

## Predigt zum Thema Spiritualität

Liebe Gemeinde,

In der heutigen Predigt möchte ich über **Spiritualität** sprechen. Ich möchte uns heute ermutigen, unsere Spiritualität wieder neu zu entdecken.

Spiritualität klingt schon etwas fremd, oder? Nach einer speziellen Verbindung „nach oben“. Etwas, was mit dem Unbegreiflichen und Übersinnlichen zu tun hat. Ich habe es allerdings in Verbindung mit dem ganz bodenständigen Wort „Schwarzbrot“ in einem Buchtitel gelesen: „Schwarzbrot-Spiritualität“ - ein Buch des Theologen und Religionspädagogen Fulbert Steffensky. Und weil ich dieses Wortpaar spannend fand, habe ich das Buch gekauft und sehr interessante Gedanken dort gefunden. Unter anderem, dass Spiritualität ein **Handwerk** ist, das man erlernen kann. Etwas, was für mich überraschend war.

Was verbindet ihr mit dem Wort Spiritualität? (Kleine Umfrage)

„Spiritualität“ kommt vom lat. spiritus, was „Atem“, „Hauch“ bedeutet. In der Antike umschrieb man damit eine Kraft, die zwar unsichtbar war, aber auch ganz real einen Menschen verändern kann und z.B. Liebe, Mut oder Friedfertigkeit bewirkt.

In seinem Buch „Schwarzbrot-Spiritualität“ beschreibt Fulbert Steffensky Spiritualität als einen **Suchbegriff**.

Wir Menschen sind auf der Such nach uns selber, wer wir sind, warum es uns gibt. Wir sind auf der Suche nach Antworten für unser Leben: wohin soll es gehen, was ist das Beste für uns? Es gibt Kurse, Selbsterfahrungsseminare oder Coaching-Angebote, die uns dabei helfen sollen. Oder Abenteuerreisen und Extremsportarten, die uns an unsere Grenzen bringen, um mehr über uns zu erfahren. Suchmaschinen im Internet helfen uns, Antworten auf allen möglichen Fragen zu finden. Aber suchen wir auf dem richtigen Weg? Stellen wir die richtige Suchanfrage? Und helfen uns die sogenannten Treffer, also die Antworten, wirklich weiter?

Hier beruft sich Steffensky auf Römer 8, 16: „Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist, dass wir Söhne und Töchter Gottes sind“. Unser Leben ist also geborgen in Gott unserem Vater. Wir brauchen uns nicht selber zu bezeugen. Was für eine große Lebensentlastung. Wir sind bereits von Gott gefunden worden, noch ehe wir angefangen haben nach uns selber zu suchen. Das befreit uns von dem Zwang, uns ständig in den Mittelpunkt stellen müssen, zu erfahren, wer wir sind.

Dabei kann uns Spiritualität helfen, denn sie ist eine Erfahrung von **Wehrlosigkeit**. Wir sollen uns selber verlassen und uns in den Blick der Güte Gottes stellen. Wir sollen uns dem Wirken des Geistes Gottes aussetzen, und dabei auf uns selbst verzichten.

Steffensky beschreibt, dass die **Sehnsucht** nach Spiritualität im Menschen **tief verwurzelt** ist. „Die Sehnsucht entsteht, wo der Mensch erkennt, dass er mehr braucht, als er hat.“ Sie entsteht dort, wo wir die Schönheit des Lebens erleben. Gerade die Schönheit des Lebens lehrt uns sehnsüchtig zu werden, nach etwas Größerem: die Musik, die Vollkommenheit der Begegnung zweier Menschen, ein Sonnenaufgang im Gebirge. Das lässt uns erahnen, dass

## **Predigt zum Thema Spiritualität**

da noch mehr sein wird. Dass Gott uns hier auf der Erde nur einen Abglanz schenkt, eine erste Idee, wie schön es bei ihm aussehen wird.

Auf der anderen Seite kann uns diese Sehnsucht viel stärker wahrnehmen lassen, wie weit wir von Gottes Welt, von seiner Schönheit, entfernt sind. Wir sehen Menschen, die leiden müssen, Kinder die hungern, Verfolgte, die gefoltert werden. Wir sehen, wie groß die Ungerechtigkeit ist, zu der wir auch selber beitragen und leiden mit, lassen es an uns heran.

Die **Aufmerksamkeit** für das, was um uns herum geschieht, das Schöne und das Schreckliche, das beschreibt Steffensky als Spiritualität. Aufmerksamkeit als ist die Fähigkeit Gott wahrzunehmen: Gott wahrzunehmen in der Armut, den Ausgestoßenen, den Verfolgten und Unglücklichen. Den Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, sondern im Schatten. Und um das mit Jesu Worten aus Mt. 25 (V. 40) zu sagen: 'Ich versichere euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder oder für eine meiner geringsten Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan.'

Und eben auch die Wahrnehmung des Glücks und der Schönheit, wenn das Leben gelingt.

Spiritualität in diesem Sinne ist eine Lesekunst, es ist die Fähigkeit, das zweite Gesicht der Dinge wahrzunehmen, hinter die banale Oberfläche des Lebens zu sehen. Sie ist die **Wahrnehmung des alltäglichen Lebens aus der Sicht Gottes**.

Diese Wahrnehmung des alltäglichen Lebens aus der Sicht Gottes beschreibt Steffensky als **Handwerk**. Ja, Spiritualität ist ein Handwerk. Das war für mich eine Überraschung und irgendwie auch eine Erleichterung. Denn um Spiritualität zu erleben, muss man keine „religiösen Sonderbegabungen“ haben. Nein, ich kann Spiritualität erlernen, wie jedes Handwerk auch. Durch Gebet, das Lesen der Bibel, die Nächstenliebe, durch eine Wallfahrt – ich erinnere an die Pilgerreise von der Barry Sloan in den Berkheimer Veranstaltungen „Pilgern auf Irisch“ erzählt hat– oder durch das Hören von Kirchenmusik.

Die Betonung liegt auf der Wahrnehmung des **Alltags**. Die kleinen Dinge können eine religiöse Bedeutung bekommen und uns verändern: das Wissen, in einer bestimmten Situation geführt zu sein. Ein gutes Wort oder die Hilfe von jemandem, die uns wie ein Geschenk von Gott vorkommen. Eine Begegnung - gerade zum richtigen Zeitpunkt.

Und hier kommt das Bild vom Schwarzbrot hinzu: Schwarzbrot als etwas sehr handfestes, nicht unbegreiflich oder übersinnlich. Ein dunkles Vollkornbrot, mit einen kräftigen Geschmack, das uns lange satt hält.

Spiritualität also als ein Handwerk, das man lernen kann, wie man lernen kann zu backen, zu bauen oder etwas zu reparieren. Jedes Handwerk hat seine Regeln und Methoden. Man hat nur Erfolg, wenn man sich an die Regeln hält und die Methoden erlernt und einübt. Und das benötigt Zeit.

Das Herzstück der Spiritualität, ist das **Gebet**. Anhand des Gebets möchte ich einige Methoden vorstellen, die uns beim Einüben helfen können:

## Predigt zum Thema Spiritualität

1.:

Mache dich auf den Weg, aber mit einem **bescheidenen** Ziel. Viele gute Vorsätze und Vorhaben scheitern daran, dass sie zu groß sind. Deswegen: starte klein.

Lese und bete in Ruhe einen Psalm, lese die Losungen für einige Minuten und lass sie auf dich wirken, oder lese einen Text aus einem Bibelleseplan, wie „Mit der Bibel durch das Jahr“. Suche dir kurze Texte, die du in einigen Minuten gelesen hast und nimm dir etwas Zeit diesem Text deine Aufmerksamkeit zu schenken.

2.:

Gib dem Gebet und Lesen eine **feste Zeit** und einen **festen Ort**: bete oder lese nicht nur, wenn dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Schaffe dir regelmäßige Zeiten, einen Rhythmus in deinem Alltag. Sei es am Morgen, am Mittag oder am Abend, dann, wann es am besten zur Dir passt. Und **nimm** dir diese Zeit, trotz der Hektik des Tages und den vielen Aufgaben, die du hast. Einige werden jetzt denken, die hat gut reden, bei mir passt nichts mehr in den Tag hinein. **Nimm** dir die Zeit. Wenn dir etwas wichtig ist, dann kannst du dir Zeit dafür freihalten.

Und suche dir einen festen Ort. Ziehe dich zum Gebet immer an dieselbe Stelle zurück, wenn es dir möglich ist. Wenn Du möchtest, richte dir diesen Ort etwas ein, indem Du eine Kerze, eine Blume oder eine Karte dort aufstellst.

3.:

Und nun kommt für mich die große Herausforderung: Beten und Meditieren sind ein Zustand **höchster Passivität!** Wir sollen untätig sein, nicht einmal nachdenken.

Meditieren und beten heißt „frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und etwas Fassen wollen.“ Im Gebet verzichten wir auf uns selbst. Es ist der Ort „der Wehrlosigkeit, an dem wir uns selber verlassen und uns in den Blick der Güte Gottes Stellen.“

Wie könnte das aussehen?

Nehme vor deinem inneren Auge die Bilder eines Psalms oder eines Bibelverses wahr und verweile behutsam dabei. Lass nichts anderes kommen, außer das, was kommen will. Sei Gastgeberin der Bilder, die die Texte erzeugen. Liefere dich ihrer Kraft aus und lass dich von ihnen ziehen. Du wirst stauen, wie schön die Bildersprache der Bibel ist, Setze ihnen nichts entgegen. Wehre dich nicht und versuche sie nicht zu besitzen. Das ist eine hohe Kunst.

4:

Stelle dir eine **kleine Liturgie** zusammen, der Du in dieser Zeit immer folgst. Beginne z.B. mit einer Formel wie „In der Frühe des Tages rufe ich zu dir, du treuer Gott“ oder „Lieber Gott, am Ende des Tages vertraue ich dir an, was dieser Tag gebracht hat“. Lass einen Psalm folgen oder einen Bibeltext. Psalmen und Lesungen sollten vor deiner Meditation – der Zeit der Stille – stehen.

Halte dann eine Zeit der Stille ein. Schließe mit dem Vaterunser, einem Segen oder einer Schlussformel.

## Predigt zum Thema Spiritualität

Sehr hilfreich, kann das auswendig lernen von kurzen Sätzen aus den Psalmen oder anderen bekannten Bibelstellen sein. Sie verhelfen uns zur Passivität. Sie sind außerdem die Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Wenn ich nicht mehr weiß, wie ich meine Gedanken und Gefühle in Worte fassen soll, weil ich mich überwältigt fühle, erdrückt, mir der Atmen weg bleibt. Dann können auswendig gelernte Bibelverse für mich sprechen.

5.:

Sei **streng mit dir selber!** Mache deine Stimmung und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns. Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind *fragwürdig*. Aber wenn du einmal nicht beten kannst, **lass es!** Aber - **halte den Platz frei** für das Gebet und begib dich an den von dir ausgesuchten Ort, tue nicht irgendetwas anderes, sondern verhalte dich auf andere Weise still. **Sei nicht gewaltsam mit dir selbst!** Zwinge dich nicht zur Aufmerksamkeit und zur inneren Sammlung. Nimm es mit Humor, wenn es mal nicht klappt. Das gehört zum Leben dazu, dass wir eben nicht alles erreichen können, wie wir es wollen. Zum Glück müssen wir das auch gar nicht. Wie Paulus im Römerbrief Kapitel 8 (V. 26) schreibt: „Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.“

Und zum Schluss, 6.:

Was ich sehr wichtig finde: **rechne nicht** damit, dass dein Gebet und Meditieren ein **Seelenbad** wird und du immer eine innere Zufriedenheit findest, dich im Einklang mit Gott fühlst. Es ist Arbeit, ein Handwerk, das manchmal schön und erfüllend ist, oft aber schwer fällt. Das Gefühl innerer Erfüllung rechtfertigt die Sache nicht. Genauso wenig verurteilt das Gefühl innerer Leere dein Vorhaben nicht. Es ist ein langfristiges Vorhaben. Das geht nicht in einer Woche, es benötigt regelmäßiges Einüben über viele Monate. D.h. du kannst dich auch mit Halbheiten zufrieden geben, es muss nicht perfekt sein – du musst nicht völlig erfüllt sein im Gebet.

Doch wie jedes Handwerk lohnt es sich dran zu bleiben.

Wir bewundern die Fähigkeiten von Menschen, die sie sich über Jahre angeeignet haben und die zu beeindruckenden Ergebnissen führen: sei es das Anfertigen von Schmuckstücken, das Anlegen eines Gartens, der von Frühjahr bis Herbst blüht, oder die Fähigkeit, ein Dach zu reparieren.

So kann es uns auch mit der Spiritualität gehen. Wir entdecken plötzlich das Wirken Jesu in unserem Leben, die Gegenwart Gottes in den Kleinigkeiten des Alltags, in der Schöpfung, in den Begegnungen mit Menschen, den guten und schlechten Dingen, die uns widerfahren. Wir erfahren eine ganz neue Dimension unseres Lebens. Eine Sicht auf unsere Welt, die uns sonst verborgen bleiben würde.

Manche von uns werden sagen, „momentmal, das mache ich doch schon“ oder „das habe ich bei meinen Eltern oder Großeltern schon erlebt, wenn sie am Morgen oder Abend beteten, die Losungen gelesen haben oder Stille Zeit hielten“.

## **Predigt zum Thema Spiritualität**

Ja, es nichts anderes als diese religiöse Tradition, die früher in christlichen Familien gang und gäbe war und die in der heutigen Hektik und der Vielfalt der Angebote in den Hintergrund gerückt ist. Spiritualität verbinden wir vielleicht sogar eher mit anderen Religionen, aber wir haben in unserer christlichen Kultur eine eigene große Tradition der Spiritualität. Wir können sie wiederentdecken.

Mir selber haben diese sechs Methoden sehr geholfen.

Vor vielen Jahren hatte ich eine regelmäßige Zeit der Stille in meinem Tag eingebaut und irgendwie ging mir diese Zeit über die Jahre verloren, in der Hektik des Alltags: morgens war ich **noch** zu müde und abends **wieder**. Und trotzdem hat mich die Sehnsucht nach einer Zeit der Begegnung mit Gott nie losgelassen. Ich habe es mit einem Bibelleseplan probiert, aber es hat nicht geklappt. Immer wieder bin ich mit den Gedanken abgeschweift, gingen mir tausend Dinge durch den Kopf.

Als ich dann das Buch von Fulbert Steffensky las, habe ich mir die Methoden genommen, mir eine kleine Liturgie zusammengestellt und wieder angefangen, Gott zu einer bestimmten Zeit Aufmerksamkeit einzuräumen. Bei mir ist das am Morgen.

Gerade die erste Regel, sich auf den Weg zu machen, aber mit einem bescheidenen Ziel, war sehr hilfreich. Der feste Ort, die feste Zeit – auch wenn das mit der Zeit nicht immer so ganz klappt, haben mir geholfen. Ich sitze immer an einer bestimmten Stelle und dort steht eine Kerze, die ich als erstes anzünde. Dann spreche ich immer die gleichen Worte aus dem Morgengebet der Losungen und gehe zum eigentlichen Losungswort über, das die wunderschöne Bildsprache der Bibel wiedergibt. Insgesamt sind es nur etwa 10 Minuten, die diese Zeit dauert, auch wenn es sich oft viel intensiver und länger anfühlt.

Wenn bei Euch auch diese Sehnsucht das ist, dann möchte ich Euch ganz herzlich einladen, die ersten Schritte zu gehen und ganz klein anzufangen. Für einige von Euch ist es gar kein Neuanfang, sondern ihr nehmt wieder etwas auf, was ihr vor einer Weile unterbrochen habt: das tägliche Morgen- oder Abendgebet, die Stille Zeit.

Dafür gebe ich Euch gerne nach diesem Gottesdienst die sechs Methoden zum Nachlesen mit nach Hause und noch eine kleine Liturgie als Einstiegshilfe. Ich habe ein paar Ausdrucken mitgebracht.

Oder Ihr ladet sie Euch von unserer Homepage [emk-esslingen.de](http://emk-esslingen.de) im Bereich „Downloads“ herunter.

Amen.