

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	8
1. Was ist geistliches Leben?	10
2. Wachstumsphasen des geistlichen Lebens	17
2.1 Der Beginn des geistlichen Lebens: Erste Umkehr (Frühling in Galiläa)	17
2.2 Reifen und Wachsen: Erster Umkehrweg (Der Weg nach Jerusalem)	22
2.3 Herzensumkehr - Zweite Umkehr (Tod und Auferstehung in Jerusalem)	31
2.4 Zweiter Umkehrweg (Pfingsten und Sendung in die Welt)	39
3. Grundsätzliches zum geistlichen Weg	44
4. Fragen und Antworten	46

Autoren: Leo Tanner (Pfarrer) in Zusammenarbeit
mit Urban Camenzind (Diakon)

Copyright © 2010

WeG
Verlag

Bibelzitate, soweit nicht anders vermerkt, aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980, Katholische Bibelanstalt, DE-Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Coverfotos: Blüten: © ciba2 / www.fotolia.de;
Äpfel: © schwarzwald-photo / www.rsester.com / www.fotolia.de
Covergestaltung: D&D Medien, D-88287 Grünkraut.

Bildnachweis: S. 13: Russische Ikone, Gottesmutter Blacherniotissa, S. 18: Apfelblüte, © Thomas Wöhrle - Fotolia.com, S. 23: Blüten, © WeG-Verlag, S. 26: © Wüste, WeG-Verlag, S. 32: Elisabeth Camenzind, WeG-Verlag, S. 41: Apfelbaum, © LyaC, iStockphoto, S. 47: Schmetterling entpuppt sich, © Cathy Keifer, Shutterstock, S. 53: Schmetterling, © Christian Jackson, Shutterstock.

Druck: Fuck, Druckerei und Verlag, DE-56072 Koblenz

1. Auflage 2010

ISBN 978-3-909085-58-3

Das Ziel des geistlichen Lebens

Paulus beschreibt das Ziel des geistlichen Lebens so: Wir sollen «zum vollkommenen Menschen werden und Christus in seiner vollendeten Gestalt darstellen» (Eph 4,13). «Christus in seiner vollendeten Gestalt darstellen» heisst, dass Jesus in uns so sehr wächst, dass wir immer mehr so werden wie Er selbst.

Das Ziel des geistlichen Lebens besteht darin, ein neuer, veränderter Mensch nach dem Bild Gottes zu werden. Das Bild Gottes, das Jesus ist, soll in uns offenbar werden, denn «wir alle spiegeln mit enthülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn wider und werden so in sein eigenes Bild verwandelt, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, durch den Geist des Herrn» (2 Kor 3,18). Es geht um Herrlichkeit, Schönheit, ja um ein Leben mit zunehmender guter Ausstrahlung. Wir können auch sagen: Das Ziel ist es, das ursprüngliche, durch die Sünde verlorene Abbild-Gottes-Sein wiederzuerlangen, indem wir uns mehr und mehr in das Ebenbild Gottes, in Seinen Sohn, verwandeln lassen.

Darum besteht das Wesen des geistlichen Lebens darin, von Jesus in uns verändert und heil, heilig gemacht zu werden. Diese Veränderung betrifft alle Bereiche unseres Lebens: die Art, wie wir über Gott, die Schöpfung, die Umwelt, über uns und die Mitmenschen denken. Es betrifft unseren Umgang mit den Gefühlen wie Ärger, Stress, Ehrgeiz, Eitelkeit, Empfindlichkeit, Angst. Es betrifft unser Reden und Handeln und das bedeutet die Veränderung und Erlösung unseres Charakters von Feigheit, Lauheit, Stolz, Bequemlichkeit, Geiz, Falschheit, Unbeherrschtheit, ...

2. Wachstumsphasen des geistlichen Lebens

Nun wollen wir verschiedene Phasen beim Wachstum des geistlichen Lebens betrachten. Wir beschränken uns auf vier Etappen des geistlichen Weges. Sie wollen uns ein Stück weit helfen, die Entwicklung des geistlichen Lebens zu verstehen.

Dabei wählen wir zwei Bilder, die sich gegenseitig ergänzen. Das eine Bild ist von der Natur übernommen. Es zeigt, wie an einem Apfelbaum ein reifer Apfel heranwächst. Das andere Bild bezieht sich auf die geografischen Orte des Wirkens Jesu nach den synoptischen Evangelien. Das Kennen dieser Etappen und Phasen soll uns dabei helfen, andere auf dem Weg der Nachfolge richtig zu unterstützen.

2.1 Der Beginn des geistlichen Lebens: Erste Umkehr (Frühling in Galiläa)

Bereits vor dieser ersten Etappe des bewussten geistlichen Weges ist man vielleicht gläubig, betet man oder besucht den Gottesdienst. Aber dies geschieht dann eher routinemässig oder nach den persönlichen religiösen Bedürfnissen. Der Kontakt zu Gott entspricht dann anerzogenen oder angeeigneten religiösen Gesetzen (was nicht schlecht ist) oder spielt sich eher punktuell ab, je nach Situation und Bedürfnis. Zum Vergleich: Zwei Menschen können einander kennen und auch dann und wann etwas miteinander unternehmen, ein echtes Mit- und Füreinander ist aber noch nicht gewachsen.

Es gibt aber auch Menschen, die aus einem atheistischen oder agnostischen Leben durch eine innere Erfahrung auf einen geistlichen Weg gerufen werden.

Beim Apfelbaum ist es anfangs des Jahres noch ganz still. Erst, wenn der Frühling kommt, entfalten sich nach und nach die Knospen an den Ästen. Eine neue Lebendigkeit erwacht. Mitten im Grün der frischen Blätter beginnen sich die Blüten zu bilden und zu öffnen. Wenn die Blüte am Baum sich öffnet, dann kann durch die Berührung mit einem Insekt Befruchtung geschehen.



Berührung und Ruf

Damit es zur «Befruchtung», und damit zum Erwachen des geistlichen Lebens in uns kommen kann, muss sich in der Regel eine Art «Berührung» ereignen. In den Evangelien lesen wir von vielen solchen «Berührungen»: *«Als Jesus von dort wegging, sah er einen Zöllner namens Levi am Zoll sitzen und sagte zu ihm: Folge mir nach! Da stand Levi auf, verließ alles und folgte ihm»* (Lk 5,27–28).

«Jesus sah ...» Eine Begegnung beginnt meistens mit dem Einander-Anschauen, denn aus den Augen leuchtet und spricht das Innere des Menschen. Wenn zwei Menschen einander anschauen, ereignet sich Begegnung. Liebe und Zuneigung können bereits auf den ersten Blick da sein.

Der Zöllner Levi muss von der Ausstrahlung Jesu, von Seinen Worten und insbesondere von Seinem liebevollen Blick ganz fasziniert gewesen sein. Er spürte Wärme, ein tiefes Angenommen- und Verstanden-Sein. Augenblicklich wusste er: Dieser Person kann ich restlos vertrauen. Die Folge: *«Da stand Levi auf, verließ alles und*

folgte ihm». So und ähnlich lesen wir viele Geschichten im Evangelium. Doch die Zeit, in der Jesus als irdische Person, äusserlich hörbar, Menschen in Seine Nachfolge rief, war sehr kurz.

In der Apostelgeschichte lesen wir, dass in der heutigen Zeit Jesus als der Auferstandene und unsichtbar gegenwärtige Herr Menschen persönlich berührt und anspricht. Während Petrus am Pfingsttag Jesus als lebendigen und gegenwärtigen «Herrn» verkündete, berührte dieser Tausende von Menschen. *«Als sie das hörten, traf es sie mitten ins Herz, und sie sagten zu Petrus und den übrigen Aposteln: Was sollen wir tun, Brüder?»* (Apg 2,37) Tausende von Menschen haben sich daraufhin entschieden, Jesus nachzufolgen.

Saulus erlebte dieses «Angeschaut-Werden», diese Berührung völlig überraschend auf dem Weg nach Damaskus, wo er Gläubige verhaften wollte. Da «umstrahlte» ihn plötzlich ein Licht vom Himmel: *«Er stürzte zu Boden und hörte, wie eine Stimme zu ihm sagte: Saul, Saul, warum verfolgst du mich? Er antwortete: Wer bist du, Herr? Dieser sagte: Ich bin Jesus, den du verfolgst»* (Apg 9,4–5). Diese Berührung war so tief, dass Saulus total umkehrte und Jesus nachfolgte.

Auch heute «schaut» Jesus Menschen an und berührt sie mit Seiner Liebe. Dies ist bei jedem ganz individuell und auch originell. Eine solche Berührung kann wie zum Beispiel bei Saulus völlig überraschend sein. Eine solche Berührung kann aber auch sanft in Menschen heranwachsen: Die Sehnsucht nach Jesus wächst, und eines Tages wird sie bewusst wahrgenommen.

Die gute Antwort: Entscheidung zur Nachfolge

Bei diesem Anruf, der auch als eine Art innere Sehnsucht da sein kann, spürt jeder, dass er persönlich gemeint ist und dass deshalb nun eine persönliche Antwort ansteht. So führt jede Berührung uns in eine Entscheidungssituation: Wir können so tun, als wäre nichts in uns geschehen. Dann verschliessen wir unser Herz.

Wir können uns jedoch auch öffnen und Jesus einlassen. Dann führt dies zur Entscheidung, mit Jesus zu gehen und Ihm nachzufolgen. Wir können diesen ersten Entscheidungsschritt auch «Erste Umkehr» nennen. Damit erhält unser Leben eine grundlegende Ausrichtung. Wir haben uns für die Freundschaft mit Jesus Christus entschieden.

Die Erste Umkehr kann sich auf sehr unterschiedliche Weise ereignen. Es gibt Menschen, die einen ganz starken Durchbruch zu Gott erleben und eine übergrosse Freude. Sie sind tage-, wochen-, und monatelang ganz davon erfüllt und wollen Christus nie mehr verlieren. Sie haben gespürt, dass Gott etwas unwahrscheinlich Grosses ist.

Andere sind von Kindheit an in den Glauben hineingewachsen. Sie erlebten nie ein besonders grosses Erlebnis. Gott war in ihrem Leben, von ihnen selbst bewusst wahrgenommen, schon immer anwesend. Und dann spürt man eines Tages: Ich will nicht mehr ohne Jesus Christus leben. Mit diesem «Ich will» trifft man (mehr oder weniger bewusst) die Entscheidung zur Nachfolge Jesu, zum Leben in Freundschaft mit Ihm.

Anfangserfahrung: Frühling in Galiläa

Am Beginn der bewussten Nachfolge Jesu bricht in der Regel Begeisterung und oft eine grosse Freude auf. Dies wird auch «Anfangserfahrung» genannt. Sie ist eine Erfahrung von Verliebtheit. In dieser Anfangserfahrung schenkt Gott jemandem schöne und anziehende Gefühle, um ihm den Einstieg in den neuen Weg zu erleichtern.

Das kennen wir auch in unseren menschlichen Beziehungen. Zwei Menschen können sich schon jahrelang kennen. Beginnen sich aber zwischen zwei Personen schöne Gefühle zu entwickeln, dann ist das der Anfang von etwas Neuem. Man fühlt sich zueinander hingezogen. Die Beziehung wird intensiver. Das Verliebtsein, die Gefühle füreinander, lassen die Schönheit und das Glück dieser Beziehung aufstrahlen.

Herrlich kann diese erste Phase des neuen Lebens sein! Man hat Jesus bewusst ins Leben aufgenommen und erfährt Freude. Dass Glaube so schön ist, das hätte man sich nie träumen lassen. Man spürt Kraft und Begeisterung. Alles fällt einem jetzt viel leichter. Gebet und Bibellesen sind von diesem Schwung getragen. Wer den Glauben so erfährt, wünscht sich, dass es immer so bleiben möge.

Diese Phase des In-Gott-verliebt-Seins ist ein wunderbares Geschenk. Wir dürfen es geniessen, wann immer es uns geschenkt wird. Und in dieser Phase schenkt Gott oft erstaunliche Gebetserhörungen. Wir erfahren, dass der Glaube «funktioniert». Gott zeigt uns damit, dass Er ganz konkret für uns da ist.

Beim Apfelbaum ist dies die Zeit der Blüte. Eine herrliche, faszinierende weisse Blütenpracht zeigt sich da. Diese Phase - und nun kommen wir zu einem weiteren Bild - entspricht dem Wirken Jesu in Galiläa. Dort wirkt Jesus die meisten Wunder. Da ist es begeistert, mit Jesus zusammen zu sein und zu Ihm gehören zu dürfen. Auch die Volksmenge läuft Jesus begeistert nach. Weshalb: wegen der Wunder! Jesus tut dem unheilen Leben der Menschen so gut.

In dieser Phase folgt man Jesus deshalb nach, weil Er das Leben spürbar erleichtert und schöner macht. Es ist einfach schön mit Ihm.

Eindeutigkeit in der Entscheidung

Für das Wachstum des geistlichen Lebens ist eine eindeutige Entscheidung zur Nachfolge Jesu massgebend. Jesus erzählt davon in einem Gleichnis: «*Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besass, und kaufte den Acker*» (Mt 13,44). Ein Mensch entdeckt zufällig diesen wunderbaren Schatz. Dieser Schatz ist ihm seinen ganzen Besitz wert! Und so verkauft er mit «*Freude alles, was er besass, und kaufte den Acker*» (Mt 13,44). Und dann geht er voll Freude seines Weges.

Freude ist die Frucht der eindeutigen Entscheidung für die Freundschaft Jesu. Ohne einen Hauch «Verrücktheit» in den Augen dieser Welt geht es nicht! Oder gibt es etwa Verliebte, die nicht verrückte Dinge tun oder sich ein Stück weit verrückt verhalten?

In der vollen Entscheidung für die Freundschaft mit Jesus, für die Nachfolge Jesu, liegt unsere Antwort. In diese Entschiedenheit können wir hineinwachsen. Doch: Wer hin- und hergerissen ist, nicht eindeutig und entschieden für den Herrn lebt, erntet kaum Freude. Wer alles erleben will, wer überall auch noch dabei sein will, ist in Gefahr, schliesslich alles zu verpassen: die wahre, tiefe Freude in Christus! Wer hingegen eindeutig und entschieden ist, wird fröhlich. Denn nur der Entschiedene hat eine klare Richtung.

Zur Besinnung: Wo und wie habe ich (das kann auch öfters geschehen) eine Berührung Jesu erlebt? Wie habe ich darauf reagiert? Habe ich mich eindeutig für die Freundschaft Jesu, für die Nachfolge Jesu, entschieden?

5. Durch welche Heilungs- und Reinigungsphasen kann Gott uns führen?

Der Weg des Gebetes hat grosse heilende und therapeutische Kraft. Das heisst nicht, dass wir unter Umständen keine weiteren Hilfen mehr brauchen. Aber hier wird uns etwas gegeben, was alle psychologischen und medizinischen Therapien uns nicht bieten können.

Der Heilige Johannes vom Kreuz bringt das Bild vom Feuer (Gott) und vom Holz (Mensch). In den Verwandlungsphasen (Läuterungsphasen) ist es, wie wenn man ein Stück Holz ins Feuer wirft. Zuerst stinkt und knistert es, es entwickelt sich Rauch, das Holz wird schwarz, dunkel und hässlich. Dann gibt es einen Zeitpunkt, wo das Holz durchsichtig wird, wo Holz und Feuer eins geworden sind. Dies geschieht auch im Feuer der Kontemplation. Gott und Mensch in ihrer ganzen Verschiedenheit werden gleich. Der Mensch wird so durchdrungen von Gott, dass er sich quasi in Gott verwandelt.

Oder anders gesagt: Die eigene Gottebenbildlichkeit durchdringt den Menschen mehr und mehr und strahlt durch ihn hindurch. Gebrochenheiten, Wunden,... mögen bleiben, aber durch sie strahlen das Licht, die Güte und der Friede Gottes.

Doch vorerst muss es Heilungs- und Reinigungsphasen geben. Mit diesem Dampfen, Stinken und Knistern des Holzes meint Johannes vom Kreuz die verschiedenen Reinigungsphasen, die sich in unserem Alltag, in unseren Lebenserfahrungen ereignen. Johannes spricht in diesem Zusammenhang von aktiven und passiven Nächten der Sinne und des Geistes.

«Aktiv» heisst: Ich kann noch etwas tun. «Passiv»: Ich kann es nur erleiden und durchtragen. In der Nacht sieht man nichts. «Nacht» heisst somit: Ich sehe, spüre, empfinde, höre... nichts mehr. Ich bin leer, komme überhaupt nicht mehr vorwärts. Ich weiss nicht mehr, wie es weitergeht. Ich bin verwirrt, ratlos. Vorher war alles klar und hell, jetzt ist es dunkel.

– Nacht der Sinne

Wir haben fünf Sinne: Sehsinn, Hörsinn, Tastsinn, Geruchs- und Geschmackssinn. Damit können wir all die Schönheiten des Lebens geniessen. Geniessen tun wir gerne, manchmal allzu gerne. Wenn wir einen besonders schönen Genuss, ein super Glücksgefühl erlebt

haben, dann können wir uns immer wieder danach sehnen. So kann eine Bindung, eine Sucht, eine Abhängigkeit entstehen, die uns fesselt.

Wir erleben uns von vielem umhergetrieben: von Sorgen, Ängsten, Gefühlen wie Eifersucht und Neid. Menschen können gebunden sein ans Geld, an die eigene Ehre, an Zorn, an massloses Essen und Trinken, an Sex, ans Fernsehen, ans Internet, an Ehrgeiz, an die Arbeit... und an vieles mehr. Viele sind abhängig von anderen Menschen: «Ohne den oder die kann ich nicht leben.»

Das Eigentliche einer Bindung ist: Der Mensch ist nicht mehr frei. Johannes nimmt das Bild eines Vogels, der wegfliegen möchte. Ob er an einem dicken Seil oder an einem dünnen Faden angebunden ist, das Resultat ist dasselbe: Er kann nicht abheben und fliegen. Doch der Vogel ist berufen zu fliegen, die Weite und Freiheit des Horizontes einzunehmen.

Um Befreiung von der Ich-Haftung, von emotionalen Bindungen, von eigenen Fantasien und Wünschen geht es in der Nacht der Sinne. Das Loslösen geht nur über einen Entzug. Johannes sagt: «Man muss von den Brüsten der Sinnlichkeit entwöhnt werden.» Diese Entwöhnung geschieht im Alltag. Entwöhnung hat immer mit Verzicht, dem Durchtragen von Spannungen und oft mit Schmerz zu tun. Man lässt sich - bildlich gesprochen - nicht mehr bequem von den Brüsten nähren, sondern sucht selber Nahrung, eine Nahrung, die nicht mehr abhängig macht und die der eigenen Reifung dient.

Was uns dabei im Alltag begegnet, was uns querläuft, uns an unsere Grenzen bringt, uns so sehr weh tut, usw., ist das, was Gott selbst für uns ausgesucht hat, um uns zu entwöhnen. Die Schwierigkeiten, Enttäuschungen, usw. sind unser Weg, um reif und frei zu werden. Wir können schreien, uns dagegen auflehnen und den «unmöglichen» Menschen die Schuld geben. Doch diese Menschen sind Gottes Mittel, durch die Er uns befreien möchte.

In diesen Nächten geht es darum, von der Ich-Haftung, von all jenem befreit zu werden, was uns an unserem wahren Menschsein und an unserer Entfaltung hindert. Es geht um immer stärkere Erfüllung und grösseres Glück. Es geht darum, beständig mehr geniessen zu können. Denn ein Süchtiger, ein Gebundener kann nicht geniessen.