

brannte schon vor dem Gottesdienst, so daß die Ankommenden davon angezogen wurden und dort im großen Kreis stehenblieben. Um 22.00 Uhr wurde die Feier in drei Sprachen eröffnet, das Feuer gefeiert und die Kerzen gesegnet. Die französischsprachige Gemeinde ging dann in die Kirche, die portugiesische in eine Kapelle und die deutschsprachige in den geschmückten Pfarrsaal. Die Osterkerze stellten wir vorerst an einen eher diskreten Ort, und es begann bei minimalem Licht der Wortgottesdienst. Diese große Betrachtung der Heilsgeschichte wurde in der Regel von einer Gruppe vorbereitet und gestaltet. Ein Kommentator sprach kurze Texte der Einleitung und der Überleitung, und zu den Bibeltexten wurden passende Lichtbilder gezeigt; dazwischen Musik und Gesang. So ging es von der Schöpfungsgeschichte über Abraham und Exodus zu Prophetenworten und schließlich zum Leben Jesu – der eins mit Gott und restlos offen für die Menschen war, der Kranke heilte und Schwache in Schutz nahm, und der seiner Sendung treu blieb bis in den Tod am Kreuz. Zum Bild der Kreuzigung wurde dann nach einer Stille etwa gelesen: „Sie feierten ihr Passah-Fest und wuschen ihre Hände in Unschuld. Alle meinten, alles sei zu Ende.“ (Hier wurde es vollends dunkel im Saal.) „Doch als er – von allen aufgegeben – ins Grab gelegt war, da hatte sich gezeigt, daß Gott zu ihm stand und mit ihm war. Er hat ihn nicht im Tod gelassen. Er hat ihn auferweckt, damit keiner, der lebt wie er und der auf Gott vertraut, ohne Hoffnung sei! Sein Licht ging auf in der Finsternis!“

Erst jetzt holte der Priester mit den MeßdienerInnen die Osterkerze, und es begann die Lichtfeier – das Lumen Christi und das Exsultet –, es folgten das Osterevangelium und das Osteralleluja und das Predigtwort, die Wasserweihe und das Glaubensbekenntnis<sup>2</sup>. An den Ostergottesdienst schloß sich ein festlicher Umtrunk an, der zu einer echt

<sup>2</sup> Einmal luden wir die Anwesenden ein, auf ein vorher bereitgelegtes Blatt Papier aufzuschreiben, was dies ihnen bedeute, wenn wir Christen bekennen: „Jesus lebt!“ Die mit Körbchen eingesammelten und von den LektorInnen zufällig herausgegriffenen und vorgelesenen Worte wurden zu einer sehr eindrucksvollen Predigt. Wir hatten auf diese Weise etwas von unserem eigenen Glauben erzählt.

österlichen Begegnung wurde. Die allen ausgeteilten Osterkerzen (die teilweise von Firmlingen verziert und am Palmsonntag verkauft werden), gingen für die Osterzeit in die Familien und zu Alleinstehenden nach Hause.

Ich weiß, daß viele andere von ähnlichen Erfahrungen berichten könnten. Es gibt einen großen Reichtum an Ideen und Texten, die noch mehr ausgetauscht werden sollten. Der größte Reichtum aber sind die Ostergeschichten, die das Leben schreibt – im Alltag, in Büroräumen und in der einfachen Wohnung eines vereinsamten Ehepaares.

## Gerd Holzheimer

### Fasten, Wandern und andere Übungen

#### Fastenwochen auf Burg Rothenfels

„Fasten“ kann man auch außerhalb der Fastenzeit – z. B. in den Fastenwochen auf Burg Rothenfels. Was bewirkt das Fasten im Menschen? Welche Bedeutung haben stilles Sitzen und das Wandern mit geöffneten Augen und Ohren? Darüber wird im folgenden berichtet. red

#### Fasten

„Fasten ist nicht hungern“, schreibt Hellmut Lützner in seinem Buch „Wie neugeboren durch Fasten“<sup>1</sup>; das wird manchem übertrieben erscheinen, doch daß Fasten den Körper entlastet, reinigt und klärt, wird niemand in Abrede stellen wollen. Und wer das Bild von den Schlacken, die bei der Produktion von Eisen abfallen, nicht zu martialisch nimmt, wird spüren, wieviel Kraft und Energie im Körper freierwerden, wenn er von seinen Schlacken befreit wird. Vielleicht ist es auch weniger der Hunger, was den Fastenden beschäftigt, als vielmehr die Lust, an einem Tisch mit anderen zu sitzen, am Augenschmaus der Farben und Formen teilzuhaben, die Vorfreude auf das Kommende in den Gesichtern der anderen spiegeln, wenn nicht

<sup>1</sup> Hellmut Lützner, Wie neugeboren durch Fasten, München 1976.

glänzen zu sehen – und das Geklapper der Bestecke möchte ihm musikalischen Charakter annehmen. Der Geruch der Gewürze, die Wärme der Speisen und Getränke erscheinen dem Fastenden, wenn erst einmal vom eigenen Fette gezehrt werden kann, lustvoll gesteigert – all das, was dem üblichen Esser so normal und gewöhnlich vorkommt, daß er keinen einzigen Gedanken darauf verschwendet.

Durchaus gern also erkundigt man sich als Fastender in der Burgküche, was es gibt. Hm, Serviettenknödel gibt es, hm, lecker, böhmische Serviettenknödel! Nach einer Zeitlang des Fastens aber sind es dann doch weniger die böhmischen Serviettenknödel, die dem Fastenden visionär vorschweben, als einfach ein Butterbrot (ein bißchen Schnittlauch drauf wär' auch nicht schlecht, muß aber nicht sein): wie wird das schmecken! Der gedankliche Weg führt zum Einfachen, zum Elementaren. Der über das Feld fahrende Mährescher enthält eine Vorahnung auf den Duft des frischen Brotes, wie er morgens aus einer Bäckerei kommt. Deutlicher als sonst wird im Fasten bewußt, daß wir vom Tüpfelchen vom i leben; immer muß es das Sensationellste sein, das Größte, das Ausgefallenste. Das Fasten bringt uns wieder auf „Tee und Reis“ zurück – respektive auf Tee und Suppe, folgt man den Lütznernschen Anleitungen.

Die Reinigung des Körpers zieht eine Klärung des Geistes nach sich, die es leichter als sonst ermöglicht, die Grundlagen unserer eigenen Wahrnehmung zu überprüfen. Das betrifft die sich im Verlauf des Fastens verändernden Funktionen des Körpers, wie er sich vom äußeren Stoffwechsel auf einen inneren umstellt, ebenso wie die Art unserer geistigen Wahrnehmung. Das sonst von den Filtern der Sprache der Logik und des sozialen Charakters der Empfindungen vielfach gebrochene Bewußtsein kann sich so seiner üblichen Barrieren zumindest zum Teil bewußt werden<sup>2</sup>.

Der Japaner Yoshiko Oshima zählt in der westlichen Kultur, soweit sie die Grenzen ihrer eigenen Erfahrung reflektiert, drei prinzipielle Wege auf, die das Seiende wirklich

gedanklich übersteigen und transzendieren: den mystischen wie bei Meister Eckhart, Swedenborg oder Jakob Böhme, den existentialistischen wie bei J.-P. Sartre, der seine Einsamkeit in gesellschaftlich-historisches Engagement umwandelt, und als dritten den der modernen Dichtung, beispielhaft etwa bei Benn oder Ingeborg Bachmann – doch alle enden nach Oshima in einer Art von intellektueller Sackgasse. Sie kommen hoch hinaus und tief hinein – aber nicht weiter<sup>3</sup>.

Bloß kann sich der Kopf schlecht durch den Kopf allein befreien. Dafür bietet sich der östliche Weg an, der Weg ohne Worte („sunder warumbe“, wie auch Meister Eckhart im Westen sagt, was ihm allerdings einige Bekanntheit mit der Inquisition einbrachte, wegen Pantheismus). Die Kultur der Stille umgeht sozusagen die Filter der Wahrnehmung, fragt nicht nach dem „Warum“, sondern sucht gleich den Weg nach dem „Ist“. Wer also fastet und schweigt, wird mehr wahrnehmen, als wenn er nur fastet, innen wie außen. „Schweigen hat seine Zeit, Reden hat seine Zeit“ (Koh 3, 7). Das Fasten ist eher eine Zeit des Schweigens, paßt besser dazu: zu hören, spüren, schmecken, riechen, fühlen gibt es genug. Wer Lao-tses Spruch „Schweigen ist die große Offenbarung“ folgt, wird in der Stille seines Geistes und in der Stille seines Körpers genug finden, was ihm sonst verborgen bleibt.

### *Sitzen*

Die Kultur der Stille hat uns das stille Sitzen gelehrt. Das stille Sitzen erdet: ein das rein Geistige bereicherndes Schauen. Das vermeidet intellektuelle Sackgassen. Vielleicht ist „Versenkung“ die beste Übertragung des Wortes „Meditation“: stilles Sitzen, in dem der Geist gedankenleer wird und so nicht mehr die ewig sich wiederholenden Unterscheidungen zwischen Innen und Außen, Körper und Geist, Ich und Welt treffen muß. Wohl bedeutet das Sanskrit-Wort „dhyati“, welches dem Begriff für Meditation „dhyana“ nah verwandt ist, „überlegen“, was sich mit dem lateinischen „meditor“ trifft: „ich

<sup>2</sup> *Erich Fromm* u. a., *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Frankfurt am Main 1972, 128ff.

<sup>3</sup> *Yoshiko Oshima*, *Zen – anders denken? Zugleich ein Versuch über Zen und Heidegger*, Heidelberg 1985, 69ff.

denke nach, sinne, bereite mich vor, übe“, doch ist in der gleichen Silbe auch „medio“ enthalten: „ich stehe in der Mitte“. Mit Überlegen, und zwar einem intuitiven, einem kontemplativen Überlegen in meine eigene Mitte zu kommen, das also ist Sinn einer Meditation.

Die Offenheit des Zen-Weges legt sein Beschreiten nahe; er ist eine Einladung an alle, die offen sind, einmal Gesagtes, einmal Gegläubtes in Frage stellen zu lassen, sich des Festen und Richtigen zu vergewissern, Irrtümer und Holzwege zu erkennen und mit neuer Sicherheit darauf aufzubauen – bis zum nächsten Mal.

Dabei geht es nicht um Bekehrung, sondern um Öffnung und Weitung. Östliche und westliche Weisheit sind nicht als feindliche, sich bekämpfende Mächte zu sehen, sondern „als Pole, zwischen denen fruchtbares Leben schwingt“, wie Hermann Hesse in seinen chinesischen Betrachtungen Anfang des Jahrhunderts schreibt. Freilich war auch zu dieser Zeit ein solcher Weg keinesfalls unangefochten: „Die Warnungen vor dem ‚gefährlichen Osten‘, die wir zur Zeit so häufig vernehmen, stammen alle von Lagern, die Partei sind, die ein Dogma, eine Sekte, ein Rezept zu hüten haben.“<sup>4</sup>

In jüngerer Zeit bemüht sich unter anderen auch William Johnston, ein irischer Jesuit und Professor für Religionswissenschaften an der Sophia-Universität in Tokyo, um die Begegnung zwischen Christentum und den östlichen Religionen. Vor allem in der Mystik sieht er eine Grundlage für spirituellen Austausch. Die mystische Tradition des Westens scheint verschüttet (Johnston nennt u. a. Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz), aber nicht verloren: C. G. Jung und Rudolf Steiner haben im Austausch mit Strömungen östlichen Denkens auch die eigene Tradition wiederbelebt.<sup>5</sup>

Der Zen-Weg in der Meditation hat den Vorzug, daß er nicht der Worte bedarf, nicht einmal des Hymnus, er sucht nicht den Begriff, braucht auch in diesem Augenblick nicht das in Worten formulierte Gebet – er ist einfach,

sunder warumbe. Das Unsagbare ist nicht zu sagen, und Zen versucht es auch erst gar nicht.

Im Schweigen vereinigen sich Fasten und stilles Sitzen zu einer Einheit, die beides intensiver wahrnehmen und praktizieren läßt.

### Wandern

Beim Sitzen bildet die Wirbelsäule des Menschen die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Steht man auf und geht hinaus ins freie Land, ist manches Zeichen in der Landschaft zu sehen, das auf andere, aber ähnliche Weise Himmel und Erde verbindet: ein Bildstock, ein Baum, ein Kreuz, ein Hügelgrab, eine Keltenschanze, eine Kapelle. Was bei der Meditation gilt, gilt auch beim Wandern: die Suche nach dem guten Punkt, die Freude über seine Entdeckung und die Kraft, die von ihm ausgeht. Die Kraftlinien und Energiezentren unseres Körpers, auf die wir beim Sitzen unsere Aufmerksamkeit richten, finden sich in mikrokosmisch-makrokosmischer Entsprechung auf der Erde wieder. Das Herz einer Landschaft und die eigene Mitte: Meditation im Freien.

Was kann ich sehen, wenn ich wirklich schaue? Was geht hier vor mit diesem Land? Was geht hier vor mit dem Wald, wenn ich nicht ihn zum Hören bringe, indem ich ihn ansinge, sondern auf ihn höre? Eine fast vergessene „Übung“ – als hätten die Menschen Angst wenn nicht gar Panik vor Stille. Kenneth White, der sich selbst als „Kelte in Asien“ bezeichnet, um auf Begegnung und innere Verwandtschaft zwischen westlichem und östlichem Weg hinzuweisen, schreibt am Ufer des „Indianerhüttensees“ sitzend: „Jedesmal, wenn sich irgendwo in unserer Zivilisation ein leerer Raum auftut, beeilen wir uns – statt daß wir darin eine Gelegenheit sehen, unser Lebensgefühl zu vertiefen –, ihn mit Lärm, Spielzeug und ‚Kultur‘ zu füllen. Deshalb brauchen wir Orte wie den Indianerhüttensee, Orte, an denen wir der Welt lauschen können.“<sup>6</sup> Meditation bedeutet also nicht nur, den Weg nach innen zu gehen, es bedeutet zugleich auch, nach außen zu gehen, um dort genauso konzentriert wie im eigenen Inneren Zustand und

<sup>4</sup> Hermann Hesse, Chinesisches, in: Gesammelte Werke, Frankfurt/M. 1970, Bd. 12, 25ff.

<sup>5</sup> William Johnston, Spiritualität und Transformation. Erneuerung aus den Quellen östlicher und westlicher Mystik, München 1986.

<sup>6</sup> Kenneth White, Der blaue Weg. Eine Reise, Zürich 1984, 169.

Befindlichkeit der Welt zu beobachten und zu erspüren.

Hermann Hesse schreibt von der Teilnahme an beidem, am Tun wie an der Meditation; in beiden Leben sollten wir zu Hause sein, in der *vita activa* wie in der *vita contemplativa*. „Der Mensch, den ich suche und erwünsche, ist der, der sowohl der Gemeinschaft wie des Alleinseins, sowohl der Tat wie der Versenkung fähig ist.“

In dem chinesischen Schriftzeichen, welches das unennbare Tao bezeichnet, vereinigt sich das bisher Gesagte. Das Schriftzeichen setzt sich zusammen aus den Zeichen für „Gehen“ und „Denken“, welche aber zugleich die Zeichen für „Erde“ und „Himmel“ sind. Im Gehen also ein Denken denken, das Himmel und Erde verbindet: sich eins wissen mit dem Ganzen.

Daß man dabei auch leicht auf Holzwege geraten kann, geistig und beim Wandern im wahrsten Sinne des Wortes, liegt auf der Hand – und dann steht man eben fremd in unbekanntem Wald:

„Holz lautet ein alter Name für Wald. Im Holz sind Wege, die meist verwachsen jäh im Unbegangenen aufhören. Sie heißen Holzwege. Jeder verläuft gesondert, aber im selben Wald. Oft scheint es, als gleiche einer dem anderen. Doch es scheint nur so. Holzmacher und Waldhüter kennen die Wege. Sie wissen, was es heißt, auf einem Holzweg zu sein.“<sup>7</sup>

Fasten und Wandern will auf die Spur helfen, das Universum auch im Sandkorn erblicken zu können, das Ewige im Augenblick, das Wunderbare im Alltäglichen. Eine Ahnung wird möglich vom fernen Ziel, das doch immer auch schon auf dem Weg liegt.

### *Nachbemerkung*

Was einem als einzelner am Fasten oft schwerfällt, ist in der Gruppe nicht nur fast kein Problem mehr, man vergißt es beinahe, denkt gar nicht mehr dran. Keine Weight-watcher drohen mit Kilo-Einheiten auf der Waage, es gibt keinen Zwang; jeder hört auf seinen eigenen Rhythmus. Wichtig ist nur: nie zwei Dinge auf einmal tun! Immer dem, was man im Augenblicke tut, die volle Auf-

merksamkeit widmen: dem ersten Löffel der einmal täglich gereichten Suppe und dann jedem einzelnen weiteren Löffel, der Wärme der Schale, dem Geruch der Kräuter und auch dem Tee, dem vielgeschmähten, vielgerühmten Kräutertee der Mischung „Friedhof einmal rauf und runter“.

Und was kann man mit nach Hause nehmen, ins Büro, ins Labor, in die Werkstätte, in die Küche? Zum Beispiel einmal wieder seine Tasse ohne Worte leertrinken beim Frühstück, ohne Worte, schweigend statt mit Radio, Zeitung oder Telefon. Das ist schon viel.

## **Ludger Bradenbrink**

### **Liturgie und Leben – Ostern auf Burg Rothenfels**

*Seit bald 70 Jahren feiern alljährlich zahlreiche jüngere und ältere Menschen die Karwoche und Ostern auf der Burg Rothenfels. Bradenbrink beschreibt, was der „Burg“ über Generationen hin solche Anziehungskraft erhalten hat: einerseits eine lebensnahe Themenstellung für die ersten drei Tage der „Ostertagung“, die unter dem Anspruch der Ganzheitlichkeit versucht, geistige, körperliche, musische und liturgische Dimensionen miteinander zu verbinden, andererseits eine Liturgie, die von den Mitfeiernden vorbereitet wird und ebenfalls stark gegenwartsorientiert ist. Schließlich werden die einzelnen Gottesdienste etwas näher charakterisiert.*

red

Noch ist es still auf dem Burghof. Es ist Samstag nachmittag vor der Karwoche. Noch spielen die Kinder nicht am Brunnen, stehen Jugendliche nicht am Tor, spazieren keine älteren Menschen über den Hof. Noch erklingt keine Musik aus den zahlreichen Winkeln der Burg, liegt Schweigen in der nüchternen Kapelle, die Rudolf Schwarz und Romano Guardini zwischen 1926 und 1931 gestalteten, im frühen Bauhaus-Stil, schwarz-weiß mit etwas Blau, zentriert um eine offene Mitte, mit Hockern, gestaltbar (die alten Kirchenbänke wurden damals ent-

<sup>7</sup> Martin Heidegger, Holzwege, Frankfurt ©1980, Vorspruch.