

CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT

Spiritualität leitet sich vom lateinischen „spiritus“ ab. Dieses Nomen bedeutet ursprünglich „Luft, Hauch“, aber auch „Atem, Atmen“, „Seele, Geist“ sowie „Begeisterung, Mut, Sinn“. Das zugrunde liegende Verb lautet „spiro“ und bezeichnet nicht nur „wehen, hauchen“, sondern auch „atmen, leben“ sowie „erfüllt und beseelt sein“.

Die biblische Tradition geht vom hebräischen Wort „Ruach“, „Geist“ aus, es steht für Atmen. Ruach bedeutet aber auch „Wind“, den Gott über die Erde kommen ließ, sowie Begeisterung: Als die ruach auf den siebzig Ältesten Israels ruhte, „gerieten sie in Verzückung“ (Num 11,25).

Im Laufe der kirchlichen Geschichte verengte sich Spiritualität auf kirchliche Frömmigkeit. Sie war lange Zeit monastisch, also mönchisch, und damit oft auch asketisch ausgerichtet. Sie hatte viel mit Anstrengung, Disziplin, Verzicht und Rückzug sowie mit Gnade zu tun, die dem Übenden geschenkt wurde - oder auch nicht.

Üblich war, Spiritualität als „geistliches“ oder „inneres Leben“ zu bezeichnen. Es konkretisiert sich im Gebet, der Betrachtung des Leidens Jesu, der Verehrung von Maria, des Herzens Jesu, in Askese und Fasten.

Vier Formen christlicher Spiritualität

In der Geschichte des Christentums haben sich vier Grundformen gelebter Spiritualität ausgebildet. Zusammen ergeben sie eine Vollgestalt christlicher Spiritualität:

Die mystische Dimension - klassisch **Via negativa** (der negative Weg). Hier wagt es der Mensch sich dem Dunkel des Lebens auszusetzen, leer zu werden, um erfüllt zu werden. Mystiker, Beter und Schamanen stehen für diesen Weg.

Die ästhetische Dimension - traditionell **Via positiva**, der positive Weg, genannt. Hier geht es darum, hinter die Oberfläche der Dinge zu schauen, wahrzunehmen, was die Welt im Innersten zusammenhält und verbindet. Von dieser Dimension der Spiritualität lassen sich vor allem seherisch begabte und empfindungsstarke Menschen faszinieren.

Die praktische Dimension - die **Via creativa**, der kreative Weg. Ihn beschreiben z.B. Künstler, Dichterinnen oder Gärtnerinnen, die durch ihren Ideenreichtum und ihre kreative Arbeit spirituell leben.

Und schließlich gibt es die **ethische Dimension** - die **Via transformativa**, der transformierte Weg. Er wird von Propheten, Kämpfenden und Protestierenden gegangen, indem sie sich den Bedürftigen zuwenden und sich dort engagieren, wo sie sich angefragt und gefordert fühlen.

(Norbert Copray, in Publik-Forum Nr 1/2008)

Christliche Spiritualität

hat zwei wichtige Eigenschaften:

1. Sie ist dem **Grundprinzip der christlichen Religion** verpflichtet, sie dient der Bewältigung der Erlösungsbedürftigkeit des Menschen, sie hilft, dem Leben Stabilisierung zu geben und die Begrenzungen des Lebens zu überschreiten.

2. Sie ist prinzipiell **trinitarisch** (dreifaltig) angelegt. Sie führt zu Gott, in dem alles Sein gründet.

Sie führt zum Menschen – zum Bruder, zur Schwester und zum eigenen Selbst, in dem/der Gott geboren wird – daher das Bild des Sohnes, in dem Gott geboren und sichtbar wurde (Jesus Christus).

Sie führt in das Leben, in den Alltag, in die Welt – daher das Bild des Geistes, der in der Welt wirkt.

„Ihr habt nicht einen Geist empfangen, der euch zu Sklaven macht, so dass ihr euch immer noch fürchten müsstet, sondern ihr habt den Geist empfangen, der euch zu Söhnen und Töchtern macht, den Geist, in dem wir rufen: Abba, Vater!“ (Rom 8,15).

So sehr auch jeder Glaubende Geiststräger ist, so wenig lässt sich der Geist individualisieren. Er ist von Haus aus der Geist der Einheit, der Gemeinsamkeit und der Gemeinde (Kirche). Dieser Geist ist vor allem seit Jesus Christus der Geist der Auferstehung, der das Wunder der Auferweckung und Vollendung der gesamten Schöpfung vollbringt (Röm 8,18-30).

Gelebte Spiritualität

a) Gut im Leibe sein und eine Beziehung zu mir selber

haben: Ein spiritueller Mensch versucht ganzheitlich zu leben in dem Sinn, dass er Körper, Seele und Geist als Einheit erfährt und pflegt. Bewusst atmen, gesund essen, genügend schlafen und regelmäßige Bewegung sind nicht weniger spirituell als stundenlanges Meditieren.

b) Im Hier und Jetzt leben: Sehr viel Zeit verbringen wir mit dem Hängen und Festhalten an Vergangenen oder mit der Planung der Zukunft. So leben wir selten ganz in der Gegenwart. In der Meditation, aber letztlich bei jeder Tätigkeit kann ich die wache Präsenz, in der ich selber zum Präsent - zum Geschenk für andere - werde, üben: Was ich tue, das tue ich ganz. Und es ist wichtig, auch zweckfreie Zeiten zuzulassen: Zeit für sich, für Kunst, für das Da-Sein.

c) Den Blick nach innen richten

und nach außen: Es ist richtig und wichtig, dass wir - je mehr wir im Außen, im Aktivismus und Stress leben -zunächst zur Ruhe, zur Mitte, zur inneren Quelle, zum göttlichen Kern in uns finden und uns im Loslassen des Vielerlei und der Zersplitterung üben müssen. Was Menschen auf dem spirituellen Weg erfahren, ist

eine tiefe Verbundenheit und Einigung von allem und allen. Diese Erfahrung führt zum tiefen Mitgefühl und Mitleiden an Nöten, die bisher als „fremdes Leiden“ wahrgenommen worden sind. Folge dieser Erfahrung ist das Handeln im Alltag.

d) Loslassen und Nicht-Anhaften üben: Der spirituelle Mensch versteht das Leben als permanenten Such- und Lernprozess, auf dem auch vermeintliche Fehler, Versagen und Krisen als Wege und Chancen zu Reife und Sinn zu verstehen versucht werden. Eine spirituelle Haltung ist geprägt von der Offenheit für Neues.

e) Engagierte Gelassenheit einüben: Der Königsweg der Spiritualität liegt schließlich in der engagierten Gelassenheit, in diesem radikalen Paradox von innigster Nähe und Verbundenheit mit dem Leben, mit den Menschen, der Welt und Gott - und der gleichzeitigen Möglichkeit zum Loslassen und zur kritischen Distanz. Diese Haltung führt dazu, glücklich zu sein, auch wenn ich kein Glück habe.

f) Anfangen, dranbleiben, wiederholen: Wichtig ist, dass man in eine mehr oder weniger regelmäßige Übung kommt, die ein Minimum an Stille und Besinnung, Reflexion und Ausrichtung auf den Grund und das Ziel des eigenen Lebens und des Lebens überhaupt zulässt.

Lukas Niederberger in: *KatBI* 133 (2008) 82-86

