

Margrit Irgang

# Erwachen im Hier und Jetzt

*Wege zur inneren Ruhe und Verbundenheit*

Patmos Verlag

# Inhalt

## I. Wir sind alle Mystiker

Der Duft von Reisigfeuer .....	7
Es ist Zeit zu erwachen .....	10
Der zurückgelassene Mantel .....	12
Wer bin ich? .....	15
Mystiker .....	19
Licht und Dunkelheit .....	23

## II. Erfahrungen

Der Weise vom Heiligen Berg .....	29
Der Mönch, der in die Weltgeschichte geriet .....	33
Der Glückselige auf der Parkbank .....	38
Das denkende Herz der Baracke .....	43
Licht-Bilder .....	49
Was haben diese Menschen erfahren? .....	54

## III. Jenseits der Grenze

Kintsugi .....	57
Momentaufnahmen .....	63
Das deutsche Erbe der Nazi-Zeit .....	65
Vibrierendes Licht .....	72

## IV. Den erwachten Geist einladen

Praxis .....	75
Zeit .....	78
Alles ist Beziehung .....	81
Geistige Freiheit .....	86
Vom Glück .....	90

Bedingungslose Freude .....	94
Die Welt kippt .....	96
Gleichgewicht .....	100
Übergänge .....	105
Innerer Frieden, äußerer Frieden .....	110
In Fülle leben .....	115
Inseln der Präsenz erschaffen .....	119
Eine Tasse Tee .....	122
„Das“ Ego gibt es nicht .....	124
Alleinsein .....	129
Sprechen und Schweigen .....	131
Einfachheit .....	134
Synchronizität .....	137

## **V. Unser Auftrag**

Aufrichtigkeit .....	143
Werte .....	146
Erwachend leben .....	153
 Zum Weiterlesen, Vertiefen, Entdecken .....	 158
Über die Autorin .....	160

# I. Wir sind alle Mystiker

## Der Duft von Reisingfeuer

*Ein Zimmer in einem Haus aus der Gründerzeit. Der Schrank ist alt, der Teppich zerschissen, am Wasserhahn gibt es nur kaltes Wasser. Der Herd, mit Holz beheizt, ist gleichzeitig Kochstelle und Wärmequelle. Deshalb gibt es in diesem Zimmer nie eine dem Wetter entsprechende Temperatur. Es ist immer entweder zu kalt oder zu heiß.*

*Im Erker steht eine Schlafcouch, auf der Couch liegen zwei Menschen, eine Mutter und ihr Kind. Die beiden halten einen Mittagsschlaf. Es ist Hochsommer, die Fenster stehen offen. In dem Haus ist es still, auf der Straße herrscht Mittagsruhe. Schon lange fallen keine Bomben mehr, heulen keine Sirenen, doch der Nachkriegs-Schlaf ist ein gefährlicher Schlaf. Er ist ein Gefäß für das, was man gesehen, aber nicht begriffen, was man erlebt, aber nicht im Herzen erfahren hat. Das nicht zur Erfahrung Gewordene wacht auf, wenn der Körper sich zur Ruhe gelegt hat. Es kommt mit Bildern, es schickt Töne, und das Aufwachen ist verstörend, eine Rückkehr in die Gegenwart mit dem schweren Gepäck der Vergangenheit. Ein Gepäckstück, das man nicht ablegen kann. Deshalb wird das Vergessen anderswo und auf andere Weise gesucht, in Nächten ohne Schlaf an Orten, die laut und grell sind. Auch die Mutter sucht es manchmal dort und der Stiefvater jede Nacht.*

*Das Kind ist fünf Jahre alt und weiß das alles, ohne dafür eine Sprache zu haben. Diese Mutter, die sich so mutig in den Mittagsschlaf begeben hat, braucht beim Aufwachen jemanden, der ihr hilft, das Gewicht der Träume zu tragen. Sie packt dann*

*die Bilder Stück für Stück aus und überreicht sie dem Kind mit Wörtern wie Flucht, Bombardierung, Vergewaltigung, Feuer. Das Kind versteht die Wörter nicht, aber die Energie, mit der sie übermittelt werden, greift nach ihm und nistet sich in ihm ein. Die Mutter und das Kind sind eine Einheit, die niemand trennen kann. Ein verschworenes Paar, aneinandergewachsen wie siamesische Zwillinge. Das Kind hat niemanden sonst als diese Mutter. Undenkbar, von ihr getrennt zu werden. Es kann nur dort sein, wo die Mutter ist; allein würde es verhungern, verdursteten, sterben. Das hat ihm die Mutter gesagt, und deshalb ist das Kind mit der Mutter auf der Flucht, wird bombardiert, überfallen und steht mit ihr im Feuer. Immer wieder, Tag für Tag.*

*Eine Mutter, ein Kind, ein Hochsommertag. Eine Vergangenheit, die nicht vergangen ist. Und jetzt wacht das Kind auf.*

*Das Zimmer ist noch dasselbe. Da ist der Schrank, der Teppich, die Couch. Aber alles ist überflutet von einem Licht, das nicht durch das Fenster kommt. Das Licht ist überall, alles ist durchtränkt von diesem Licht, steht in diesem Licht, sendet dieses Licht aus. Langsam richtet das Kind sich auf und staunt. Neben ihm schläft noch immer die Mutter; auch sie ist dieselbe und doch eine andere, ein schlafender Mutterkörper, der Licht ausatmet. So eine schöne Mutter. Die Schlafende und die Wachende schweben gemeinsam in diesem vibrierenden Licht, auch der alte Schrank und die dünne Bettdecke. Das ganze Zimmer schwebt im Licht.*

*Das Kind trägt bunte Ringelsöckchen und sieht diese Söckchen zum ersten Mal. Auch sie leuchten aus sich heraus und sind die schönsten Söckchen, die es je gesehen hat. Draußen im Garten wird Reisig verbrannt, und der Duft nach brennenden Zweigen ist der wunderbarste, den das Kind je gerochen hat.*

*Jetzt beginnt ein Vogel zu singen. Das Kind wird in Schwingung versetzt, seine innere Welt vibriert mit dem Klang, und das Kind, das Musik über alles liebt, ist auf einmal selbst die Musik.*

*Der Vogel singt draußen und doch an einem Ort in seinem Innern; das Kind hält den Atem an, um den Vogel, der in ihm sitzt, nicht zu erschrecken.*

*Das Kind wird mit Glückseligkeit überschüttet und weiß, dass es etwas Außergewöhnliches erfährt, obwohl es keine Sprache dafür hat. Es sitzt auf dem Bett und bewegt sich nicht. Die Mutter darf nicht erwachen, sonst müsste das Kind etwas erklären. Das Kind aber kann nichts erklären.*

*Und will es nicht.*



Aufwachen. Erwachen. Aus einem Schlaf, der länger gedauert hat als eine Nacht. Da ist dieses Licht. Unbändige Freude. Glückseligkeit ohne Anlass, ohne Auslöser. Sie ist in der Luft, scheint selbst die Luft zu sein.

Ich bin fünf, von Licht überwältigt, und weiß mit absoluter Sicherheit: Dies hier ist die Wirklichkeit. Wie seltsam, dass niemand sonst sie zu kennen scheint. Niemand weit und breit hat je Glückseligkeit erfahren, sonst würden all diese Leute tanzen, lachen, Geschenke austeilen. Sie würden Feuerwerke entzünden, Luftballons steigen lassen, die Kinder tröstend umarmen, statt sie anzuschreien und zu bestrafen. Sie brauchten keine Orte, an denen sie das Dunkel für ein paar Stunden vergessen können. Das wissen sie nicht, aber das Kind weiß es jetzt. Und weiß gleichzeitig: Sie würden ihm nicht glauben. Sie bekämen diesen wachsamen Blick des Misstrauens, der nicht das Kind wahrnimmt, sondern ihr eigenes Urteil über dieses Kind, das sie zu fantasievoll finden, was für sie dasselbe ist wie verträumt und also verlogen. Sie würden Wege finden, ihm das Licht wegzunehmen und es mit dem, was sie Vernunft nennen, auszulöschen.

Das Kind begreift: Es gibt Erlebnisse, die man für sich behalten muss.

## Es ist Zeit zu erwachen

Wir hören die Nachrichten und sind verstört. Was ist das für eine Zeit, in der wir leben? Das Klima verändert sich drastisch, die Gletscher schmelzen, Flüsse treten über die Ufer. Eine Pandemie hatten wir gerade notdürftig überlebt, als Kriege in unserer Nähe ausbrachen. Immer mehr Geflüchtete bitten bei uns um Asyl, aber fühlen wir uns nicht selbst fremd in dieser unbegreiflichen Gegenwart, ausgesetzt einem Geschehen, das wir nicht kontrollieren können? Suchen wir nicht alle im Grunde Asyl – einen Ort, an dem wir Zuflucht nehmen können vor den Bedrohungen, einen schützenden, bergenden Ort, an dem wir aufatmen und zu uns kommen können?

Es gibt diesen Ort. Aber er ist nicht dort, wo wir ihn suchen.

Um ihn zu finden, müssen wir für eine Weile die Nachrichten ausschalten, die Zeitungen weglegen und uns von den Bildern zerbombter Städte und brennender Häuser fernhalten. Das sei egoistisch, sagen Sie? Man müsse doch auf dem Laufenden bleiben, informiert sein über das Weltgeschehen, Anteil nehmen? Aber wir sind doch schon längst nicht mehr fähig, Ereignisse mitzufühlen, die aufgrund ihrer schieren Größe unser Vorstellungsvermögen überfordern. Wir schaffen es nicht mehr, wirklich betroffen zu sein beim Anblick weinender Menschen, die durch die Trümmer ihrer Häuser stolpern auf der Suche nach Angehörigen, bei den Fernsehbildern von einem weiteren Tornado, einer weiteren großen Flut.

Schalten Sie aus. Schalten Sie ab. Wie gesagt: Es ist nur für eine kleine Weile. Sie werden sich irgendwann – nach einem Monat, einer Woche, einem Tag oder, wenn Sie geübt sind, sogar nach zehn Minuten – wieder in das Geschehen einklinken, aber als ein anderer, neuer Mensch. Als eine Person, die

auf äußere Umstände nicht mehr panisch oder abgestumpft reagiert, sondern in heilsamer und weiser Art antwortet. Weil sie den Ort gefunden hat, an dem sie immer wieder Zuflucht suchen und sich immer wieder neu ausrichten kann – in Richtung Mitgefühl, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit.

Der Ort ist in Ihnen selbst.

Von Kindheit an hat man uns die falsche Sicht auf uns selbst beigebracht. Wir sind nicht die, die wir zu sein glauben. Wir sind nicht nur diese bestimmte Person mit einem Namen, einer Adresse, einem Beruf und einer Lebensgeschichte, die wir uns selbst und anderen erzählen. Wir sind viel mehr. Dieses Mehr hat im Lauf der Jahrtausende zahlreiche Namen bekommen, obwohl kein Name es je erfassen kann. Es wird die Quelle allen Seins genannt, der Ursprung, das grundlegende Bewusstsein, das Wahre Selbst, das Bewusstseinsfeld und – der Name aller Namen – Gott. Dieser unsichtbare Teil von uns ist größer als der sichtbare; er möchte sich bemerkbar machen, er möchte sich ausdrücken durch die Person, die wir sind. Unser Wahres Selbst ist Weisheit und Glückseligkeit, es führt und leitet uns, wenn wir es nur zulassen.

Wir alle können ein Zipfelchen vom Mantel Gottes erhaschen, ein Fünkchen vom großen Licht empfangen, tiefe unbedingte Liebe spüren, Momente des Aufgehoben-Seins in der Ganzheit erfahren und sehen, dass es keine Trennung gibt zwischen mir und dir, innen und außen. Wir können das erfahren, ohne Geboten zu folgen oder die Notwendigkeit zu verspüren, von jemandem in unserer Erfahrung bestätigt zu werden. Wir brauchen nicht zwanzig Jahre in Meditation zu verbringen, Mantren zu rezitieren und uns auf spezielle Weise zu bewegen oder zu ernähren.

Buddhistische Traditionen sprechen vom „Erwachen zum Wahren Selbst“, und diese Erfahrung stellt sich nicht ein als



Belohnung für besondere Anstrengung oder Wohlverhalten. Sie kann jederzeit geschehen. Hier und jetzt. Für jede und jeden von uns. Für Sie. Es geschieht in dem Moment, in dem sich etwas in Ihnen – ohne dass es Ihnen zunächst bewusst war – gelöst hat. Auf einmal schweigt das innere Geplauder, haben sich die lebenslangen Überzeugungen zur Ruhe gelegt, sind weder Wünsche noch Hoffnungen noch Ängste lebendig, und alle Erinnerungen schlafen. Ihr Geist ist leer. Und in diese Leere strömt die Lebendigkeit des Urgrunds mit seinen Inspirationen, Ideen und seiner Weisheit.

Erwachen ist für die meisten Menschen kein einmaliges Erlebnis, das sie überfällt und für immer verwandelt. Die Erfahrung der tiefen Verbundenheit findet immer aufs Neue in der Frische des Augenblicks statt. Es gibt keinen „erwachten Zustand“, den wir festhalten und als unseren Besitz betrachten können. Erwachend zu leben ist eine Bewusstseinshaltung, ich möchte sogar sagen: Es ist eine Praxis. Wir können lernen, uns immer öfter und immer tiefer mit unserem Wahren Selbst zu verbinden, dort, wo wir gerade sind. Wie das möglich ist, erzähle ich Ihnen in Kapitel IV.

Warum ist es so wichtig für die Menschheit, aus dem Traum der Getrenntheit zu erwachen? Wir sind Teil der unendlichen Intelligenz, des tiefen Seins, des Ursprungs. Wir sind göttlich. Aber weil wir das vergessen haben, erschaffen wir eine Welt, in der es Hass und Kriege, Trennung und jede Form von Gewalt gibt.

## Der zurückgelassene Mantel

Freiburg im Frühling. Auf einer Straße im Wohnviertel bin ich unterwegs in die Innenstadt. Der Wind trägt Duftwölkchen heran und zupft die Blüten von den Mandelbäumen.

Ein kleiner Junge watet entzückt durch den rosafarbenen Schaum und schöpft sich händevoll Blüten über den Kopf. Seine junge Mutter hat andere Vorstellungen vom Verlauf dieses Vormittags. Sie muss irgendwohin, wo sie irgendetwas zweifellos Wichtiges zu erledigen hat, das den Aufschub durch Blütenschaum nicht duldet. Sie packt ihren Sohn bei der Hand und zieht ihn aus seiner Glückseligkeit heraus in das, was sie nicht ohne Berechtigung die Realität nennt. Er beginnt zu weinen und stolpert voran, gezogen von der festen Mutterhand, und dann blickt er sich noch einmal um zu dem Ort seiner verlorenen Freude, ganz kurz dreht er sich um mit einem verstörten Ausdruck in den Augen. Er hat gerade etwas sehr Wichtiges erfahren, und ich schicke dem sich jetzt schnell entfernenden Paar einen Wunsch hinterher: Möge er diese zwei Minuten im Frühling in einer Vorortstraße in Freiburg nicht vergessen, in denen die Welt sich ihm als das gezeigt hat, was sie wirklich ist. Ein Ort der Schönheit, an dem eine winzige Blüte der Schlüssel sein kann, der ein Herz vielleicht für immer öffnet.

Auf der Wiwilibrücke lehne ich mich über das Geländer und schaue auf meine schöne Stadt. Eine fröhliche, junge Stadt mit einer Universität, die einen guten Namen hat; wegen ihres warmen Klimas wird die Gegend die Toskana Deutschlands genannt. Unter mir die Gleise des Hauptbahnhofs, neben mir auf dem Geländer eine Skulptur aus Bronze von der Bildhauerin Birgit Stauch, die eine Geschichte erzählt. Man kann die Skulptur leicht übersehen, dann bleibt die Geschichte ungehört. So beiläufig liegt er da, dieser bronzene Mantel, wie vergessen oder eher wie zurückgelassen von jemandem, der in Eile war. Nicht, dass der Besitzer des Mantels selbst ein Ziel gehabt hätte; er wurde vielmehr von anderen zu einem Ziel getrieben, das er sich nicht ausgesucht hätte. Das ihm erlaubte Gepäck war spärlich, und so hatte der Man-

tel eben keinen Platz mehr und blieb zurück, als sein Besitzer in der Nacht vom 22. auf den 23. Oktober 1940 hier, direkt unter mir, den Zug bestieg, der ihn zusammen mit dreihundertachtundneunzig anderen Freiburgerinnen und Freiburgern nach Südfrankreich brachte. In das Lager Gurs.

Nachdem sie abgefahren waren, verfasste der Freiburger Polizeidirektor Günther Sacksofsky eine Aktennotiz, um den Vorfall vorschriftsmäßig abzuschließen. „An beiden Tagen wurden die jüdischen Familien abtransportiert. Hierbleiben durften nur diejenigen Juden, bei denen entweder der Mann oder die Frau arischer Abstammung sind. Weiter blieben auch die Mischlinge hier. Zwei Juden haben Selbstmord verübt; eine Jüdin hat sich die Pulsadern durchschnitten und starb in der Klinik, ein Jude hat sich erhängt. Der Abtransport ging in aller Ordnung vor sich.“

Hat dieser Mann als Kind die Glückseligkeit erfahren, in einem Frühling voller Blüten, in einem Sommer mit glitzern- dem Wasser und langen, lustvoll vergeudeten Nachmittagen? Diese frischen Morgen voller Verheißungen, diese hellen Tage, die ein Kind einhüllen können wie ein schützender Mantel, ein ganzes künftiges Leben lang. Wer hat diesem Kind die Glückseligkeit ausgetrieben, mit Worten oder Fäusten?

In einem seiner „Sonette an Orpheus“ sagt Rainer Maria Rilke: „Töten ist eine Gestalt unseres wandernden Trauerns.“ Irgendwann, und immer viel zu früh im Leben, haben wir vergessen, wer wir in Wirklichkeit sind. Wir haben das Licht mit Schatten überlagert. In der Dunkelheit des Herzens und Geistes wuchs der Hass, und er erschuf Zerstörung und Vernichtung.

Tief in uns sitzt eine Trauer über etwas, das wir verloren haben, ohne dass es uns bewusst ist. Wir müssen uns wieder an uns selbst erinnern und den Ort wiederfinden, an dem wir einst, als Kinder, zu Hause waren.

## Wer bin ich?

*Das Kind ist sieben oder acht und wird von einem Wort heimgesucht. Es benutzt dieses Wort schon seit Jahren in der Weise, die man ihm beigebracht hat. Die Mutter hat auf seine Brust gedeutet und laut und deutlich gesagt: Ich. Das Kind hat auf die Brust der Mutter gedeutet und wiederholt: Ich. Es dauerte ein wenig, bis es begriff, dass das Wort „Ich“ ihm allein gehörte. Die Mutter hatte ihr eigenes Ich, und alle anderen Menschen hatten es auch. Das „Ich“ der anderen hatte das Kind „Du“ zu nennen. Es war verwirrend, denn Kind und Mutter waren doch eins, aber das Kind gehorchte der sprachlichen Konvention fürs Erste.*

*Das Kind also sitzt am offenen Fenster, es ist Sommer, obwohl Zeit und Ort hier keine Rolle spielen, und das Wort erscheint ihm auf einmal seltsam. Das Kind singt gern und hört die Melodie der Worte. In diesem Wort schießt das I am Anfang nach oben in den Himmel, während das CH tief in der Kehle sitzt. Ein Wort mit ziemlich großem Umfang. Das Kind murmelt probeweise das Wort vor sich hin. Ich. Ich. Ich. Das Wort hat sich durch die Wiederholung von dem Kind abgelöst, es hat gar nichts mehr zu tun mit dem Kind, das inzwischen den Oberkörper rhythmisch hin und her wiegt. Ich. Ich. Ich. Jetzt ist das Wort nur noch Klang ohne Bedeutung, eine Begleitung für die Wiegebewegung. Und dann rutscht etwas in dem Kind hinaus aus dem, was Ich zu nennen man ihm beigebracht hat.*

*Das Ich ist verschwunden. Das Kind ist verschwunden.*

*Aber alles ist da. Das Zimmer, das Bett, das Fensterbrett, der Sommertag, alles ist da. Lebendig. Pulsierend. Unbestreitbar anwesend. Das Kind ist auch anwesend, jemand muss doch das alles sehen, was da ist. Die Vögel hören. Die Wärme der Sonne spüren.*

*Und die Angst spüren, die jetzt aufsteigt. Etwas in dem Kind, das sich nicht mehr wahrnimmt, warnt: Geh nicht weiter.*

*Das Kind zwingt seine Aufmerksamkeit zurück in seinen Körper, der sich fremd anfühlt. Wie ein ausgeräumtes Zimmer, das darauf wartet, wieder bewohnt zu werden.*



Die Erziehung zur Trennung beginnt mit dem Erlernen des Wortes „Ich“. Auf einmal soll die Mutter, die mit dem eigenen Erleben verschmolzen war, ein Du sein. Das ist für ein Kind, das keine Grenzen zwischen sich und der Welt kennt, ein Schock. Es ist der Fall aus dem Paradies: Die Einheit zersplittert und wird zur Dualität. Und doch muss genau das geschehen. Jedes Kind muss von der Mutter gelöst werden, um zu einer eigenen Persönlichkeit heranzuwachsen.

Nachdem wir gelernt haben, „ich“ zu sagen, wird die Dualität jedoch zur einzigen Wirklichkeit. Irgendwann ist die Erinnerung daran, dass es keine Grenzen gibt zwischen „mir“ und „dir“ und allem, was ist, ausgelöscht. Trennung ist jetzt das Normale, und sie wird begleitet von einem Gefühl, das sich irgendwann so vertraut anfühlt, so zu einem gehörig, dass man es nicht einmal mehr erkennen und benennen kann. Wir haben gelernt, ich zu sagen, und sind einsam geworden.

Als ich mit meiner Zen-Praxis begann, wurde mir gesagt, es gebe nur eine wichtige Frage im Leben, und die solle ich in der Meditation klären: Wer bin ich? Bin ich mein Name, mein Beruf, meine Adresse, meine Lebensgeschichte, mein Status in der Welt? Oder gibt es eine größere Tiefe des Seins, in der ich jemand ganz anderes bin, oder vielleicht sogar kein Jemand mehr, sondern ein Etwas – eine lebendige pulsierende Bewegung, ein Lichtstrahl unter anderen Lichtstrahlen?

Diese Zen-Frage, früher nur von einigen als abgehoben betrachteten Leuten in schwarzen Roben auf kleinen Kissen gestellt, ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Es gibt eine wachsende Bewegung, die sich verständlicherweise

manchmal schrill und lautstark zu Wort meldet und mit ihrer Kleidung und ihrem Lebensstil die Konventionen der Mehrheit infrage stellt: die Non-Binären, die Schwulen, Lesben, Queeren, Bi- und Transmenschen. Sie verweigern Verhaltens- und Lebensweisen, die von ihrem biologischen Geschlecht seit Jahrhunderten erwartet werden. Einige können sich mit dem Geburtsgeschlecht nicht identifizieren, definieren sich neu, verwandeln sich in männliche oder weibliche Personen je nach Situation oder verändern ihr Geschlecht für immer. Sie haben mit ihren Körpern das „Wer bin ich wirklich?“ sichtbar nach außen gewendet, und viele Menschen reagieren verstört und heftig auf den Anblick. Unbewusst haben die Verschreckten die Frage, die hier sichtbar geworden ist, genau verstanden, aber weil sie selbst sich ihr nicht aussetzen wollen, fühlen sie sich provoziert.

Die non-binäre Person Kim de l'Horizon erhielt im Jahr 2022 auf der Frankfurter Buchmesse den Deutschen Buchpreis für einen Roman, der das Non-Binäre lustvoll thematisiert. Er/sie/es musste daraufhin nach Morddrohungen unter Polizeischutz gestellt werden und wurde unter anderem auf einem Berliner U-Bahnhof von einem Mann zusammengeschlagen mit den Worten „Normale Schwuchteln kann ich inzwischen schlucken, aber du bist mir einfach zu viel.“

Wenn wir uns von einem Anblick bedroht fühlen, sehen wir unsere eigene Konditionierung. Wir sehen oder hören etwas, das so noch nie da gewesen ist. Unsere Sinne sind aufgewühlt und wissen nicht, wie sie das Gesehene oder Gehörte einordnen sollen. Wir finden keine uns beruhigende Antwort darauf; die Antworten, die wir schon immer hatten, passen nicht zu der neuen Situation. Weil es uns buchstäblich die Sprache verschlagen hat (die entsprechende Sprache entsteht erst, wenn das Neue Gewohnheit geworden ist), schlagen wir zu. Mit Worten oder Fäusten.

Die LGBTQ+-Bewegung stellt im Grunde dieselbe Frage wie das Zen. Und doch ist der Versuch, sich auf der Ebene der Person neu zu definieren, immer noch Ausdruck der tastenden Suche nach dem wahren Ich und aus spiritueller Sicht längst nicht die Antwort.

Die Frage „Wer bin ich?“ wirft uns auf uns selbst zurück und kann ganz schön einsam machen. Menschen aber sind Gemeinschaftswesen; sie wollen sich mit anderen verbinden, sich in anderen spiegeln und vor allem aufgehoben sein in einer Gruppe Gleichgesinnter. Hier kommen die Religionen ins Spiel. Wenn die organisierte Religion nichts weiter zu bieten hat als ihre Tradition und die starre Auslegung der Schriften, hält sie den Vorhang vor dem Verborgenen fest geschlossen. Aber jede Religion hat ihre mystische Seite, von der sie mit frischem Leben genährt wird, ob sie das anerkennt oder nicht. Mystikerinnen und Mystiker wollen die starren Strukturen aufbrechen, sie interessieren sich nicht für Gebote und Anordnungen. Sie sind entschlossen – jede und jeder in der eigenen spirituellen Orientierung –, das Geheimnis selbst zu erfahren.

Dreißig Jahre nach jenem Sommertag, an dem ich aus dem Ich herausfiel, bin ich eingeladen, Gast beim Dhikr einer Sufi-Gemeinschaft zu sein. Fünfzig Menschen sitzen in einem engen Raum auf dem Boden, der Sheikh stimmt etwas an, das mehr Litanei ist als Gesang, eine hypnotische Klangfolge, und die Fünfzig fallen ein und wiegen sich im Rhythmus der Worte „La ilaha illallah“. Ich sitze in einem Kraftfeld, dem ich mich nicht entziehen kann. Mein Körper wird ohne mein Zutun mitgewiegt im Rhythmus der anderen, mein Denken setzt aus. La ilaha illallah. Ich beginne zu rutschen, hinein in eine Art vibrierende Leerheit, in einen Zustand, in dem alles, was ich an Wissen und Können erworben habe, nicht mehr da ist. Ich weiß nicht, wie ich heiße, warum ich hier bin, wer

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Maria Louciero / unsplash

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1614-0