

Harald-Alexander Korp

Dem ruhigen Geist ist alles möglich

Dem ruhigen Geist
ist alles möglich

Harald-Alexander Korp



Mit
Meister Eckhart
lernen, im Hier
und Jetzt zu sein



Meister Eckhart, dieser heute noch ebenso berühmte wie geheimnisvolle Dominikanermönch aus dem 14. Jahrhundert, war ein »Lesemeister«, d.h. einer der größten Gelehrten seiner Zeit. Und zugleich wurde er als »Lebemeister« verehrt, als ein spiritueller Lehrer, bei dem Adel und einfache Menschen, Nonnen, Kleriker und Laien Lebensrat und geistliche Orientierung suchten.

Eckhart verstand sich als Lehrer für die Meisterschaft im Leben, in jedem Moment des Lebens. Er zeigt heute noch einen Weg auf, wie wir präsenter und glücklicher werden können im Beruf, mit Familie und Freunden, in Freude und Trauer, Gesundheit und Krankheit.

Wie die Erkenntnisse Eckharts, seine Übung und sein Tun für uns heute fruchtbar werden, das zeigt dieses Buch auf ebenso kluge wie praktische Weise.



Harald-Alexander Korp

**Dem ruhigen Geist
ist alles möglich**

Mit Meister Eckhart lernen,
im Hier und Jetzt zu sein



INHALT

NA NU?

Mein Eckhart – dein Eckhart?.....	9
Ein Meister – viele Interpretationen.....	15
Eckhart heute.....	22
Innen ist was los.....	23
Gott ist Zwei.....	27

NU ABER! – ECKHARTS WELT

Ein Wirrkopf will nach Avignon.....	31
Kirche mit Doppelspitze – Papst im Exil.....	37
Brüder und Schwestern des freien Geistes – Kirche, nein danke.....	38
Beginnen und Begarden – liebe und tue, was du willst.....	40
Mechthild von Magdeburg – im Bett mit Jesus.....	42
Margarete Porète – alles Esel.....	45
Auf einen Tee beim Papst – der Prozess.....	49
Eckhart – ein Mystiker?.....	52

IM NU – ECKHARTS WEG

ERKENNTNISWEG.....	64
Leiden – das schnellste Tier.....	64
Der Mensch – Tür mit Rahmen.....	70
Das bin Ich – vorübergehend.....	74

Gott ist das, was ich daraus mache	84
Gott – Alles und Nichts	90
Gott grünt und blüht	95
Der innere Schatz – Seelenfünklein entzünden	97
Liebe kennt (k)ein Warum	103
Durchgekitzelt vor Freude	107
Armut ist Reichtum	112

DER ÜBUNGSWEG

Dankbarkeit – ein Gebet	126
Stille – ich bin dann mal da!	137
Kognitionen – denk mal an	146
Unablässiges Beten – am Klang entlang	162
Bilder als Kraftquelle – schau mal an	167
Gott erfahren – das ist der Gipfel	171
Und nu? – wie üben?	176
Spirituelle Krisen – selten ohne	183

DER ETHIKWEG

Grund genug für einen Grund	187
Heute schon gelassen?	192
Erich Fromm – mit Eckhart in eine bessere Welt?	196

NU DENN! EIN LICHT, VIELE FARBEN – ECKHART UND ANDERE RELIGIONEN

Buddha und Eckhart – Weg der Mitte	201
Einsichten für gute Aussichten	207
Buddha-Natur – leer sein, nicht leer fühlen	211
Mitfreude – sich an der Freude freuen	213
Ibn Arabi – Poet und Wissenschaftler	215

UND NU? – ECKHART HEUTE

Eckhart im Cyberspace	227
-----------------------------	-----

DANK	233
-------------------	------------

ANMERKUNGEN	235
--------------------------	------------

Eckhart heute

Beginnen wir mit einer kleinen Geschichte:

Ein Fischer legt mit seinem kleinen Boot an und setzt sich an den Strand. Da kommt ein Mann vorbei, der sich als Controller und Projektplaner vorstellt.

»Warum fischen Sie denn nicht mehr, es ist doch noch recht früh?«

»Ich möchte noch mit meiner Familie zusammen sein, mich mit ein paar Freunden treffen, Wein trinken und ein bisschen Musik spielen. Dann möchte ich mich noch ein bisschen hinsetzen, den Tag genießen und einfach nichts tun.«

Daraufhin sagt der Projektplaner: »Wenn Sie ein paar Stunden mehr arbeiten würden, könnten sie mehr Fische fangen, sie verkaufen, das Geld sparen und sich davon nach einiger Zeit ein größeres Boot kaufen. Mit dem größeren Boot könnten sie noch mehr Fische fangen. Und sie könnten diese größere Menge direkt über den Großhändler für mehr Geld verkaufen. Sie würden Profite machen und irgendwann selbst eine Fabrik kaufen. Nach einiger Zeit könnten sie dann sogar an die Börse gehen und ihre Firma verkaufen. Dann wären sie Millionär und könnten das Leben genießen.«

Der Fischer überlegt: »Wie lange würde das dauern?«

»15 -20 Jahre, wenn sie Glück haben.«

»Und dann?«

»Dann könnten sie den Tag mit ihrer Familie verbringen, den Abend mit ihren Freunden zusammen sein, Musik machen, Wein trinken und auch einfach mal nichts tun. Sie hätten auch noch Zeit, ein bisschen fischen zu gehen.«

Da lacht der Fischer: »Das ist doch genau das, was ich jetzt gerade tue.«⁶

Diese Geschichte zeigt, warum es sich bis heute lohnt, Meister Eckharts Texte zu befragen. Eckhart will uns die Augen dafür öffnen, dass wir das, was wir suchen, oft längst haben. Vielleicht ist es unsichtbar, verschüttet oder sieht anders aus, als wir es uns wünschen – dann wartet es eben darauf, entdeckt zu werden. Wenn wir uns – anstatt irgendetwas außerhalb von uns zu suchen – nach innen wenden, erinnern wir uns an das, was wir schon immer waren und sind. In der Meditation gelingt das leicht. Meditiere ich, fühle ich mich immer wieder tief berührt von etwas, das sich wie Heimat anfühlt, ja wie ein universales Nach-Hause-Kommen. Eckhart nennt das in jedem Menschen und jedem Wesen angelegte Zuhause den »Seelengrund«, für mich ein passendes Sprachbild. Ich finde zurück in den Urgrund des Seins.

Innen ist was los

Eckhart leitet dazu an, die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu erforschen. Damit liegt er ganz im Trend der Jetztzeit, die vor allem auf dem Hintergrund östlicher Philosophie wie Yoga oder den Lehren des Buddhismus Wege der inneren Sammlung wiederentdeckt hat. Auch im Christentum existieren solche Traditionen und Übungen, etwa bei den Urchristen und Wüstenvätern. Die entsprechende Haltung dem Leben gegenüber ging allerdings verloren. Eckhart wies vor siebenhundert Jahre wieder darauf hin, wie hilfreich es sei, die Wahrnehmung zu schulen, indem man Geist und Herz öffnet für alles, was da ist. Wer die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben lenke, entwickle einen friedvollen Geist und werde seelisch gesunden.

Durch den Blick nach innen gelangt der Mensch in das Hier und Jetzt. Eckhart nennt es das »Nu«.

*»Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige ...
Nehme ich aber ein Nu, das begreift alle Zeit in sich⁷ ...
Gott wirkt allzeit in einem Nu in der Ewigkeit.«⁸*

Meister Eckhart

Mit dem Nu ist das »Nun« gemeint, der jetzige Moment, der Augenblick zwischen Vergangenheit und Zukunft. Die Gegenwart ist zeitlich nicht messbar, denn gemessene Zeit ist ein Zeitraum von einem Augenblick zum nächsten. Von daher kann Eckhart sagen, dass im Nu zugleich das Jetzt und alle Zeit enthalten sind. Das entspricht der Ewigkeit, denn auch sie ist zeitlos. Ewigkeit umfasst nämlich keinen ewigen Zeitraum, sondern ist eben kein Zeit-Raum. Wenn uns das Jetzt bewusst wird, ist es längst Vergangenheit. Diesen Moment nennt Eckhart die gegenwärtige Stunde, obwohl der Moment weder eine Stunde dauert, noch überhaupt Zeit vergeht. Er hält die gegenwärtige Stunde für die wichtigste. Warum? Und wie gelangt man ins Nu?

»Nimm dich selbst wahr und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das Allerbeste.«⁹

Meister Eckhart

Eckharts Weg beginnt mit dem durch unsere Sinne vermittelten rationalen Erfassen der Welt. Das ist etwas ganz Gewöhnliches und Alltägliches: Wir sehen, hören, schmecken und fühlen unser In-der-Welt-Sein, indem wir sinnliche Eindrücke rational deuten. Gerade darin liegt aber ein Problem: Das rationale deuten der sinnlichen Eindrücke ist in der Regel sofort auch verbunden mit einer Beurteilung des Wahrgenommenen. Wir sehen nicht nur und deuten den

Sinneseindruck als »Baum«, sondern wir beurteilen auch sogleich: »Ich sehe einen Baum, der einmal beschnitten werden müsste«.

Dieses Urteil bindet uns sogleich an das Wahrgenommene. Das So-Sein des Baumes wird hier sogleich mit einer Aktivität, die mich in eine Beziehung zu dem Baum setzt, verbunden. Ich bleibe als Beobachter nicht frei im Gegenüber zum Wahrgenommenen. Eckhart geht es im zweiten Schritt deshalb darum, die Wahrnehmung ohne Beurteilung zu schulen. Wer sich des Urteils enthält bleibt frei von den Dingen. Er oder sie kann die Dinge loslassen.

Und genau das ist der dritte Schritt: Die Schulung des beurteilungslosen Wahrnehmens geht einher mit dem Freiwerden von den Dingen. Ich lasse die Dinge los, oder besser noch: Die Dinge lassen mich los. Dabei müssen »Dinge« nicht nur Gegenstände sein. Auch Eindrücke, die andere Menschen auf mich machen, oder Emotionen, die ich spüre, können gemeint sein.

Wenn es gelingt, auf diese Weise »der Dinge ledig« zu werden, wie Eckhart sagt, dann ist, um mit Eckhart zu sprechen, die Seele bereit, für die »Gottesgeburt« in ihr, für die Erfahrung des Einseins mit dem Göttlichen. Dies ist der vierte Schritt. Für Eckhart kommt in dieser Erfahrung zum Menschen nichts hinzu, er wird auch nicht von außen irgendwie ergriffen. Vielmehr geht Eckhart davon aus, dass in der aller Dinge »ledig« gewordenen Seele das »Seelenfünklein« nun sozusagen frei leuchten kann. Dieses »Seelenfünklein« ist aber die nach Eckhart immer schon in der Seele existierende Präsenz des Göttlichen, die durch die »Dinge« verstellt wird. Ist die Seele frei von allen Dingen, dann erfolgt sozusagen der »Durchbruch«: Die Gottesgeburt in der Seele.

ECKHARTSCHER VIERKLANG

Zusammengefasst geht es bei Eckhart also um den folgenden Vierklang:

1. Eckharts Weg beginnt mit der alltäglichen sinnlich vermittelten und rational gedeuteten Wahrnehmung der Welt (Vernunft).
2. Im zweiten Schritt geht es darum zu lernen, wahrzunehmen, ohne sogleich zu urteilen (Wahrnehmen).
3. Je mehr dies gelingt, umso freier werden Menschen von den Dingen. Der Mensch gelangt zu einem In-der-Welt-Sein, ohne von den Dingen besessen zu werden (Sich lösen).
4. Wenn der Mensch schließlich »aller Dinge ledig« ist, kann sich die Gottesgeburt in der Seele ereignen (Gottesgeburt).

Wichtig ist es, sich diesen Vierklang tatsächlich als Klang vorzustellen. Auf dem spirituellen Weg, den ein Mensch geht, sind diese vier Schritte darum keine Stufen, die eine nach der anderen zu erklimmen wären, sondern Qualitäten einer Bewegung oder besser: Töne einer Harmonie, die zugleich gespielt werden. Und wenn es gelingt, die ersten drei Töne ganz rein zu spielen, dann wird dem Spielenden, vielleicht, der vierte Ton geschenkt.

Eckhart selbst wählt ein anderes Bild. Er vergleicht die Innenwelt des Menschen mit einem Krug: Füllt man ihn bis zum Rand, passt nichts mehr hinein. Damit ich aber den Krug leeren kann, muss ich erst einmal erkennen, dass der Krug gefüllt ist. Erst dann kann das beginnen, was Eckhart

das »sich Abscheiden« nennt. Es ist der Prozess, in welchem man sich von Gedanken, Vorstellungen, Gefühlen löst bzw. sie loslässt bzw. von ihnen losgelassen wird. Ist der Krug, gemeint ist die Seele, leer, d.h. frei von Bildern, findet sich darin ihr eigentlicher Inhalt.

Sich selbst wahrzunehmen und im Nu zu verweilen, ähnelt dem, was heute als Üben der Achtsamkeit bezeichnet wird. Buddhismus und einige psychologische Therapieformen betrachten Achtsamkeit als erlernbare Kompetenz. Auch das Christentum kennt Übungen der Achtsamkeit. Sie gehörten zur Zeit Meister Eckharts vor allem in den Klöstern zur üblichen spirituellen Praxis. Man wusste bereits, dass das Verweilen im Hier und Jetzt mit einem besonderen Bewusstseinszustand, mit Gelassenheit und tiefem Seelenfriedens einhergeht. So schafft Achtsamkeit Voraussetzungen für ein gelungenes, in einem Urgrund ruhendes Leben. Und das Verweilen in diesem Seelengrund verhilft uns – im Glück und im Leiden – in Kontakt mit unserer angeborenen Freude zu kommen.

Gott ist Zwei

In der »abgeschiedenen« Seele – im leeren Krug – ist nun Raum für etwas, das Eckhart die »Gottesgeburt« nennt. Der Begriff fußt auf einem neuartigen, geradezu revolutionären Gottesbild, das Eckhart in biblischen Texten entdeckte. Mag Gott außerhalb der Welt stehen, mögen betende Gläubige ihre Augen gen Himmel richten oder zum Kreuz in der Kirche – Eckhart verkündigt einen Gott, der auch in der Welt und in jedem Menschen existiert. Das Gottgleiche in der Seele – das zu einem zentralen Pfeiler seines Lehrgebäudes avanciert.

Eckhart meint mit Selbstliebe auch das Gewährwerden des Seelengrundes in sich selbst – und dem anderen. Dies knüpft an eine andere Übersetzung des christlichen Gebotes »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« an. Man kann auch sagen: »Liebe deinen Nächsten *als* dich selbst.« »Als« im Sinne von »gleich« als ob du er wärst. Denn der Nächste bzw. der andere Mensch ist im Hinblick auf den Seelenfunken genau wie ich und insofern eigentlich gar kein anderer.

*»Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige;
immer ist der wichtigste Mensch, der dir gerade
gegenübersteht; immer ist die wichtigste Tat die Liebe.«*

Meister Eckhart

Das Verweilen im Augenblick jenseits von Beurteilungen und die daraus resultierende objektlose Liebe führen zu tätiger Liebe. Man nimmt Anteil an den Freuden und Leiden der anderen, ohne sie verändern oder besitzen zu wollen.

KURZE SELBSTBEFRAGUNG

Welche Erkenntnisse habe ich bisher für mich gewonnen?

Welche Resultate erwarte ich von praktischen Übungen?

Bin ich bereit, Übungen in meinen Alltag zu integrieren?

Welche Übungen habe ich bisher absolviert?

Wie viel Zeit bin ich bereit, zu investieren?

Welche Übungen fallen mir leicht?

Was für Übungen sehe ich als große Herausforderung?

Wo sehe ich die größten Hindernisse?

Dankbarkeit – ein Gebet

Frau Fischer hat Schmerzen und ist zu kraftlos, um ihr Bett noch zu verlassen. Manchmal ist sie verzweifelt und weint, denn Anfang fünfzig ist eigentlich zu früh, um zu sterben. Dann wieder schafft sie es, in eine geradezu heitere Grundstimmung zu kommen. Als ich sie frage, wie sie das mache, antwortet sie mir: »Ich denke an das, was ich kann. Ich habe hier im Hospiz ein schönes Zimmer, kann aus dem Fenster sehen und die Form der Wolken am Himmel beobachten. Dazu hatte ich früher nie Zeit, wegen der Kinder und der Arbeit. Ich kann zwar Kuchen nicht mehr allein essen, aber wenn mir jemand hilft, ihn noch schmecken und Kaffee aus einem Schnabelbecher trinken. Ich schaue mir eine schöne Sendung im Fernsehen an und höre eine CD. Ich kann hören! Ich kann mich zeitweise mit Menschen unterhalten, die mich besuchen, und wir lachen zusammen. Das ist eine ganze Menge.«

Für Menschen, die im »normalen« Alltag stehen, mag sich das seltsam, ja traurig und beängstigend anhören. Das sei doch kein Leben, werden sie vielleicht sagen. Im Hospiz lernt man, dass sich gewohnte Bewertungen völlig verändern. Was Leben ausmacht, ist für jeden Menschen anders. Dazu gehören sicher ein menschenwürdiges Dasein, die weitgehende Freiheit von Schmerzen und die Möglichkeit, Glück zu erfahren. Das war Frau Fischer gegeben. Und sie vermochte, den Blick auf ihre Ressourcen zu richten, auf das, was sie vermag und erlebt – und was ihr geschenkt wird.

Ich war tief beeindruckt von ihr und davon, was ich alles von ihr lernen durfte. Was ist wohl mir alles geschenkt, was ich nicht wertschätzen bzw. nicht sehen kann oder will?

»Wäre das Wort ›Danke‹ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.«

Meister Eckhart

Der Mensch soll Gott, also den Seelengrund, an jedem Ort und zu jeder Zeit haben, empfiehlt Eckhart. Für ihn ist das tiefe Empfinden von Dankbarkeit nicht nur wie ein Gebet, es ist Gebet. Dankbar zu sein und wertzuschätzen, was mir gegeben ist, trägt immens zum Reifen der Persönlichkeit bei. Wer dankbar ist, achtet weniger darauf, was ihm fehlt, schaut dafür mehr auf das, was vorhanden ist und funktioniert – jedenfalls für den Augenblick. Was im nächsten Moment sein wird, weiß niemand, aber wir sind in der Lage, uns selbst und unsere aktuelle Situation anzusehen und zu erkennen: Jetzt gerade, in diesem Moment ist dies und jenes oder sogar alles in Ordnung.

Und das Schöne: Dankbarkeit und das daraus resultierende Gefühl der Freude lassen sich üben.

Trotzdem ist Dankbarkeit kein Selbstläufer. Wird sie als Pflicht empfunden, regt sich Widerstand und das Wesentliche, das Sich-Freuen und Staunen-Können, geht verloren.

Als meine Tochter mit drei Jahren ein Bonbon an der Tankstelle geschenkt bekommt und nicht Danke sagt, ermahne ich sie mit dem typischen Satz, der mich als Kind genervt hat: »Wie sagt man?« Gequält haucht mein Töchterchen ein »Danke«. Ihre Stimme und ihr Gesicht verraten jedoch, dass ihre Freude einem Gefühl der Pflicht, vielleicht sogar der Angst gewichen ist, dass ich schimpfen würde. Ich verstand: Ein Kind drückt seine Dankbarkeit ohne Worte aus, indem es sich überschwänglich freut, beispielsweise über den Deckel einer Bierflasche, der in der Sonne glitzert wie ein goldener Schatz.

DAS NEGATIVITÄTSPRINZIP:

Die Evolution hat es so eingerichtet, dass wir beängstigende Ereignisse intensiver wahrnehmen als freudvolle. Negative emotionale Erfahrungen wirken etwa 3- bis 4-mal stärker als Glücksgefühle und prägen sich tiefer im Gedächtnis ein. Warum? Positive Gefühle sind im Überlebenskampf nicht besonders nützlich. In der Steinzeit lachend vor einem Säbelzahn tiger zu tanzen bedeutete den Tod. Sich vor ihm zu fürchten, hinter jedem Baum eine ganze Tigerfamilie zu vermuten und sich deshalb in Sicherheit zu bringen erhöhte die Überlebenschance. Deshalb liegt der Fokus unserer Aufmerksamkeit auf negativen Ereignissen. Das bedeutet, dass wir mindestens 3- bis 4-mal mehr oder stärkere Glücksgefühle brauchen, um einen Schmerz auszugleichen. Habe ich mich

über jemand geärgert, brauche ich eigentlich vier ähnlich intensive freudvolle Ereignisse, um den Ärger zu neutralisieren. Oder eine Megafreude. Außerdem erinnern wir uns eher an schmerzvolle Begebenheiten, wahrscheinlich, um ähnlichen Ereignissen in der Zukunft frühzeitig aus dem Weg zu gehen. Freudvolle Erinnerungen verblassen.

Doch das lässt sich ändern. Dankbarkeit zu üben hilft dabei, das Gute und Schöne im Leben mehr wertzuschätzen und sich besser daran zu erinnern. Zudem, wer sich angewöhnt hat, Freude und Schönes bewusst wahrzunehmen, legt sozusagen positive Erlebnisvorräte an, die dann Schmerz, Ärger usw. ausgleichen.

Soll man für alles dankbar sein? Nein, denn wie sollte jemand Dankbarkeit verspüren für Schmerzen, für Krieg, Ungerechtigkeit und das Leiden anderer! Trotzdem lässt sich im Leid ein Samen für Dankbarkeit entdecken.

Der Benediktinermönch David Steindl-Rast beschreibt, dass Dankbarkeit zu üben äußerst wirkungsvoll sei, um in den Augenblick zu gelangen und in ihm Gotteserfahrungen zu machen. Jeder Moment berge eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, zu wachsen, zu reifen. Manche Erlebnisse sind so schlimm, dass Dankbarkeit dafür ausgeschlossen ist. Aber wenn ich mich daran erinnere, dass sogar im schrecklichsten Ereignis noch eine verborgene Möglichkeit liegt, steht mir offen, dafür dankbar zu sein. Vielleicht bleiben solche Möglichkeiten lange verborgen oder sind im Schmerz nicht zu erkennen. Doch sie können im Rückblick sichtbar werden, deshalb dürfen und sollen wir auf sie achtsam sein.

DANKBARKEIT AN JEDEM FINGER

Der Benediktinermönch David Steindl-Rast hat mehrere Dankbarkeits-Übungen entwickelt. Eine davon ist die Fingerübung.

- Berühren Sie den kleinen Finger und fragen Sie sich: Für welche kleine Sache kann ich dankbar sein?
- Berühren Sie den Ringfinger und fragen Sie sich: Für welchen Menschen kann ich dankbar sein?
- Berühren Sie den Mittelfinger und fragen Sie sich: Worauf kann ich in meinem Leben stolz sein?
- Berühren Sie den Zeigefinger und fragen Sie sich: Für welche größere Sache kann ich dankbar sein?
- Berühren Sie den Daumen und fragen Sie sich: Was habe ich in meinem Leben Gutes getan?

ÜBUNG FÜR FORTGESCHRITTENE: DANKBARKEIT IN JEDER BEGEBENHEIT

- Versuchen Sie zunächst, jeden neuen Sinneseindruck und die daraus resultierende Handlung oder Bewegung wahrzunehmen. Also: Ich höre etwas, ich sehe etwas, ich rieche etwas, ich fühle eine Bewegung usw.
- Versuchen Sie dann, sich bewusst zu machen, welche Voraussetzung und Kompetenz dafür notwendig sind.

Beispiel: Ich gehe spazieren: Ich spüre meinen Fuß am Boden. Aha! Ich habe einen Fuß und kann gehen!

Meine Füße, Beine, Rücken versehen ihren Dienst. Knie, Füße und Hüfte sind schmerzfrei. Wunderbar!

- Ich sehe ein Auto: Ich kann sehen! Ich erkenne Farben! Ich sehe den Fahrer, der etwas grimmig dreinblickt. Ich sehe noch viel mehr: das Haus mit der schönen Stuckfassade. Den Baum. Die Sonnenblumen. Den Himmel.
- Ich höre Kinder lachen: Ich kann hören!
- Ich spüre meinen Atem: Ich kann atmen!
- Ich rieche Auspuffgase. Das mag ich nicht, aber mir wird bewusst: Ich kann riechen!
- Ich betrete einen Laden. Meine Hände schaffen es, die Türklinke zu drücken.
- Ich treffe eine Freundin: Ich kann verstehen, was sie sagt.
- Sie berührt mich. Ich kann die Berührung fühlen.
- Ich vermag es, dankbar zu sein.
- usw.

Bilder dienen Eckhart weniger als Objekt der Kontemplation, sondern eher zur anschaulichen Vermittlung seiner Philosophie. In vielen Klöstern war und ist es eine gängige Praxis, über das Leben und Sterben Jesu zu kontemplieren. Aus der leidvollen Passionsbetrachtung entstehen Wohlgefühl und ersehnte Erleichterung. Nachzuerleben, wie Jesu schlimmste Qualen erleiden musste, letztlich aber daraus auferstand, mildert das eigene Leid und spendet Hoffnung. Doch Eckhart spricht auch von der in Bildern liegenden Gefahr: Die von ihnen erzeugten Gefühle wie Lust, Trost, Freude, aber eben auch Wut und Abneigung, verstärken das Ich. Denn wenn wir an Vorstellungen und Erinnerungen festhalten, dann befinden wir uns in diesen Gedankenräumen und nicht im Hier und Jetzt. Deshalb rät er, sich letztlich von ihnen zu lösen – sich von dem zu entbilden, was man sich einbildet. Trotzdem sind Bilder Kraftquellen, die helfen, sich von anderen, belastenden Vorstellungen zu lösen.

ÜBUNG: IN EINEM HEILSAMEN GEFÜHL VERWEILEN

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem.
- Erinnern Sie sich an einen Kraftplatz, an dem Sie sich geborgen und geschützt fühlen. Vielleicht an eine Wiese mit einem Baum, einen Strand am Meer, einen Berg oder Gipfel ...
- Nehmen Sie diese Kraftquelle in allen Einzelheiten wahr: Was sehen Sie? Die saftig grünen Blätter des Baumes, den blauen Himmel. Was riechen Sie? Der

Geruch einer Blumenwiese. Vielleicht spüren Sie etwas? Der Wind kitzelt in den Haaren, am Strand drücken die Kiesel unter den Füßen. Welche Gefühle entstehen? Freiheit, Geborgenheit?

Gott erfahren – das ist der Gipfel

Das weiße Segelflugzeug schwebt ganz weit oben am blauen Himmel neben der Spur einer zarten Wolke. Während des ganzen Winters habe ich in dutzenden Stunden das Modell aus Balsaholz gebastelt. Und nun fliegt es, kaum noch zu erkennen. Es ist Frühjahr, die Sonne erwärmt die Erdschollen, es duftet nach feuchtem Gras. Schwerelos gleitet mein Gefährt durch die Luft, majestätisch wie ein Adler, ruhig, unendlich schön und frei. Es gibt nichts anderes als den Himmel, das Flugzeug und mich. Und diesen einen Moment.

Aber wer fliegt hier wen? Eigentlich folgt das Flugzeug meinen Bewegungen am Steuerknüppel, doch ich fühle, dass es mich bewegt, als folgte ich ihm mit meinem Finger an der Fernsteuerung. Ein Gefühl, als wäre ich aus mir herausgetreten, als würde ich mich selbst beobachten, wie ich, der 12-jährige Junge, das Flugzeug lenkt. Mein Herz beginnt zu hüpfen, wird dann aber ruhig. Ich fühle mich wie im Himmel.

Jeder Mensch kennt Erfahrungen, in denen er in einen anderen Bewusstseinszustand gleitet, sich tiefgehend verbunden fühlt, sich von grübelnden Gedanken löst und aus tiefstem Herzen alles bejaht. Insbesondere in der Kindheit begegnen uns solche Momente, werden allerdings schnell vergessen, weil sie eigentlich gar nichts Besonderes sind. Häufig berichten Menschen von einem Verbundensein beim Wandern

oder Sport in der Natur, bei erfüllenden sexuellen Begegnungen, beim Malen, Spielen, der Meditation und im Gebet. Aber es kann uns in allen möglichen Momenten ereilen, auch ganz unvermittelt, wenn wir spazieren gehen, ja, sogar wenn wir Geschirr abwaschen oder staubsaugen, wenn wir ganz eins werden mit dem, was wir gerade tun. Besonders günstige Umstände schenkt uns die Musik. Auch von Einheits-erlebnissen unter Drogeneinfluss wird berichtet. Menschen, denen eine Nahtoderfahrung widerfuhr, erzählen anschließend von Lichterlebnissen und einem ozeanischen Gefühl des Angenommenseins, das ihre Angst vor dem Sterben schwinden ließ. Andere dagegen erleben Nahtoderfahrungen als zunächst beängstigend.

Der oben bereits erwähnte Begründer der Humanistischen Psychologie, Abraham Maslow, entwickelte ein Modell, mit dem er solche Einheitserlebnisse beschrieb. Maslow kehrte die übliche Fragestellung der Psychotherapie um und fragte nicht mehr: Was macht Menschen psychisch krank? Vielmehr interessierte er sich dafür, was gesunde Menschen psychisch besonders auszeichnet. Dabei stieß er darauf, dass seelisch stabile Menschen sich an tief berührende Einheitserfahrungen erinnern, daraus Kraft schöpfen und darauf vertrauen, sie wieder zu erleben.

Der kroatische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi baute auf Erkenntnisse der Spieltheorie, wonach Kinder, aber auch Erwachsene, beim Spielen völlig entrückt im Moment aufgehen und in einem Zustand des glücklichen Unendlichkeitsgefühls, dem sogenannten »Flow«, verweilen. Csíkszentmihályi übertrug das Phänomen auch auf andere Bereiche und formulierte Bedingungen für den »Flow«: Man muss sich einer Tätigkeit voll hingeben, gleichzeitig dürfen die Anforderungen nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein, damit man weder über- noch unterfordert ist. Parallel dazu

wies Csíkszentmihályi auf den Suchtcharakter hin. Menschen, die den »Flow« erlebten, dann aber darauf verzichten müssen, berichten über Verlustängste und Depressionen. Auch besteht das Risiko, in einem euphorischen »Flow«, wie etwa beim Bergsteigen, Gefahren zu unterschätzen. »Flow« kann ferner zu einem Mittel werden, Menschen zu beeinflussen. So warnt Csíkszentmihályi davor, dass beispielsweise wie im Nationalsozialismus rituelle Massenereignisse inszeniert werden, um Menschen durch ein Flow-Erlebnis zu steuern. Das erinnert geradezu an Eckharts Misstrauen gegenüber ekstatischen Einheitserlebnissen, insbesondere wenn sie in Gruppen die Vernunft des Einzelnen ausschalten.

Im Gegensatz zu Csíkszentmihályi vergleicht Abraham Maslow Einheitserlebnisse mit Berichten von Gotteserfahrung. Er kommt zu dem Schluss, dass sie sich ähneln, und nennt sie »Peak experience«, Gipfelerlebnis. Für sie skizziert er folgende Kriterien:

- Das alltägliche Zeit- und Raumgefühl verändert sich, die Zeit vergeht wie in Zeitlupe.
- Das Beurteilen kommt zur Ruhe. Man akzeptiert die Welt in diesem Moment so, wie sie ist.
- Man erlebt die eigene Identität als etwas, das zum einen einzigartig ist, zum anderen mit allem verbunden.
- Wer Gipfelerlebnisse hat, wird spontaner, liebender und toleranter.
- »Seins-Werte« wie Wahrheit, Gutheit, Schönheit entwickeln sich.⁸⁶

Gipfelerlebnisse können klein, fast unbemerkt sein oder überwältigend und zahlreiche Facetten aufweisen. Ähnlich wie Meister Eckhart weist Maslow darauf hin, dass mystisches Erleben oder schon der Begriff »Gipfelerlebnis« leicht dazu führen, dass Menschen den ultimativen Kick erwarten,

quasi wie das Erlebnis einer Mount Everest-Besteigung oder eines überwältigenden Flow-Ereignisses. Solche Vorstellungen versperren den Blick auf das Eigentliche, nämlich auf das Nu, das überall im Alltag zu finden ist, in jedem Moment und nicht nur in ganz besonderen Augenblicken. Sich darüber hinaus z. B. in den Wunsch einer spirituellen Erfahrung hineinzusteigern oder als Heilsversprecher viel Geld zu verdienen – von solchen Ambitionen wollte Eckhart nichts wissen. Heute würde er sie Egotrips nennen und vor ihnen warnen. Für ihn beginnt der Weg hier, jetzt und sofort. Im Nu zu sein steht jedem Menschen offen und ist nur einen Gedanken entfernt. Übertriebene Erwartungen verstellen den Blick für kleinere Erfahrungen, die uns aber genauso tief bewegen können und oft sanfter und nachhaltiger wirken. Jeder Moment, in dem ich im Nu bin, ist ein sanftes Hügelenerlebnis.

Gibt es einen Unterschied zwischen »Peak experience« und »Flow«? »Flow« ist eher mit Anstrengung, mit Bewegung und Willen verbunden. Man ist ganz bei einer Sache. Bei einem »Peak experience« eröffnet sich ein Raum des Gewährwerdens von allem, was sich zeigt. Ein Gipfelerlebnis stellt sich in einem Zustand ein, den Eckhart »arm im Geiste« nennt: nichts wissen, nichts wollen, nichts haben, also in einem Prozess des Zurücktretens, Sein-Lassens, Loslassens – und ist bei jedem Innehalten möglich.

Hat Meister Eckhart solche Erfahrungen gemacht? Davon ist auszugehen, denn die Entschlossenheit und Dringlichkeit, mit der er sie schildert, wäre ohne Gipfelerlebnisse schwer vorstellbar. Allerdings findet sich in seinen Werken keine Textstelle, in der er in Ich-Form darüber berichtet. Doch sehr wohl finden sich Passagen, in denen er die Wirkung von Einheitserfahrungen beschreibt:

»Eine unermessliche Wonne, dass es niemand erschöpfend auszusagen vermag.«⁸⁷ »Wenn der Mensch in Liebe so mit Gott verbunden ist in eifriger Beflissenheit, bis der ihn führt in Freude und in Süßigkeit und Seligkeit.«⁸⁸

Meister Eckhart

Eckhart nennt die Gottesgeburt »Süße und Seligkeit«. Sind also das Verweilen im Augenblick, Gipfelerlebnisse, und mystische Einheitserfahrung das Gleiche? Ja und Nein. Zunächst sind es verschiedene Deutungssysteme mit eigenen Begriffen. Außerdem bleibt jede Erfahrung individuell und lässt sich nur bedingt verallgemeinern. Doch man kann sagen, es sind Bezeichnungen für das gleiche Phänomen: die Erfahrung eines Geschehens, bei dem das Ich mit etwas Unbeschreiblichem eins wird.

Eckhart ermutigt mich mit seinen Worten, meine Wahrnehmung für Einheitserlebnisse zu schärfen: Nachdem ich meine Freundin kennengelernt hatte, holte sie mich eines Tages mit ihrem blauen VW-Touran ab, einem ziemlich großen Kombi für eine Familie. Ich hatte so ein Modell noch nie gesehen, überhaupt nicht gewusst, dass es existiert. Aber als ich diesen besonderen blauen Wagen, dessen Besitzerin mir am Herzen lag, einige Male gesehen hatte, sprangen mir plötzlich andauernd solche Autos ins Auge. Ohne dass es mir bewusst war, suchte etwas in mir nach diesem Auto.

So entwickeln sich auch Antennen für die Einheitserfahrung. Dadurch, dass ich mich an sie in meinem eigenen Leben erinnere, sie weiterhin für möglich halte, sie sogar aktiv suche, wird die Aufmerksamkeit dafür empfänglich. Die Wirklichkeit verändert sich, weil Dinge und Erlebnisse auftauchen, die man für unmöglich gehalten hätte. Und dies kann immer und überall geschehen: beim Spazieren-

gehen, Musikhören, Innehalten, einem Gespräch, beim mantrischen Beten und vielem mehr.

ÜBUNG: EINHEITSERLEBNIS

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem. Stellen Sie sich die Fragen:

- Wann gab es in meinem Leben so etwas wie ein Gipfelerlebnis? Oder ein kleineres Hügelerlebnis, bei dem ich mich ganz angenommen, ganz im Hier und jetzt fühlte und sich die Raum-/Zeit-Wahrnehmung veränderte?
- Hatten Sie ein solches Erlebnis in Ihrer Kindheit?
- Versuchen Sie, sich die Situation genau in Erinnerung zu rufen. Was haben Sie dabei gefühlt?
- Welche Wirkung hatte dies auf Sie?
- Hat es auch heute noch eine Wirkung?

Und nu? – wie üben?

Sabine erzählt, dass Sie es einfach nicht schaffe, regelmäßige Übungen in ihrem Leben unterzubringen. »Ich kriege es einfach nicht auf die Reihe«, sagt sie, »ich fange voller Enthusiasmus an, es macht auch Spaß. Und dann höre ich wieder damit auf, obwohl ich es ja eigentlich will. Ich weiß doch auch, dass es mir guttut! Dann schäme ich mich sogar manchmal vor mir selber, bekomme ein schlechtes Gewissen und habe noch weniger Lust.«

Es ist ein verbreitetes Phänomen, dass Menschen wissen, was ihnen guttäte, es aber nicht tun. Warum nicht? Die Antwort ist meist einfach: weil es Aufwand erfordert, vor allem Kraft, Zeit, Geld und Disziplin. Auch halten uns Ge-

wohnheiten ab, die bereits unsere Zeit ausfüllen. Besonders der Einstieg ist schwierig; hat man sich dagegen erst einmal aufgerafft, fällt vieles leichter. Was also tun? Die Lösung lautet: sich die Gewohnheit zunutze machen.

Eckhart kannte dieses Wirkprinzip bereits.

»Man muss nämlich wissen: weil die Gewohnheit gewissermaßen eine zweite Natur ist, freut es jeden, wenn er Gewohntes tut.«⁸⁹

Meister Eckhart

Ein Großteil unseres Verhaltens und unserer Gedanken sind mit denen am Tag zuvor identisch. Wir sind nun einmal Gewohnheitstiere und suchen den Weg des geringsten Widerstandes, weil das unsere Kraftreserven schont. Gewohnheiten sind deshalb so hartnäckig, weil sie uns einen Vorteil bieten: Sie ersparen uns, bei gleichen Fragestellungen ständig neu darüber nachzudenken und dann eine Entscheidung treffen zu müssen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten beim Einkaufen jedes Mal neu überlegen, welche Brotsorte, welchen Käse, welchen Kaffee, welche Milch, welches Gemüse Sie kaufen wollen. Was für ein anstrengender und zeitaufwändiger Einkauf! Natürlich, hin und wieder freuen wir uns über etwas Neues, aber im Großen und Ganzen bleiben wir doch bei dem, was sich bewährt hat. Außer dem Zeitaufwand verringert sich so der Energieaufwand, denn sich entscheiden kostet Willenskraft, die sich erschöpft. Man muss sich immer wieder mit ihr aufladen. Deshalb schaffen sich viele Menschen ihre alltäglichen Gewohnheiten: den duftenden Kaffee am Morgen, den genussvoll gelöffelten Lieblingsjoghurt, Pommes vom Imbiss gegenüber, Freunde treffen im Stammlokal, den Tatort gucken am Sonntag.