

Marianne Vogel Kopp

Gedichte aus der Stille



Marianne Vogel Kopp · dem heiligen lauschen

T V Z

Marianne Vogel Kopp

dem heiligen lauschen

Gedichte aus der Stille

Mit Kalligrafien von Anja Kiel

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich

Unter Verwendung einer Kalligrafie von Anja Kiel

Kalligrafien: Anja Kiel

© Anja Kiel, Klein Vielen, www.kalligrafie-anjakiel.de

Druck

CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-290-18476-6 (Print)

ISBN 978-3-290-18477-3 (E-Book: PDF)

© 2022 Theologischer Verlag Zürich

www.tvz-verlag.ch

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografischen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Inhalt

Vorwort 7

Aufbau 9

I. Neue Denkräume ertasten 17

II. Meinen Innenraum gewahren 35

III. Schattenräume erkunden 51

IV. Den Herzraum überlassen 67

V. Im Zwischenraum wirken 83

VI. Ganz da sein 99

Nachweise 118

Vorwort

Es gibt im Christentum eine Fülle unterschiedlicher Gebetstraditionen, vom verbalen Dialog mit Gott bis zum bildlosen Schweigegebet. Kontemplatives Beten gilt als die tiefste, anspruchsvollste Form, die Beziehung zu Gott zu pflegen: in Stille und ruhender Konzentration.

Der Weg der Entschleunigung und des Schweigens führt spirituell Suchende gerade in der gegenwärtigen, überstimulierten Zeit ins Innehalten und Lauschen: Persönliche Erfahrungen mit dem Geheimnis «Gott» verbinden sie mit allem Lebendigen, es öffnet ihre Sinne für die Präsenz des Heiligen mitten im Alltag. Dazu lädt der kontemplative Gebetsweg ein, den christliche Mystiker aller Zeiten beschritten haben.

Mystiker können alle werden, die sich auf den Weg in ihr tiefstes Inneres machen. Dieses demokratische Element der Mystik haben sowohl Martin Luther als auch Dorothee Sölle betont. Jedem Menschen ist es möglich, der Sehnsucht nach seinem Ursprung – seinem gott-ebenbildlichen Wesen – zu folgen.

Aus der Gottesbegegnung, die zunächst auf jene «Innenregion des Herzens» abzielt, kann sich allmählich eine befreite Lebenspraxis entfalten. In ihr erfährt der oder die Übende die gelassene Zugehörigkeit zu Gott, der immer schon da ist. Wie es schon Meister Eckhart auf den Punkt brachte: «Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zu Hause.»

Der kontemplative oder mystische Weg ist kein Spaziergang, eher ein Übungsweg, der Ausdauer verlangt. Es ist ein Erfahrungsweg, für den es zwar prak-

tische Anleitungen gibt, der sich aber erst durchs Tun erschliesst. Es braucht den «Sprung in den Brunnen». Nicht umsonst lautet das 74. Logion der Spruchsammlung, die als Thomasevangelium bekannt ist: «Viele stehen um den Brunnen herum, aber es ist niemand im Brunnen.»

Diese Gebets- oder Meditationspraxis besteht weniger aus Dazulernen. Sie fordert zum weit schwierigeren Verlernen auf. Es ist ein Weg der Hingabe, auf dem die Ich-Bezogenheit abnimmt. Das eigene Streben nach Sicherheit, Macht und Anerkennung gilt es aufzuspüren und nach und nach loszulassen.

Kontemplation, das fraglose Ruhen in Gott, macht meditativ Praktizierende immer durchlässiger, wie es das Jesuswort aus der Bergpredigt ins Bild fasst: «Das Licht des Leibes ist das Auge. Wenn dein Auge lauter ist, wird dein ganzer Leib von Licht erfüllt sein.» (Mt 6,22) Eine ursprüngliche Beschreibung von Kontemplation lautet daher auch «leuchtendes Sehen». Wer sich dieser Verwandlung annähert, erfährt sich selbst immer mehr als wahrhaftiger Mensch. Demut und Mitgefühl, Bewusstsein und Freiheit wachsen.

Selbstverständlich verändert sich ein Mensch, der diesen mystischen oder kontemplativen Weg geht, auch in seinem Verhalten: Es fällt ihm oder ihr immer leichter, die Menschen, mit denen er oder sie zusammenlebt, bedingungslos anzunehmen und zu erkennen, was der Schöpfung schadet. Daraus folgen Taten.

Dieses Buch ist keine direkte Anleitung zum kontemplativen Übungsweg. Doch seine Gedichte sind in dieser Stille und im Lauschen auf das Heilige entstanden. Sie ermutigen zu eigenständiger Erfahrung, Berührung und Verwandlung.

Aufbau

Die Einübung des kontemplativen Lebens wird oft als ein Stufenweg – hinauf oder hinab – beschrieben. Dorothee Sölle verwendete das Bild von «Hinreise und Rückreise»; Teresa von Avila bediente sich der Metapher «innere Burg», um die Schichten zu beschreiben, die in diesem Annäherungsprozess zu überwinden und abzutragen sind.

Die vorliegenden lyrischen Meditationen – oder spirituellen Gedichte – laden zum Eintreten in sechs ineinandergreifende Räume ein.

I. Neue Denkräume ertasten

Unser Ich-Verständnis hat sich aus den Umständen unserer Herkunft und Entwicklung gebildet. Je besser wir uns selbst kennenlernen, desto mehr entpuppt sich unsere Wahrnehmung als verzerrt und subjektiv. Im ehrlichen Hinschauen realisieren wir immer deutlicher die Tönung unserer eigenen Wahrnehmungsbrille. Wir erschrecken darüber, wie gefangen wir sind in Denkmustern, Wiederholungen und Gewohnheiten. Wir erkennen ernüchtert, welch machtvoller «Autopilot» uns steuert.

Manchmal braucht es eine Krise, einen gescheiterten Lebensentwurf, ein Ausbrennen, um sich dieses Hamsterrads bewusst zu werden. Dann ist erst einmal Innehalten angesagt: Was läuft da ab? Muss das denn immer so weitergehen? Sind neue Denkräume möglich? Erst wenn wir das Bedürfnis ernstnehmen, langsamer und echter zu leben, realisieren wir, dass immer schon leise ein spiritueller Hunger da war.

Einige tasten sich erstmals an Meditation heran. Andere entdecken die Natur als Lehrmeisterin und machen hier urreligiöse Erfahrungen des Staunens. Menschen in dieser Phase erahnen oft einiges. Sie werden innerlich berührt, verschliessen diese Erfahrung aber wieder, weil sie sie noch nicht einordnen können in ihre Weltsicht oder ihr Menschenbild. Viele sind als religiöse Analphabeten aufgewachsen und haben daher für ihre ungewohnten religiösen Erlebnisse (noch) keine Sprache.

Dass die erste Einladung Jesu an die Menschen die *metanoia* ist, also die Denk-Umkehr, passt für uns – gegenwärtig extrem kopflastigen – Menschen immer noch perfekt.

II. Meinen Innenraum gewahren

Der Wechsel der Blickrichtung nach innen eröffnet einen ganz neuen Kosmos: «Schichten» von Bewusstsein laden zum Erkunden ein. Wer bin ich eigentlich? Wo verhalte ich mich so, dass ich bei anderen Gefallen oder Anerkennung wecke? Wo versuche ich lediglich, Konflikte zu vermeiden? Lange vermögen wir ein Idealbild von uns aufrecht zu erhalten. Spätestens in der Erschütterung der Lebensmitte wächst aber das Bedürfnis, echter, ehrlicher und freier zu werden. Auf dieser Entdeckungsreise nach innen können erste Abgründe irritieren und Angst auslösen.

Hier ist das spirituelle Menschenbild hilfreich. In allen Traditionen spricht es von einem «Kern» oder «Grund» in der eigenen Tiefe. Die Namen dafür sind vielfältig: «Selbst», «Geist», «Seele» oder «reines Bewusstsein». Es reicht für Kontemplations-Anfängerinnen und -Anfänger bereits, sich eine derartige «Mitte» als Möglichkeit