

Meditation und Heilen, Wuppertal - Stand 22.4.10 – Es gilt das gesprochene Wort.

1. Menschen meditieren, versenken sich in die Tiefe ihres Inneren, sind ganz präsent und entdecken die heilsame Kraft Gottes wieder neu (A)

„Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir der Sache nicht gewachsen sind.
Unsere tiefste Angst ist,
dass wir unermesslich mächtig sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten,
nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: wer bin ich denn eigentlich,
dass ich leuchtend, hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?
Wer bist Du denn,
dass Du das NICHT sein darfst?“

So ein Gedicht, das Nelson Mandela zugesprochen wird. Wohl aber von einer Frau aus seiner Umgebung stammt.

Meditieren und das Wiederentdecken der heilenden Kraft haben mich in einen mitreißenden, hinreißenden Prozess hinein geworfen, der noch kein Ende hat. Wenn ich heute mit Ihnen gemeinsam über dieses Thema nachdenke, dann ist mir klar, dass ich aus meinen Erfahrungen heraus spreche. Sie haben Ihre eigene Geschichte mit diesem Thema. Vielleicht ist sie ähnlich, vielleicht auch ganz anders. Auch ist mir klar, dass ich gemessen an der Kürze meines Lebens, nur ein Bruchstück einer viel umfassenderen Wahrheit überblicken kann. In dieser Offenheit wage ich hier heute zu Ihnen zu sprechen
Über Meditation und Heilen.

Meditation und Heilen gehören zu den Grundformen spirituellen Lebens. Auch besonders für mich- des christlichen, spirituellen Lebens. In den Geschichten über Jesu Handeln finde ich viele Beispiele, dann auch in der Geschichte der Kirche. Bis in die Neuzeit, dann trennen sich die Wege von Glauben, Heilen und Kontemplation. Hildegard von Bingen ist noch eine herausragende Gestalt. Dann haben aber die Inquisition und Hexenverbrennungen so viel Angst verbreitet, dass eigenständige Spiritualität und der Umgang mit der heilenden Kraft an den Rand des offiziellen kirchlichen Handelns gedrängt wurden. In den Klöstern und Einkehrhäusern gab es diese Tradition wohl weiter. Auch der zunehmende Trend, andere Quellen, z.B. den Buddhismus aus zu probieren haben dann doch endlich wieder dazu geführt, dass wir seit einigen Jahren diese Kräfte im Alltag neu entdecken.

Menschen meditieren, versenken sich in die Tiefe ihres Inneren, sind ganz präsent im Augenblick und öffnen sich, um Gott, wie sie ihn jetzt verstehen, nahe zu sein, zu begegnen, zu hören, fühlen und in ihrem Innersten zu erfahren.
So sind sie vor Gott /in Gott gegenwärtig mit Körper, Geist, Seele und Verstand.
Ganzheitlich. Mit ihrem ganzen Sein.

Und: Menschen entdecken die heilsame Kraft Gottes wieder neu, sie heilen. In der Begegnung mit Gott geschieht Heilung. Sich Gott zu öffnen und zu heilen gehören zusammen.

Die Heilkraft sucht sich dabei vielfältige Wege. Z.B.: ein Mensch beginnt sich selbst und anderen mit Respekt und Liebe zu begegnen.

Oder sie geschieht im Aneinanderdenken, einander segnen, füreinander da sein, im liebevollen und heilsamen Berühren. In der je eigenen Weise, einander in das Licht der göttlichen Liebe zu stellen.

Denn, so wie ich vor Gott ganz gegenwärtig bin, so bin ich - in der Theorie- in der Erfahrung der heilsamen Kraft der Meditation auch mir selbst gegenüber, vor den anderen Menschen und allem Lebendigen gegenüber gegenwärtig, mit meinem ganzen SEIN.

Wie ist das möglich?

Für die meisten von uns, einige besonders Begabte ausgenommen, wird dies sicher das Ziel eines langen, lebenslangen Übungs- und Wachstumsprozesses sein.

Bestimmt gilt dies für mich. Immer wieder erfahre ich mein eigenes Unheil sein, oft kaum in der Lage, Gott gegenüber wirklich gegenwärtig zu sein. Gerade in der Meditation schieben sich schnell, nach kürzester Zeit meine schmerzenden Füße, Hüftgelenke oder ganz wichtige Gedanken, wunderbare Ideen, alte Lebensfilme in den Mittelpunkt meiner Betrachtungen. Oder es locken meine alten Wunden, Verletzungen, Sehnsüchte mich, sie zum zentralen Punkt meiner Kontemplation, meines Gebetes zu machen. Sie sind einfach da und verlangen meine totale Aufmerksamkeit. Und im Gegensatz zu Gott, drängen sie sich auf!

Also, weiterüben, Antworten suchen auf meine Fragen und Rätsel. Dabei finde ich neue Fragen, neue Rätsel und versuche, es mit dem wunderbaren Wort von Rilke zu halten: die Fragen zu leben und dann eines Tages hoffentlich irgendwann in die Antwort hinein gewachsen zu sein.

2. Die aufgeklärte theorielastige Zeit geht allmählich zu Ende. Für viele Menschen ist sie schon lange beendet, weil sie nicht sinnhaft ist. (B)

Wir kommen aus einer theorielastigen Zeit, besonders in den letzten 4 Jahrhunderten. Es ist unbestritten, dass wir der Aufklärung ganz viele positive Errungenschaften zu verdanken haben: ganz viele Erfindungen, Fortschritte und Erkenntnisse, vermutlich auch die vorherrschende Wirtschaftsform, genannt Kapitalismus oder auch soziale Marktwirtschaft.

Wie so oft in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit geht ein solcher Fortschritt mit einem Schatten einher, in diesem Fall einem Schatten, unter dessen Dunkelheit und Kälte merkwürdigerweise auch die Menschen leiden, die von der Wirtschaftsform scheinbar profitieren: das Phänomen der Entfremdung mit all seinen physischen, psychischen und seelischen Konsequenzen macht vor nichts und niemand Halt.

Keine Angst: Gesellschaftsanalyse oder Gesellschaftskritik wird nicht unser Thema sein und auch nicht werden. Und dennoch findet Ihre Frage nach „Meditation und heilende(r) Kraft“ nicht im luftleeren Raum statt.

Auch in der Kirche – und wir meinen damit zunächst einmal nur unsere evangelische – hat die Aufklärung heftige Spuren hinterlassen, von denen wir uns erst ganz allmählich erholen. Die Theologinnen und Theologen unter uns haben eher den historisch-kritischen Blick auf

die biblischen Texte im Studium eingeübt als z.B. die Frage: „Inwiefern ist das, was ich da lese, heilsam - für mich und für andere?“. Der Schwerpunkt liegt oft mehr auf dem distanziert Trennenden als auf dem Verbindenden.

Am letzten Wochenende habe ich mit einer Gruppe von Männern gearbeitet. Am Samstag gab es einen 8-stündigen „medicine walk“ in der Natur, um in der „ersten Bibel“, wie Richard Rohr, der Franziskaner und Ökonomiearbeiter, sie nennt, lesen zu lernen. - Die „erste Bibel“ ist ungefähr 4 Milliarden Jahre alt und schon deswegen bedeutsam. Es könnte sich lohnen, in ihr das eine oder andere zu entdecken. Die „zweite Bibel“ ist etwa 2500 Jahre alt: damit ist die „Heilige Schrift“ gemeint. - In dem Auswertungsgespräch sagte mir der Mann, der sich mit mir unterhielt: „Ich hoffe, dass Du es nicht peinlich findest, Bernd, aber ich habe mit einem Baum gekuschelt“. Es war ihm also „gelingen“, was auch Ziel dieses Ausflugs war, anders als distanziert-naturwissenschaftlich in der Natur zu sein, nämlich verbunden, nicht abgetrennt. Viele von uns hier wissen, dass dieser Mann eine mystische Erfahrung beschreibt, die er da mit dem Baum gemacht hat - oder besser: die ihm in der Natur, mit diesem Baum zuteil wurde. Vielleicht kann man auch von einer „zugespielten Erfahrung“ sprechen, wie Wilfried Härle in diesem Zusammenhang sagen würde.

Überhaupt Erfahrung – und dann auch noch zugespielt: mir kommt es leider oft so vor, als könne ich in einer Kirche eher theoretische Konzepte und kosmische Problemlösungen finden als so etwas wie persönliche Hingabe an das heilende und verwandelnde Geheimnis der göttlichen Liebe.

„Meditation und heilende Kraft“, so haben Sie Ihren Tag heute genannt und uns freundlicherweise dazu eingeladen.

Heilende Kraft, Heilung und Vergebung stehen nicht an vorderster Stelle in der Geschichte des Christentums, obwohl Jesus fast nur heilt und vergibt.

Ein österliches Beispiel um Rechtfertigungslehre, Kreuz und Auferstehung: Geht es beim Ostergeheimnis um eine im Himmel nötige Transaktion oder um heilende Transformation? Wenn ich so frage, ist die Antwort schon klar: es geht nicht um eine Theorie, sondern um eine Erfahrung, die ich machen, einüben und leben kann. Als Beispiel zur Rechtfertigungstheorie: Gott blickt uns aus den Augen des leidenden Jesus am Kreuz an, wir blicken zurück – und hinauf. Erlösung geschieht. Im Englischen heißt „understand“ wörtlich „drunter stehen“. Wer sich drunter stellt, kann verstehen. Dafür brauche ich keine wie auch immer geartete Theologie-Theorie.

Deshalb geht es zunächst einmal darum, leer zu werden:

wir üben das Leer werden ein,

wir üben ein, den endlosen Fluss der 30 000 Gedanken zu unterbrechen,

wir üben ein, in Kontakt mit Stille/Leere/dem eigenen Körper/der Natur, dem Baum/Gott zu gehen. Das ist der Anfang.

Mit „Einüben einer kontemplativen Haltung“ meinen wir eine Haltung, die das Ganze in den Blick zu nehmen und zu halten versucht, kein entweder-oder, sondern ein sowohl-als auch, eine Haltung, die davon weiß, dass unser Leben so viel mehr ist als unser Denken oder unsere Theorien über das Denken. Wir ermutigen zum Denken *und* zu Erfahrungen.

Atem-Übung (B)

3. Meditation: Annäherungen (A)

Gedanken zur Meditation, wie ich sie verstehe:

Meditation ist einfach DA-SEIN. Im gegenwärtigen Augenblick einfach Da- Sein .

Oder: achtsam gegenwärtig sein im Augenblick.

Kleine Kinder können das von ganz allein. Sie sind so - gegenwärtig.

Wenn wir werden wie die Kinder, können wir uns, kann sich unser Körper, unsere Seele wieder daran erinnern, kann uns diese Haltung des Daseins immer wieder einmal gelingen.

Jeder Atemzug ist „jetzt“.

Jede Bewegung ist „Jetzt“.

Alles ist einfach da, kein Urteil, kein Warum, ohne Zweck.

Ob ich sitze, tanze, gehe, singe ich bin in allem einfach da, im gegenwärtigen Augenblick und nehme achtsam wahr, was ist. Bin sozusagen mein eigener Zeuge in dem, was geschieht.

Wie einfach das ist!

Aber natürlich gibt es Übungen, Schulungen, auch Regeln. Gelegentlich auch strenge Regeln und Abgrenzungen darüber, was Meditation ist. Bücher, inzwischen zahllose Schriften sind dazu geschrieben worden.

Wie schwer es geworden zu sein scheint.

Und doch bleibt es einfach. Jede Meditation beruht auf der Wahrnehmung von Selbstverständlichem:

der Atmung

des Körpers

der Gefühle

der Gedanken.

Alles geschieht unwillkürlich, ohne mein Dazutun. Ich atme, mein Körper tut, was er tun muss, meine Gefühle tauchen auf und gehen, ebenso meine Gedanken.

Ich nehme wahr, erlaube zu sein, empfinde manchmal Mitgefühl mit mir selbst, gebe allem Raum und begegne dem, was geschieht, mit Respekt.

Dankbar.

Ich stelle, setze, tanze, singe mich mit all dem bewusst in Gottes Gegenwart.

Da bin ich, so bin ich, so bin ich angesehen, angenommen, geliebt.

So kann ich ja sagen - ehren was ist, loslassen und danken. Gewinne allmählich innere Stille, Klarheit, und erkenne das, was jetzt wesentlich ist.

So kann ich heilen.

Kann Heilung zulassen, nähren und akzeptieren.

4. Heilen: Annäherungen (A)

So kann ich also heilen, begegne der heilsamen Kraft.

„Heilen“ begegnet mir immer wieder in seiner ganzen Doppeldeutigkeit, aktiv und passiv, mich selbst und andere.

Es erinnert mich deshalb auch an das Wort Jesu: Liebe Gott, liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Auch das Heilen wirkt nach innen und außen. Es gilt mir selbst, passiv und aktiv empfangend, zulassend, nährend und akzeptierend. Und es gilt meinem Nächsten, ja, der gesamten geschaffenen Welt – aktiv und passiv empfangend, zulassend nährend und akzeptierend.

Eins bedingt das andere, eins folgt aus dem anderen.

Im Wort heilen stecken viele Bedeutungen, eröffnen sich vielfältige Zusammenhänge.

Heil und Heilig gehören zum selben Wortstamm. Hängen zusammen.

Heil und ganz sein (im engl.: whole) haben ähnliche Bedeutung ;
im Gegensatz zu kaputt, zerstört sein,
wird etwas wieder hergestellt

heil und Gesundsein hängen zusammen,
im Gesundheitswesen arbeiten Heilkräfte.
Hier gehört auch kurieren dazu, Kur ,
to cure im Englischen heißt auch
heilen und einmachen, pökeln, haltbar machen.

Heilsam ist außerdem dem Wort gesegnet-
unter das Heilige stellen, und wohltuend nahe.

Jesus ist Heiland , einer der heilend wirkt. Dieses Heilen gehört zu seinem Auftrag, den er an uns weitergegeben hat.

Von ihm werden so viele Heilungsgeschichten erzählt wie von keinem anderen religiösen Sinnstifter, Begründer einer Religion. In ihm begegnen sich heil und heilig, heiligen und heilen. Er macht uns unmissverständlich klar, dass Gott uns ganz, heil, befreit will.

Jörg Zink schreibt in einem seiner neueren Bücher, Die Urkraft des Heiligen, hierzu:
„Was nicht heilt an Leib oder Seele oder Geist, was kränkt und niederdrückt, kann sein (Jesu) Wille nicht gewesen sein. Irgendwo steht er auf dem Markt und ruft den Menschen zu:
Kommt! Setzt euch! Atmet durch! Kommt zur Ruhe. Legt eure Last ab und hört zu... Schau dich um. Suche die Menschen, die von irgendeiner Last niedergedrückt sind...Geh und nimm sie ihnen ab. Wenn du das tust, dann tust du die Arbeit eines Hirten. Du tust, was ich tue.“

Eigenartig, das in unseren großen Kirchen diese zentrale Botschaft, dieses zentrale Anliegen so in eine Nische gedrängt wird oder einfach anderen überlassen wird. Häufig werden Menschen, die diesen Auftrag wieder entdecken und ernst nehmen, heute noch diffamiert. Aber wunderbar, dass immer mehr Menschen dies Kraft wieder entdecken und die herausragenden Heil- Künstler unserer Tradition wieder zur Sprache kommen . Z.B.: Hildegard von Bingen.

5. Unser Menschenbild: Töchter und Söhne Gottes sein (A)

Nach... Mandela (Gedicht evtl. von B)

Du bist ein Kind Gottes.

Wenn du dich klein machst,

dient das nicht der Welt.

Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun,

wenn du dich einkringelst,

damit andere um dich herum

sich nicht verunsichert fühlen.

Du wurdest geboren,

um die Ehre Gottes zu verwirklichen,

die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns,

sie ist in jedem Menschen.

Söhne und Töchter Gottes werden wir in der Bibel genannt. Kinder auch, Erwachsene Kinder, verantwortlich in ihrem Handeln, aber auch wie ein Kind staunend und mit offenen Herzen für die Wunder dieser Welt.

Im AT, der Schöpfungsgeschichte in den ersten Kapiteln der Bibel, werden wir Menschen sogar Gottes Ebenbilder genannt. Mann und Frau ohne Unterschied.

Und in der Pfingstgeschichte des Lukas verspricht er uns, dass wir Gott unmittelbar begegnen können, dass wir seinen Geist in uns tragen, von ihm umgeben sind. Im Johannesevangelium K 7,38.39a sagt Jesus: Wer an mich glaubt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen. Das sagte er aber von dem Geist (Bezug Jes. 58.11). Und im selben Buch finden wir das unglaubliche Wort von Jesus: Ihr werdet größere Dinge tun, als ihr hier –von mir- gesehen habt! (Joh.14,12)

Paulus fügt dem noch eine andere Dimension zu: auf unsere Befreiung, unsere Entscheidung für dieses neue Sein in Jesus, wartet die ganze Schöpfung, damit auch sie erlöst werden kann.

So ist der Mensch eingebunden in die große Gemeinschaft alles Lebendigen.

Im NT wird der Mensch immer wieder dargestellt als einzigartig befähigt. Er fällt immer wieder heraus aus der Schönheit und der Weisheit dieser Begabung, wandelt sie in Destruktivität um, aber die Zusagen gelten.

Wie es in dem Gedicht- das Mandela zugesprochen wird- gesagt ist:

Du bist ein Kind Gottes,
du wurdest geboren,
um die Ehre Gottes zu verwirklichen.

So einfach und doch unerreichbar schwierig klingt dies in manchen Zeiten,
an anderen Tagen ist es pures Glück.

Ehren, was ist, was uns geschenkt wird, Danken und dann doch auch wieder loslassen und mich neu öffnen für Gottes Geist. Das ist alles. Das geschieht in der Meditation.

Wie unerträglich arrogant wir Menschen werden können, wenn wir das Danken vergessen und aus der göttlichen Liebesbeziehung aussteigen.

Jesus wendet sich verletzten und verwundeten Menschen zu. Dabei geht es nicht allein um die körperliche Gesundheit. Sie ist eher die Folge eines umfassenden Heilungsprozesses. So sind auch Jesu Weisen zu heilen unterschiedlich.

- Wie heute noch mancher Schamane heilt er mit der Kraft der Erde: Erde, Spucke, Lehm. Ganz handfeste Mittel (Blindenheilung bei Markus)
- Er heilt mit einem Segenswort, einem Zuspruch, einer Herausforderung: nimm dein Bett und geh! (Gelähmter)
- Er schaut ins Herz des Menschen, spricht die Wahrheit seines Lebens aus und ermöglicht so Versöhnung mit dem, was ist. (Frau am Brunnen)
- Heilt aus der Ferne: Synagogenvorsteher- Knecht: Geh nach Hause, dein Knecht ist gesund.
- Spricht ein Lösewort: dir sind deine Sünden vergeben. Löst aus alten Verstrickungen.
- Segnet, betet

Seine Heilkraft ist Gottes Geist, die Liebe, Weisheit, der Göttliche Atem, die Erdkräfte - alles göttliche Energie, aus seiner Verbundenheit mit Gott erwachsen.

Und jedes Mal fragt er den Menschen: Willst du gesund werden? Macht ihn zum Hauptverantwortlichen in seinem Heilungsprozess und seiner Folgen.

Jesus hat sich auch selbst diesem umfassenden Prozess ausgesetzt. „Ja“ zu seinem Weg gesagt. Zum ersten Mal in der Wüste, wo er sich den Versuchungen, die das Geschenk der Geistkraft mit sich bringen, gestellt hat.

Heiler und Heilerinnen sind oft verwundete Menschen, die sich auf den je eigenen Heilungsprozess eingelassen haben.

Clarissa P. Estes schreibt in einem ihrer Bücher: (Der Tanz der Großen Mutter)
Wenn eine lebt, dann leben die anderen auch!

Paulus schreibt im Korintherbrief: Wenn ein Glied leidet, dann leiden alle anderen auch.

Unser Menschenbild: Den Leib als Tempel Gottes wieder in Besitz nehmen (B)

Erstens: In unserer spirituellen Arbeit spielt die Wertschätzung und Wiederaneignung unseres Körpers eine große Rolle. „Gott schuf den Menschen nach seinem Bild ... und siehe, es war sehr gut“ (1. Mose 1,27 und 31). Mein Körper ist ein Geschenk. Mit seiner Hilfe lebe ich hier und jetzt, arbeite ich, gehe ich in Beziehung, lasse mich berühren, erlebe ich Hoch- und Tiefpunkte, Glücksmomente und Schmerzen. Mein Körper hilft mir, fest auf dieser Erde zu stehen und führt mich, wenn ich es zulassen kann, weit über mich hinaus. Ich bin mein Körper – und bin doch gleichzeitig weit mehr als mein Körper. „Mein Leib ist der Tempel Gottes“, sagt Paulus.

Zweitens: Der Leib eines Menschen besteht aus Millionen unterschiedlicher Zellen, Atome. Alle spielen zusammen, arbeiten zusammen, kommunizieren kreativ und konstruktiv, nähren sich, tragen die Schwäche einer anderen mit, gehen nicht in Konkurrenz, sondern lassen jede ihre Aufgabe tun, denn sie „wissen“, dass jede Zelle ihre eigene Bestimmung kennt. Und wenn der Mensch, den sie mit ausmachen, nicht immer gut auf sie aufpasst, sie ernährt, pfleglich mit ihnen umgeht, gleichen sie diese Unachtsamkeiten ohne zu murren aus. Und alle sieben Jahre erneuern sie sich ganz und gar (siehe bei *Deepak Chopra: Das Buch der Geheimnisse*, 2004, S. 19 ff).

Der Körper hat ein inneres soziales System entwickelt, das darauf aus ist, die Balance, die für mein Leben notwendig ist, herzustellen. Manchmal muss er dabei extreme, scheinbar destruktive Maßnahmen ergreifen, die mich in eine Krankheit führen. In meiner Auseinandersetzung mit dieser extremen Situation kann ich oft erkennen, was in meinem Leben nicht in Balance ist. Paulus „weiß“ das alles schon im Korintherbrief, wo er die Gemeinde mit dem Leib Christi vergleicht, auf das Zusammenspiel im Körper eingeht, als kenne er die Forschung der neuen Biologie.

Der Volksmund kennt diese Weisheit des Körpers. In vielen Redewendungen macht er uns darauf aufmerksam, dass wir lernen können, was gerade mit uns geschieht:

☒ Jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen.

☒ Die Galle kocht, läuft über.

☒ Jemand hat ein weites Herz.

☒ Ein Herz bricht.

☒ Jemand steht auf eigenen Füßen.

So kann ich an meinem Körper lernen, was er gerade braucht, oder besser, was ich gerade brauche, wo ich in eine Sackgasse geraten bin. Auch in Beziehungen, in der Kommunikation mit anderen, ist der Körper mit seinen Sinnen ein großer Lehrmeister:

☒ Jemand kann einen anderen nicht riechen.

☒ Etwas schmeckt mir nicht.

Drittens: Der Körper wird als enteignet, entfremdet erfahren. Leider ist es oft gar nicht so leicht, meinen Körper wieder zu entdecken, weil ich irgendwann den unbefangenen Umgang mit ihm verloren habe. Es ist nicht zu vermeiden, dass andere von Kindheit an über unseren Körper bestimmen:

- ☒ In den ersten Jahren übernehmen die Eltern die Verantwortung für meinen Körper.
- ☒ ErzieherInnen und LehrerInnen tragen für ein paar Jahre eine gewisse Verantwortung.
- ☒ Bald schon entscheiden Ärzte und andere Gesundheitsinstitutionen, was für meinen Körper und meine Seele gut ist, und wer oder was lebenswert ist und was nicht.
- ☒ Es passiert leicht, dass Umdeutungen geschehen, die mich dann ein Leben lang begleiten:
 - Notwendiges wird schmutzig (Beispiel: Erziehung zur Reinlichkeit).
 - Lustvolles, Genussvolles wird Sünde.
 - Schönheitsnormen erklären Eigen-Artiges als hässlich.
 - Biologisch selbstverständliche Veränderungen werden peinlich, mit Angst besetzt erfahren, gefährlich und verachtet (Pubertät, Alter).

Es ist nicht einfach, wieder den eigenen Zugang zu seinem Körper zu finden, die Weisheit unseres Körpers wieder wahrzunehmen und die Verantwortung für ihn selbst in die Hand zu nehmen. Deshalb ist die Arbeit mit unserem Körper ein wichtiger Aspekt unserer Weiterbildung. Dazu gehören:

- ☒ die Sinne zu üben;
- ☒ zu fragen: Was tut mir gut? Was stärkt mich? Was schadet mir?
- ☒ in der Meditation Achtsamkeit zu lernen, die auch den Körper betrifft;
- ☒ zu erfahren, dass, solange ich lebe, auch Energie da ist, die sich mir zur Verfügung stellt;
- ☒ aus der Opferhaltung in aktive Verantwortung für meinen Körper und mich einzutreten.

Unser Ziel ist es, den Leib als den Tempel Gottes mit all seinen wunderbaren Gaben wieder zu entdecken.

Bodyscan (A)

6. Was ist eine spirituelle Erfahrung? (B)

Jörg Zink fragt in seinem jüngsten Buch danach, wie unsere Seele, wie wir Menschen religiöse Erfahrungen machen:

Wie geht unsere Seele mit spirituellen Erfahrungen um? „Sie nimmt sie auf. Sie übersetzt sie in ein Bild. Sie dichtet das Bild weiter um zu einer Geschichte, wie ein Traum es tut, und diesen Traum, diese Imagination, sendet sie ab an das Bewusstsein. Das Bewusstsein aber hat die Freiheit, zu hören oder nicht zu hören. Es fällt also eine in Bilder gehüllte Botschaft in den Innenraum einer Menschenseele. Dort begegnet sie Erinnerungen, Verletzungen, Ängsten, Urteilen, Wertungen, die in diesem Innenraum wie Bilder an der Wand hängen. Wenn, was da hängt, überwunden werden soll, so muss die Anrede, die neu hereinkommt, stärker sein als das, was dort schon ist. Das Wort, auch das Wort der Kirche, muss mit Erfahrungen reden, die in einer Kindheit, in einem Erwachsenen- oder Altenleben gemacht werden. Die Kirche wird, mehr als sie es bisher tut, ihr Wort sagen, indem sie zugleich auf die Stimme aus der inneren Welt der Menschen hört“ (Jörg Zink, Gotteswahrnehmung. Wege religiöser Erfahrung, 2009, 79f).

Die innere Stimme der Menschen führt zur Wiederentdeckung ihrer Unverwechselbarkeit und Einmaligkeit:

„Wir sind nicht hier, um andere Menschen zufrieden zu stellen und unser Leben nach ihren Vorstellungen zu leben. Jeder von uns ist hier, um sein Leben auf seine eigene Weise zu leben“ (Heilender Gedanke, 6.6.2009).

Oder anders gesagt:

Sussja lehrte: „Im Paradies wird man mich nicht fragen: Warum bist du nicht Mose gewesen? Man wird mich fragen: warum bist du nicht Sussja gewesen?“ Dieser Satz aus dem (jüdischen) Chassidismus lässt sich auf Buddhismus, Christentum und Islam übertragen: Dein kreativer Tanz ist dein ureigener Ausdruck deines einzigartigen Lebens.

Heilwerden bedeutet hier, sich als unverwechselbares Geschöpf Gottes wahrnehmen und lieben zu lernen. Das ist bereits für viele ein neuer, un-erhörter Glaubenssatz.

Damit korreliert der Satz des Buddha: „Wenn deine Erfahrung meiner Lehre widerspricht, dann folge deiner Erfahrung und nicht meiner Lehre“. Es geht darum, dass wir (als Kirche, als Religion, als Geistliche, als BeraterInnen, als LehrerInnen) die inneren Stimmen der Menschen wahrnehmen, achten, respektieren lernen und mit ihnen in Resonanz gehen.

Wer es lernt, der eigenen Wahrnehmung (wieder) zu vertrauen, der ist geschützt vor Manipulationen welcher Art auch immer und ist offen für spirituelle Erfahrungen, die wir in unserem Leben eben auch erfahren und die uns dabei helfen können, alte, überlebte „Glaubenssätze“ getrost fahren und gehen zu lassen und unser Inneres, unsere Seele mit neuen, größeren – der neu erfahrenen Wirklichkeit entsprechenden! - Bildern zu bemalen.

7. Meditation und Heilen praktisch: Heilen, Beten, Singen (A)

1. Allmählich entdecken wir in unserer christlichen Kultur das Geschenk der göttlichen Heilkraft neu. Setzen uns auseinander mit dem Heiland, der Jesus war und beginnen die Herausforderung, die in seinem Handeln liegt und seine Aufforderung an uns, ihm auch hierin nach zu folgen, neu zu verstehen.

Einer der Wege, sich dieser Kraft zu öffnen, ist die Meditation. Wir üben diesen Weg immer wieder und entdecken seine Kraft in vielfältiger Weise:

- im Sitzen, Gehen, Tanzen,
- in Kontemplation und Gebet
- im Singen
- in der Begegnung mit der Schöpfung, der Natur
- in der Begegnung mit den biblischen Geschichten, und Frauen und Männern der christlichen Tradition, wie z.B. Hildegard von Bingen.

Und wir beginnen diese Kraft mit anderen zu teilen, indem wir Heilkraft aus der Meditation heraus senden, an Menschen, die uns darum bitten, indem wir segnen, beten, miteinander und füreinander singen. In mancherlei Weise die Geschenkte Kraft weitergeben, auch die mehr als menschliche Schöpfung mit einbeziehend in unser Tun.

Was ist unser Ziel, warum tun wir, was wir tun?

Mandela:

Du wurdest geboren

Um die Ehre Gottes zu verwirklichen,
die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst den anderen Menschen die Erlaubnis,
dasselbe zu tun.

Wenn wir uns von unserer Angst befreit haben,
wird unsere Gegenwart
ohne unser Zutun,
andere befreien.

Jeder von uns hat heilende Fähigkeiten mit auf den Weg bekommen.

Unser Körper weiß davon, ohne dass er es je lernen musste. Er ist in einem lebenslangen Transformations- und Heilungsprozess, ohne dafür geschult werden zu müssen.

Wie Bernd Schlüter eben aus der Forschung der Biologie erzählte, weiß jede einzelne Zelle um ihre eigene Aufgabe, hat die angeborene Fähigkeit heilende Prozesse geschehen zu lassen, und besitzt in erstaunlichen Maße Schöpferkraft. So kann sie für andere Zellen einspringen, wenn diese ausfallen, zeitweilig oder ganz. Sie kennt den Gesamtplan und stellt sich für Heilungsprozesse zur Verfügung. Das alles läuft von ganz alleine, wenn wir sie nicht empfindlich dabei stören.

Dann erneuert sich z.B. die Niere in ein paar Monaten, der ganze Körper in einigen Jahren. Pure Heilenergie verbunden mit der inneren und der äußeren Welt.

Im biblischen Bild: Gott gab uns seinen Atem und in diesem Atem, Lebenshauch sind wir mit allem verbunden. „Wenn eine lebt.“

2. Uns begegnen sehr unterschiedliche Wege des Heilens, je nach Begabung, alle irgendwie sind auf der Suche nach der einen umfassenden Wahrheit.

Jede hat sicher Anteil an dieser Wahrheit:

- Die wissenschaftliche Medizin
- Die Psychotherapie
- Die Seelsorge
- Körpertherapien
- Geistheilungen, energetische Weisen zu heilen: mit göttlicher Energie und andere
- Mediale, in Verbindung mit der ganzen lebendigen Welt
- Altes Wissen: Schamanen, Weise Frauen
- Phytotherapien, Kräuter

Alle spielen mit im großen Orchester der Heilsymphonien, manchmal harmonisch, manchmal dissonant. Alle auf der Suche nach Wahrheit. Da ist Zusammenwirken notwendig. Sicher auch eine eigene Standortbestimmung!

Worum geht es uns, was bringen wir in diese Symphonie des Heilens mit ein, wo grenzen wir uns mit gutem Grund ab:

Was uns wichtig ist:

- Es geht um Befreiung, aus Verstrickungen, Verwicklungen, un-heilen Kreisläufen.
- Es geht auch um Be-Vollmächtigung: empowerment.
- Es geht um die Befähigung, das eigene Leben selbstverantwortlich in die Hände zu nehmen,
- Auch um die Stärkung der je eigenen Lebenskraft geht es, des je eigenen Lebens- oder Sterbensweges
- Auch darum geht es, den eigenen Platz in der Gemeinschaft alles Lebendigen zu finden

- Und ganz zentral: die Unterstützung und Begleitung des Göttlichen in sich zu erfahren, die Erfahrung, Sohn oder Tochter Gottes zu sein, Ebenbild zu sein, zu zulassen und sich dem Geist Gottes zu öffnen.
- Da geschieht Heilung zum Menschsein, in der Begegnung mit Gott und in der Gemeinschaft alles Lebendigen.

Die Meditation hilft auf diesem Weg in mancherlei Weise.

Z.B.: Im Sitzen

Auf dem Boden, getragen im Vertrauen, den Rücken ausgerichtet, gerade aufrecht, der Kopf, Scheitel ausgestreckt in den Himmel,

offen, vom Vertrauen auf das Göttliche gehalten

aufmerksam, achtsam den Körper, Geist und die Seele wahrnehmend. Göttliche Resonanz im Herzen spürend, sich der Gegenwart aussetzen: DA SEIN.

Die heilende Kraft findet uns, wenn wir uns finden lassen. Ist schon da, war immer schon da.

Und eigentlich ist es selbstverständlich der nächste Schritt, diese heilende Kraft weiter zu geben.

Allein schon, wenn ich heilsam lebe, ändert sich auch meine Beziehung zu anderen. Wenn ich mich dem Heiligen aussetze, dann begegnen andere in mir – (wenn auch) in äußerst menschlicher Gestalt - dem Heilsamen.

In der Meditation bin ich mit allem Lebendigen verbunden. Durch meine Atmung, meine Gefühle, meine Energie - auch des Körpers, meiner Gedanken.

3. Im Gebet ist es nicht anders.

Es ist ein konzentriertes Gespräch mit meinem Göttlichen Gegenüber. Wenn ich nicht ins Plappern ver falle, ist das Wesentliche für mich auch das DA SEIN. Das Hören. Mich dem Verstehen aussetzen.

Oft ist das Gebet für mich noch anspruchsvoller als die Meditation. In der Meditation kann ich doch ganz bei mir bleiben,

oder kann uneingeschränkt durch Vorstellungen meine Energie an andere Menschen schicken.

Während ich im Gebet bewusst Gott gegenüber bin, mit seiner Antwort rechne und mich auch immer wieder dabei ertappe, meine Vorstellungen für den anderen Menschen mit der Bitte für ihn zu vermischen.

Dabei sind auch die Ziele und Wünsche derer, die mich um Gebet, Energie oder Meditation bitten, sehr unterschiedlich:

- Da möchte einer einfach nur gesund sein, körperlich ohne Schmerzen, wieder hergestellt.
- Ein anderer möchte im eigenen Leben wieder zu Hause sein, Vollmacht in eigener Sache haben,
- Einen neuen Lebensabschnitt wagen oder Veränderungen meistern,
- Und ebenso immer wieder der Wunsch: ein ihm naher Mensch möge sich ändern, heil werden, anders sein, als er ist.

Immer wieder muss ich mich daran erinnern, einen anderen Menschen in seinem Prozess tatsächlich los zu lassen. Ihn/sie ihren eigenen Weg gehen zu lassen.

Mich prüfen, was ich eigentlich will: Meine Ziele durchsetzen?

Meine Vorstellungen vom Heilsein auf zu zwingen? Oder gar Ruhm ein zu heimsen?

Vielleicht arbeite ich auch gegen andere Heilweisen? Manchmal ertappe ich mich auf absonderlichen Abwegen.

Da ist es gut, sich immer wieder klar zu machen, das Heilig und Heil Sein untrennbar zusammengehören:

Und heilig sein heißt für uns

Die eigene Beziehung zu Gott wieder herstellen lassen

Das Geschenk der Gemeinschaft mit dem Heiligen Geist annehmen

Sein eigenes Gott-Ebenbild-Sein annehmen können, ehrend, dankbar, nährend.

Der eigenen Seele wieder zuhören lernen

Wir leben dann in unseren eigenen Heilungsprozess hinein:

die Lebenskraft und der Lebenswille erneuern sich,

Wir beginnen, aus der eigenen Quelle zu leben und sind immer mehr im Einklang mit unserem körperlichen, geistigen, seelischen und spirituellen Leben.

Beginnen zu ahnen, was es heißt, in der umfassenden Liebe - zu sich selbst, zu Gott, zu anderen - leben zu können.

Lernen, die eigene Fülle, eigenen Ressourcen zu nutzen.

Beginnen, uns auf unsere eigenen Lebens- und Sterbeprozess einzulassen.

In jeder Lebensstufe neu entdecken wir unsere ganz eigene Bestimmung.

Ein anspruchsvoller Weg, den ich selber wagen muss, um einen anderen dazu einladen zu können.

4. Beispiel Singen/ Tönen

Ich wage es, meinem Meditationsbegleiter zu sagen, dass meine Stimme von mir gefunden werden will. Und er versteht - oder auch nicht. Lässt sich jedenfalls darauf ein.

Vertraut meinen Gedanken und bietet mir an, ein Singen mit „u“ zu versuchen, vielleicht finde ich ja, was ich suche.

Das „u“ führt mich in die Tiefe und ins Dunkle, das meine Stimme zur Zeit zu umfassen scheint. Füllt meinen ganzen Körper aus, schwingt über die Haut, bleibt dennoch im Hals stecken.

Ein „e“ möchte gesungen sein, ein wenig vorwitzig, schüchtern noch, alte Frechheit ahnend, sich erinnernd an das Mädchen, die herrliche Gedichte schreiben konnte.

Und dann plötzlich die Wut, die Angst vor neuer Gewalt, größerem Schrecken..

Daher weht der Wind.

Liebe und Schöpferkraft kämpfen mit dem Zorn und der Lust alles zu zerstören, was mir Gewalt angetan hat, drohen auseinander zu fallen, nicht mehr zu einander zu finden.

Mein Begleiter ist nah bei mir, versteht, was vor sich geht. Bietet mir ein Bild an: Stelle dir vor, du bist ausgestreckt zwischen Himmel und Erde und singe dann, was dir kommt.

Das ist mir zu brav. Zu gemütlich, zu schön. Mutter Erde und der heilige Himmel, Schönheit pur tut sich vor meinem inneren Auge auf. Da fehlt der zornige Gott.

Es muss schon ein Vulkan sein auf dem ich stehe und ein Gewitter den Himmel verdunkeln.

Und so singe ich. Auf dem Vulkan stehend, dem Gewitter trotzig standhaltend- und singe irgendwelche Silben „mommam“ oder so. Schüchtern noch, aber dann fließt die Lava, brennt der Blitze- schleudernde Himmel über mir, strahlt dennoch die Sonne ins fruchtbare Flusstal unter mir, steh ich nun doch auf einem grünenden Berg und singe. Die Töne fließen, sprudeln, tragen sich gegenseitig, erinnern sich untereinander an neue Töne, helle und dunkle. Steigen auf, fallen wie Regen hernieder und tanzen in immer neuen Melodien durch

den Raum. Ein Gesang wie Sommer und Winter, Frühling und Herbst. Donner und Funkensprühendem Grollen aus Mutter Erdes Leib. Meine Stimme ist da, wiedergefunden, versöhnt. Ich bin eine spirituelle Frau, die menschliche Erfahrungen macht. Singen.

Gesang: Ganz tief in mir aus dem Haus meiner Seele

8. Die sieben Ebenen des Heilens (B)

Heilung vollzieht sich auf verschiedenen Ebenen, die unterscheidbar sind und doch zusammen gehören. Wir haben diese Ebenen auf dem Papier aufgeführt, weil wir meinen, dass an ihnen kreativ weiter gedacht werden kann.

Je länger wir in unserer Arbeit heilsame Kräfte erleben, desto mehr nehmen wir die Vernetzung unseres ganzen Daseins auf verschiedenen Ebenen wahr und erleben Heilung als einen ausgesprochen komplexen Prozess.

So hat mich die Meditation, die mich zur Einfachheit erzieht, doch in immer komplexere Zusammenhänge geführt.

Je mehr ich auf den Punkt komme, desto deutlicher spüre ich die anderen Knoten des Netzes, in dem ich lebe.

Alle sind miteinander verbunden, sind im Heilungsgeschehen präsent.

1. Die Ebene der Schöpfung: Geschichte der Indianer- ohne Bäume, ohne Tiere, ohne den Menschen. Atem- Kreislauf; ihre Zerstörung ist auch unsere Zerstörung (A), Mein Erleben in Arizona oder beim medicine-walk. (B)
2. Die Ebene des Körpers/der Gefühle: Unser Körper ist das Tor zum Leben; Speicher all unserer Erfahrungen; Unsere Sinne sind die Grundlage unseres Ganz- Gegenwärtig-Seins
3. Die Ebene der Ahnen, der Familie: Familiengeschichten über Jahrzehnte; Kriegskinder-Enkel; Rolle der Eltern, die auch Eltern hatten; Frauenfeindlichkeit
4. Soziale Ebene: soziale Kompetenz, Milieus, reich- arm; Solidargemeinschaften, Chicago oder Washington DC Beispiel von der Kraft der Meditation (A), Treffpunkt der horizontalen und vertikalen Ebene im Herzen (B)
5. Geistige Ebene, mental: Begrenzungen des Gelernten, Vorurteile, Konditionierungen, neue Gehirnforschungen – Raum für neue Glaubenssätze und Erfahrungen (B)
6. Ebene der Seele: meine Lebendigkeit, meine Bestimmung, meine Schöpferkraft, Intuition als Heilkraft,
7. Göttliche, spirituelle Ebene: sich gehalten wissen in seinem ganzen DA-SEIN (B).

Jede Ebene hat ihre eigene Bedeutung im Netzwerk des Heilens. Auf allen Ebenen finden wir besonders begabte Heiler und Heilerinnen. Zusammenwirken ist notwendig.

9. Gemeinden als Übungsorte für Meditation und Heilen (B)

Wo soll denn das alles erlebt und erfahren werden? Wir träumen ihn immer noch, immer wieder, den Traum von einer heilsamen Gemeinde. Unsere Traumgemeinde hat vom Leib Christi gelernt, vom paulinischen Leib im Korintherbrief. Und sie hat von der neuen Biologie oder Physik gelernt (siehe oben).

So wie jeder Leib, hat auch unsere Traum-Leib-Gemeinde unterschiedliche Schichten und Erscheinungsweisen: den materiellen Leib, den jeder sehen kann. Seine Schönheit, Lebendigkeit, seine Angebote liegen offen zu Tage. Jeder kann daran teilhaben, kann sich eingeben, da wo es für ihn sinnvoll ist.

Dann ist da natürlich auch der unsichtbare Leib, voller Energie, vom Heiligen Geist erfüllt und getrieben. Jede und jeder kann spüren, dass das so ist, kann das Wagnis einer Spiritualität eingehen, die sich unter den Geist Gottes stellt und sich ergreifen lässt, wohin der Weg dann auch immer gehen mag.

Ebenbild Gottes sei der Mensch, steht in der Schöpfungsgeschichte. Ebenbild des Reiches Gottes sei die Gemeinde, was ja selbstverständlich ist, wenn der Mensch, jedes Mitglied der Gemeinde, Gottes Ebenbild ist.

Viele Aufgaben erfüllt dieser Leib: für die Menschen in seiner Umgebung, für die Welt in der er lebt, dafür, dass die Menschen überall von diesem unglaublichen Geschenk der Liebe Gottes erfahren. Vielleicht können wir so weit gehen zu sagen, dass die Gemeinde Jesu Christi die Seele der Mitwelt ist.

Wer gehört dazu? Alle? Alle zahlenden Kirchenmitglieder? Wer will da die Grenze ziehen? Denn eigentlich gehören alle Menschen dazu, Gott schuf den Menschen zu seinem Bild ... Hier kommt unser Traum ins Wanken. Schwärmerei? Vielleicht, aber deshalb doch nicht ganz falsch. Dies ist eine Konsequenz aus unserem Glauben, dass wir ein Priestertum aller Glaubenden vertreten in unserer lutherischen Kirche, dass wir Kinder und Ebenbilder eines Gottes sind, dem die Schöpfung und ihre Menschen sehr am Herzen liegen.

Es ist nicht die Gemeinde, die Spiritualität aus sich heraussetzt – vielmehr ist es die Wirkung des göttlichen Geistes, die zur Bildung von Gemeinden führt. Jede Gemeinde lebt aus der Gottesbegegnung – und nicht umgekehrt!

Deshalb träumen wir von Gemeinden, die „Lernorte für Spiritualität“ sind: Orte, an denen Menschen die Gelegenheit haben, mit dem Göttlichen in Berührung zu kommen. Das kann ganz unterschiedlich aussehen:

- in einer einmaligen Begegnung, zum Beispiel bei einem Besuch;
- in einem intensiven Kontakt, zum Beispiel bei einer Taufe oder einer anderen Amtshandlung;
- bei einem Glaubenskurs, der sich über mehrere Wochen erstreckt;
- in einer Gruppe, in der „Meditation und Heilen“ eingeübt wird.

Diese und andere Möglichkeiten sind unterschiedliche und durchaus gleichwertige Qualitäten derselben Spiritualität. Jede Gemeinde wird einen anderen Schwerpunkt setzen, da in ihr je eigene Begabungen wirken. Unser Traum schließt besonders die Gemeinden ein, in denen Menschen mit den hier beschriebenen Formen von Kontemplation und Heilung in Berührung kommen.

10. Wie kommt es in den Alltag? - Segen konkret (A)

Meditieren in der Weise, wie es für mich angemessen ist - ausprobieren

- Die eigene Haltung achtsam wahrnehmen achten, geschehen lassen
- Wahrnehmen was ist, gegenwärtig sein, in dem, was ich tue
- Ehren, danken, loslassen oder zulassen, nähren, annehmen üben
- Die Sinne trainieren
- Meine Intuition üben

Fünf Minuten am Tag - einfache Schritte gehen

Segensübung über die Augen (A)

Annebärbel Claussen, www.visionswege.de

Bernd Schlüter, www.berndschlueter.eu