UWE HABENICHT

Leben mit leichtem Gepäck

Eine minimalistische Spiritualität

echter

Uwe Habenicht

Leben mit leichtem Gepäck

Eine minimalistische Spiritualität

UWE HABENICHT

Leben mit leichtem Gepäck

Eine minimalistische Spiritualität

echter

Für Ulrike,
Erdmann, Fridi und Rasmus
In memoriam Frieda Habenicht (1915–2003)

Inhalt

Einführung 11
1. Aufbruch ins Neue? 11
2. Leichtes Gepäck oder:
Wie passt das Kamel durchs Nadelöhr? 13

I. Eine Spiritualität für das 21. Jahrhundert 17
1. Alles fließt! Alles fliegt! 17
2. Minimalistische Spiritualität? 19
3. Spiritualität 21
4. Vom Minimalismus zum „cult of less“ 23

II. Die Herausforderungen von heute 27
1. Die Grenzen des Wachstums –
die ökologische Herausforderung 27
2. Armut und Ungerechtigkeit –
die ökonomische Herausforderung 28
3. Das erschöpfte und überforderte Individuum –
die existenzielle Herausforderung 30
4. Die Religionen und die Gewalt 33
5. Die Krise der traditionellen Kirchen in Europa
und die Autonomie des Einzelnen 34

III. Beispiele minimalistischer Spiritualität 37
1. Gott und ich – Antonius der Große und die
Wüstenväter.
Auf dem Weg zu einer autonomen Spiritualität . . 37
1.1 Die göttlichen Akrobaten 37
1.2 Die Wüste 38
1.3 Biblische Wurzeln 39

1.4 Der heilige Antonius und der Beginn einer neuen Bewegung 42
1.5 Einsamkeit und Kampf des Herzens 43
1.6 Die drei Tätigkeiten: sitzen, arbeiten und beten 45
1.7 Nicht allein: Gemeinschaft 47
2. Die Spiritualität der Wüstenväter als minimalistische Spiritualität 49
2.1 Der minimale Kreis: Autonomie, Selbstbegrenzung, Beschränkung auf das Nötigste und Gemeinschaft 50
2.2 Minimalistische Akrobaten des Essenziellen 52
3. „… und muss ein Kind und Schüler des Katechismus bleiben" – Martin Luther als spiritueller Meister 53
3.1 Die Umformung des monastischen Erbes in eine Spiritualität für alle 53
3.2 Gelebte Autonomie: Von der Freiheit eines Christenmenschen (1520) 54
3.3 Üben, üben, üben: Von den guten Werken (1520) 55
3.4 Das Gebetbüchlein (1522/1529) 58
3.4.1 Eine kurze Form der Zehn Gebote, des Glaubensbekenntnisses und des Vater Unser 58
3.4.2 Für Große und Kleine: die beiden Katechismen 60
3.5 „Ich geb's euch so gut, wie ich es habe …" – Eine einfältige Weise zu beten (1535) 62
4. Luther als Meister minimalistischer Spiritualität . . 65

5. Die Wunden der Zeit erkennen – das öffentliche und politische Element der Spiritualität 66
5.1 „Nur wer für Juden schreit, darf gregorianisch singen“ – Dietrich Bonhoeffer 67
5.2 Kampf und Kontemplation – Frère Roger und die Gemeinschaft von Taizé 68
6. Literarisches Zwischenspiel: Hast du ein Taschentuch? 70
7. Die Grundelemente minimalistischer Spiritualität 72

IV. „Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht …“ – Rahmenbedingungen moderner Existenz 77
1. Sportliches Zwischenspiel: Auf der Suche nach Primärerfahrungen im Extremsport 77
2. „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ – Auf der Suche nach Resonanzerfahrung 82
2.1 Resonanzerfahrung 83
2.2 Minimalistische Spiritualität als kultivierte Sehnsucht 88

V. Viele Religionen – ein Gott? – Theologische Grundfragen minimalistischer Spiritualität 91
1. Was ist eine Religion? Das Christentum als neuer Religionstyp 91
2. Religion als Übungssystem 98
3. Vom Primatenego zum Kulturmenschen – durch Übung 102

4. „Niemand kommt zum Vater denn durch mich" – nur *ein* Zugang zu Gott? 103
5. Gemeinsame Wurzel aller drei abrahamitischer Religionen: das Alte Israel 105
6. Gott als Person und das a-personale Transzendente 109
7. Gott und seine wandelbaren Bilder 111
8. Das Transzendente und die vielen Religionen . . . 113
9. Minimalistische Theologie und minimalistischer Glaube 120

VI. Leben und Glauben in der „zerstreuten Herberge Gottes" 123
1. Gemeinde als Herberge 123
2. Das Albergo Diffuso 125
3. Innere und äußere Gastlichkeit 128
4. Konkrete Aktion: das offene Gastmahl 129
5. Die Kunst der minimalistischen Spiritualität und die zerstreute Herberge Gottes 131

VII. Zur Praxis minimalistischer Spiritualität 135
1. „Setze dir selbst ein Maß …" – Formen minimalistischer Spiritualität 137
   1.1 Essayistisch leben … 138
   1.2 … in der reduktiven Moderne 139
2. Vita contemplativa – Zur Praxis der Meditation 142
   2.1 Das Netz der Gewohnheiten neu knüpfen – Achtsamkeit und Heilung durch Meditation 142

2.2 In der Natur 145
2.2.1 … seinen Ort finden und schweigen … 145
2.3. … gehen und stehen 147
2.4 Im Verborgenen … 149
2.4.1 … lesen – lectio divina 149
2.4.2 … meditieren 150
2.4.3 Übergänge wahrnehmen … 150
2.4.4 … in der Stille sitzen 152
2.4.5 … studieren 153
3. Vita activa – handelnd Welt gestalten 154
3.1 Kleine Paradiese schaffen – „communities of practice“ 154
3.2 Reparieren, flicken und selbst bauen – Dinge mit Geschichte 156

Schluss 159

Anmerkungen 161

Literatur 169

Ab heut
nur noch die wichtigen Dinge
Ab heut
nur noch leichtes Gepäck
(aus Silbermond: „Leichtes Gepäck“)

Ein Löffel ist besser als zwei.
(aus Hilde Domin: „Mit leichtem Gepäck“)

Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden,
wo sie die Motten und der Rost fressen …
Sammelt euch aber Schätze im Himmel …
(Matthäus 6,19.20)

Einführung

1. Aufbruch ins Neue?

Vielleicht hat es so begonnen: Vor mehr als acht Jahren haben meine Frau und ich entschieden, für einige Jahre als Pastoren im Ausland zu arbeiten. So haben wir unsere Koffer gepackt, unsere drei Kinder an die Hand genommen und sind nach Italien umgezogen, also gar nicht so weit weg. Und dennoch war dies ein Aufbruch ins Neue, denn mit den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen begann für mich eine Phase des Nachdenkens darüber, ob mein Glaube eigentlich mehr ist als nur eine religiöse Überzeugung. Angesichts der unübersehbaren Krisen, die unsere Zeit erschüttern (später dazu mehr) richtete sich

meine Suche immer mehr darauf, zu ergründen, wie denn aus einem religiösen Glauben ein Lebensstil werden könne, der nicht nur für mich, sondern auch für meine Um- und Mitwelt positive Auswirkungen haben könnte. Denn die Krisenmeldungen über Flüchtlingsströme, die alarmierenden Berichte über die ökologischen Folgen unseres Lebensstils und nicht zuletzt die sich immer mehr zeigende Erschöpfung des Einzelnen, der es nicht mehr schafft, seine gewonnene Freiheit zu genießen, lassen nach einem neuen Lebensstil fragen.

Wenn ich es wage, mein Nachdenken und meine Entdeckungen unter dem Titel *„Leben mit leichtem Gepäck. Eine minimalistische Spiritualität“* einem größeren Publikum vorzustellen, dann deswegen, weil es höchste Zeit ist, Religion neu ins Spiel zu bringen und Gegenmodelle zu fanatischen und fundamentalistischen Haltungen zu entwickeln.

Ausgangspunkt für das Folgende sind meine ökumenischen und interreligiösen Erfahrungen der letzten Jahre, die ich als Auslandspfarrer in Italien gemacht habe. So verdankt sich auch das Modell des „Albergo diffuso“ (der dezentralen Herberge) dieser Zeit, in der ich diese neue Form der „Herberge“ entdeckt habe. Eine wunderbare Art des Zuhauseseins auf Zeit, das die lokalen Gegebenheiten vor Ort berücksichtigt und darüber hinaus Unterschiede nicht in Uniformität einschmilzt. Eine ideale Metapher also für das Miteinander der Religionen, das integraler Bestandteil minimalistischer Spiritualität sein muss, weil unsere Gegenwart die Existenz der Anders-Glaubenden, anderes Glaubenden und der Nicht-Glaubenden (auch für sie ist ganz selbstverständlich Platz im Albergo diffuso) längst nicht mehr verleugnen kann. Meine Erfahrungen der letzten Jahre mit mystischen und meditativen Übungen, mit *MBSR*

(Mindful Based Stress Reduction) und dem Wildnisprogramm *Coyote-Guide*, die dem gestressten Individuum Ruhezeiten, Ausgleich und Heilung zuwachsen lassen, sind ebenfalls in die folgenden Ausführungen eingeflossen. Die heilsame und entlastende Dimension der Religion wurde allzu lange an den Rand gedrängt, obwohl sie es wohl ist, die in der Gegenwart am meisten gesucht wird.

Ich freue mich auf Reaktionen und Kritik, denn minimalistische Spiritualität ist nicht die Sache eines Einzelnen, sondern gemeinsames Weben und Bauen am „gemeinsamen Haus", wie es unlängst Papst Franziskus genannt hat. Über meine Homepage *www.minimalistisch-unterwegs.jimdo.com* oder *UHabenicht@web.de* können Sie mich erreichen.

Gewidmet ist dieses Buch meiner Frau Ulrike und unseren drei Söhnen. Erinnern möchte ich zugleich an meine Großmutter Frieda Habenicht (1915–2003), einer einfachen Protestantin, die mich ganz selbstverständlich sonntags mit in ihre Dorfkirche genommen hat.

Ich freue mich, dass nach der italienischen Ausgabe nun auch eine erweiterte und ergänzte Ausgabe auf Deutsch erscheinen kann.

2. Leichtes Gepäck oder: Wie passt das Kamel durchs Nadelöhr?

Nur mit leichtem Gepäck reist es sich am besten. Diese Erfahrung macht schnell, wer unterwegs ist. Nichts hinderlicher als ein großer schwerer Koffer. Auf der Suche nach einer biblischen Metapher, die diese Erfahrung aufnimmt, stoße ich auf das Bild des Kamels, das versucht, durch ein Nadelöhr zu kommen. In der Begegnung mit

einem reichen Mann verwendet Jesus dieses Bild. In biblischer Sprache lassen die Evangelisten einen reichen Mann Jesus fragen: „*Guter Meister, was soll ich tun, damit ich das ewige Leben ererbe?*“ (Mk 10,17/Lk 18,18/Mt 19,16). Die Frage des Mannes zielt dabei nicht, wie man auf den ersten Blick vermuten könnte, auf ein mögliches Leben nach dem Tod als vielmehr darauf, zu ergründen, wie er im Hier und Jetzt aus der Kraft des Göttlichen leben könne. Die zunächst schroff wirkende Abfuhr Jesu: „*Was nennst du mich gut? Niemand ist gut als Gott allein*“, ist dabei mehr als nur eine sprachliche Spitzfindigkeit und Korrektur einer missglückten Anrede. Denn Jesus weist damit von sich selbst weg und lenkt den Blick auf Gott zurück. Nicht auf die theologischen Lehrer, nicht auf die weisen Ausleger der Tora, ja nicht einmal auf die rechte Auslegung der Schrift kommt es an, sondern allein auf Gott, bei dem „*alle Dinge möglich sind*“ (Mk 10,27). Mit diesem ersten Hinweis überspringt Jesus alle schultheologischen Dispute und konzentriert den Blick allein auf Gott. Denn auch das Halten aller Gebote, das der Mann sogar vorweisen kann, genügt nicht, um in der Gegenwart Gottes zu leben. Erst das Aufgeben des Besitzes und das Eintreten in die Nachfolge Jesu führen in die unmittelbare Nähe Gottes.

Zeigen sich hier bereits erste Konturen minimalistischer Spiritualität, in der, nach Sinn, Erfüllung und gültigem Leben suchend, entdeckt wird, dass solches Leben in der Gegenwart Gottes nicht voraussetzungslos ist? „*Geh hin und verkaufe alles, was du hast, und gib's den Armen … und komm und folge mir nach*“ (Mk 10,21). Der Mensch, der sich seiner Sicherheiten nicht entäußert, wird den Weg zum Vater mit Jesus nicht teilen können. Minimalistische Spiritualität ist ein Sich-auf-den-Weg-Machen zu Gott, nachdem

(erworbene) Sicherheiten und (liebgewonnene) Besitztümer und Überzeugungen zurückgelassen wurden. Besteht minimalistische Spiritualität aus Loslassen all dessen, woran sich Menschen äußerlich festhalten, und der Konzentration aufs Wesentliche: auf Gott allein?

„Es ist leichter, dass ein Kamel durch ein Nadelöhr gehe, als dass ein Reicher ins Reich Gottes komme“ (Mk 10,25). Die bekannte Metapher Jesu unterstreicht die Unmöglichkeit, dass ein Mensch, ob reich oder nicht, aus eigener Kraft in die Gegenwart Gottes gelangen kann. Das größte Lasttier Palästinas, das Kamel, passt natürlich nicht durch die kleinste Öffnung der damaligen Welt, durchs Nadelöhr. *„Sie entsetzten sich aber noch viel mehr und sprachen untereinander: Wer kann dann selig werden? Jesus aber sah sie an und sprach: Bei den Menschen ist's unmöglich, aber nicht bei Gott; denn alle Dinge sind möglich bei Gott“* (Mk 10,26.27).

So handelt minimalistische Spiritualität von der unmöglichen Möglichkeit für den Menschen, in und aus der Gegenwart Gottes zu leben. Das Einüben dieser unmöglichen Möglichkeit im Vertrauen auf Gott wäre dann nach Jesu Worten das zentrale Motiv minimalistischer Spiritualität, das auch die Mitte der Bergpredigt bestimmt: *„Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist“* (Mt 5,48).

Wie aber sieht nun eine solche Spiritualität, die wir andeutungsweise bereits in dieser Begegnung Jesu entdeckt haben, heute konkret aus? Welchen Anforderungen muss sie genügen, welche Spannungen muss sie aushalten und in was für einem Kontext bewegt sie sich überhaupt?

Beginnen wir also mit der Gegenwart und fragen nach dem, was wir heute am dringendsten brauchen.

I.
Eine Spiritualität für das 21. Jahrhundert

1. Alles fließt! Alles fliegt!

Wie angewurzelt war ich stehengeblieben. Meine Augen folgten den Bewegungen vor mir. Alles schien zu fließen, nein, mehr noch, zu fliegen. Die Farblinien auf dem Bild, vor dem ich in einer Ausstellung moderner Kunst in Varese stand, flogen nur so dahin und zogen mich in ihren Bann. Es war, als blickte ich aus dem Fenster eines dahinrasenden Zuges. Die Landschaft verschwimmt. Häuser und Straßen, Autos und Bäume verschmelzen zu wenigen großen Bewegungslinien. Was für ein Bild! Was für eine Darstellung unserer Gegenwart!

Die Künstlerin verstärkte diesen Eindruck unglaublicher Bewegung noch dadurch, dass sie in der Mitte des Bildes den Vergaser eines Motorinos angebracht hatte, Symbol bewegter Leichtigkeit und wendiger Geschwindigkeit, auf den hin alle Linien zulaufen. *„Alles, was es gibt“* heißt das Bild, und mit dem Titel deutet die Künstlerin Vera Portatadino an, dass diese bewegten Linien unser Lebensgefühl darstellen. Alles ist in Bewegung. Alles, was es gibt, wird in den Strudel der Bewegung freiwillig oder unfreiwillig hineingerissen. Nur ein Element des Bildes scheint sich der Macht der Bewegung entziehen zu können. Im Vordergrund des Bildes sind mehrere schwarze Pfähle zu sehen. Wie Ankerpunkte wirken sie. Wie letzte Zufluchtsorte, die Sicherheit und Ruhe gewähren.

Wenn der Vorsokratiker Heraklit vor mehr als 2500 Jahren sein gesamtes Wissen in dem schlichten Satz zusammenfasste: *Panta rhei* (Alles fließt), dann müsste man heute wohl sagen: Alles fliegt. Die Fließgeschwindigkeit der Post-Moderne oder Spät-Moderne hat sich derart erhöht, dass das Fliegen längst zum Symbol unserer Zeit geworden ist. Wir selbst bedienen uns ständig des schnellsten aller Fortbewegungsmittel, nicht nur um die Traumstrände des Urlaubs zu erreichen. Auch Informationen und Nachrichten fliegen in Millisekunden um den Erdball. Veränderungen in allen Lebensbereichen gehen so schnell vor sich, dass das Gestern mit dem Heute kaum noch etwas zu tun zu haben scheint. Alles fliegt nur noch so dahin.

Und der Mensch selbst? Manchmal hat es den Anschein, als flöge er selbst auseinander, als könne er den Zentrifugalkräften, denen er ausgesetzt ist, kaum noch etwas entgegensetzen. In einem Buch über „Third Culture Kids", also über Kinder und Familien, die durch häufige Umzüge und besondere Lebensumstände häufig ihren Wohnort und damit auch die Kultur wechseln müssen, betonen die Autoren sehr eindrücklich, wie notwendig ein „positiver spiritueller Kern" sei, um den Belastungen standzuhalten: „*Der vierte Grundstein ist das Bewusstsein des Kindes, dass es einen stabilen spirituellen Kern im Leben ihrer Eltern und der ganzen Familie gibt. In einer Welt, in der sich moralische Wertvorstellungen und Verhaltensweisen von einem Ort zum anderen radikal unterscheiden können, ist dieser Grundstein der Schlüssel zu wahrer Stabilität im ganzen Leben.*"[1] Leider finden sich im weiteren Verlauf des Buches keine Hinweise dazu, wie eine solche Spiritualität nicht nur für moderne (Arbeits-) Nomaden, sondern auch für alle anderen aussehen könn-

te. Denn längst schon gehören Neuanfänge, Umzüge und Brüche zum Alltag vieler.

Eine heute relevante Spiritualität müsste also nach Möglichkeiten fragen und suchen, in der globalisiert beschleunigten Spät-Moderne Ruhe- und Haltepunkte zu finden, die dem Einzelnen Orientierung vermitteln, ohne rückwärtsgewandt längst überholte Muster wiederzubeleben. Es gilt nach Wegen Ausschau zu halten, die im 21. Jahrhundert dem autonom gewordenen Subjekt einen Lebensstil aufzeigen, der sich den Herausforderungen der Gegenwart stellt, ohne ihnen ohnmächtig und hilflos gegenüberzustehen und von ihnen zerrissen zu werden.

Jenseits von Handeln und Tun müsste dabei eine Dimension aufscheinen, in der der heillos überforderte und sich ohnmächtig fühlende Einzelne ins Lot gebracht wird. Religiös gesprochen, geht es also um das Heilwerden des Einzelnen im Kontakt mit dem Göttlichen.

2. Minimalistische Spiritualität?

Vor uns liegt also eine Aufgabe, die so schnell nicht zu erledigen sein wird, weshalb sich dieses Buch mehr als ein Anstoß denn als eine abschließende Antwort versteht.

Die Herausforderungen der Gegenwart, die ich im ersten Teil kurz umreißen werde, sind derart immens, dass von Anfang an klar sein wird, dass eine zeitgenössische Spiritualität mehr sein muss als nur eine neue Variante christlicher Überzeugungen. Es ist an der Zeit, Glaube und Religion neu zu verstehen. Die Vorschläge Peter Sloterdijks, Religion als Übungs- und Immunsystem zu verstehen, geben dazu erste wichtige Hinweise. Im Rückgriff