



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Spiritualität ist Margot Käßmann ein besonderes Anliegen. Denn viele Menschen sehnen sich danach, ihrem Leben mehr Tiefe zu geben und den Glauben auch sinnlich wahrzunehmen. In *Mit Herzen, Mund und Händen* klärt die bekannte Theologin die vier tragenden Säulen christlicher Spiritualität und zeichnet die Spannungsbögen eines Lebens zwischen Glauben und Weltverantwortung, Hoffen und Kämpfen, Beten und Handeln nach. Ganz konkret zeigt sie, wie sich ein Leben mit spirituellem Tiefgang im Alltag umsetzen lässt und was dabei zu gewinnen ist. Ein überzeugendes Plädoyer dafür, die Schatzkiste unseres spirituellen Reichtums zu öffnen.

Autorin

Dr. Margot Käßmann war 1994 bis 1999 Generalsekretärin des Deutschen Evangelischen Kirchentages in Fulda. 1999 wurde sie Landesbischöfin der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers. Ab Oktober 2009 war sie zudem Ratsvorsitzende der EKD. Von beiden kirchlichen Führungsämtern trat sie im Februar 2010 zurück. Sie lehrte bis Ende 2010 an der Emory University Atlanta/USA. Seit Januar 2011 hat sie die Max-Imdahl-Gastprofessur an der Ruhr-Universität Bochum inne, wo sie über Fragen der Ökumene und Sozialethik lehrt und forscht.

Von Margot Käßmann außerdem im Programm:

Was ich dir mitgeben möchte (17264)

Was im Leben trägt (17185)

Margot Käßmann
Mit Herzen, Mund
und Händen

Spiritualität im Alltag leben

GOLDMANN

Für Esther



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2007 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: © Olaf Ballnus
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KW · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17288-7

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – die Schatztruhe christlicher Spiritualität.	9
Vier tragende Säulen.	21
Die Bibel – die erste tragende Säule.	26
Der Gottesdienst – die zweite tragende Säule	37
Das Gebet – die dritte tragende Säule	49
Das Gesangbuch – die vierte tragende Säule	58
Acht Spannungsbögen	67
Beten und Handeln – Ein Gespräch mit Benedikt von Nursia.	75
Selbstliebe und Nächstenliebe – Ein Gespräch mit Elisabeth von Thüringen	82
Kloster und Welt – Ein Gespräch mit Martin Luther	93

Lieben und Leiden –	
Ein Gespräch mit Maria	99
Bilder und Lebensgeschichten –	
Ein Gespräch mit Michelangelo	108
Glaube und Weltverantwortung –	
Ein Gespräch mit Elisabeth von Calenberg	116
Seele und Seelsorge –	
Ein Gespräch mit Schwester Susanne	124
Hoffen und Kämpfen –	
Ein Gespräch mit Pastor Enrico	134

Sechzehn Möglichkeiten:

Grundvariationen von Spiritualität	141
Engel	146
Fasten	150
Heilige	155
Ikonen	159
Licht	163
Meditation	167
Musik	170
Mystik	174
Pilgern	177
Räume	181
Rituale und Rhythmen	185

Schöpfung	190
Schweigen	194
Segen	197
Stille	201
Tanz	205
Nachwort.....	211
Anmerkungen.....	215
Quellennachweis	219
Register	221

Vorwort – die Schatztruhe christlicher Spiritualität

Gott ist nicht länger tabu. – Manchmal überrascht mich im Gespräch mit vermeintlich völlig säkularisierten Menschen, wie groß ihr Interesse am Glauben ist. Da sagt eine Journalistin auf meinen Hinweis, Meditation könne ein Weg zu Gott sein, sie mache schon seit Jahren Yoga und sie glaube auch, dass da etwas Göttliches sei, keine Frage, aber die Kirche empfinde sie als so trocken, sie fühle sich so eingezwängt, und doch frage sie sich ...

Immer wieder trauere ich solchen vertanen Chancen nach. Vor mir steht eine junge, am Glauben interessierte Frau, aber unsere Kirche beheimatet sie nicht. Dabei haben wir doch einen solchen Schatz an spiritueller Tradition! Ja, da ist eine Schatzkiste, denke ich oft, wir müssen sie nur öffnen. Und dann könnten wir einzelne Schätze herausholen, das eine vielleicht zurücklegen, das andere aber neu aufpolieren oder vielleicht

auch eine Fortentwicklung wagen, die in unsere Zeit passt.

Dieses kleine Buch verstehe ich als Ermutigung, die Schatztruhe zu öffnen, den Staub hier und da zu entfernen, aber doch auch zu staunen und sich zu freuen, was da alles zu finden ist. Wir müssen nicht in ferne Länder oder Kulturen entschweifen, um einen neuen Zugang zu Gott zu finden, davon bin ich überzeugt. Es gibt viele Kurse, in denen Schweigen und Meditieren, Pilgern und Stille gelernt werden können. Mir liegt daran, christliche Spiritualität als Angebot zu stärken, die tragenden Säulen zu klären, die Spannungen nicht zu vernachlässigen und vor allem die Möglichkeiten zu entdecken.

In Umfragen wird belegt, dass wieder mehr Menschen nach Religion fragen, auf der Suche sind nach Halt im Glauben und im Gebet. Vor allem aber ist derzeit ein großes Bedürfnis nach erlebter und gelebter Religion, nach erfahrbarem Glauben erkennbar. Für mich stellt sich in diesem Zusammenhang eine entscheidende Frage: Ist unsere Kirche in der Lage, die spezifisch christliche Erfahrung als Angebot einzubringen, oder wird die Dimension der Erfahrung als kirchlich nicht integrierbar gesehen? Es scheint jedenfalls, dass viele Menschen Antworten auf ihre religiöse Suche nicht in der Kirche zu finden meinen.

Gleichzeitig ist die Nachfrage nach kirchlichen An-

geboten wie Pilgern und Klosteraufenthalten, nach Meditation und Schweigeseminaren erkennbar groß. Die »Halle der Spiritualität« etwa war beim Deutschen Evangelischen Kirchentag in Hannover 2005 hervorragend besucht. Nirgends wurden übrigens mehr Bücher verkauft als dort.

Spiritualität wird also zur Zeit viel gepriesen, auch als die große Zukunftschance der Kirche. Alle reden darüber, aber niemand weiß offenbar so ganz genau, was das konkret sein soll! Eine kurze Definition des Begriffes »Spiritualität« ist kaum möglich.¹ Er schließt »Glaube, Frömmigkeitsübung und Lebensgestaltung« zusammen und »bietet also eine Alternative zu spätprotestantischer, entweder einseitig wortorientierter oder ebenso einseitig handlungsorientierter oder ebenso einseitig stimmungsorientierter Frömmigkeit«.² Fulbert Steffensky versucht, den Begriff Spiritualität als »geformte Aufmerksamkeit« oder »Erfahrung der Einheit des Lebens« zu fassen.³

Im Neuen Testament ist immer wieder von Gottes Geist die Rede. Der hierfür verwendete griechische Begriff »pneuma« wird im Lateinischen mit »spiritus« übersetzt. So sagt Jesus im Johannesevangelium: »Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.« (Johannes 4,24) Das heißt, der Geist steht für die Dimension des Glaubens, die über diese Zeit und Welt hinausgeht, für die

Innerlichkeit, für die göttliche Gegenwart, die uns immer neu begeistert. Spiritualität ist damit die Glaubensdimension, die sich durch die dritte Person der Trinität erschließt, den Heiligen Geist. Durch Gottes Geist wird unsere Gottesbeziehung erfahrbar. Sie hat ihre Mitte in Jesus Christus, und sie erhält ihre Kraft durch den Geist.

An die neue Begeisterung für Spiritualität lassen sich aber auch kritische Fragen richten: Ist das nicht katholisch oder vor-reformatorisch? Ist Spiritualität ein Modebegriff, der die Protestanten abbringt vom gesellschaftlichen Engagement? Dürfen Protestanten meditieren? Ist da nicht Esoterik drin? Wo bleiben Vernunft und Aufklärung? Wollen die Katholiken wieder zur Mystik tendieren? Geht es zurück hinter das Zweite Vatikanische Konzil etwa mit lateinischen Gesängen? Wie ordnen wir die Ikonenverehrung der Orthodoxie ein im Rahmen einer Theologie nach der Aufklärung? Und müssen wir uns nicht klarer abgrenzen, etwa vom ZEN-Buddhismus? Ist Yoga integrierbar ins Christentum? Darf sinnliche Erfahrung im christlichen Glauben eine derartige Rolle spielen?

Vor einiger Zeit habe ich in Hildesheim einen Gottesdienst in der wunderschönen Michaeliskirche gehalten. Sie ist als Weltkulturerbe deklariert, bald werden wir ihre 1000-Jahr-Feier begehen. Mein Blick wurde immer wieder gefesselt von den Bögen im Seitenschiff.

Sie sind sehr schlicht, aber von einem auffälligen Muster mit dunkelroten Streifen geprägt. Große, erhabene Säulen sind das tragende Element. Auf ihnen sind je zwei kleinere aufgebaut. Hoch oben, kurz vorm Kirchengimmel werden sie geradezu spielerisch ergänzt durch kleine Säulen. Das scheint mir ein gutes Bild für unsere spirituellen Möglichkeiten zu sein. Wenn die großen, tragenden Säulen geklärt sind, werden auch Spannung und Vielfalt getragen.

So werden im folgenden ersten Teil, der gekennzeichnet ist durch die großen, tragenden Säulen der Hildesheimer Michaeliskirche, zunächst die vier Grundlagen christlicher Spiritualität erläutert, die meines Erachtens geklärt sein müssen, um Verwirrung zu vermeiden und auch manchmal notwendige Abgrenzungen zu bestimmen. In einem zweiten Schritt möchte ich die Spannungen darstellen, in denen Spiritualität, so denke ich, immer lebt. Sie ist nicht ein einfaches Anwendungskonzept, das schnell erlernt und angeeignet wird. Es geht auch nicht um Abwendung von der Welt oder Rückzug. Im Dialog mit Persönlichkeiten der Geschichte oder fiktiven Personen werden diese Spannungen verdeutlicht. Dieser zweite Teil ist gekennzeichnet von den kleineren Säulen der Hildesheimer Michaeliskirche, die auf die großen Säulen aufbauen. Und schließlich geht es im dritten Teil darum, die Freiheit und fröhliche Vielfalt spiritueller Möglichkeiten zu entfalten. Das spiegelt sich

in den kleinen Säulen wider, die aufbauend auf den großen, tragenden Säulen und den kleineren Mittelsäulen sich in den Kirchenkimmel erheben. Hier ist Öffnung gefragt, Ausprobieren, Kreativität und Experiment, um herauszufinden, wo ich persönlich mich spirituell verankern kann.

Dieses Buch versteht sich nicht als Beitrag zu einer wissenschaftlichen Diskussion zum Thema Spiritualität, dazu ist in der letzten Zeit vielfältige Literatur erschienen.⁴ Vielmehr liegt mir daran, klar in der Sache, aber einladend in den Zugängen zu beschreiben, welche Möglichkeiten Spiritualität bietet. Ich möchte Menschen ermutigen, ihren eigenen spirituellen Weg zu finden, und auch Diskussionen in den Gemeinden anregen, wie wir denn Angebote vor Ort gestalten können in einer Zeit spiritueller Nachfrage. Dabei ist sicher auch eine Klärung gegenüber manchen Modeerscheinungen auf dem Gebiet der Spiritualität notwendig, die meinen, alles, aber auch alles unter christlichem Label vereinnahmen zu können und die sich geradezu zu einem Spiritualitätsmarkt entwickelt haben. Aber vor allem geht es mir um die Ermutigung, sich auf die Erfahrungsdimension des Glaubens einzulassen, Sinnlichkeit statt Wortfixiertheit, Lebenslust und Erleben statt Enge und Strenge zuzulassen.

Beim Vertiefen in alte Texte ist mir aufgefallen, dass es Frauen offenbar leichter fällt, die ausschließlich in-

tellektuellen Zugänge loszulassen und Emotionen zuzulassen und als Teil des Glaubenslebens zu sehen. Viele Männer reagieren auf einen emotionalen Zugang zum Glauben schnell mit Abwehr und Rückzug auf vermeintlich sichere Ufer vorgegebener Bekenntnisse, Agenden oder Formulierungen. Um eine Balance zu finden, müssen wir offensichtlich die männlichen und die weiblichen Eigenschaften einbringen in unsere Kirche, denn ich sehe sowohl die Notwendigkeit, Glaube und Vernunft beisammenzuhalten, als auch die Notwendigkeit, das Gefühl, die Sinnlichkeit und innere Wahrnehmung Gottes zuzulassen. Wenn seit Jahrzehnten von der Gemeinschaft von Frauen und Männern in der Kirche die Rede ist, kann die gemeinsame Suche nach gelebter Spiritualität wohl auch hierzu einen Beitrag leisten.

Schließlich: Die folgenden Überlegungen sind von einer evangelisch-lutherischen Perspektive geprägt, vor allem in der Konzentration auf Bibel und Gesangbuch schlägt sich das nieder. Aber ich bin überzeugt, dass Spiritualität ein zentraler ökumenischer Faktor ist, ja »die ökumenische Bewegung selbst wurde von ihren Trägern als ein spirituelles Ereignis verstanden«⁵. Mir liegt daran, Spiritualität als ökumenische Chance zu begreifen. Christentum in Westeuropa wirkt oft so ausgetrocknet, wenig lebensfroh und meist abseits des Alltags. Das Befreiende unseres Glaubens, die Frohe

Botschaft wird zu wenig erkennbar. Dabei haben wir eine großartige spirituelle Tradition! Wir müssen meiner Meinung nach nicht fernöstliche Rituale suchen, um christliche Spiritualität zu leben, wir können aus eigenen Quellen schöpfen. Aber wir müssen wissen, was unsere Wurzeln sind, um Vielfalt zulassen zu können. Dabei werden uns auf dem Weg sicher konfessionelle Unterschiede bewusst werden, und doch können wir gerade im Bereich der Spiritualität voneinander lernen, gemeinsames Altes entdecken und Neues miteinander erkunden.

Wer beispielsweise miteinander pilgert, macht spirituelle Erfahrungen, die nicht konfessionell einzuordnen sind. So fremd mir orthodoxe Ikonenspiritualität ist, so sehr sind doch Ikonen inzwischen eine Bereicherung auch des Protestantismus. So irritierend für viele orthodoxe Theologen die Impulse der Spiritualität von Frauen in der Theologie sein mögen, so sehr erkennen sie doch darin auch Verbindungen zu ihrer Konzentration auf den Heiligen Geist. So sehr katholische Heiligenverehrung Protestanten fremd sein mag, so sehr erleben sie, wie die Erinnerung, das Gedächtnis unserer Väter und Mütter im Glauben prägend ist für den eigenen Glauben. So irritierend die charismatischen Elemente der Pfingstkirchen sein mögen, so sehr erkennen wir doch in ihnen auch die Emotion und Hingabe christlicher Anbetung, die in mancher Tradition ver-

loren gingen. Kurzum: Wir können in der Spiritualität voneinander lernen und aneinander wachsen.

Gerade in einer Zeit, in der mancherorts eine Stagnation der ökumenischen Bewegung diagnostiziert wird, erlebe ich auf Pilgerwegen, bei Meditationsseminaren oder in Chören eine bewusst überkonfessionelle Gemeinschaft von Christinnen und Christen. Vielleicht gibt es ja wirklich neben der »Bewegung für Praktisches Christentum«, die die Einheit der Kirchen auf dem Weg des Handelns sucht, und der »Bewegung für Glauben und Kirchenverfassung«, die diese Einheit auf dem Weg der Übereinstimmung in der Lehre finden will, eine »Bewegung für gelebte Spiritualität«, die der Ökumene neue Rückenstärkung gibt.

Bei alledem ist mir wichtig: Spiritualität sollte mit einer gewissen Leichtigkeit des Herzens angegangen werden. In manchen Bereichen droht Spiritualität auch gesetzliche Züge anzunehmen, wenn Druck entsteht, etwa die sieben Fastenwochen einzuhalten, oder wenn bestimmte Übungen zu festgelegten Zeiten zwanghaft werden. Sicher gehört zur spirituellen Übung auch eine gewisse Disziplin und Regelmäßigkeit. Aber vor allem gehören zur Spiritualität die Freude am Glauben und die Liebe zu Gott. Ich freue mich oft an Martin Luthers Aussage, es könne nur mit Humor gepredigt werden. Diese innere Freiheit, auch mit Heiterkeit auf sich selbst zu blicken, hat durchaus Raum in der

Spiritualität. Ein Text von Hanns Dieter Hüsch bringt diese Spannung zwischen Ernsthaftigkeit und Heiterkeit wunderbar zum Ausdruck, wie ich finde.

Sommerpsalm

von Hanns Dieter Hüsch

*Im Übrigen meine ich,
dass Gott, unser Herr,
uns einen großen Sommer schenke.
Den Familien einen Korb voll Ruhe
und viele hoffnungsvolle Blicke auf grün und blau.
Wiesen und Wasser und weiße Strände.
Leise Monate.
Dass er das Geschrei aus der Welt nimmt
und Stille verordnet.
Dazu gehört, dass er den Kriegern das Handwerk
aus den Händen nimmt.
Und denen, die ohne Arbeit sind,
die Hoffnungslosigkeit.
Und die Mächtigen nicht zu Mafiosi werden lässt.
Alle können wir daran mittun und daran arbeiten,
dass das Leben langsamer verläuft,
dass die Welt alle Aufregung verliert.
Und die Menschen sich länger ansehen können,
um sich zu sagen: Wir lieben euch!*

*Gott, unser Herr, möge diese Stille segnen.
Möge diese Stille denen überall in die Ohren
blasen,
die unsere Zeit noch schneller machen möchten
und damit noch kürzer, noch atemloser.
Gott, unser Herr, wir bitten dich: Mach es!
Auf dass unser Herz wieder Luft schnappen kann,
unser Auge aufhört zu zappeln
und unser Ohr wieder richtig hört
und nicht alles vergisst.
Denen, die uns dies alles austreiben möchten,
möge Gott, der Herr, einen Blitz ins Gesäß jagen,
damit sie ihr unmenschliches Tun einsehen
und die Menschen seines Wohlgefallens
in Ruhe lassen.*

*Und wir wollen unseren Herrgott abermals bitten,
dieses Ansinnen von uns und überall zu segnen.
Und weil es sein muss sofort und immerdar!
Danke und Amen.*

Vier tragende Säulen



Wann immer kritisch gefragt wird: Darf das denn sein in der Kirche? Oder: Ist das denn noch christlich?, denke ich: Wenn die Grundpfeiler fest verankert sind, ist vieles denkbar! Schon der Apostel Paulus hat sich ja mit der Frage befassen müssen, welche Grenzen zu ziehen sind. Mir leuchtet ein, dass er zwei Kriterien in den Vordergrund stellt: Zum einen ist zu prüfen, ob Jesus Christus in der Mitte steht oder ein anderer Mensch, eine andere Sache. Manchmal, wenn in Leitbildprozessen nach einem Kennzeichen oder Symbol für eine kirchliche Einrichtung gesucht wird, sage ich: Wir haben doch eines, das Kreuz! Dieses Zeichen ist auf der ganzen Welt bekannt und als christliches Symbol identifizierbar. Genau hier liegt unsere Mitte, unser Zentrum, unsere Unverwechselbarkeit. Das Kreuz, das für Leiden und Sterben, für Sündenvergebung und Freiheit, für Überwindung des Todes und Auferstehung steht, ist das Markenzeichen des christlichen Glaubens weltweit. Hier entscheidet sich, was christlich ist und was nicht.

Das andere Kriterium für Paulus ist: Geht es um den Aufbau der Gemeinde oder um andere Ziele? Christentum ist eine Gemeinschaftsreligion. Sosehr wir indivi-



Margot Käßmann

Mit Herzen, Mund und Händen

Spiritualität im Alltag leben

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17288-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Ein überzeugendes Plädoyer für gelebte Spiritualität

Was ist Spiritualität und wie kann ich sie im Alltag leben? Diese Frage liegt Margot Käßmann besonders am Herzen. In diesem Buch widmet sich die bekannte Theologin den Grundlagen christlicher Spiritualität und zeigt Möglichkeiten auf, dem Leben mehr Tiefe zu geben und den Glauben auch sinnlich wahrzunehmen. Sie ermutigt dazu, den eigenen spirituellen Weg zu finden und so die Freude am Glauben und die Liebe zu Gott tagtäglich spürbar zu machen.

 [Der Titel im Katalog](#)