

Gesunde und gesund machende Spiritualität

Spiritualität ist „in“. Doch was für ein geistliches Leben ist gesund und gesund machend? **„Christoph“-Spiritualität**. Nein, nicht **meine** Spiritualität ist gesund machend. Es geht um **„Christusträger“-Spiritualität** (Christoph griech.= Christusträger). Und die drei mal drei Buchstaben von „Chr-ist-oph“ symbolisieren den grundlegend trinitarischen Charakter christlicher Spiritualität. Ein Name steht zudem für eine Person und erinnert uns daran, dass Spiritualität zutiefst persönlich -nicht individualistisch!- ist und wesentlich mit Beziehung zu tun hat. Thesenartig ein paar Anstöße zu diesem zentralen Thema. Ein Kurstag im November (siehe unten) bietet eine wesentlich ausgeweitete und vertiefte Behandlung.

Christus zentriert: Jesus Christus ist die verbindliche und verbindende Mitte echter, transparenter und gesunder christlicher Spiritualität. Er ist und hat das erste und letzte Wort. Glaubwürdige Spiritualität heisst: Ich lasse mich auf Christus ein und nicht: Ich benütze Jesus für meine (fromme) Karriere, Wellness oder als Erfolgsformel für mein Privatleben. Gesundes Selbstbewusstsein meint Christusbewusstsein, Selbstverwirklichung bedeutet Christusverwirklichung. Geistliche Menschen entfalten ein ausgeprägtes Christusprofil. Christus-Spiritualität ist eindeutig inkarnatorisch („Das Wort wurde Fleisch“, Jo. 1,14): lebensnah und menschnah, bodenständig und erdverbunden.

Humilitas: Dieser lateinische Ausdruck bedeutet Demut. Demut ist ein wesentliches Markenzeichen von gesunder Spiritualität. Sie ist eine geistliche Grundhaltung, keine moralische Tugend. Ich bin Mensch mit Erdhaftung und Erdschwere, bleibe auf dem Boden (Humus) anstatt abzuheben. Echt Menschliches, nicht Übermenschliches, ist gefragt. Demut wächst durch Gottes- und Selbsterkenntnis: Erkenne Gott und erkenne dich selbst als von Gott erkannter und geliebter Mensch. Auf diesem Humus wachsen ein gesunder Humor und eine natürliche Heiterkeit.

Reichtum: Eine gesunde Spiritualität lebt vom Reichtum verschiedener biblischer und geistlicher Traditionen der vergangenen Jahrhunderte. Entdecken wir geistliche Freunde und Freundinnen in der Bibel, in geistlichen Klassikern, in Menschen aus anderen christlichen Denominationen. Eine Angst besetzte Spiritualität, die vorwiegend in Abgrenzungen lebt, macht arm und krank.

Innehalten: Meinem Innenleben eine gute Aufmerksamkeit schenken, ohne dauernd um mich selbst zu kreisen. In mich gehen, statt um mich zu schlagen. Biblische Wahrheiten verinnerlichen und in den Alltag integrieren. Nachfolge Jesu findet vor allem im Kontext des gewöhnlichen Lebens und nicht in sensationellen Gipfelerfahrungen statt. Eine gesunde Spiritualität vertieft auch eine vertrauensvolle Intimität mit dem himmlischen Vater (Abba, Papa) und einen staunenden Respekt (Furcht des Herrn) vor dem heiligen, unverfügbaren Gott.

Schrift: Spiritualität ist keine unscharfe und vernebelte Angelegenheit. Im Wirrwarr der Angebote bedarf sie der Klärung und eines klaren Fokus. Gott sprach und spricht

durch sein Wort. Der Heilige Geist weht uns aus der Bibel entgegen, er ist immer da, nur wir sind oft nicht da. Gesunde Spiritualität vertieft eine liebende, wache Aufmerksamkeit Gott und seinem Wort gegenüber. Sie ermutigt exegetische und meditative Zugänge zu Gottes Wort, so dass die ganze Person genährt, verwandelt und geformt wird. Hin-horchen führt zu Ge-horchen und einem furchtlosen Engagement in der Welt.

Trinität: Herzstück einer christlichen Spiritualität ist der dreieinige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Wir betrachten die drei göttlichen „Personen“ in ihrem Sein und Wirken. Trinitarische Spiritualität meint: „Die Gnade des Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit uns allen“ (2. Kor. 13,13). Der Beziehungsreichtum in der heiligen Dreieinigkeit fließt über zu den Nachfolgern Jesu. Echte Spiritualität fördert gesunde Beziehungen: Vielfalt in Einheit, Einheit in Vielfalt, Nähe und Distanz, Eigenständigkeit und Hingabe.

Offenheit für verschiedene Seiten Gottes und des Lebens. Schöpfung und Erlösung: „Eine gesunde Spiritualität braucht beides: die Offenheit für das plötzliche Eingreifen Gottes und die Bereitschaft, sich auf sein prozesshaftes Handeln einzulassen“ (Siegfried Zimmer). Kreuz und Auferstehung, Tod und Leben: Spiritualität darf nicht Gesundheitsreligion werden, die Krankheit, Schmerzen und Sterben nur als wegzuschaffende Defizite sieht. Sie hilft uns, auch in den unvermeidlichen Grenzsituationen menschlicher Existenz mit Gott zu leben und Quellen des Glücks zu finden. Weil sie den Blick fürs Jenseits öffnet, hilft sie gut im Diesseits zu leben.

Pneuma: Das griechische Wort für Geist. Ein gesundes geistliches Leben hat immer mit dem Heiligen Geist zu tun. Die Gegenwart von Gottes Geist macht Menschen und Situationen geistlich. Erfahrungen des Geistes sind Gnade, unverdientes Geschenk, auf das wir nie einen Anspruch haben. Geistliche Übungen wie schweigen, beten, fasten... können uns empfänglich machen für das Wirken des Heiligen Geistes. Meiden wir eine Spiritualität, die keine Verbindlichkeit verlangt und geistlichen Tourismus fördert. Geistliche Begleitung will uns helfen, selber zu geistlichen Vätern und Müttern heranzureifen.

Herzenerfahrung Gottes: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist (Rö. 5,5). In einer christlichen Spiritualität geht es um lebendige und volle Gotteserfahrung. Gottes Liebe kommt nicht tropfenweise, sondern verschwenderisch. Was für ein Meer der Liebe. Einfach eintauchen, genießen. Es gehört aber zur geistlichen Reifung, Erfahrungen der Anwesenheit und Abwesenheit Gottes zu integrieren und lust- und leidvolle Wege geistlich zu durchdringen. Gott beantwortet nicht alle unsere Fragen. Aber er redet. Und das reicht. Gott bleibt Gott.

Christoph Ehrat