

Jan Frerichs

barfuß & wild

Wege zur
eigenen
Spiritualität

Patmos Verlag

Für Kolya und Leo

Inhalt

Zur Einführung: An die Suchenden	7
Barfuß zur Quelle	15
Der erste Wegweiser: die Natur	16
Der zweite Wegweiser: die Heilige Schrift	20
Der dritte Wegweiser: franziskanische Tradition	24
Der vierte Wegweiser: Mystik	32
Der fünfte Wegweiser: Kontemplation und Aktion	37
VATER	43
Begegnung mit dem wilden Gott	45
Mensch, wo bist du? (Gen 3,9)	47
Das Leben: wild, kreativ, göttlich	55
Das heilige Feuer entfachen	63
Leg deine Schuhe ab (Ex 3,5)	68
Die Natur als Spiegel der Seele	74
in praxi: Visionssuche/Quest – über die Schwelle gehen	78
SOHN	87
Mit Christus durch das Lebensrad	89
Das Lebensrad als Orientierungsmodell	90
Die Wurzeln des Lebensrades	93
Der Christus im Rad	96

Nackt dem nackten Christus folgen	101
Sie küsste seine Füße und salbte sie (Lk 7,38)	103
Das Geheimnis der Inkarnation	105
in praxi: Süden – mit dem inneren Kind gehen	108
 Mit dem Schatten tanzen	111
Verkauf alles, was du hast! (Lk 18,22)	113
Dem Drachen gegenüberstehen	116
in praxi: Westen – hinabsteigen	123
 Dem Leben dienen	127
Gebt ihr ihnen zu essen! (Mk 6,37)	129
Vom Lebenskampf zum Lebenstanz	133
in praxi: Norden – Rituale gestalten	136
 Dem eigenen Mythos auf die Spur kommen	143
Brannte uns nicht das Herz? (Lk 24,32)	145
Begegnung mit dem kosmischen Christus	150
in praxi: Osten – Geschichten erzählen	155
 HEILIGER GEIST	161
 Von der Askese zur Hingabe	163
Du bist ein tüchtiger Diener! (Lk 19,17)	166
Mit Demut und Noblesse	174
in praxi: Beten	180
 Zum Abschluss: Über den großen Wandel	185
 Dank	189
Quellen und Literatur	191

Zur Einführung: An die Suchenden

*Die Leute sagen,
dass wir alle nach einem Sinn des Lebens suchen.
Ich glaube nicht, dass es das ist, was wir wirklich suchen.
Ich glaube, was wir suchen,
ist eine Erfahrung des Lebendigseins.*

JOSEPH CAMPBELL

»Ach, wenn mir nur gruselte!«, sagt der Furchtlose im Grimmschen Märchen immer wieder. Er zieht in die Welt, um das Fürchten zu lernen, aber nichts vermag seine Furcht zu erregen. Keine Gespenster und nicht einmal die Toten. Am Ende ist es seine Gemahlin, die ihn erlöst. Er ist mittlerweile König und sehr reich. Als er schläft, zieht sie seine Bettdecke zurück und überschüttet ihn mit einem Eimer kalten Wassers voller zappelnder Fische. »Nun weiß ich, was Gruseln ist!«, sagt der Erwachte.

In religiöser Hinsicht gleichen viele Menschen heute dem Furchtlosen. Kaum etwas in der Welt erscheint ihnen noch geheimnisvoll, numinos und in dem Sinne furchterregend. Was sollte uns auch – bei vernünftiger Betrachtung – Angst einjagen? Die Dunkelheit? Ein Gewitter? Die Tiefen des Meeres? Oder vielleicht die unendlichen Weiten des Weltalls? Wir entzünden ein Licht, leiten den Blitz ab, schweben in Metallröhren durch die Atmosphäre und haben schon auf dem Mond unsere Fußspuren hinterlassen. Zwar gibt es Ereignisse wie Naturkatastrophen

und unglückliche Unfälle. Aber weder Zufall noch Unfall ändern grundsätzlich etwas an der Art, wie wir in der Welt sind.

Wir sind aufgeklärt und in gewisser Hinsicht auch abgeklärt. Wir haben alles unter Kontrolle. So scheint es. Und so gleichen wir dem Furchtlosen im Märchen. Er ist am Ende ein reicher König – und doch leidet er einen Mangel. Es gehört zu den Phänomenen unserer Zeit, dass trotz all der Möglichkeiten, Errungenschaften und Reichtümer viele Menschen in den westlichen Industrienationen eine mysteriöse Leere erfahren. Etwas fehlt. Eine tiefe Sehnsucht bleibt unerfüllt. Es ist, als ob eine wesentliche Lebenserfahrung nicht (mehr) möglich ist. Nicht alle spüren das gleichermaßen. Aber es gibt Suchende.

An die Suchenden richtet sich dieses Buch. Ich möchte behaupten: Was dem Furchtlosen da abgeht, ist im Grunde nichts anderes als »eine Erfahrung des Lebendigseins«, wie der Mythenforscher Joseph Campbell sie beschreibt: eine Erfahrung, bei der »unsere Lebenserfahrungen auf der rein physischen Ebene in unserem Innersten nachschwingen«. Ich möchte das eine echte spirituelle Erfahrung nennen. Spiritualität kommt von »spiritus«, »Geist«. Eine geistliche Erfahrung berührt das Herz, um es mit einem Begriff aus der jüdisch-christlichen Tradition zu sagen, unseren innersten Wesenskern. Das Herz ist das Zentrum unserer Existenz. Kurzum: Viele Erfahrungen, die wir modernen Menschen machen, berühren unser Herz nicht wirklich. Wir versuchen vielleicht, uns mit künstlichen Abenteuern, gekauften Höhenflügen zu befriedigen. Aber das wirkt nicht nachhaltig.

Für viele Generationen vor uns war der christliche Glaube ein Schlüssel zu jener tiefen »Erfahrung des Lebendigseins«, der

geistliche Schlüssel zu einem »Leben in Fülle« (Joh 10,10), von dem Jesus spricht. Was ist daraus geworden? Mindestens in Westeuropa steckt das Christentum in einer Krise. Es wirkt seltsam blutleer. Religion ist hier weitgehend reduziert auf theoretische Fragen und leere Rituale. Viel zu viel wird über den Schlüssel geredet. Es geht um die richtige Lehre über Gott, Jesus, den Heiligen Geist. Aber immer weniger Menschen verbinden mit diesen Worten überhaupt noch eine Erfahrung. Und ein Gott, der nicht erfahrbar ist, existiert auch nicht. Fast scheint in Vergessenheit zu geraten, wozu der Schlüssel da ist und in welches Schloss er passen könnte.

Viele wenden sich heute vom Christentum ab. Hinter vordergründiger Gleichgültigkeit sitzen vielfach schlechte Erfahrungen. Viele sind im Namen der Kirche und der Nächstenliebe schlecht behandelt worden, was auch immer das im Einzelnen heißt. Anderen ist Religion schlichtweg gleichgültig. Niemand vermochte offenbar je, ihnen überzeugend darzulegen, wofür Religion gut sein soll. Zu guter Letzt trägt heute ein Terrorismus im pseudo-religiösen Gewand beständig dazu bei, dass sie Religion per se für gefährlich halten. Dass viele vom Christentum nichts mehr erwarten, ist vor diesem Hintergrund nur zu verständlich.

Es gibt auch Menschen, die zwar spirituell auf der Suche sind, dabei aber einen großen Bogen um die christliche Tradition machen. Sie nehmen Zuflucht im Buddhismus, in indianischen oder anderen Traditionen oder auch Mischformen aus alledem. Sie müssen dabei ertragen (wenn sie das überhaupt interessiert), dass die offiziellen Vertreter der Kirchen entweder auf sie herabschauen oder aber versuchen, mit angepassten Angeboten ihr Interesse zu wecken. Da gibt es dann Zen-Meditation in christ-

lichen Bildungshäusern. Oder schamanisch-indianische Retreats, bei denen abschließend noch ein Vaterunser gebetet wird. Um nicht missverstanden zu werden: Gegen die Freiheit, andere Traditionen kennenzulernen und sich inspirieren zu lassen, gibt es gar nichts einzuwenden. Allerdings bleiben auch diese Versuche künstlich und oberflächlich, wenn sie keine stimmige Verbindung zu den eigenen Wurzeln herzustellen vermögen.

Ich meine, es ist Zeit, sich die Religion der eigenen Väter und Mütter, Großväter und Großmütter (wieder) anzueignen. Umfassend. Die Aufforderung dazu kommt sogar von nichtchristlicher Seite. Der Dalai Lama etwa füllt in Deutschland Stadien und könnte sich doch freuen, dem Buddhismus so viele neue Anhänger zuzuführen. Er ruft stattdessen bei seinen Unterweisungen dazu auf, nicht zum Buddhismus zu wechseln, sondern zuerst die Erfüllung in der eigenen Religion zu suchen. Folgt man dem Dalai Lama, bedeutet Religionsfreiheit nicht nur, seine Religion frei zu wählen. Vielmehr geht es auch um die Freiheit, die eigene Religion an sich zu nehmen und – gleichsam von innen her – sich wieder zu eigen zu machen. Ähnliche Impulse kommen derzeit auch aus dem Vatikan. Papst Franziskus weist in seinem Apostolischen Schreiben »*Evangelii gaudium*« auf den »Spürsinn« der Gläubigen hin (EG 31). Dem sind die Bischöfe aufgefordert zu folgen wie Hirten, die der Herde nachziehen, weil die am besten weiß, wo die saftigsten Weidegründe liegen. Das brächte allerdings eine Umkehrung der gewohnten Verhältnisse: Im Mittelpunkt stünde dann das Leben der Gläubigen und nicht mehr die Institution Kirche, auf die alles ausgerichtet ist und um die sich alles dreht.

Es ist Zeit, das Christentum wieder vom Kopf auf die Füße zu

stellen. Es ist Zeit, das heilige Feuer wieder zu entfachen. Und dieses Buch will einen Beitrag leisten zum Aufrühren der Glut. Es ist eine Einladung, die alten Schuhe und Schutzhäute abzustreifen und den »Spürsinn«, von dem der Papst spricht, zu wecken. Wer »barfuß« geht, spürt den Weg unter den Fußsohlen und verlagert seine Aufmerksamkeit ganz von selbst praktisch vom Kopf in die Füße. »Barfuß« steht symbolisch für eine Haltung, die sich unmittelbar berühren und einbeziehen lässt und nicht in der Rolle des Zuschauers bleibt. Es bedeutet, Sicherheiten und Vorstellungen beiseitezulegen und bereit zu sein für den »heiligen Boden« (Ex 3,5), auf dem eine Begegnung mit dem Göttlichen ihren Ort finden kann.

Am Ende ist es im Märchen ein Eimer Wasser mit Fischen, der den Furchtlosen aufwachen lässt. Das »Erwachen« ist ein uraltes Symbol der Mystik. Wasser und Fische? Nichts weiter? Genau das ist vielleicht die Wahrheit, die das Märchen zeigt: Lebendigkeit ist nicht unbedingt eine außerordentliche, übernatürliche Erfahrung. Lebendigkeit bringt uns in Kontakt mit der Gegenwart. Mit dem Jetzt und Hier. Und umgekehrt: Der unmittelbare Kontakt mit der Gegenwart, dem Hier und Jetzt, lässt uns unser Lebendigkeit spüren.

Das Wasser im Märchen symbolisiert das Unbewusste und Wilde. Wenn man so will, stehen die Fische für unsere Bedürfnisse, Wünsche und Triebe, die in unserem Inneren schlummern und von dort aufsteigen. Der Eimer Wasser und die zappelnden Fische ziehen den Furchtlosen mit einem Ruck in die Gegenwart. Man könnte in dem Motiv das Symbol einer sexuellen Erfahrung sehen. Ich möchte das weiter fassen: Es ist, als hätte der Furchtlose sich vorher »nicht gespürt«, wie wir heute sagen. Das heißt,

Lebendigkeit ist dann erfahrbar, wenn alle Dimensionen unseres Menschseins verbunden sind.

Dieses Buch ist eine Einladung, dem wilden Gott zu begegnen und die eigene »Wildheit« wiederzuentdecken: Verbundensein mit dem Kosmos, Eingebundensein in die Gemeinschaft der Geschöpfe und die Erfahrung von Lebendigkeit. Ich gliedere es in drei Teile und folge dabei dem, was alle Christen weltweit eint: der Dynamik der Trinität. Vater, Sohn und Heiliger Geist sind aufeinander bezogen, und das sagt nichts anderes als: Gott selbst ist Gemeinschaft. »Am Anfang steht nicht die Einsamkeit des Einen, eines ewigen, einzigen, unendlichen Seins. Am Anfang ist die Gemeinschaft der drei Einzigen«, sagt Leonardo Boff (Boff 1990: 21).

Diese Gemeinschaft ist eine universale Wirklichkeit. Das Glaubensbekenntnis bringt das Prozesshafte der Schöpfung und auch des spirituellen Weges des Einzelnen zum Ausdruck. Die Schöpfung ist kein abgeschlossener Vorgang, aus dem sich Gott zurückgezogen hat, um nun als ferner Weltenlenker unserem Treiben zuzuschauen. Wir sind eingeladen, an diesem Prozess und dieser universalen Gemeinschaft teilzunehmen. Vielleicht gelingt es, diesen Prozess im Verlauf des Buches sichtbar und begreifbar zu machen und damit auch den Kern christlicher Überlieferung aus dem Schattendasein theologischer Diskurse ans Licht zu holen.

Dazu kommen Vorschläge für die konkrete spirituelle Praxis. Es sind Übungen und Rituale, die einen Raum öffnen für das Wichtigste: die eigene Erfahrung. Die Initiation in die eigene Spiritualität ist nämlich nicht zuerst eine Orthodoxie, sondern eine Orthopraxis: sich wieder verbinden mit der Kraft des Ursprungs. Im Fluss des Seins den eigenen Standort bestimmen. Versöhnt mit

der Wirklichkeit den nächsten Schritt gehen. Dafür lohnt es sich, die Schuhe auszuziehen (vgl. Ex 3,51).

Am 4. Oktober 2017, dem Fest des hl. Franziskus

Jan Frerichs

Barfuß zur Quelle

Über die Erde
sollst du barfuß gehen.
Zieh die Schuhe aus,
Schuhe machen dich blind.
Du kannst doch den Weg
mit deinen Zehen sehen,
das Wasser,
den Wind.

MARTIN AUER

Es gibt eine ungezähmte und wilde Seite des Christentums mit einer lebendigen, ursprünglichen Spiritualität, die nichts ausklammert. Es ist dies ein kräftiger Strom, der allerdings in weiten Teilen der Geschichte unterirdisch verläuft und manchmal schwer zu entdecken ist. Dann und wann aber gelangt er ins Freie. Dann wird er – manchmal nur für einen Augenblick – sichtbar und kann seine ganze, mitreißende Kraft entfalten.

In unserer Zeit ist es notwendig, neu auf die Suche zu gehen nach diesem lebendigen Wasser, wie die folgende Geschichte illustriert. Sie gehörte – so heißt es – zu den Lieblingsgeschichten von C. G. Jung. Aus einer Quelle sprudelte anfangs das reine Wasser des Lebens. Seine Klarheit und Kraft lockte Menschen von überall her, um sich an ihm zu erfreuen und zu nähren. Einige begannen aber damit, einen Brunnen zu bauen und um den Brunnen herum einen Zaun. So konnten sie den Zugang zur

Quelle kontrollieren und Eintritt verlangen. Sie ernannten sich zu Besitzern des Brunnengrundstücks und stellten Regeln auf, wer würdig sei, den heiligen Bezirk zu betreten und wer nicht. Es dauerte nicht lange, und das ganze Brunnenheiligtum war im Besitz der mächtigen Elite des Landes. Das Wasser indes spielte da nicht mit. Die Quelle versiegte und begann an einem anderen Ort zu sprudeln, ohne dass es die selbsternannten Besitzer überhaupt merkten. Sie waren so beschäftigt mit ihren Hierarchien und Vorschriften. Die hochkomplexen Lehren über das Wasser des Lebens, seinen Ursprung und seine Wirkung waren ihnen offenbar wichtiger geworden als das Wasser selbst. Sie verkauften weiter den Zugang zur Quelle, die gar kein Wasser mehr hervorbrachte. Erstaunlich, dass nur wenige das merkten. Es gab allerdings einige Unzufriedene, die sich mutig auf die Suche nach der neuen Quelle machten (vgl. Müller 2015: 9).

Dieses Buch zeichnet eine Landkarte, die es ermöglicht, das lebendige Wasser aufzuspüren. Wir sind nicht die Ersten, die dieses Abenteuer auf sich nehmen. Jede Generation hat ihre Suchenden. Der große Schatz ihrer Erfahrungen kann uns bei unserer Suche helfen. Ich möchte eingangs einige Wegweiser vorstellen, die ich teils für unverzichtbar, teils für bemerkenswert halte: die Natur, die Heilige Schrift, die franziskanische Tradition, die Mystik und schließlich Kontemplation und Aktion.

Der erste Wegweiser: die Natur

Das, was unbestreitbar uns alle verbindet, ist die Natur, in der wir leben. »Das ganze materielle Universum ist ein Ausdruck der

Liebe Gottes, seiner grenzenlosen Zärtlichkeit uns gegenüber«, schreibt Papst Franziskus in seiner Öko-Enzyklika »Laudato si'«. »Der Erdboden, das Wasser, die Berge – alles ist eine Liebkosung Gottes« (LS 84). Diese Worte knüpfen an die biblische Schöpfungserzählung an, in der es heißt, alles Geschaffene sei »sehr gut« (Gen 1,31). Und dennoch sind sie in mehrerlei Hinsicht eine Provokation. Die Natur ist ja auch bedrohlich und stellt eine Herausforderung dar. Nicht wenige würden wahrscheinlich behaupten, wir Menschen hätten viele unserer Errungenschaften geradezu gegen die Natur erkämpft. Unser Überleben und unseren Wohlstand haben wir ihr abgetrotzt. Allerdings bleiben wir ein Teil der Natur, und es stellt sich die Frage, wie wir uns selbst verstehen und welche Rolle wir spielen wollen.

Die Unterscheidung zwischen uns hier und der Natur dort ist an sich schon Ausdruck einer Entfremdung. Die Worte des Papstes sind auch eine Anklage angesichts der unermesslichen Naturzerstörung, die wir Menschen verursachen. Wir weisen die göttliche »Zärtlichkeit uns gegenüber« zurück. Abgesehen von dem Leid, das Menschen einander zufügen, sind die Folgen für die nichtmenschlichen Lebewesen gravierend: »Jedes Jahr verschwinden Tausende Pflanzen- und Tierarten, die wir nicht mehr kennen können, die unsere Kinder nicht mehr sehen können, verloren für immer. Die weitaus größte Mehrheit stirbt aus Gründen aus, die mit irgendeinem menschlichen Tun zusammenhängen. Unseretwegen können bereits Tausende Arten nicht mehr mit ihrer Existenz Gott verherrlichen noch uns ihre Botschaft vermitteln. Dazu haben wir kein Recht«, so der Papst (LS 33).

Für Christen – daran erinnert Franziskus in seinem Schreiben – ist die Natur ein Ort der Offenbarung Gottes. Sprich: Wenn ich

Gott erfahren will, dann kann ich das nur in seiner Schöpfung. Die gesamte Natur ist »der Ort seiner Gegenwart« (LS 88), zitiert der Papst die brasilianischen Bischöfe. Dieses Bewusstsein ist in der westlichen Tradition des Christentums in den vergangenen Jahrhunderten verlorengegangen oder mindestens stark einge-trübt.

Die Trennung zwischen Mensch und Natur ist aber nicht nur ein abstraktes Phänomen unserer Kulturgeschichte. Diese Trennung bestimmt unsere Weltanschauung bis in die Alltagsvollzüge. So wie wir als moderne westliche Menschen die Natur kontrollieren, so kontrollieren wir auch den »wilden« Teil unseres Daseins. So trennen wir auch zwischen heilig und profan, zwischen dem nach oben orientierten »reinen« Geist und der nach unten ziehenden, »geistlosen« Erde. In die Natur zu gehen, heißt Körper und Geist verbunden und als Einheit wahrzunehmen. Indem wir uns bewusst der äußeren Wildnis aussetzen, geben wir auch der wilden Seite unseres Daseins wieder Raum. Unsere Sinne sind dann keine Anhängsel eines abstrakten Geistes mehr. Sie nehmen die umgebende Welt wahr. Wind streicht über die Haut. Luft schmeckt. Farben leuchten. Wir sind ein Teil des Kreislaufs, wenn wir atmen und den Sauerstoff inhalieren, den die Pflanzen abgeben. Wasser fließt durch unseren Körper und zurück in die Erde.

Wir sind ein Teil der Natur. Die Natur ist daher nicht nur ein Gegenüber, das wir als Zuschauer betrachten, analysieren und bewerten. Für unsere Vorfahren in archaischen Kulturen war die Natur nie eine Kulisse, sondern durch und durch beseelt und ein Spiegel des eigenen Daseins. Der Mensch ist ein Teil der kosmischen Zyklen, aber nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagabbildung: iStock

Satz: post scriptum, www.post-scriptum.biz

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1032-2 (Print)

ISBN 978-3-8436-1047-6 (eBook)