

EINÜBUNG UND WEISUNG

Stufen christlichen Selbstwerdens

Folgender Beitrag steht im Zusammenhang mit dem Aufsatz des gleichen Verfassers über „Opferbereitschaft kontra Selbstverwirklichung“. Anhand der Verse soll der Meditierende in die Erfahrung des ganzheitlich verstandenen christlichen Selbst (jenseits von Selbstverachtung und jenseits von Selbstsicherung) geführt werden. (Die Redaktion)

Einübung in spezifisch religiöse Selbstverwirklichung ist meditativ-handelndes Sich-Einlassen in die innerseelischen, eingeboren-aufgegebenen, integrativen, antwortgebenden Sinnkräfte, die den Menschen zur Selbstklärung und zur Begegnung und Auseinandersetzung mit der Schöpfungs-, Glaubens- und Menschenwirklichkeit anregen und befähigen.¹

Läuternde Ablösung vom Selbst

Weg von mir
will ich zu Dir.
Aug' in Auge sehen,
Tränen weinen
wie in Mutterwehen,
bis in mir das Herz gebiert,
bis es zur Oase wird
und sein selbstisch Sein verliert.
Erfahrungsdolche, die das Selbst durchbohren,
nur glaubend, hoffend, liebend wird es selbstverloren.
Will nicht zu Dir,
Du bist in mir.

Weg von mir ...

Wer nicht von sich wegkommt, wie kann der zu sich heim kommen? · Selbstbewahrung gerät zur Selbstverhärtung und Selbsterstarrung · Wer sein Leben liebt, wird es verlieren · Das Ich ist die Quelle der Selbsttäuschung · Der Anfang der Selbstbefreiung ist die Selbst-Enttäuschung · Wer sein Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen · Bloße Erfahrung als Gefühlseindruck genügt nicht, ... nicht einmal Betroffenheit über

¹ Vgl. Adolf Heimler, *Das Leibhaftige in der Theologie*, in: Magazin für therapeutische Kultur, trans: Körper, München 1980, 96–101; Adolf Heimler, *Glaubenserfahrung auf gruppendifnamischer Basis*, in: *Erfahrung als Weg*, hrsg. von Horacio E. Lona/Otto Wahl, Donauwörth 1981, 181–203.

sich selbst · Der Absprung vom Trittbrett des Selbst verlangt den Mut der Entscheidung.

Doch wie kann ich dies wagen, wenn mir der Mut fehlt, wenn der Abgrund zu tief erscheint, wenn mir gähnende Leere entgegenstarrt? Ich brauche ein Gegenüber, ein menschliches Du, das mir vorausspringt, das mir das Wagnis möglich erscheinen lässt, das mir den Sprung zutraut, meine Angst in Vertrauen verwandelt, mir die Erfahrung des Gehaltenseins vermittelt. Oh, ich fühle es: Auch du selber willst gehalten werden; du versprichst mir Halt, damit ich dich halte ... wir brauchen beide Halt: du und ich, und so geht es allen, wenn sie ehrlich sind und keine Seite ihres Selbst verdrängen. Ich möchte mich ganz und gar fallen lassen in ein Du, das keinen Halt braucht, das jedem Du Halt gewährt, das jedem Du zum Du wird, ohne das kein Du „Du“ sein kann, durch das ich selber Du werden kann einem anderen Du, mehr Du und länger und umfassender Du; ich suche Dich, den Vater Jesu Christi, den Ursprung meiner Du-Fähigkeit!

Aug' in Auge sehen ...

Du-suchende und aufbauende Blicke zwischen Mutter und Kind · Antwortlächeln im Vertrautwerden mit Welt, mit einem mütterlichen Du · Zärtliches Augenspiel zwischen Liebenden · Angst auflösendes, Vertrauen weckendes, wortloses Schauen und Spiegeln im therapeutischen Kontakt: Abwehrgrenzen zerfließen · Schwereloser Zustand des Gelöstseins und des Schwebens, Verneinung wird Bejahung, Todeswünsche, Haß, Zwänge und Selbstbestrafung schwinden oder tauchen unter in einem ozeanischen Gefühl der Ruhe und des Friedens.

Neuschaffender bejahender Schoß einer Mutter, doch wenn Du (Gott) mich anblickst, ist zwar alles ähnlich, aber doch abgrundtief verschieden: Ich bin ich, wie nie zuvor verwurzelt, bezogen, offen, mir selbst geschenkt ... neu geboren (Ez 37), von der Last des Selbst befreit, Zeit, Raum und Schwerkraft enthoben, in Freude, Dank und Frieden hingeben.

Tränen weinen ...

Die Last des Selbst holt mich ein; der Blick des Du spiegelt zurück, weckt durch Bejahung meine verinnerlichte Verneinung, ich kann mir selber nicht gefallen ... doch, oh Wunder!, es stört mich nicht, ich störe mich nicht, ich finde es gut, ich finde mich gut, aber es tut weh bis in die Wurzeln ... ich lasse mich geschehen, Spannung löst sich in Tränen, fließen in die Stille wie in einen Waldsee ... wie in einen Geburts- und Taufbrunnen.

Bis in mir das Herz gebiert ...

Selbsthafte Tiefe des Waldsees · Du warst ausgetrocknet durch verkopften Intellekt, durch dürre Regeln und Normen, durch Vermeidung und Angst, du hattest dein Wasser zurückgenommen in unterirdische Kammern und Ströme.

Nun bist du wieder gefüllt bis zum Rande, und ich kann darin baden, fühle mich wie kaum am Lebensmorgen, ich höre die Lerche trillern und den Kuckuck rufen, ein war-

mer, lebendiger Hauch durchweht und weitet mich von innen, alle Körperzellen öffnen sich wie Blumen ... für den freien Strom des Atems und des Herzens, ich möchte mit der Lerche mich erheben und von Herzen singen.

Bis es zur Oase wird ...

Bis dahin ist's noch himmelweit · Taborstunden: man kann, man darf sie nicht festhalten · Gottes Geschenke sind nicht verfügbar, der Geist Gottes weht, wo er will · Du kannst zum Augenblick nicht sagen: verweile doch ... Seligkeit auf Erden? Lockruf zum Aufbruch in die Wüste mit dem Kreuz des Selbst, durch die Wüste des Selbst. Wüste macht wesentlich, sehend für unscheinbare Schönheit, genügsam, läßt Angewiesenheit spüren, Hunger und Durst, Vereinsamung, Schicksal und Führung; Wüste bringt Wahrheit des Selbst nahe, das Sich-Lassen im Dienen: im Oase-Sein wie Wasser dem Durst, wie Datteln dem Hunger ... zur Oase gehört Wüste auch; wer Oase werden will, muß Wüste durchschreiten, kann Wüste beherbergen, muß an der Grenze siedeln, um beides zu vereinen und auf Erlösung hin zu überschreiten ... um lebendig zu bleiben und menschlich im Wechsel von Wüste und Oase.

Es gibt Selbstdäuschung nicht minder auch in der Wüste: Fata Morgana oder Luftsiegelung von Oase, die Halluzination von Wunscherfüllung, die „wissenschaftliche“ Wegerklärung oder das Vorurteil im Angesicht der wirklichen Oase ... daß Jesus Christus nahe ist als „Weg, als Wahrheit und als Leben“ – Gott sei Dank! Denn für mich allein in Eigenleistung schaffe ich es nicht ... die Wüste lebt ... hält das Selbst im Sande fest!

Erfahrungsdelche ...

Unendliche Wege der Umgestaltung des Selbst über den Tod hinaus, endlose Wege des Lernens · Umorientierung von spontanen Impulsen, die das Selbst vergöttern, andere für eigene Zwecke einspannen · Gefühle, die den andern fesseln oder abstoßen, für undurchsichtige, ausbeuterische Spielchen einfangen ... wird ein solcher Prozeß je enden in der Zeit, wenn man die Selbst-Dressur verweigert, wenn man Opferbereitschaft nicht als Selbstverkümmерung oder Selbstvernichtung versteht, sondern als spontane Selbsthingabe?

Wie kann dies anders geschehen als durch schmerzliche Reifung im Selbst-Erleiden ... Wer täglich sein Kreuz auf sich nimmt, wer sich mit Jesus Christus vom Alltag durchbohren läßt, vom Bösen gar der heutigen Welt, wer nicht über Zukunftslosigkeit jammert, sondern sich von ihr ansprechen läßt, wer nicht in panischer Angst und Überaktivität wie Petrus mit dem Schwert um sich schlägt und verwundet, sondern die Spannung, den Konflikt gelassen austrägt – selbst die scheinbare Katastrophe des Karfreitags ... wer nicht mit Atomraketen und mit Wüste droht, weil er Durchbohrung nicht als Ende, wohl als Anfang erleidet.

Nur glaubend, hoffend, liebend wird es selbstverloren ...

Geburt und Wehen jeder neuen Zeit, der unsern besonders · Geburt und Wehen eines neuen Selbst: des schöpferisch-religiösen ... wie geschieht dein Kommen?

Durch Vernichtung nicht und nicht durch Machen und Verändern ... durch Sich-Wandeln eher und Erleiden – Protest beginnen wir zu lernen, doch wie lernen wir Erleiden?

Wenn wir „Stirb und Werde“ vermeiden, bleibt Glauben – Hoffen – Lieben selbstbezogen ... wenn wir um Christi willen Glauben – Hoffen – Lieben erleiden, geht unser altes Selbst verloren: wird in Wehen ein gotterfahrenes Selbst geboren (Apk 21,2).

Will nicht zu Dir, Du bist in mir.²

Gegensatz von Ja und Nein, aufgehoben im Sein durch Verzicht auf Haben ... in Gelassenheit erleiden und verändern, schließt Glauben – Hoffen – Lieben ein. Gegenwärtig Du im Selbst wie im Opferkelch der Wein; wozu die „Sorge“ um das Selbst, um Zukunft, Frieden, Kirche, Gott? ... Du bist da für mich, für uns (Ex 3,14) – ich bin da für Dich, für euch.

Befreiendes Fallen ins Du

Einmal fallen –

in Liebe, Tod und Verzweiflung fallen,
worin ruht der Sinn von allem?

Einmal fallen,
hinweg von allem,
in das Du –
nichts behalten,
fallen in Dein Walten.

Selige Ruh,
schenk Dich mir, Du!

Einmal fallen ...

- Kinder fallen, wenn durch ungelerntes, ungestümes Laufen die Schwerkraft sie zu Boden zwingt.
- Mädchen fallen durch die Umwelt in Beschämung, werden „gefallene“, wenn sie Männern allzusehr gefallen.
- Männer fallen, wenn sie ihr Leben vorm Feinde mit der Waffe wagen.
- Kranke fallen und Senioren, wenn die Beine nicht mehr tragen.
- In Liebe fallen, die den Kopf ans Herz verlieren.
- Dem Tod verfallen, die Leben und Beziehung nicht mehr halten können.
- In Verzweiflung fallen, denen Gegenwart und Zukunft sich verschließen und Ohnmacht übermächtig wird.
- Moralisch fallen, die den Anspruch an sich selber und an ihre Umwelt unterlaufen.

² Vgl. Adolf Heimler, *Selbsterfahrung und Glaube*, München 1976, 274: die Modellerfahrung „Perle“ (Verinnerlichung des Gesuchten).

Worin ruht der Sinn von allem? ...

Gibt es einen Sinn, den wir nicht eingestiftet haben, mehr noch: der uns aufgegeben ist?
– Ist ein Sinn selbst in dem Bösen, das unser Selbst blockiert, beschneidet, mißachtet, entfremdet, entwertet, erstickt, wegredet?

Gibt es das schlechthin Böse? · Ist Hoffnung gar verborgen in dem Bösen, wenn Böses eher wie ein Mangel ist, wie ein abgrundtiefer Loch im Sein? · Ist Sinn und Sein das-selbe? · Woher kommt das Loch im Sein, wozu soll es gut sein? – Kann, ja soll ich darüber Brücken bauen: Brücken des Glaubens, Hoffens, Liebens? – Weil Gott gut ist, weil Gott heil oder ganz macht, weil Er – ohne Einschränkung – Sein in Fülle ist und ich sein Teilhaber?

Einmal fallen – hinweg von allem ...

Weg von der Übersteigerung des Selbst und der Selbstvergötzung · Vom Zwang, das Selbstbild zu bewahren, sich selbst zu beweisen, verwirklichen zu müssen: durch Produzieren, Konsumieren, durch Normen, Regeln, Ziele und Methoden, durch materielle Besessenheit und Beherrschen, durch selbstbezogenes Wünschen und Begehrten – durch Haben statt zu sein –, durch Widerstand statt Ergebung.

Einmal fallen – anders fallen ...

Ankunft im Ausstand, im Noch-nicht-angelangt-Sein · Sich-gewahr-Werden in allen Weisen des Fallens · Aufs Sich-gewahr-Sein kommt es an – die Perspektive nur ist anders im „Fallen“: es geschieht Befreiung ... Einmaligkeit des Ewigen in der Wiederholung · Alltag ... Überwindung von Alleinsein und Langeweile, „Selbstverlust“ im göttlichen Du durch bewußtes und entschiedenes Fallen.

Einmal fallen – in das Du ...

Frei von Selbst-Last: aufgehoben, fraglos angenommen und bejaht. Ohne Bedingung und ohne Grenzen · Von Finsternis und Zweifel frei · Von Licht und Wärme ganz durchflutet – wurzeltief verstanden, im Selbstwert und im Antwort-Geben ernstgenommen ... ganz auf das Du bezogen durch das Du · Dasein durch das Du und für das Du.

Nichts behalten – fallen in Dein Walten ...

Behalten, zurückhalten, an sich halten, festhalten. Abwehrformen der Angst vor dem Fallen, statt an das Du sich zu verlieren · Nur Glaube und Vertrauen können Ich und Selbst total riskieren; Absicht und Behalten mißtrauen und verweigern sich dem Du, sind Bedingung gar und Ausdruck von Beziehungsstörung ... das Du der Mitte ist durch Absicht unauffindbar gleich dem Gral; Behalten kreist doch stets nur um sich selbst; der Pfeil der Absicht trifft daneben.

Selige Ruh ...

Nicht seliger Schlaf der Unbewußtheit, des Vergessens und der Langeweile, vielmehr erfüllt und freigesetzt durch die Bewegungsform des Ewigen, durch das Du des Friedens ... zur Überwachheit oder zum „Mehr“ an Wachheit, Entwicklung, Lernen, Verantwortung und Engagement.

Schenk Dich mir, Du!

Vorgefaßte Angst von denen, die wie wir dem Ich verhaftet sind. Angst, sich zu verlieren, wenn man losläßt und sich freigibt. Angst, nicht zu bleiben, wenn man den Griff der Absicht lockert.

Grundlose Angst, denn ganz im Selbst erst bin ich ganz in Dir, ganz in Dir erst bin ich ganz in mir – das Fallen zu Dir ist ohne Dich gar nie zu schaffen, aus eigener Kraft falle ich doch nur immer wieder auf mich selbst zurück ... so bleibt die Bitte sehr zu Recht: Schenk Dich mir, Du – dann bin ich Dein und frei von mir im Leibe.

Erlösender Überstieg aus Gnade

Der König Sisyphus wurde nach der griechisch-römischen Mythologie in der Unterwelt dazu verurteilt, einen schweren Stein den Berg hinaufzurollen; aber stets ist der Stein schwerer und rollt zurück – und Sisyphus muß von neuem den Stein den Berg hinaufrollen. Dieser vergebliche Prozeß dauert eine Ewigkeit von stetem Neubeginn und ebenso steter Vergeblichkeit.

Vergeblichkeit und Scheitern:

Am Selbst sich anzukrallen
wie Sisyphus am Stein,
um so sich zu erweitern,
um frei zu atmen im Fallen;
– wird durch Eigenmacht nicht sein.

Morgenröte steigt im Lassen,
nicht im Klammern, nicht im Fassen.

Im Leisten erstickt das tiefe Wollen.
Stets wird der Stein hinunterrollen.

In Ketten wird kein Berg erkommen.

Der Gipfelüberstieg geschieht
– schwerelos und unbenommen –
mit bereiten Händen
wie im Liebeslied:
Zu Dir will ich mich wenden!

Danke, denn so darf ich ...

– ohne Leistung –

Bei Dir oben laß mich ...
– ohne Ketten –

Mir enthoben will ich ...
– bei Dir –
Sein.

Sisyphus = Menschheitsneurose · Sühneopfer vergeblicher Selbstheilung und Selbsterlösung · Frühkindlich fixierte Vertrotzung: Gerade recht geschieht mir, daß ich mich zugrunde richte – Schau, welch furchtbar Schicksal auf mir ruht – Hab Mitleid mit mir Armen.

Ich habe Angst, daß ich tief drinnen in mir selbst nichts bin, nichts wert, und daß Du das siehst und mich abweisen wirst ... Du allein kannst die Wand niederreißen, hinter der ich zittere. Du allein kannst mir die Maske abnehmen. Du allein kannst mich aus meiner Schattenwelt, aus Angst und Unsicherheit befreien – aus meiner Einsamkeit ... Je näher Du mir kommst, um so blinder schlage ich zurück. Ich wehre mich gegen das, wonach ich schreie ... Wer ich bin, magst Du fragen? Ich bin jemand, den Du sehr gut kennst. Denn ich bin jedermann, den Du triffst, jeder Mann und jede Frau, die Dir begegnen ...³

Wer ist wohl dieses Du, das soviel Erwartung – ungesagt und widersprüchlich – erfüllen könnte? – Kann das ein Mensch, selbst wenn er alle Heilungseinsicht hätte? ... Es kann nur Gott. Ob er's auch täte, wenn wir unseren Anteil bequem seinen Wundermächten delegierten?

Neurose: „Wiederkehr des Verdrängten“, des uns Aufgegebenen · Zurückbleiben hinter der Schöpfung, die nach Gestaltung ruft · Ausgeblendet und vermieden schlägst du zurück, wirst mächtig, zwingst zur Ohnmacht, du, Steuerrad von Geisterfahrern auf dem Asphalt von stereotypen Bahnen – das Steuerrad wird unversehens zum Subjekt · Der Fahrer wähnt sich als Subjekt der laufenden Bahnen, indem er Wünsche, Ängste wie auf Leinwand projiziert, aber er ist längst zum Objekt seiner Angst geworden, getrieben, nicht treibend ... Es sind die „Räder“ der Entfremdung, die Sisyphus zum Berg der Illusionen zwingen; selbstlaufende Räder sind die Zwänge, die uns heute treiben.

Was ist der Stein? – Neurose neuerdings: Versteinerung durch seelische Verhärtung, Gefühlserstarrung, Selbstentwertung · Verweigerung des Wachsens, Reifens – des Erwachsenwerdens, des Antwortgebens in Verantwortung ... Absicherung durch Vermeidung jeglicher Freiheit – Vermauerung der Reifungskräfte: „Erinnerung, Phantasie, Gemüt, Gewissen“ ... Der Stein wird riesengroß · Es wachsen Unwert-Erleben, Erwartung, Illusion und Größenphantasie als Ausgleich – das Mitleid mit sich selbst ... Neurose: Stein des Scheiterns an den Grundbedingungen des Menschseins: der Zeit, des Todes, der Schuld, des Mitseins, des Geschlechts – Stein des Anstoßes, des Haderns mit den Grundbedingungen: „Ich könnte wohl, ich mag, ich will nicht – warum nur ich, warum nicht anders?!” – Sphinxhafter Rätselstein des Verschleierns; für alles gibt es „wissenschaftliche“ Erklärungen: „An der Vererbung ist es gelegen, nein: an der Umwelt, an den Verhältnissen; die Gesellschaft ist schuld, die Eltern zuvorderst, die ande-

³ Brief eines amerikanischen Studenten – anonym für Tobias Brocher, z. B. in: Dorothee Sölle, *Die Hinreise*, Stuttgart 1975, 121–124.

ren ... nur ich selbst bin nicht verantwortlich; ich allein bin Objekt – ich habe eine Depression, der Arzt hat es bestätigt ...“⁴

Nein, so geht es nicht! Entscheide dich für den Weg ins Freie, nicht für den Holzweg. Du selbst bist aufgerufen ... Gib Antwort auf die Widerstände und die Hindernisse deines Lebens, reife, versteck dich nicht im Gestrüpp deiner Wünsche, deiner Ängste, wenn die innere Gärtner-Stimme dich zur Rodung ruft.

Wann ereignet sich Wende?⁵ Vielleicht durch Stillehalten in der Verzweiflung – wenn Spannung und Erschöpfung, wenn Leiden einen Höhepunkt erreichen – wenn „Leistungsüberhang“ an Selbstblockierung in die Wendekrise fällt – wenn Ohnmacht sich erbricht – wenn Selbstwert sich selber und den anderen nicht nichtet durch Destruktion – wenn das Böse als Loch des Seins nicht verschlingend Übermacht gewinnt – wenn eine Brücke dämmert im Hinüber-Jenseits – wenn der Zugriff auf den Stein sich lockert und der Nachgriff sich von selbst verwehrt ... wenn unvermutet Flügel wachsen, enthebend-geistgewirkter Atemstrom zum Überstieg der „Neuen Schöpfung“ (Kol 1,13; 2 Kor 5,17) ermächtigt, wenn kreativer Anhauch, Anspruch (Zephir) „Psyche“⁶ hinüberweht ins Land der Freiheit, wo Fülle wartet in der Wir-Gemeinschaft Gottes:

Bedingung dafür ist das dauerhafte Wachsen, Reifen – Psyche muß durch Krisen des naiven Selbsterbens schreiten, suchend auf dem Weg zum begnadet göttlichen Selbst (Eph 4,13–15).

Adolf Heimler, Benediktbeuern

⁴ Vgl. dazu Johanna Herzog-Dürck, *Probleme menschlicher Reifung*, Stuttgart 1969; Johanna Herzog-Dürck, *Lebenskrise und Selbstfindung*, Freiburg 1978.

⁵ Vgl. Adolf Heimler, *Selbsterfahrung und Glaube*, a.a.O., 33f.

⁶ Vgl. dazu *Amor und Psyche*, 4. Buch, in: Apuleius, *Der goldene Esel*, München 1961.

LITERATURBERICHT

Zwischen Psychologie und Religion

Nene Bücher zum Thema: spirituelle Erfahrung

Immer noch gibt es ein Defizit an christlicher Erfahrung, das weder von Praxis noch von Theorie schon ausgefüllt ist. Zwar ist es im katholischen Raum nicht so stark, wie es z.B. W. H. Ritter für die evangelische Kirche aufzeigt¹; er zitiert Rudolf Bultmann: „Wir können nur an Gott glauben trotz Erfahrung“, oder Hans Conzelmann: „Diese Mitteilung (Gottes) ist nicht erlebbar, sondern kann nur gehört und geglaubt werden“, oder Paul Althaus: „Die Rechtfertigung wird nicht erlebt, sondern geglaubt.“

¹ *Offenbarung ohne Erfahrung? Fundamentaltheologische Reflexionen*, in: Materialdienst des Konfessionskundlichen Instituts Bensheim 32 (1981) 55–60; *Theologie und Erfahrung*, in: *Una Sancta* 35 (1980) 161–175.