

FULBERT STEFFENSKY

## Aufmerken ist besser als das Fett von Widdern (1 Sam 15,22)

*Achtsamkeit ist ein Grundbegriff der fernöstlichen Religiosität, der auch im christlich geprägten Westen eine immer stärkere Resonanz auslöst. Lässt sich dieser Begriff und sein Inhalt in der biblisch-christlichen Existenzhaltung entziffern? Diese Fragen stellten wir dem renommierten Theologen und Autor Fulbert Steffensky. Der ehemalige Benediktinermönch und em. Professor für evangelische Religionspädagogik entfaltet in seinem Artikel eine inspirierende Betrachtung der Achtsamkeit. Der Autor zeigt, dass deren Gehalt als Aufmerksamkeit des Hörens, der Herrschaftsfreiheit oder der Gnade in unserer Tradition verankert ist. (Redaktion)*

Achtsamkeit haben wir als Wort kaum in der christlichen Tradition, wohl aber die Sache, und versteckt ist sie am ehesten in den Wörtern Aufmerksamkeit, Hören und Gehorchen. Dies nun sind Grundwörter der jüdischen und christlichen Tradition. Ich versuche zunächst, die Bedeutung des Wortes Hören zu erschließen. Um die Missbrauchsgeschichte von Hören und Gehorchen will ich mich nicht kümmern. Es ist verboten, sie zu vergessen, zugleich haben wir keine Zeit mehr, uns in der Beklagung der Missbräuche zu erschöpfen.

### 1. Lob des Hörens und des Gehorchens

Das Auge hat das Ohr überwältigt, und das Sehen gilt heute als der privilegierte Sinn. Heidegger hat Platons Wende vom Hören zum Sehen als den Sündenfall des abendländischen Denkens begriffen.<sup>1</sup> Das Auge mache die Dinge zu Objekten, sagt er, zu Gegenständen der Feststellung und Herstellung. Mit der Wende zum Sehen beginne die

abendländische Rationalisierung, die alles Seiende berechenbar und benutzbar macht und für die das Leben nur noch kalkulierbarer Bestand ist. Sehend sind wir Täter, Feststeller, Fixierer. Das Auge hält auf Distanz und überwacht. „Ein Auge ist, das alles sieht.“ Wer, der in religiöser Enge erzogen ist, kennt nicht diesen panoptischen Schreckenssatz?

Das Ohr hält seine Objekte weniger auf Distanz als das Auge, es verschmilzt stärker mit ihnen. Wir haben Augenlider, aber keine Ohrenlider. So ist für das Ohr Eindringen, Verletzlichkeit und Ausgesetztheit charakteristisch. Vielleicht sind Hören und Gehorchen deswegen vergessene Fähigkeiten, weil die imperiale Geste des Auges vorherrschend geworden ist: Auf-Distanz-halten, Feststellen, Sich-vom-Leibe-halten, Beherrschen. Der Verlust der Verwundbarkeit, der Geduld, des Wartens, des Aufnehmens und Empfangens, also der Verlust der pathischen Fähigkeiten des Menschen diskreditiert zugleich das Organ des Empfangens und des Aufnehmens: das Ohr. Das Leben im

<sup>1</sup> Vg. Martin Heidegger, Platons Lehre von der Wahrheit, Bern 1954.

Aktions- und Befehlsmodus misstraut dem Ohr, dem Hören und dem Gehorchen. Gehorsam kann nur noch als Hörigkeit gedacht werden.

„Wer Ohren hat zu hören, der höre!“, heißt es nach den Briefen an die Gemeinden in der Apokalypse des Johannes. Wo das Hören angemahnt wird, da wird es erwartet gegen die Verblendung und gegen das Getöse der Gegenwart. „Wisst ihr nicht, hört ihr nicht? ... Sogar die Steine hören die Stimme des Herrn, aber das Haus Israel will nicht hören ... Denn sie haben verstockte Ohren, und mit hörenden Ohren hören sie nicht“, heißt es bei den Propheten (Jes 40). Wer hören kann, hört die andere Stimme, die Stimme jenseits der Tür, wie die Johannes-Apokalypse sagt, die leise, die vom Getöse verschlungen zu werden droht. Wer hört, ist entrückt. Er ist nicht mehr ganz in seiner Gegenwart, er gehört nicht mehr ganz zu ihr, und er kündigt den blinden Glauben an sie auf. Damit haben Hörfertigkeiten stärker als Sehkulturen etwas von der Kraft der Zersetzung – das jüdische und das protestantische Charisma.

Wer für das Hören und Gehorchen plädiert, will damit nicht einfach zurück in alte Welten, in denen die Toten die Tanzmeister aller Lebendigen waren und wo man ihr Denken, ihre Sitten, ihr Verhalten und den Stil ihrer Frömmigkeit einfach nachvollzog. Man müsste Autonomie und Mündigkeit wollen und gleichzeitig das Ungenügen an sich selbst lernen. In allen spirituellen Traditionen galt als Grundübel, sich selbst, den eigenen Willen, die eigene Ansicht zum Maßstab des Denkens und Handelns zu machen. Es geht dabei nicht um eine Selbstdemütigung,

sondern um die Entleerung vom Willkür-Ich, wie sie vielleicht am stärksten in der Benediktinerregel und im buddhistischen Mönchtum ein Ideal ist. In beiden Formen des Mönchtums gibt es eine merkwürdige Spannung zwischen fast absolutem Gehorsam und hoher Subjektivität. Der Buddhismus geht so weit, dass er die Ichhaftigkeit der Person beinahe auflöst. Aber als der Buddha in Kusinare starb, befahl er seinen Mönchen, ihn, den Erleuchteten, zu vergessen. Er wollte keine Figur sein, der man nacheifert. Er sagte: „Ihr selbst seid eure Leuchte. Strebt ohne Unterlass!“

In der Benediktinerregel gibt es Sätze wie diese: „Der erste Schritt zur Demut ist Gehorsam ohne Zögern. Er zeichnet die aus, denen die Liebe zu Christus über alles geht. Solche Menschen verzichten sofort auf ihre persönlichen Interessen, geben ihren eigenen Willen auf, legen gleich alles aus der Hand, lassen ihre Arbeit unvollendet liegen, und mit dem raschen Schritt des Gehorsams kommen sie durch die Tat dem Wort des Befehlenden nach.“<sup>2</sup>

Man kann jene Sätze aus der monastischen Tradition leicht entlarven, wenn man an die furchtbaren Folgen denkt, die sie oft genug hatten. Trotzdem gibt es einen Zusammenhang zwischen der Hörfähigkeit, der Weltaufmerksamkeit eines Menschen und der Stärke seiner Subjektivität. Es gibt offensichtlich die Innerlichkeit, die Stärke, die geistige Unabhängigkeit und Liebesfähigkeit, die entstehen, wenn Menschen sich selbst verlassen können; wenn sie ihre eigene Sicht nicht zur Generalregel der Welt erklären; wenn sie die Welt nicht ihrem eigenen Willen unterwerfen. Die Subjektivität des Menschen wird zer-

<sup>2</sup> Benediktusregel 5, 1–4.

stört, wenn er nichts anderes denken, lieben und beachten kann als sich selbst.

Den Begriff Gehorsam denken wir oft für Kinder und Unmündige, also für das vorautonome Subjekt. Nur wenn man Gehorsam im Rahmen eines Oben-Unten-Verhältnisses versteht, fallen einem zuerst die Unmündigen ein.

Wenn man aber Gehorsam als Aufmerksamkeit und Nähe versteht, Ungehorsam aber als imperiales Distanzverhältnis und taube Selbstverschlossenheit, dann sind die ersten Adressaten die Erwachsenen. Denn erst sie haben die Macht, Zärtlichkeit in Kalkül zu verwandeln und Aufmerksamkeit in Siege.

Am besten lässt sich Gehorsam übersetzen mit dem Wort Aufmerksamkeit. Es ist eine Grundkategorie bei der französischen Philosophin und Jüdin Simone Weil, die in ihrem Leben bis an die Schwelle des Christentums gekommen ist, es aber nie betreten hat. Den Begriff Aufmerksamkeit hat sie wohl aus dem Buddhismus übernommen, und der folgende Satz klingt auch buddhistisch: „Die Aufmerksamkeit besteht in der Tat darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen zu halten.“<sup>3</sup>

Aufmerksamkeit ist nicht nur eine Technik der Selbstbildung. Sie ist zärtlich, sie sieht von sich selber ab und ist Dingen und Menschen zugewandt. Gehorsam, Zugewandtheit und Aufmerksamkeit sind sich niemals selbst Ziel. Sie sind die innere Haltung der Hinwendung und der Zärtlichkeit. Fatal war der Gehorsam in der Geschichte der Religionen immer da, wo er Ziel war, nicht aber ein Weg zu den Kreaturen, mit denen wir leben. Es gibt

keine Tugenden, die in sich selbst begründet wären. Wenn es nicht Ausformungen der Liebe und der Gerechtigkeit sind, dann taugen sie nichts, und sie sind gefährlich.

## 2. Aufmerksamkeit und das zweite Gesicht

Von Franz von Assisi wird eine Legende erzählt, von der ich einen kleinen Ausschnitt berichte. Franz hatte angefangen, in allen Dingen Gott zu lieben, und sein Herz war voll Freude. Eines Tages kam er zu einer Quelle und sprach zu ihr: „Schwester Quelle, erzähle mir von Gott!“ Die Quelle sprudelte auf, als ob sie reden wollte. Dann wurde sie ruhig, und auf dem Grund des Wassers erkannte er das Bild Klara, der Frau, der er in Liebe verbunden war. Er ging weiter, und er kam zu einem Mandelbaum. „Bruder Mandelbaum, erzähle mir von Gott!“, bat er. Die Zweige des Mandelbaums rauschten auf, als ob sie reden wollten, und der Baum fing an zu blühen, obwohl es nicht seine Zeit war.

Ich füge eine Legende hinzu, die von Elisabeth von Thüringen erzählt wird. Auf ihrem Weg nach Eisenach sah Elisabeth mitten in einem Unwetter auf einem Holzstoß ein Kind sitzen, das in Lumpen gekleidet war und das sie mit Augen anblickte, als ob die Not der ganzen Welt aus ihnen spräche. Sie neigte sich zu dem Kind und fragte: „Kind, wo ist deine Mutter?“ Die Legende fährt fort: Da wuchs an dieser Stelle ein Kreuz empor, an dem mit ausgespannten Armen Christus hing, der sie mit den Augen des Kindes ansah.

<sup>3</sup> Simone Weil, Das Unglück und die Gottesliebe, München 1953, 99.

Dies sind zwei Beispiele der Aufmerksamkeit oder der Achtsamkeit. Elisabeth liest in den Augen des Kindes die Augen Christi. Sie hat eine „Legende“, eine verpflichtende Lesart, nämlich die Augen Christi in den Augen des Kindes zu lesen, die Wunden Christi in den Wunden des Aussätzigen, die Not Christi in den Gefangenen und Fremden. Aufmerksamkeit ist eine Lese-kunst. Es ist die Fähigkeit der Liebe, das zweite Gesicht der Dinge wahrzunehmen: das Gesicht der geliebten Frau auf dem Grund der Quelle, die Blüte des Mandelbaums als das Lied auf Gott, die Augen des Kindes als die Augen Christi. Nicht religiös-separatisti sche Entrissenheit, sondern Anwesenheit und Aufmerksamkeit ist die Art jener Spiritualität. Sie ist keine ungestörte Entweltlichung und keine Einübung in Leidenschaftslosigkeit. Sie ist lumpig, erotisch und anarchisch, weil sie auf die Straße geht und sieht, was dem Leben geschenkt ist und was ihm angetan wird. Sie ist fähig, wahrzunehmen und zu vermissen. Diese Aufmerksamkeit ist mystisch, weil sie von der großen Vereinigung ausgeht, die Menschenglück Gottesglück nennt und Menschenleiden Gottesleiden. Sie liest Christus in die Welt hinein und die Welt in Christus. Sie ist zugleich prophetisch, weil in ihr das Nein zu den Zuständen des Unrechts und der Armseligkeit enthalten ist.

Wer die Augen Christi in den Augen des Kindes liest, der sagt damit zugleich: Dies soll nicht sein, dass eine seiner Kreaturen missachtet und entwürdigt wird. Zur prophetischen Begabung gehört der Zorn über das Unrecht. Achtsamkeit ist gelegentlich in der Gefahr, ein Begriff matter Leidenschaft zu werden. Zorn macht einseitig, und Einseitigkeit öffnet die Augen. Wer ohne Verdacht nach Südamerika

fährt, kann wundervolle Strände sehen und betörende Sonnenaufgänge erleben, aber er ist nicht in der Lage, einen Armen zu sehen. Er sieht nicht, wo das Recht verletzt wird, oder er sieht nur mit einem konstatierenden Blick, nicht aber mit Leidenschaft.

Es gibt eine unerlässliche Voreingenommenheit, welche die Augen öffnet. Wenn ich nicht voreingenommen bin von dem Wunsche nach Gerechtigkeit, wenn ich nicht voreingenommen bin für das Leiden der Gequälten, dann nehme ich es nicht einmal wahr. Voreingenommenheit ist die Bildung des Herzens, die uns das Recht der Armen vermissen lässt. Es ist der prophetische Teil der Achtsamkeit. Ein Urteil zu haben, ist nicht nur die Sache des klugen Verstandes und der exakten Schlüsse, es ist eine Sache des gebildeten Herzens. Das gebildete Herz aber ist nicht neutral. Es fährt auf, wenn es die Wahrheit verraten sieht. Es schreit auf und schweigt nicht in ausgewogener Neutralität, wenn es sieht, wie Kinder verhungern und wie die Welt verwüstet wird. Der prophetische Zorn ist eines der Charismen des Herzens.

### 3. Aufmerksamkeit und Herrschaftsfreiheit

Eine Voraussetzung jener Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit ist der herrschaftsfreie Umgang des Menschen mit sich selber, mit seinesgleichen und mit der außermenschlichen Natur. Elisabeth sieht die Augen des Kindes und in einem zweiten Gesicht die Augen Christi. Franz sieht die Quelle und in einem zweiten Gesicht die Augen der Freundin. In einem zweiten Gehör hört er das Lied des Baums. Dieses Hören und Sehen sind nicht neutrale Sinneswahrnehmungen. Es ist nicht der be-

rechnende Blick, der den Baum als verkaufbares Holz sieht und das Wasser als profitables totes Ding. Das Wasser und der Baum, die Franz sieht, sind für sich da und zum Lobe Gottes. Sie sind nicht zum Nutzen des Betrachters da. Sie haben ein Nicht-Verkäufliches.

Das Auge, das schaut, lobt die Dinge selbst, nicht allein ihre Verwendbarkeit. Alles hat eine Nachricht vom Ganzen des Lebens, alles hat Stimme – das Wasser, die Vögel, die Bäume, die Nacht und das Morgenrot. Sie spielen vor Gott. Sie sind Sakramente, die vom Ganzen des Lebens singen.

Man kann nicht am Leben vorbei ein spiritueller Mensch sein. Man kann die Achtsamkeit nicht auf die religiöse Innerlichkeit beschränken. Der todes-süchtige Unendlichkeitswahn und der Zwang, alles zu beherrschen, sind die eigentliche Zerstörung unserer Innerlichkeit. Welche Freiheit liegt darin, nicht alles sein zu müssen; nicht alles benützen und der eigenen Kontrolle unterwerfen zu müssen! Welche Freiheit liegt darin, die Stelle anzunehmen, die Franz uns nahe legt: Teil eines Ganzen zu sein in lebendiger Verbundenheit mit allem anderen.

Man muss wohl wirklich an Gott glauben, um dem rasenden Bemächtigungs-wahn zu entkommen. Wir haben die Tugenden der Passivität verlernt. Eine Aktivität, welche die Kunst der Passivität nicht kennt, wird gedankenlos, ziellos, erbarmungslos. Kann man in einer solchen Kultur auf etwas anderes hoffen als auf die eigene Stärke? Kann man sich hergeben und entlassen in das große Geheimnis der Welt? Sich ins unendliche Geheimnis sagen können, heißt auch, befreit sein zur Endlichkeit; davon befreit sein, selber Gott spielen

zu müssen. Nur Wesen, die sich ihrer Endlichkeit bewusst sind, können geschwisterlich und ohne Herrschafts-zwänge miteinander umgehen und ihren eigenen Siegeszwängen entsagen. „Wenn ihr aufhören könnt zu siegen, wird diese eure Stadt bestehen.“<sup>4</sup>

#### 4. Aufmerksamkeit und Askese

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, die-se langsam und zärtlichen Töchter der Liebe, haben es schwer in Zeiten, in denen Menschen *alles sofort* wollen, die Erdbeeren im Dezember, den Spargel im Januar, den Wein aus Australien, die Blumen aus Kolumbien, die T-Shirts aus Mexiko und die Sonne auf Jamaika. In der neuen Blitzartigkeit sind vor al-lem die „Hinreisen“ zu Menschen und Dingen weggefallen, die langen An-wege, die Mühen der Ebene und die Sehnsucht, anzukommen. Saint Exupéry schreibt: „Die Erde lehrt uns mehr über uns selbst als alle Bücher, da sie sich uns entgegenstellt. Der Mensch entdeckt sich, wenn er sich an Wider-ständen misst.“

Was wissen und lernen wir über uns selbst, wenn in der neuen Blitzartigkeit und in der übereilten Welt der notwen-dige Widerstand der Dinge aufgehoben wird? Die Vermeidung der Anwe-ge und Umwege wird zur jägerhaften und beutemacherischen Grundeinstel-lung zur Welt. Es ist der Triumph des „instant“ und der Geraden gegen die angemessene Zeit und gegen jeden spielerischen Umweg. Es ist der Tri-umph der Effizienz gegen jede andere Lebensqualität. Die Welt wird zur Beute, und so ist sie nicht länger Schwester, Trösterin und Schönheit.

<sup>4</sup> Christa Wolf, Cassandra, Darmstadt 1983, 132.

Von der Blitzartigkeit und der Bewegung des unmittelbaren Zugriffs bleiben natürlich die Beziehungen der Menschen zueinander nicht verschont. Was wird aus Freundschaft, Erotik, Ehe, wenn die umweglose und plumpen Direktheit die Beziehung der Menschen zueinander diktieren? Wird es das schöne Wort Liebesspiel noch geben, oder wird auch die Erotik begradigt und kanalisiert aufs Miteinanderschlafen? Wir sind dabei, uns auf allen Gebieten als große Don Juans des Lebens einzufügen. Aber Don Juan war kein Liebhaber. Er war manisch getrieben und von Todesangst besessen. Von ihm ist nichts zu lernen.

Vielleicht muss man dem alten Wort Askese eine neue Ehre geben. Ich meine damit nicht die alte Opferaskese, in welcher der Mensch das Beste aus seinem Leben schneidet, um es einem hungrigen Gott zu geben. Ich meine die Einfachheit, die uns die erotische Zuwendung zum Leben ermöglicht. Dass geistige, physische und lokale Immobilität den Menschen kurzsichtig und plump machen kann, wissen wir. Dass aber auch die gottgleiche Blitzartigkeit und Allgegenwärtigkeit die Seele wegfräßen kann, das müssen wir erst lernen. Überfluss zerstört Intensität. Dieser Satz gilt überall. Auch die grenzenlose Möglichkeit stört die Lebensintensität, die Wahrnehmungsfähigkeit, die Beziehungsfähigkeit und die Genussfähigkeit. Sie entsinnlicht das Leben. Eine unsinnliche Welt aber ist eine sinnlose Welt.

Die rasende Mobilität hat kein Ziel. Die Bewegung selber gilt schon als Ziel und Inhalt. Die Bewegung ersetzt den Geist. Rasen ist nicht zufällig ein Ausdruck für die schnelle Fortbewegung, es ist auch ein Ausdruck für Wahnsinn. In dieser neuen Blitzartigkeit gehen die passiven Stärken des Menschen verlo-

ren: die Geduld, die Langsamkeit, die Stillefähigkeit, die Hörfähigkeit, das Wartenkönnen, das Lassen, die Gelassenheit; um zwei alte Worte zu nennen: die Ehrfurcht und die Demut. Wir sind zum Siegen verdammt; zu Siegen, die uns selber und die Welt unserer Kinder zerstören.

Das Plädoyer für eine neue Askese bleibt hilflos, wenn es nur ein Appell an viele Einzelne ist. Aber wir sind ja Kirche, und wir haben eine Kirche. Lange Zeit war Aggiornamento, Berücksichtigung der kulturellen Lagen einer Zeit das Gebot der Stunde. Könnte Aggiornamento, Aufarbeitung der Gegenwart, heute nicht die Gründung einer Gegenkultur gegen die Kultur tödlicher Fülle und Raschheit bedeuten? Askese ist für unsere Gegenwart ungefähr das fremdeste Wort, das sich denken lässt, vielleicht gerade darum eines der notwendigen. Einzelne Menschen können neue moralische Horizonte kaum entwickeln und tragen. Dazu braucht man Institutionen und Gruppen. Wir haben sie in unseren Kirchen, wenn diese nur wach werden und wenn sie sich endlich lösen von den zu kleinen Fragen und von den schon lange emeritierten Problemen fremder Zeiten.

## 5. Aufmerksamkeit und der Glaube an die Gnade

Es gibt Regeln auf dem Weg zur Achtsamkeit, aber eigentlich ist sie nicht durch Techniken zu ververtigen. Aufmerksam und in Freiheit von sich selber ist der Mensch, der weiß, dass er sich nicht sich selber verdankt. Der Hinwendung und der Zärtlichkeit wird man fähig, wenn man nicht dauernd sein eigenes Leben bezeugen, erjagen und rechtfertigen muss. Aufmerksam vermag der zu werden, der von sich

absehen kann, weil er weiß, dass er schon lange angesehen ist im Blick der Güte. Seine Freiheit besteht in der Überzeugung, dass er sich nicht selber besorgen muss – nicht seine Ganzheit, nicht seine Schönheit, nicht seine Tugendhaftigkeit, nicht seinen Reichtum. Gott ist ganz – das genügt. Gott ist schön und reich – das genügt. Wir haben einen Namen, bevor wir uns namhaft gemacht haben. Das ist der Grund aller Lebensheiterkeit und der Freiheit des Herzens, das anderes ins Auge fassen kann als sich selber.

Wer sich beabsichtigt, wird sich verfehlten. Er wird nicht nur sich verfehlten, sondern auch seine Geschwister, auf die er doch achten soll. Er wird die Welt verfehlten, auf die er doch aufmerksam sein soll. Wer sich von der Güte hat ansehen lassen, wird gütig. Wer dankbar ist, schlägt nicht. Achtsam wird man nicht auf dem Weg anstrengender moralischer Selbsterobierung, man wird es durch die Fülle, die man selbst erfahren hat.