasst, sondern in Gesellschaften entstanden, die anders funktionierten als unsere. Deshalb ist es oft nicht leicht, ihre Schriften zu verstehen. Was meinen Mystiker zum Beispiel, wenn sie von «Gottesschau» oder von der «Befreiung von Begierden» schreiben? Was ist «Demut»? Warum soll man auf der Suche nach Erkenntnis

das eigene Denken beobachten? Was geschieht, wenn man sich still hinsetzt und auf den Atem konzentriert? Warum ist das zu empfehlen?

Auch die Bibel und die systematische Theologie, also das wissenschaftliche Reden über Gott, auf das sich die Kirchen stützen, beruhen auf uralten Sprachen, historischen Denkweisen und überlieferten Ritualen. Weil die kirchlichen Traditionen und Glaubensmaximen sprachlich kaum an heutige Lebensauffassungen angepasst beziehungsweise übersetzt werden, verstehen und glauben viele sie nicht mehr. Welcher aufgeklärte Mensch kann zum Beispiel leibliche Auferstehung nach dem Tod nachvollziehen? Wer glaubt angesichts eigener Lebenskrisen, dass ihm der gekreuzigte Jesus alles Leid abnimmt? Wer zweifelt angesichts von Terroranschlägen, Umweltkatastrophen und Epidemien nicht an der Allmacht eines gütigen Gottes?

Ich bin den Glaubensmaximen und der kirchlichen Vermittlung von Religion gegenüber skeptisch bis ablehnend eingestellt. Aus dieser Skepsis heraus versuche ich im vorliegenden Buch, die christliche Lehre so ins Heute zu übersetzen, dass sie nicht als veraltet oder als zu dogmatisch abgelehnt werden muss, sondern etwas aussagt über unser Dasein. Ich bemühe mich in meinen Nachforschungen und Interpretationen um Verständnis für die christliche Tradition, suche nach Verbindungen zu meinen spirituellen Erfahrungen und nehme mir dabei die Freiheit, kirchliche Dogmen zu hinterfragen und zu kritisieren. Dass ich die Philosophie von Yoga sowie Buddhas Lehre in die Überlegungen einbeziehe, hat mit meinem Austauschjahr in Thailand als Jugendliche und mit meiner Freude am Yoga zu tun. Denn erst durchs Yoga kam ich darauf, dass ich ein spiritueller Mensch bin. Die Kirche hat mir diesen Zugang nicht vermittelt.

Damit bin ich nicht alleine. Viele Menschen fühlen sich in ihrem Bedürfnis nach Spiritualität, Lebenssinn und Seelen-

frieden von der Kirche nicht abgeholt. Deshalb suchen sie in anderen religiösen Traditionen und in anderen Tätigkeiten danach. Dagegen spricht nichts - außer vielleicht, dass es Gurus gibt, die ihre moralischen Überzeugungen autoritär durchzusetzen versuchen und man auch bei anderen Tätigkeiten immer wieder an seine Grenzen stößt. In der eigenen Religion sind einem die Dogmen und gesellschaftlichen Zwänge einfach bewusster als in einer fremden. Das erzeugt Reibungsfläche - was gut ist.

Spiritualität fordert den Umgang mit Grenzen, Glaubenssätzen, Unsicherheit und Zweifeln heraus. Sie ist nichts Kuscheliges, nichts Sicheres, sondern ruft dazu auf, aufrichtig zu sein mit sich, wahrhaftig. Dies bedeutet unter anderem, die eigenen spirituellen Erfahrungen unabhängig von Gurus, Meistern, Pfarrerinnen und Buchautorinnen wichtig zu nehmen.

Dieses Buch soll einladen, den eigenen Seelenfrieden zu erkunden.

Von der Taufe zum Befremden

Wie glaubt man als Kind? Wie als Teenagerin und junge Erwachsene? Zu meiner religiösen Entwicklung gehörten Märchen, Sonntagsschule, freikirchliche Lehrerin, Konfirmation, Leben in einem buddhistischen Land, Kirchenskepsis. Sie verlief unspektakulär und war im Rückblick dennoch prägend: Niemand hinderte mich daran, Spiritualität gegenüber unwissend zu sein und an Gott zu zweifeln.

Die Religion meiner Kindheit: Fee, Gott und eine fromme Aushilfslehrerin

Werden wir glaubend geboren? Haben Kinder Sinn für Spiritualität?

Als kleines Mädchen gehörten für mich Dinge, die ich nie gesehen hatte, zur Realität wie die Puppen auf meinem Bett oder «Tom und Jerry» im Fernsehen. Dass zum Beispiel der Osterhase Schokolade in unserem Garten versteckte, glaubte ich ebenso, wie dass ein Engel Maria die Geburt von Jesus angekündigt hat. Ich bezweifelte auch nicht, dass ich nach dem Tod im Himmel wohnen würde. Es war für mich normal, mir Dinge nicht vorstellen zu können. Schlieft man im Himmel auf einer Wolke? Aß man Luft? Ich wusste es nicht und hatte mit dem Nichtwissen kein Problem.

Wie alle kleinen Kinder unterschied ich nicht zwischen Wissen und Glauben, Fakten und Fiktion. Ich glaubte Eltern, Großeltern und Lehrern, was auch immer diese mir erzählen. Wer etwas erklärte, war für mein Weltbild wichtiger, als worum es sich dabei handelte. Beschrieb meine Mutter das Fliegen in einem Flugzeug, vertraute ich darauf, dass sie recht hatte. Erzählte die Kindergärtnerin von einer Fee, schwebten danach Feen durch meine Welt. Sprach die Sonntagsschullehrerin von Gott, nahm ich an, dass es ihn gab. Da meine Eltern zwar Mitglieder der reformierten Kirche, aber nicht gläubig waren, bekam ich mit, dass man nicht an Gott glauben musste. Ich tat es trotzdem auf meine Weise. Ich stellte mir Gott als durchsichtiges, luftiges Wesen vor. Auch wenn ich ihn Liebgott nannte, vertraute ich nicht darauf, dass er lieb zu mir war. Aus der Sintflut-Geschichte wusste ich, dass Gott parteiisch sein konnte.

Und er sprach: Ich will die Menschen, die ich geschaffen habe, vertilgen von der Erde, vom Menschen an bis hin zum Vieh und bis zum Gewürm und bis zu den Vögeln unter dem Himmel; denn es reut mich, dass ich sie gemacht habe. Aber Noah fand Gnade vor dem HERRN.

Meine Sonntagsschullehrerin sagte, Gott sehe alles und er könne alles, obwohl er unsichtbar und lautlos sei. Wie eine Fee, dachte ich. Feen schwebten meiner Vorstellung nach ebenfalls über das Land und erfüllten Wünsche. Manchmal, zum Beispiel im Dornröschenschloss, verfluchte sie jemanden. Auch darin war sie Gott in meinen Augen gleich.

Mich irritierte es damals nicht, dass Gott Menschen verfluchte und bestrafte. Auch meine Eltern bestrafte mich, obwohl sie mich liebten. Verunsichert war ich einzig durch Gottes permanente Präsenz. Ich erinnere mich, wie mir gelegentlich einfiel, dass mir Gott bei allem, was ich tat, zuschauen konnte. Ein banges Gefühl, insbesondere, wenn ich Kekse aus dem Küchenschrank stibitzte. Ich fragte mich, ob mich Gott eines Tages dafür bestrafen und woraus die Strafe bestehen würde.

Vor den Feen fürchtete ich mich hingegen nie. Sie beobachteten mich auch nicht die ganze Zeit. Aber wenn ich eine rief, kam sie, um mir zuzuhören. Nur das mit dem Wunscheerfüllen klappte nicht.

Eltern erzählen ihren Kindern am Bett sitzend von Feen und Gott, um sie vor dem Einschlafen auf eine Welt vorzubereiten, in der es dunkel ist und Unerklärliches geschieht. Die Kinder sollen sich sicher fühlen. Sie sollen glauben, dass alles gut kommt.

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott.

Sehnsüchtig dachte ich mich als Mädchen in die Welt von Feen, Prinzen und Gott hinein. Ich wünschte mir eine

Welt, in der ich nie alleine war, in der es keinen Schmerz gab und keinen Streit.

Vor dem Einschlafen bat ich Gott manchmal darum, meine Eltern sollten lieb sein zueinander. Der Wunsch ging nicht in Erfüllung. Tief im Innern hatte ich auch nicht damit gerechnet, denn ich glaubte, nicht richtig zu beten. Die Hände zu falten und sich etwas wünschen, wie es Mutter mir vormachte, kam mir verdächtig einfach vor. Würde das funktionieren, dachte ich, gäbe es nicht so viele unerfüllte Wünsche und hungrige Kinder auf der Welt.

Gott war mir nicht nah und nicht fern. Ich konnte mir vorstellen, dass es ihn gab, glaubte aber nicht, dass er sich um mich kümmerte. Auch für meine Eltern war er kein Anlass für Rituale oder Gespräche.

Mit einer Aushilfslehrerin, die mich in der fünften Primarklasse ein paar Monate lang unterrichtete, änderte sich dies. Gott wurde zum Thema am Mittagstisch. Die Lehrerin hatte uns Darwins Evolutionstheorie vorgestellt und warf sie im Anschluss gleich wieder. Ihre Hauptbotschaft war eine andere: Die Menschheit sei die Krone der Schöpfung und stamme von Adam und Eva ab. Sie begründete ihre These mit der Bibel und mit Staub – an ihre genauen Erläuterungen erinnere ich mich nicht.

Zu Hause berichtete ich darüber. Meine Mutter, eine Handarbeitslehrerin, runzelte die Stirn und erklärte mir Darwins Lehre auf ihre Weise. Die Bibel, sagte sie, sei ein sehr altes Buch und deshalb naturwissenschaftlich nicht auf dem neuesten Stand. Das leuchtete mir ein. Warum hatte die Lehrerin etwas Unwahres erzählt?, fragte ich mich. Wusste sie nicht, was Mutter wusste?

Die Sache ließ mir keine Ruhe. Deshalb tat ich der Aushilfslehrerin kurz darauf meine Zweifel am naturwissenschaftlichen Gehalt der biblischen Schöpfungsgeschichte kund. Wir Menschen bestünden nicht aus Erde, sondern aus

Zellen, und wir stammten vom Menschenaffen ab, nicht von Adam und Eva.

Darauf übergang mich die Lehrerin im Unterricht. Als ich mich zur Wehr setzte, ließ sie mich wegen frechen Benehmens vor den Schulvorstand zitieren. Da meine Mutter an derselben Schule unterrichtete und mit dem Schulvorstand befreundet war, sagte ich ihr nichts von seinem Tadel. Er hingegen schon. Darauf stellte mich Mutter zur Rede und beschwerte sich bei der Klassenlehrerin über die Aushilfe. Es nützte. Wir bekamen eine andere Lehrerin.

Seit ich weiß, dass die Aushilfslehrerin einer Freikirche angehörte, bin ich fundamentalistisch Gläubigen gegenüber abwehrend eingestellt. Doch ich möchte ihnen gegenüber nicht wiederholen, was ich erlebt hatte: geschnitten zu werden wegen Glaubensfragen. Deshalb bemühe ich mich gegenüber allen Gläubigen und Nichtgläubigen um Akzeptanz, solange sie nicht zu Ausgrenzung und Gewalt aufrufen. Wenn jemand glaubt, wir stammten von Adam und Eva ab, kann ich das zwar nicht nachvollziehen, aber dulden. Jemanden auszugrenzen, der naturwissenschaftlichen Erkenntnissen mehr Gewicht gibt als der Bibel oder an eine andere Entstehungsgeschichte glaubt, ist für mich hingegen inakzeptabel.

Ende der Primarschule verschwanden Feen und verfluchte Prinzessinnen aus meinem Leben. Märchen, so dachte ich wie alle in diesem Alter, waren Kinderkram. Meine Freundinnen und ich schauten nun Filme von Charlie Chaplin und lasen Krimis von Edgar Wallace. Dennoch wurden uns die Geschichten von Gott weiterhin erzählt.

Und Jona war im Leibe des Fisches drei Tage und drei Nächte.

Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären.

Und sie schlugen ihn mit einem Rohr auf das Haupt und spien ihn an und fielen auf die Knie und huldigten ihm.

Obwohl die Erzählungen nun nicht mehr von der Sonntagsschullehrerin, sondern vom Pfarrer am Gymnasium zum Besten gegeben wurden, veränderten sie sich kaum. Wunder folgte auf Wunder, Grausamkeit auf Grausamkeit, Moral auf Gebot. Der Pfarrer schilderte die Gleichnisse, Psalmen und Prophezeiungen nicht nur, sondern interpretierte sie auch. Alles Biblische war in seiner Interpretation gut und zum Wohl der Menschen – egal, wie viel Leid und Gewalt es enthielt.

Ich lehnte diese Lesart ebenso ab wie die stete Behauptung der Deutschlehrerin, Franz Kafkas «Die Verwandlung» drehe sich um den Vaterkomplex des Autors. Diese Interpretationen waren mir zu einseitig. An Kafkas berühmter Erzählung faszinierte mich die Schilderung der Ohnmacht, die Gregor Samsa angesichts seiner Verwandlung in einen Käfer erlebte. Diese mir vertraute Empfindung anhand eines auf dem Rückenpanzer liegenden Insekts zu erzählen fand ich genial. Ob sie einem Vaterkomplex des Autors entstammte, erschien mir nicht wichtig.

Die Deutschlehrerin ließ sich von mir herausfordern und diskutierte mit mir. Der Pfarrer umging hingegen Streitgespräche. Seine Antwort auf Einwände war stets ein nickendes «Interessant, was du sagst». Ich mochte Erwachsene nicht, die verständnisvoll taten, aber nicht auf meine Argumente eingingen. Deshalb nahm ich den Pfarrer nicht ernst. Seinen Unterricht ließ ich einfach über mich ergehen.

In guter Erinnerung sind mir Lektionen bei seinem Nachfolger. Dieser verglich im Unterricht die Evangelien mittels synoptischer Bibelausgaben, aus denen durch eine parallele Darstellungsweise ersichtlich wird, welche Stellen gleich oder ähnlich sind und welche inhaltlich voneinander abweichen. So bekam ich einen Einblick ins wissenschaftliche Arbeiten. Auch seine Einführungen in Buddhismus und Islam hatten mich interessiert, denn religiöse Offenheit war mir schon damals wichtig.

Allerdings wuchs meine Skepsis gegenüber dem Wahrheitsgehalt der Bibel, je mehr wir darin lesen mussten. Für mich war sie ein Buch wie andere Bücher, geschrieben von Menschen für Menschen. Ich mochte die Geschichten teilweise, obwohl mich die altertümliche Sprache mit den unzähligen Wiederholungen ermüdete. Jesus war für mich nicht wichtiger als Gregor Samsa von Kafka. Auch er weckte mein Mitgefühl. Auch in diesem Buch fand ich Weisheit.

Teile von Jesu Geschichte irritierten mich. Warum ließ es Gott beispielsweise zu, dass sein Sohn gefoltert wurde? Weshalb sollte das für mich etwas Gutes bewirken? Ich lehnte es ab, dass jemand für mich geopfert wurde, und sah nicht ein, wovon mich Jesu Kreuzestod erlösen sollte. Ich dachte, wenn ein Gott alles kann und für Liebe steht, kümmert er sich um seinen Sohn. Ein Allmächtiger lässt die Ermordung von Unschuldigen nicht zu.

Konfirmation mit sechzehn Jahren

Wozu lebe ich? Wohin gehöre ich? Was ist Liebe?

Als Teenagerin fragte ich mich erstmals, welchen Sinn mein Leben hatte. Ich wollte Balletttänzerin werden, hatte aber mit etwa vierzehn Jahren eine Krise. Ich glaubte, nicht gut genug zu sein, doch eigentlich war ich bloß erschöpft von der Schule, dem vielen Training und von den Problemen zu Hause. Vater war krank, Mutter überfordert, die Ehe zerfällt. Meine Eltern waren derart mit sich beschäftigt, dass sie meine Selbstzweifel nicht auffangen konnten. Ich fühlte mich unverstanden und einsam. Wozu war mein Leben gut, wenn ich es nicht auf die Bühne schaffte? Wozu war ich gut?

Nach Antwort auf diese Fragen suchte ich nicht in der Bibel und nicht bei Gott, sondern in der Literatur. Ich las von «Krieg und Frieden» von Tolstoi über «Vom Winde verweht» von Mitchell bis Goethes «Faust» alles, was vom Leben erzählte. Beim Lesen fand ich Ruhe, Ermutigung und Trost.

*Ach! könnt ich doch auf Bergeshöhn
In deinem lieben Lichte gehen,
Um Bergeshöhle mit Geistern schweben,
Auf Wiesen in deinem Dämmer weben,
Von allem Wissensqualm entladen,
In deinem Tau gesund mich baden!*

In der Literatur begegneten mir meine Fragen, Gefühle und Gedanken. In «Faust. Der Tragödie erster Teil» war zum Beispiel die Sehnsucht nach Übersinnlichem enthalten, in Handkes «Wunschloses Unglück» berührte mich die stumme Hoffnungslosigkeit der Protagonistin, «Vom Winde verweht» ermutigte mich durch die lebenslange und wechselhafte Liebe zweier starker Charaktere.

Auf die Idee, Mut, Trost und Hoffnung in der christlichen Religion zu finden, kam ich nicht. Ich war überzeugt, dass ein Gott, der zusah, wie Kinder verhungerten, mir nicht helfen konnte, meine Probleme zu lösen. Auch von Pfarrern erwartete ich keine Unterstützung. Argwohn hatte meinen unbestimmten und neugierigen Kinderglauben abgelöst.

Trotz meiner Skepsis gegenüber Gott und Kirche ließ ich mich confirmieren. Meine Eltern hatten mir dies freigestellt.

Warum ich mich dafür entschied? Einerseits weil es damals zum Erwachsenwerden gehörte. Aus meinem Freundeskreis ließen sich viele confirmieren. Andererseits wollte ich nicht ausschließen, dass Gott nicht vielleicht doch existierte. Ich konnte Gott zwar nicht bejahen, aber ich wollte ihn auch nicht verneinen.

Der Pfarrer meiner Wohngemeinde, ein 68er mit schütterem Haar und Knollennase, war mir sympathisch. Er hörte uns Jugendlichen zu und redete selten von Gott und der Bibel. Dafür zeigte er uns Filme von nikotinverklebten Lungen zur Abschreckung vor dem Rauchen und klärte uns über den Missbrauch von Alkohol und anderen Drogen auf. Auch Aids war ein Thema im Konfirmandenunterricht. Vieles, was uns Jugendliche beschäftigte, kam zur Sprache: Lehrstellensuche, erstes Verliebtsein, Umgang mit Ausgrenzung. Im Verständnis des Pfarrers handelte es sich um Themen, die mit der Botschaft von Jesus Christus zu tun hatten, weil sie sich darum drehten, wie man ein erfülltes und integrires Leben führt. Damals interessierten mich diese Themen. Heute bin ich allerdings der Meinung, dass Konfirmationsunterricht den Zugang zu Spiritualität und Wissen über Theologie vermitteln sollte.

Ich fühlte mich nicht wohl im Konfirmandenunterricht. Das lag nicht am Pfarrer und seinem Umgang mit christlichen Themen, sondern daran, dass ich die Einzige war, die in der Stadt das Gymnasium besuchte. Dies machte mich

gegenüber meinen Mitkonfirmanden, die im Nachbardorf zur Schule gingen und sich täglich trafen, zur Außenseiterin. Besonders einsam hatte ich mich während des einwöchigen Aufenthalts in den Bergen gefühlt, während dessen wir eine Alp von herumliegenden Steinbrocken säubern mussten. Die anderen neckten sich wegen Frisuren, Kleidern oder Ticks. Mich ignorierten sie. Manchmal hatte ich den Eindruck, dass über mich getuschelt wurde. Dem Pfarrer schien dies nicht aufzufallen. Jedenfalls brachte er es nicht zur Sprache. Ich auch nicht.

Ansonsten kümmerte er sich um seine Schützlinge. Er besuchte mich zum Beispiel im Spital, als ich die Mandeln operieren lassen musste. Auch an das Besprechen des Konfirmationsspruchs erinnere ich mich. Ich wählte *Das Vorhaben im Herzen eines Mannes ist wie ein tiefes Wasser; aber ein kluger Mann kann es schöpfen*. Der Pfarrer wollte den Mann durch eine Frau ersetzen. Ich lehnte mit der Begründung ab, ich könne abstrahieren. Doch ich schätzte seine Haltung.

Meine Konfirmation war feierlich, aber nicht von bleibender Erinnerung. Schön war, dass einige meiner Schulfreunde dabei waren. Wir hatten es zum Ritual gemacht, gegenseitig an den Konfirmationen teilzunehmen. Weil die meisten von uns ein Kleid der Wahl tragen durften und sich dabei erstmals für ein in unseren Augen «erwachsenes» entschieden, hatten diese Anlässe etwas von einem Initiationsritus. Dabei ging es weniger um die Mündigkeit in der kirchlichen Gemeinschaft, die keinem von uns viel bedeutete, als um das Zugehörigkeitsgefühl unter Schulkameraden und Schulkameradinnen. Gemeinsam träumten wir von eigenen Stereoanlagen, Reisen und von einer sorgenfreien Zukunft nach dem Abitur; gemeinsam lernten wir für Prüfungen, gemeinsam regten wir uns über Lehrer auf. Jeder von uns wollte erwachsen werden und fürchtete sich gleichzeitig davor. Jeder von uns war sich bewusst, dass vernünf-

tiges Denken nicht zwingend dazu führte, Sinn im Leben zu finden. Jeder wusste, dass er nicht alleine war. Dennoch war uns auch klar, dass wir trotz Freundschaft allein fertigwerden mussten mit unseren Sorgen und Ängsten.

Buddhismus hautnah

Sind Buddhisten zufriedener als Christen? Was ist eine Religion ohne Gott?

Ein Jahr nach der Konfirmation hatte ich es zum ersten Mal mit Mystik zu tun – das ist jene religiöse Tradition, in der es um das Erfahren von Spiritualität geht, also die Erfahrung von etwas Unfassbarem, das uns verbindet – Christen nennen es Gott, Buddhisten Letztendliches. Zugang zu dieser Erfahrung bekommt man unter anderem durch Meditation. Doch mehr davon später, denn als ich mit siebzehn Jahren vom Gymnasium aus ein Auslandsjahr in einem Dorf im Norden Thailands antrat, wusste ich nicht, dass Buddhismus im Kern eine mystische Religion ist. Es lag auch nicht im Zentrum meines Interesses. Das Erlernen von Thai und das Zurechtfinden in der fremden Kultur beschäftigte mich zu Beginn weitaus mehr, als dass Buddha ein Hindu namens Siddharta Gautama war, der auf der Suche nach dem Seelenfrieden zu Einsichten darüber gelangte, wie sich der Mensch von Unzufriedenheit und Leiden befreien konnte.

Ich hatte elf Monate mit einer mir unbekanntem Gastfamilie vor mir: Mit Vater Khun Pho, Mutter Khun Mae und denn beiden Kindern Jang und Jack. Mein Gastvater war ein heiterer, ausgeglichener Mann, meine Gastmutter eine temperamentvolle, meist lachende, manchmal zeternde Frau. Gastschwester Jang, ein Jahr jünger als ich, interessierte sich für Mode und Jungen und nahm mich überallhin mit. Gastbruder Jack, drei Jahre jünger als ich, ist geistig und körperlich behindert. Er liebte die samstäglichen Miss-Wahlen in den Dörfern und begleitete den Vater Tag und Nacht. Nur wenn der Vater, Rektor einer Primarschule, arbeitete, war der Bruder nicht bei ihm, sondern besuchte mit seinen jüngeren Cousins einen Kindergarten.

In Thailand war alles anders als in der Schweiz. Nicht einmal Grüßen, Zur-Toilette-Gehen, Mit-den-Fingern-Zählen, Abwaschen und jemandem Zuwinken geschah auf die gleiche Weise wie zu Hause. In allem war ich anfangs auf die Hilfe der Familie angewiesen – die sie mir liebevoll und geduldig zukommen ließ. Von ihnen lernte ich Thailändisch, ich bekam ihre Denkweise mit, ihren Geisterglaube, buddhistische Riten, das Benehmen. Ich wurde richtiggehend erzogen. Immer wieder staunte ich über das Verhalten der Thais: Ich war es zum Beispiel gewohnt, dass nach dem Ausspruch «Guten Appetit» alle miteinander zu essen anfangen. In Thailand gab es nichts Vergleichbares. In meiner Gastfamilie aß man, sobald sich Reis auf dem Teller befand. Auch der Umgang mit Zeit und Planung war ein anderer als in der Schweiz. Einmal sagte ich zu Khun Pho, ich wolle gegen Ende des Austauschjahres in den Süden reisen. Er reagierte überraschend: «Was dann sein wird, darum kümmerst du dich nicht jetzt.»

Die Familie war nicht besonders religiös, spendete aber wie die meisten Familien an Feiertagen dem örtlichen Kloster Geld und Speisen und nahm an den Zeremonien teil. Insbesondere Khun Pho, der als junger Mann für ein paar Monate als Mönch in einem Kloster gelebt hatte, wie das in seiner Jugend üblich war, legte Wert auf die Gebräuche. Ich war neugierig darauf und vermisste weder die Kirche noch sonst etwas Christliches. Deshalb lehnte ich das Angebot meines Gastvaters, mich sonntags in die Stadt zum christlichen Gottesdienst zu fahren, ab. Ich wollte am religiösen Leben der Familie teilhaben.

Mit siebzehn Jahren war mein Zugang zum in Thailand praktizierten Theravada-Buddhismus sinnlich, nicht intellektuell. Das Ritual, das ich beim ersten Besuch im Tempel nachahmte, ließ mich überraschend eine tiefe Ruhe empfinden: Jang und ich knieten uns vor der Buddhastatue zu Boden, senkten Oberkörper, Kopf und Hände auf den ro-

ten Teppich und verharrten anschließend mit geschlossenen Augen und mit zur Wai-Geste aneinandergelegten Händen.

Neugierig geworden las ich in einem Büchlein über den Wahrheitspfad, das ich aus der Schweiz mitgebracht hatte. Darin war in altmodischem Deutsch die Rede vom Durst nach den Dingen, von Vergänglichkeit, Achtsamkeit, von Erkenntnis und dem Bewusstsein. Was das bedeutete, verstand ich nur ansatzweise. Heute weiß ich: Im Gegensatz zu den Christen, die das Leiden von Jesus Christus feiern, verehren Buddhisten ihren Lehrer fürs Nicht-Leiden. Buddhisten möchten das Leid verstehen und dadurch überwinden, Christen betrachten es als Königsweg zu Gott.

Buddha dachte intensiv über die Ursachen des Leidens nach. Nach Jahren der Meditation kam er zum Schluss, dass die Begierde nach Lust, Besitz, Anerkennung und Sicherheit Leid verursacht. Denn Begierden sind mit Wünschen und Erwartungen verknüpft, die zu Enttäuschungen führen, wenn sie nicht erfüllt werden. Hoffen wir beispielsweise auf ein Lob oder eine Beförderung und erhalten sie nicht, sind wir frustriert, wir leiden. Begierden führen auch zu emotionalen Verstrickungen: Lust verlangt zum Beispiel auf eine bestimmte Weise Befriedigung. Bleibt diese aus, sind wir enttäuscht. Für diese Enttäuschung machen wir oftmals andere verantwortlich, statt unsere Erwartungen in Frage zu stellen.

Diese leidvollen Erfahrungen können Buddha zufolge überwunden werden, indem man sich von Begierden befreit. Das bedeutet, sich von Erwartungen zu lösen – was nicht einfach ist. Buddha vertraute in diesem Prozess nicht auf eine erlösende Gottheit, sondern auf die menschliche Fähigkeit, sich selbst zu entwickeln und zu wandeln. Diese Transformation geschieht durch die Schulung des Bewusstseins mittels Meditation. Diese Transformation ist der Kern von Mystik.

Als Siebzehnjährige war ich nicht einverstanden damit, dass Leben Leiden bedeuteten sollte. Obwohl ich Leid erlebt hatte, wollte ich mir diese Ansicht nicht zu eigen machen – oder gerade deswegen. Ich hatte auch nicht das Bedürfnis, mich von Lust, Besitz oder Anerkennung zu lösen. Ich wollte das Leben aufsaugen, auskosten. Ich wollte Intensität, nicht Gelassenheit. Das war für mich die Motivation für Auslandsaufenthalt, Tanzen, Singen und für das Zusammensein mit Gleichaltrigen.

Etwa einen Monat nach meiner Ankunft in Thailand nahm ich mit meiner Gastfamilie an einem Tempelfest teil. Wir waren nicht von Anfang an dabei, sondern betraten den Innenraum, als die Zeremonie bereits in Gang war. Während die Mönche mit verdeckten Gesichtern einen monotonen Sprechgesang von sich gaben, setzten wir uns mitten zwischen die Leute auf den Boden. Wir berührten ihn, wie immer im Tempel, dreimal hintereinander mit der Stirn und verharrten in der Wai-Geste. Ich liebte das Ritual. Es gab etwas körperlich Ausdruck, das ich angesichts meiner Unwissenheit und Hilflosigkeit in dem fremden Land verspürte: Dankbarkeit für die Güte meiner Gastfamilie, meiner Lehrer und Schulkameradinnen und -kameraden. Man könnte dieses Gefühl Demut nennen. Nichts drückt sie besser aus, als sich aus innerem Bedürfnis heraus zu verneigen.

Unter dem Gemurmel der Mönche herrschte ein stetes Kommen und Gehen, das der Andacht die Strenge nahm. Dennoch legte sich eine konzentrierte Ruhe auf mich. Ich staunte: Weit weg von meinen leiblichen Eltern, inmitten mir fremder Menschen und in einer mir unbekanntem Zeremonie fühlte ich mich aufgehoben. In einem kirchlichen Gottesdienst hatte ich nie eine solch feierliche Empfindung gehabt. Lag das am fehlenden körperlichen Ausdruck bei den Reformierten, an der Abwesenheit von Kerzen, festlichem Duft oder an der Konzentration der Rituale auf Worte? War die Soloshow des Geistlichen auf der Kanzel oder

neben dem Taufstein verantwortlich für die mangelnde Intensität? Oder die komplizierten und stets viel zu hoch angestimmten Lieder, die wir singen mussten?

Vom Religionslehrer der thailändischen Bezirksschule lernte ich Meditation. Meine Aufmerksamkeit vollkommen auf den Atem zu lenken, schaffte ich allerdings nicht. Meine Gedanken trugen mich immer wieder fort. Etwas an dieser Übung faszinierte mich aber, sodass ich auch nach meiner Rückkehr in die Schweiz ab und zu ausprobierte, ob sie mir gelang.

Zu meinem 18. Geburtstag bat ich den Gastvater, mich in den Tempel zu bringen, um mich von einem Mönch segnen zu lassen. In der Schweiz hatte ich dieses Bedürfnis nie gehabt. Warum es in Thailand aufkam, weiß ich nicht. Möglicherweise hatte es mit der bevorstehenden Rückkehr in die Schweiz zu tun, vor der mir bange war. Vielleicht war es auch das exotische Ritual, das mich anzog. Der Mönch wickelte mir nach einem kurzen Gespräch über meine Eindrücke und Erfahrungen in Familie und Schule ein Baumwollgarn ums Handgelenk und murmelte ein Mantra. Ich wusste nicht, was es bedeutete. Dennoch fühlte ich mich davon angesprochen. Bis sich die Fäden Wochen später vom Handgelenk lösten, glaubte ich mich geschützt.

Gegen Ende des Aufenthalts nahm ich an der Hochzeitszeremonie meines Gastonkels teil. Ein Mönch segnete das eheliche Schlafzimmer und anschließend das auf dem Ehebett kniende Paar, indem er vom Scheitel des Bräutigams zum Scheitel der Braut Garn wand. Auch um die Handgelenke beider legte er den Baumwollfaden. Nach ihm taten es die nächsten Verwandten ihm gleich. Die Zeremonie kam mir sinnhaft und stimmig vor. Sollte ich je heiraten, dachte ich, wollte ich auf diese Art mit meinem Liebsten verbunden werden.

Über die Mönche in den Straßen und Bussen und durch Rituale im Alltag war die Religion in Thailand präsenter

als in der Schweiz. So gehörte zum Morgenappell auf dem Schulhof neben der Nationalhymne und dem Königslied ein gemeinsam gesprochenes Mantra. Ich sprach es mit, so gut ich konnte, obwohl ich keine Ahnung hatte, worum es ging.

Ein anderes Ritual mochte ich besonders. Fuhren wir im Auto oder im Bus an einem Tempel vorbei, legte ich wie meine Schwester die Hände zur Wai-Geste an die Stirn. Die Geste war wie das Knicksen eine körperliche Form der Andacht, die feierlich auf mich einwirkte.

Neben Buddha waren auch Geister Teil des Alltags. Sie waren nicht wie die Feen meiner Kindheit Wesen fürs Wünschen, sondern mussten umsorgt werden, damit sie keinen Schaden anrichteten. Vor vielen Gebäuden standen kleine Häuschen zum Wohnen für sie. Darin wurde ihnen etwas von den Mahlzeiten dargebracht. Meine Familie machte das nicht. Doch meine Gastschwester fürchtete sich im Dunkeln vor Geistern wie ich mich vor dem «bösen Mann», wenn ich in der Schweiz abends alleine unterwegs war. Deshalb rannten wir abends über den Hof vom Nachbarhaus zu unserem Zuhause.

Ich lernte die Thais als überaus freundliche und gelassene Menschen kennen. Immer war Zeit für ein paar Worte und ein Lächeln. Geschah ein Missgeschick, hieß es «Mai pen rai», also «Macht nichts» beziehungsweise «Nicht so schlimm». Regnete es, während wir zur Schule sollten, warteten wir, bis es aufhörte, und kamen zu spät. Verstieß ich versehentlich gegen eine Benimmregel, wie etwa, niemals mit den Schuhen in der Hand zu grüßen, machte mich meine Thaischwester lachend darauf aufmerksam. Sogar der Rektor lächelte, als mir dieser Fauxpas ihm gegenüber unterlaufen war.

Manchmal ärgerte mich die Leichtigkeit und Unbekümmertheit der Thais. So bekam ich zum Beispiel «Du denkst zu viel» zu hören, wenn mich etwas ernsthaft beschäftigte. Einmal, ich hatte über einen Brief erfahren, dass die Mut-

ter einer Freundin im Krankenhaus lag, bekundete meine Gastfamilie einen Moment lang Mitgefühl, doch als ich später auf das Thema zurückkam, hieß es nur: «Grübelst du immer noch?» In der Schweiz hätte ich in der gleichen Situation sowohl mit Freundinnen als auch mit meiner Mutter über das Leid meiner Freundin reden können.

In Thailand wurde mir bewusst, wie sehr die Denkweise und Kultur einer Gesellschaft von der vorherrschenden Religion geprägt ist, auch wenn sich die Mehrheit als nicht besonders religiös betrachtet. Die Konzentration auf die Gegenwart, die ich damals im Alltag erlebte, ist buddhistisch geprägt wie in Europa das Denken in Gut und Böse vom Christentum.

Für mich persönlich war das Austauschjahr wichtig, um zu erfahren, wie verschieden man leben und denken kann. Das relativierte meine Vorstellung von «richtigem» Verhalten, «richtigem» Denken, «richtigen» Vorstellungen. Aus religiöser Perspektive wurde mir in Thailand erstmals die Wichtigkeit von körperlichen Ritualen bewusst. Im Tempel niederzuknien und mich zu verneigen und bei der alltäglichen Begrüßung den Kopf über die Hände zu neigen rief stets Dankbarkeit in mir wach. Zurück in der Schweiz, vermisste ich den Ausdruck jenseits von Worten, der in der religiösen Praxis von Thais wichtiger ist als die Belehrung durch Mönche. Bei den Schweizer Reformierten dreht sich hingegen alles um die Verkündigung, das Wort. Eine Geste der Demut wird nicht gepflegt. Nicht einmal das Ritual des Kerzenanzündens oder das Bekreuzigen beim Betreten einer Kirche ist in dieser Konfession üblich.

Entfremdung gegenüber der Kirche

Was hat die Kirche mit meinem Leben zu tun? Was soll das Gerede von Sünde und ewiger Liebe? Warum gelten in Predigten Arme und Kranke als die besseren Menschen?

Auf die Möglichkeit des stillen Verneigens zum Innehalten wollte ich am Ende meines Austauschjahres in Thailand nicht verzichten. Deshalb kaufte ich mir eine Buddhastatue für die Rückkehr in die Schweiz. Meinem Gastvater, der mich beim Kauf der Statue begleitet hatte, musste ich versprechen, sie am höchsten Punkt im Zimmer zu platzieren und nicht als Wohnaccessoire zu benutzen. Sie steht noch heute auf einem Schrank.

In der ersten Zeit nach meiner Rückkehr hatte ich oft Heimweh nach Gastfamilie und Thaufreunden, nach Leichtigkeit und Wärme. Dann setzte ich mich mit der Wai-Geste aufs Bett unter die Statue. Manchmal übte ich mich sogar im Meditieren. So war der Buddhismus auf eine sehr persönliche Art Teil meines Lebens geworden.

Mit der Kirche hatte ich zu diesem Zeitpunkt nichts mehr zu tun. Seit den obligatorischen Gottesdienstbesuchen für die Konfirmation gab es für mich keinen Grund mehr, hinzugehen oder den Kontakt mit dem Pfarrer zu pflegen.

Erst mit Mitte zwanzig besuchte ich wieder einmal einen Gottesdienst. Ich war von Freunden zur Taufe ihres Töchterchens in den Walliser Bergen eingeladen. In der kirchlichen Zeremonie malte der erkonservative römisch-katholische Priester dem Baby mit Taufwasser ein Kreuz auf die Stirn und nannte es ein sündiges Kind. Das empörte mich so, dass ich am liebsten aufgestanden wäre und die Kirche verlassen hätte. Wie konnte der Priester von der Sünde eines wenige Wochen alten Säuglings reden, der in seinem ganzen Leben nichts anderes als Nahrung, Wärme und Lie-

be verlangt hatte?! Was sollte falsch sein an diesem Kind? Ich fand die Predigt derart abstrus, dass ich dachte: Hat diese abwertende Haltung etwas mit Gott zu tun, habe ich mit Gott nichts zu tun.

Danach wurde ich einige Male zu kirchlichen Hochzeitsfeiern eingeladen. Oftmals hatte ich dabei den Eindruck, als Statistin überdimensionierte Kirchenräume zu füllen. Einige der Feiern irritierten mich nicht nur durch die Selbstinszenierung des Brautpaares, sondern auch durch die Predigten. Die Pfarrer sprachen über die Ehe, als würden in Deutschland nicht rund dreißig und in der Schweiz vierzig Prozent der Ehen geschieden. Ich erinnere mich an einen reformierten Pfarrer, der zum Brautpaar sagte, ihr Haus sei im Gegensatz zu dem anderer nicht auf Sand gebaut. Was wohl die Geschiedenen in den Kirchenbänken dachten? Was sagte der Pfarrer zu Menschen, die nach einer Scheidung Rat bei ihm suchten?

In solchen Momenten kam mir die Kirche weltfremd und selbstgerecht vor. Empfindungen, wie ich sie in Thaitempeln hatte, lösten die Gottesdienste nie aus. Ich traute keinem Pfarrer (Pfarrerinnen waren damals selten) mehr zu, mir etwas Relevantes mitteilen oder mich zum Nachdenken anregen zu können. Meist konnte ich schon nach drei Sätzen sagen, worauf der Pfarrer hinauswollte: Man solle freundlich sein zu Fremden, Armen und Kranken. Diese wurden in den Predigten im Vergleich zu Gesunden, Erfolgreichen und Einheimischen als bessere Menschen dargestellt. Ich verstand und verstehe nicht, warum. Ich kenne Kranke, die ihre Krankheit als Druckmittel auf ihre Nächsten einsetzen, und Ausländer, die die Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit Einheimischer missbrauchen. Auch Armut macht einen nicht zu einem besseren Menschen, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Schwierige Umstände können derart belasten, dass man an nichts anders mehr denken kann und dabei Gefahr läuft, verbittert, ungerecht und ag-

gressiv zu werden. Fühle ich mich in meiner Existenz bedroht, bin ich reizbarer und ängstlicher, als wenn ich nicht jeden Rappen zweimal umdrehen muss. Das ist nicht angenehm für meine Mitmenschen. Dennoch werde ich von vielen Bekannten und Freunden hilfsbereit und großzügig behandelt. Die Idee, sie könnten durch ihre finanziell abgesicherte Position schlechtere Menschen sein als ich, finde ich abwegig.

Die Predigten führten dazu, dass ich nach jedem Kirchenbesuch verärgert war. In der Schule hatte ich den Lehrern widersprechen können, wenn ich nicht einverstanden war mit ihren Belehrungen. In den Gottesdiensten musste ich hingegen stumm dasitzen und erdulden, was mir verkündet wurde. Dabei fühlte ich mich in meiner Fähigkeit zu denken ebenso wenig ernst genommen wie in meinem Bedürfnis nach stiller Verneigung. Deshalb distanzierte ich mich von der Kirche und vom Glaubenskonzept, das sie vertrat. Sogar bei Todesfällen und Hochzeiten vermied ich es, an Gottesdiensten teilzunehmen.

[...]