

Hermann Hofer

Mensch sein, mit Leib und Seele

Überlegungen zu einer ganzheitlichen Spiritualität

Aus kopflastiger Theologie und verdrängten Gefühlen kann eine leibbetonte Spiritualität herausführen – hin zu mehr Lebendigkeit, mehr Annahme unserer Grenzen und mehr Nähe zu anderen. Ein persönlicher Bericht eines Pfarrers.

● Die Zeit, in der wir leben, ist in vielen Bereichen eine Wendezeit. So auch in der Betonung und Entdeckung der Leiblichkeit. In meiner Kindheit und Jugend – ich bin 1938 geboren – war so vieles anders und vieles, was heute langsam selbstverständlich geworden ist, war damals unvorstellbar. Es ist spannend an der eigenen Lebensgeschichte diese Veränderungen festzustellen und in der eigenen Entwicklung festzumachen, wie sie auch mein Leben verändert haben.

In meiner Kindheit war eine Kultur der Leiblichkeit kein Thema. Der Körper hatte gesund zu sein und zu funktionieren. Dass gesund und stark auch etwas mit Sieg und Heldentum zu tun hat, habe ich als Kind mitbekommen, obwohl wir in der Familie sicher nie davon gesprochen haben. Im kirchlichen Bereich war der Leib abgewertet und in Verbindung mit der Sexualität etwas Gefährliches, am Rande der Sünde. Der Leib hatte eben nichts mit dem Geist zu tun, und dass das Geistige höher zu werten ist als das Leibliche,

war für uns während und nach dem Krieg überhaupt keine Frage. Frömmigkeit, so wie man es uns damals zu erklären versuchte, bestand ganz wichtig in der Beherrschung des Körpers um das höher Geistige nicht zu behindern.

In meiner Jugend und der damaligen Erziehung haben also Beherrschung und Selbstbeherrschung eine große Rolle gespielt. Dahinter steckte auch die Angst, dass im Menschen offenbar so etwas wie ein wildes Tier steckt, das eingesperrt oder zumindest festgebunden werden muss, damit es das Leben und das Gute nicht zerstört. Das Begehren des Leibes – bis hinein in die Sexualität –, spontane Gedanken und vor allem Gefühle in eine bestimmte Richtung waren schon Sünde und daher zu unterdrücken.

Wir lebten in unseren Gedanken und einem Teil unserer Gefühle in einer Idealwelt. So wollten wir sein und hielten es für allein richtig. Und dann gab es eine dunkle Welt, die eigentlich nicht sein durfte und wir bemühten uns verbissen, sie zu unterdrücken.

Aus meinem heutigen Verständnis würde ich rückblickend sagen: Durch die strenge Wertung und Verurteilung haben wir nicht gewagt, einen Teil unserer Gefühlswelt anzuschauen und als den unseren zu betrachten. Wir versuchten, wie der Mond die der Sonne zugewandte Seite

herzuzeigen und die andere zu verstecken, manchmal vielleicht sogar zu vergessen. Und nicht selten hatten wir den Eindruck, uns selber nicht wirklich zu kennen.

Gedachtes und erlebtes Gefühl

● Ein Schlüsselerlebnis hatte ich viel später, als ich schon lange Priester war und bei der Bewegung »Marriage Encounter« ganz neue Erfahrungen mit mir selber machen durfte: Ich hatte einen kurzen Impuls gegeben über den Menschen, der sich in Gottes Hand gehalten und geborgen weiß. Ich habe mit großer Begeisterung gesprochen, von dem Gott, der uns in seine Handfläche eingeschrieben hat, und ich war auch tief berührt von dieser Botschaft.

In der Pause fragte mich dann eine gute Bekannte, die in der therapeutischen Begleitung arbeitet: »Darf ich dich fragen, ob du das, was du so begeistert vorgetragen hast, wirklich spürst oder ob du es nur gerne spüren möchtest?« Und als sie mein offenbar sehr betroffenes Gesicht

*»Spürst du's oder
möchtest du es
nur gerne spüren?«*

sah, fügte sie lächelnd hinzu: »Es ist beides möglich und auch legitim. Du musst es nur selber wissen.«

Mir ist damals schlagartig bewusst geworden, dass ich das selber oft gar nicht wusste. Ich lebte hauptsächlich in einer gedachten Welt und habe mich manchmal gefragt, wo ich wirklich bin. Ich hatte auch meine Gefühle, aber wenn man immer zuerst nachdenkt, was sein darf, verdrängt man einen Teil seiner Gefühle und auch seines Lebens. Und ich versuchte, Gefühle zu denken. Ich dachte, was man in einer solchen

Situation empfinden könnte und versuchte mich »hineinzudenken«, mich selber habe ich dabei oft nicht gespürt.

Gedachte Wirklichkeit und Ideal

● Lange Zeit war es in der Kirche keine Frage, dass das Gute und das Böse immer klar erkennbar sind. Das Gute ließ sich ableiten aus den Geboten Gottes oder auch aus der menschlichen Vernunft. Wer daher das Gute nicht zu tun bereit war, konnte nur böse oder dumm sein. In meiner Generation haben selbstverständlich viele in der Welt ihrer Ideale gelebt. Ich möchte diesen Idealismus nicht abwerten, denn er zählt auch zu den Bausteinen meines Lebens. Aber das gedachte Ideal kann auch zur Gefährdung werden.

Ich habe in dieser Welt gelebt. Ich wollte besonders gut sein. Aber ich habe es nicht geschafft. So passiert das, was Wolfgang Schmidbauer in seinem Buch über die Destruktivität von Idealen dramatisch beschreibt: Das Ideal wird immer größer und der Mensch immer kleiner und nichtiger und gerät in Gefahr, sich selbst und auch andere zu vernichten.¹ Es ist grauenvoll, was Menschen in der Geschichte einander angetan haben, weil sie ihre Sicht der Welt und des Menschen oder ihre Wahrheit anderen aufzwingen haben oder geglaubt haben, sie auch im Namen Gottes verteidigen zu müssen.

Solches ist möglich, sagt Anselm Grün in seiner »Spiritualität von unten«, weil der Mensch in seiner gedachten Welt der hohen Ideale den Kontakt mit seiner eigentlichen, menschlichen Wirklichkeit verliert.² So wird er gespalten und diese Spaltung macht krank. Wenn der Mensch sich selbst nicht mehr kennt oder kennen will, wird er für sich selbst und für andere eine Gefahr. Wenn der Mensch sich selbst nicht mehr kennt, nicht mehr mit sich selbst in Berührung ist, kann

er aber auch den lebendigen Gott nicht mehr erkennen und auch nicht mehr verkünden – er gibt bestenfalls eine Ideologie weiter.

Der lebendige Gott hat sehr viel mit dem lebendigen Menschen zu tun und der lebendige Mensch besteht nun einmal aus Leib und Seele. Die Rückkehr zum ganzen, lebendigen Menschen hat in unserer Zeit zweifellos viel zu tun mit der Entdeckung seiner Leiblichkeit und damit seiner Ganzheitlichkeit. Ein klassischer, wunderbarer Ausspruch stammt von Karl Graf Dürckheim: »Die Heimkehr zu unserem Leib lässt uns verstehen, dass wir Leib sind, dass Leibweisheit viel tiefer und weiser als das verstandesmäßige Bewusstsein ist.«

Dieser Satz ist auch der Schlüssel zu einer leibhaftigen Spiritualität, wie man sie im Re-collectionhaus in Münsterschwarzach zu leben versucht. Dort durfte ich Anfang 1999 drei intensive und für mich ganz wichtige Monate verbringen. Da ist mir, wie nie zuvor, aufgegangen, dass es keine gesunde Spiritualität geben kann, die den Leib des Menschen und seine Leiblich-

»Leiberfahrung und Leibweisheit«

keit ausschließt: nicht nur weil einer solchen Spiritualität etwas fehlen würde, sondern weil die Leiberfahrung und Leibweisheit ein unverzichtbares Werkzeug ist, um überhaupt zu einer ganzheitlichen Spiritualität zu kommen. Der Ausspruch des Irenäus von Lyon: »Die Verherrlichung Gottes ist der lebendige Mensch« wird in Münsterschwarzach oft zitiert. Nur der lebendige Mensch lebt wirklich und kann seinen Schöpfer mit Leib und Seele preisen.

Rückblickend auf mein Leben und die Entdeckung der Leiblichkeit in der Spiritualität sind mir einige wichtige Schritte aufgegangen, die ich noch kurz beschreiben möchte.

Die Botschaft des Körpers verstehen

- Es geht darum, die Botschaft des Körpers zu verstehen und die ganze Wahrheit wahrhaben zu wollen. Viele Menschen haben Angst vor ihrer eigenen Wahrheit, Angst, dass man sie nicht lieben könnte, wenn man sie wirklich kennt. Mein Körper, mein Leib führt mich sehr gut zu meiner Wahrheit und auch zu meinen Gefühlen. »Der Körper lügt nicht!«

Die ganzheitliche Erfahrung, das Leben mit allen Sinnen, macht es möglich, mich selber wirklich anzunehmen und meiner Einmaligkeit auf die Spur zu kommen. Anselm Grün ermutigt dazu mit einer wunderschönen Geschichte:

Ein König schickte den Prinzen, der sein Nachfolger werden sollte, in die Welt hinaus, um für seine große Aufgabe noch etwas zu lernen. Nach einiger Zeit kam der Prinz wieder zurück und hatte die Sprache der Hunde gelernt. Der König war enttäuscht und schickte ihn wieder fort, damit er etwas Wichtigeres lerne. So zog der Prinz wieder einige Zeit im Land herum und als er wieder zurückkam, hatte er die Sprache der Frösche gelernt. Der König war zornig und warf ihn aus dem Schloss hinaus. Und so zog der Prinz wieder durchs Land und lernte die Sprache der Vögel. Jetzt war der König so wütend, dass er ihn verstieß und mit dem Tod bedrohte. So verließ der Prinz das Schloss seines Vaters und hatte nicht einmal Geld, um sich ein Quartier zu besorgen. Endlich bekam er in einer kleinen Stadt die Erlaubnis, in einem Turm zu schlafen, in dem allerdings die ganze Nacht wütende Hunde bellten, die niemand beruhigen konnte. Der Prinz ging zu ihnen, und weil er ihre Sprache verstand, erzählten sie ihm, dass sie deshalb so wütend bellten, weil sich im Turm ein Schatz befand, auf den sie die Menschen aufmerksam machen wollten. Und der Prinz hob diesen Schatz

und er kam zu seinem Vater zurück und er wurde ein weiser und guter König für sein Land für lange Zeit.

Es ist sicher eine spannende Frage, wo die bellenden Hunde in einem Menschenleben sind, wo der verborgene Schatz ist, den wir wirklich brauchen, aber schon haben, ohne es zu wissen. Die bellenden Hunde sind wahrscheinlich für viele Menschen in unserer Zeit ihre Körpersignale, die eigene Leibweisheit, die uns oft sehr genau sagen könnte, wo unser Schatz ist, uns aber auch die Grenzen zeigt, die wir nicht überschreiten können, ohne uns selbst zu zerstören.

Auf dem Boden bleiben

● In unserem Planen und Tun, aber auch in unserer Frömmigkeit hilft uns die Leiblichkeit, Bodenhaftung zu bewahren. Der Wüstenvater Antonius soll einmal gesagt haben: »Wenn du merkst, dass ein Mensch auf dem Weg der Spiritualität nach oben schwebt, halte ihn an den Füßen fest.« Die Leibhaftigkeit macht mir meine Grenzen bewusst, auch wenn ich sie nicht wahrhaben will. Das Hinabsteigen in die ganz konkrete Leibhaftigkeit ist die Voraussetzung der Inkarnation und der Menschwerdung des Menschen.

So hat es den Paulus buchstäblich vom hohen Ross heruntergeholt und er ist auf den Boden gekommen. Herunter von seinen hohen Idealen einer vollkommenen Gesetzeserfüllung und einer reinen Lehre. Nur weil er das begriffen hat, konnte er der Apostel der Gnade und der Freiheit werden. Mit unserem Leib bleiben wir auf dem Boden.

Und auch das ist wieder eine Beschreibung des Anerkennens meiner eigenen Begrenztheit, der absolut nicht vollkommenen Wirklichkeit des menschlichen Lebens der Erlösungsbedürf-

tigkeit des gefallenen und immer wieder fehlenden Menschen.

Auf dem Boden bleiben heißt auch, sich dem Leben, seiner Zerbrechlichkeit und Verletzbarkeit stellen. Nur wenn das Leben auf solche Weise »ganz« bejaht wird, kann es verwandelt werden und aufblühen, und nach dem wunderbaren Bild der heiligen Hildegard von Bingen können »die Wunden zu Perlen werden«.

Mit allen Sinnen leben

● Diese Gedanken beschreibt der Benediktiner David Steindl-Rast in seinem Buch »Achtsamkeit des Herzens« und er geht darin noch einen Schritt weiter. Mit den Sinnen leben wir nicht nur intensiver, sondern wir erfahren wirklich Sinn im Leben, den man nicht ausdenken und machen, sondern eben nur erfahren kann.³

So ist es wichtig, schon am Morgen in seinen Körper zu gehen, so wie man die Kleidung anzieht. Ich spüre mich und erst wenn ich in meinem Körper bin, bin ich da. Manchmal spüre ich die Melodie des Lebens, wenn die Sonne scheint, wenn mich die Pracht der Blumen rund um den Pfarrhof in Rodaun anrührt und die geballte Kraft des Wachstums meinen ersten Blick aus dem Fenster immer wieder neu und anders werden lässt.

Im Laufe des Tages bin ich oft ausgefüllt von meinen Gedanken und Sorgen und spüre meinen Körper überhaupt nicht mehr – und dann brenne ich aus. Es tut gut, immer wieder zurückzukehren, den Körper wieder zu spüren und den Atem. Wenn ich in meinem Körper bin, spüre ich auch die Menschen, denen ich begegne – etwa bei der Eucharistie am Sonntag und wenn ich nachher mit ihnen zusammen bin.

Ich spüre, wenn mich Menschen gern haben, und es verändert meine Körperhaltung.

Wenn ich die Kinder auch spüre, kann ich anders damit umgehen, wenn sie in der Messe unruhig sind. Ich spüre auch die Trauer und die Betroffenheit der Menschen, wenn wir das Sterben von guten Freunden erleben. Ich spüre auch mit meinem ganzen Körper meine Wut und meine Ohnmacht. Früher habe ich geglaubt, dass das nicht sein darf, und habe mit aller Kraft versucht, diese »Anwandlungen« zu verdrängen. Aber so geht es nicht. Ich verhärte nur und verdränge meine eigene Lebendigkeit.

Erst wenn ich meine Wirklichkeit, so wie sie ist, zulasse, komme ich auch an meine Quellen und zur letzten Quelle des Lebens, dem lebendigen Gott, der lebendig macht.

Ganzheitliche religiöse Erfahrung

● Ganz entscheidend und geradezu ein Durchbruch war für mich dann die Einsicht, dass tiefe religiöse Erfahrung und vor allem Mystik ohne starke Erfahrung der eigenen Leiblichkeit undenkbar sind. Evagrius Ponticus hat schon gesagt: »Willst du Gott erkennen, so erkenne zuerst dich selbst.« Sich selbst erkennen und die »Leib-erfahrung« ausschließen, ist nicht möglich. Wer sich selbst nicht erkennt, wird auch Gott nicht erkennen.

Du wirst Gott nirgends finden, sagen die Mystiker, wenn du ihn nicht in dir selbst erfährst. Wie Generationen von »kopfbetonten« Theologen habe ich lange geglaubt, man müsste diesem Gott doch mit dem Verstand auf die Spur kommen und ihn so festhalten, dass die quälenden

Zweifel endlich verschwinden. Aber mit dem Verstand werde ich diesem Gott nie begegnen, sondern wie Mose bestenfalls nur seinen Rücken sehen (Ex 33,23) – und das ist keine Begegnung. Das haben die Mystiker schon immer gewusst.

In seinen am Jesusgebet orientierten »Kontemplativen Exerzitien« geht Franz Jalics ganz davon aus: Es geht nicht darum, die Bibel zu meditieren, es geht auch nicht um religiöse Inhalte. Es geht darum, über das Wahrnehmen des eigenen Körpers zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung der Wirklichkeit zu kommen. Mit allen Sinnen da zu sein, um die ganze Wirklichkeit und auch den immer gegenwärtigen Gott »wahr«zunehmen.⁴

Ich habe es nie geschafft, in meinen Gedanken längere Zeit bei Gott zu sein oder auch völlig konzentriert zu beten, aber wenn ich versuche, im Glauben an den gegenwärtigen Gott

*»wird mir geschenkt,
was ich nicht machen kann«*

ganz bei mir zu sein, bei meinem Herzschlag, bei meinem Atem, bei meinen Handflächen, wird mir geschenkt, was ich nicht machen kann.

In der Kontemplation brauche ich nichts erreichen, ich brauche auch nirgends hinzukommen. Ich brauche nur wahrzunehmen, was ist, und es mir schenken zu lassen. Mystik heißt aufwachen für die ganze Wirklichkeit, sagt Anselm Grün einmal, heißt der Spur der größeren Lebendigkeit folgen. Der lebendige Mensch ist die Verherrlichung Gottes. Und Lebendigkeit ohne den Leib ist nicht möglich!

¹ Vgl. Wolfgang Schmidbauer, Alles oder nichts. Über die Destruktivität von Idealen, rororo

sachbuch 18393, 1987.
² Anselm Grün/Meinrad Dufner, Spiritualität von unten, Münster-

schwarzach 1998.
³ David Steindl-Rast, Die Achtsamkeit des Herzens. Ein Leben in

Kontemplation, Wien 1990.

⁴ Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien, Würzburg 1994.