

Auf dem Weg zu einer säkularen Spiritualität – MBSR-Kurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit als kirchliches Angebot

von Michael Seibt

Michael Seibt, Pfarrer in der Brückenseelsorge an einer psychiatrischen und psychosomatischen Klinik in Reutlingen und freiberuflicher MBSR-Lehrer, Supervisor und Coach DGSv

Außerhalb der Kirchen hat sich längst eine seriöse und wissenschaftlich untersuchte Form der Spiritualität etabliert, die keinen Glauben verlangt. Stattdessen bemüht sie sich, Räume zu öffnen und zu gestalten, die es den Menschen ermöglichen, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und daraus ihre Schlussfolgerungen zu ziehen. Diese Spiritualität fragt nicht, wie ein vorgegebenes Bekenntnis nachträglich erfahrbar werden kann. Sie setzt am anderen Ende an, nämlich bei dem, was die Menschen tatsächlich erfahren und wie sie es deuten. Deshalb ist säkulare Spiritualität religionsoffen ohne Religion vorauszusetzen. In der heutigen gesellschaftlichen Situation scheint mir diese Haltung besonders anschlussfähig zu sein. Die noch etablierten Kirchen, die sich um das Überleben ihrer bekenntnisgebundenen Verfasstheit Sorgen machen, werden diesen grundlegenden Wandel entweder mitgestalten oder sich selbst weiter marginalisieren.

MBSR-Kurse

Eine inzwischen besonders gut untersuchte und weit verbreitete Form dieser säkularen, nicht bekenntnisgebundenen Spiritualität findet sich in den Acht-Wochen-Kursen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, die unter der Abkürzung MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) bekannt geworden sind. Dieses Kursformat wurde bereits in den 1970er Jahren von dem amerikanischen Arzt Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. In nahezu allen Städten in Deutschland und weltweit werden inzwischen solche Kurse angeboten. Ursprünglich waren sie gedacht für Patienten, die unter chronischen körperlichen und psychischen Schmerzen leiden und weitgehend „austherapiert“ sind. Ihnen wollte Kabat-Zinn seine Erfahrungen mit einer achtsamen und mitfühlenden Selbstbegleitung zur Verfügung stellen, die er in seiner eigenen Meditationspraxis erworben hatte. Über die klinische Anwendung hinaus bieten diese Kurse auch eine alltagsnahe Einführung in die Haltung und Praxis von Meditation, Achtsamkeit und Kontemplation.

Das Besondere an diesen Kursen ist, dass hier in eine ungewohnte Haltung eingeführt wird. Es geht darum, sich allen Erfahrungen wohlwollend zuzuwenden und die Tendenz des Geistes zu erkennen, Angenehmes festhalten und Unangenehmes vermeiden zu wollen. Beides fügt dem Schmerz, den das Leben mit sich bringt, noch das Leid der Anhaftung und des Widerstands hinzu.

Die Teilnehmenden an diesen Kursen üben sich darin, „nichts“ zu tun und sich ihrer Erfahrung zu überlassen, stets im gegenwärtigen Augenblick und ohne diesen zu beurteilen. Im Unterschied zum „Modus des Tuns“, in dem alles darauf ausgerichtet ist, das Leben zu optimieren, die Leistung zu steigern und Fortschritte zu erzielen, lädt die kontemplative Praxis in den „Modus des Seins“ ein, also in reines Wahrnehmen und absichtslose Gegenwärtigkeit.

Dabei bleiben die Inhalte des Bewusstseins unverändert. Überzeugungen, Meinungen und Glaubensvorstellungen werden als das behandelt, was sie sind: mentale Phänomene, die mehr oder weniger hilfreich sein können, keinesfalls aber die Wirklichkeit abbilden. Statt mit den Inhalten beschäftigt sich säkulare Spiritualität mit unserer Beziehung zu dem, was wir erfahren. Sie fördert die Bereitschaft, sich dem ganzen Leben ohne Rückhalt zuzuwenden. Der englische Originaltitel des Grundlagenwerks von Jon Kabat-Zinn lautet „Full catastrophe living“ in Anlehnung an die berühmte Filmszene aus Alexis Sorbas, in der dieser auf der ganzen Linie mit seinem Vorhaben scheitert. Der deutsche Titel des Buches „Gesund durch Meditation“ erweckt hingegen den Eindruck, Meditation sei vor allem dazu da, gesundheitlichen Zwecken zu dienen.

In der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik, an der ich in der Seelsorge arbeite, erlebe ich oft, dass Patienten sagen: „Mir geht es schlecht, ich weiß gar nicht, was ich dagegen machen soll.“ Behutsam lade ich dann dazu ein, diese Überzeugung zu befragen. Was könnten oder sollten Sie denn dagegen machen? Manchmal wünschen sie, dass der Arzt ein wirksameres Medikament verschreiben möge. Andere sacken resigniert zusammen und sagen, dass es ohnehin keine Hoffnung auf Besserung gebe. Sie hätten schon „alles“ versucht und ausprobiert, aber nichts habe geholfen.

Sein statt Tun

Die Grundüberzeugung lautet meistens, man müsse etwas dagegen tun, wenn es einem schlecht geht. Es ist neu und ungewohnt, diese Anstrengungen als Teil des Problems zu erkennen.

Ich erinnere mich an eine eigene schwierige Lebensphase. Ich fühlte mich beruflich und persönlich in der Krise. Von Stressbewältigung durch Achtsamkeit hatte ich gehört und wollte es kennenlernen. Also nahm ich an einem Acht-Wochen-MBSR-Kurs teil. Ich erinnere mich gut an die offene und ehrliche Atmosphäre in der Gruppe, an die Bereitschaft, sich zu öffnen und sich das Leid des Widerstandes und der Vermeidung anzuschauen. Die Teilnehmenden litten an körperlichen Schmerzen, einer Burnout-Problematik, an Depressionen, an Süchten oder sie wollten einfach nur sich selbst etwas Gutes tun ohne größeren Problemdruck. Viele von ihnen waren im mittleren Lebensalter und befanden sich in einer Übergangsphase in ihrem Leben.

Wir übten Meditationspraktiken, die Dr. Kabat-Zinn aus einem buddhistischen Kontext entnommen hatte ohne diesen Hintergrund im Kurs zum Thema zu machen. Man musste also nicht Buddhist werden um mit Gewinn an diesem Kurs teilnehmen zu können. Säkulare Spiritualität trennt das für alle Menschen Zugängliche und Wesentliche von religiöser oder konfessioneller Einkleidung.

Die Kritik der EZW

Man kann fragen, ob das überhaupt möglich ist. Die Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen EZW bemerkt dazu: „Anbieter von Achtsamkeitsverfahren behaupten oft die weltanschauliche Neutralität dieser Methode. Schaut man aber genauer hin, ist eine Zweigleisigkeit zu erkennen. Gerade bei MBSR-Kursen wird mit Blick auf Krankenkassen nach außen hin ein verhaltensmedizinisches, weltanschaulich neutrales Programm verkauft, das nach innen jedoch eindeutig auf buddhistischer Psychologie und Philosophie basiert.“ Die EZW folgert: „In der buddhistischen Achtsamkeit geht es um die Befreiung des Menschen von der Ich-Anhaftung, in der christlichen Meditation um die Vorbereitung auf die Begegnung mit Gott.“ (https://ezw-berlin.de/html/3_7902.php).

Was hier als fundamentaler Unterschied behauptet wird, gehört in Wahrheit zusammen. Gott zu begegnen bedeutet, sich von der Ich-Anhaftung zu lösen. Im Buddhismus gibt es keine theistische Gottesvorstellung, deshalb ist hier von einer Gottesbegegnung keine Rede. Analog dazu kennt auch die christliche Kontemplation keinen „Gott“, dem man „begegnen“ könnte. Am deutlichsten hat darauf Meister Eckhart hingewiesen. Das „Ich“ erweist sich als eingrenzende Vorstellung, die sich von anderen, der Welt und Gott erst abgrenzt um anschließend zu fragen, wie Begegnung möglich sei. Dabei muss das „Ich“ selbstverständlich erhalten bleiben. Denn wie sollte die Begegnung mit einem göttlichen „Du“ möglich sein, wenn es kein „Ich“ gibt? An dieser dualistischen Vorstellung hält man in den Kirchen eisern fest. Doch wer immer einen

ernsthaften spirituellen Weg geht, wird erkennen, dass die Vorstellung von einem abgetrennten Ich, das sich der Welt und Gott gegenüberstellt, hinfällig ist. Seichte fernöstliche Esoterik ist es jedenfalls nicht, die hartnäckige „Ich-Vorstellung“ mit allen damit verbundenen Konzepten, Idealen und Überzeugungen in Frage zu stellen. Das tut auch die christliche Kontemplation.

Meine eigenen Erfahrungen bestätigen mir: durch die kontemplative Praxis beginnt man, die eigenen Gedanken und Urteile mehr und mehr als das wahrzunehmen, was sie sind: Vorgänge im Bewusstsein, die nicht immer die Aufmerksamkeit verdienen, die wir ihnen geben. Je mehr die Urteile zurücktreten desto offener kann man den Augenblick leben wie er ist, und desto mehr schwindet die Anspannung im Kampf gegen den Schmerz.

Kein Ich

Im Kurs übt man Körperwahrnehmung, Meditation in Bewegung und Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem, Geräusche, Gedanken und Gefühle und „offenes Gewahrsein“. Zunächst ging es darum, die Aufmerksamkeit auf Eines zu richten, statt sich von dem Vielen, was ständig nach Beachtung ruft, verwirren zu lassen. Bei Einem zu bleiben, z.B. der Wahrnehmung des Atmens, ließ mich erst richtig bemerken, wie viel mir im Kopf herumschwirrte. Ich begann den Zusammenhang zu verstehen zwischen meinem Befinden und den gedanklichen Bewertungen meiner Erfahrung. Später im Kurs weitete sich die Wahrnehmung auf das ständige Werden und Vergehen aller Phänomene, einschließlich der Vorstellungen darüber, wer „ich“ bin und wer „Gott“ ist. In der Kontemplation betrachtet man den Wandel und die Vergänglichkeit von allem.

Im Theologiestudium hatte ich gelernt, mir Gedanken über Gott und die Welt zu machen, alte Texte zu verstehen, Unterricht zu halten, eine Gemeinde zu leiten und den Menschen zu vermitteln, was aus meiner studierten Perspektive zu sagen ist. Schon früh bemerkte ich, dass das nicht so recht funktionierte und mich diese Anstrengungen von den Menschen entfremdeten. Mir schien, dass sie und ich in verschiedenen Welten lebten. Ich kam in eine persönliche und berufliche Krise.

In dieser Phase war es mir eine große Hilfe, die Haltung und Praxis von Achtsamkeit und Meditation zu entdecken. Dafür bin ich heute sehr dankbar. Ich fragte mich, warum die alte Praxis der Kontemplation heute bei uns so unbekannt und vernachlässigt ist und warum es der Spiritualität des fernen Ostens bedarf, um uns auf diese Lücke aufmerksam zu machen. Im Osten besteht eine jahrtausendealte Erfahrung im Umgang mit den Inhalten des Bewusstseins. Im

Westen hat man die kontemplative Praxis als Bedrohung der institutionell verfassten und vermittelten Religion verstanden. Das hat dazu geführt, dass die kontemplativen Mystiker sich stets am Rand der Kirche wiederfanden und oft sogar bedroht und verfolgt worden sind.

Kontemplative Exerzitien

Ich forschte weiter und studierte bei Dr. Simon Peng-Keller die Praxis der christlichen Kontemplation. In der Ausbildungsgruppe lasen wir Texte der christlichen Mystiker, die ich im Theologiestudium nicht kennengelernt hatte. Es blieb aber nicht bei der Lektüre, wir hielten auch kontemplative Exerzitien, gemäß den Schritten *lectio – meditatio* (Betrachtung) - *oratio* und *contemplatio*. Abgesehen von den ersten drei Schritten entsprach dies dem, was ich im MBSR-Kurs kennengelernt hatte. Wir saßen in Stille, machten einfache Bewegungsübungen, verbrachten die Tage im Schweigen und es gab das Angebot von Einzelgesprächen. Im Unterschied zum MBSR-Kurs war es aber ausgerichtet auf eine christlich-katholische Deutung einschließlich spiritueller Bibellektüre und des Angebots von Eucharistiefiern. Die Teilnehmenden waren alle praktizierende Katholiken. Nur ich war Protestant. Die konfessionellen Grenzen wurden hier also nicht überschritten.

Nun war mir klar, es gab und gibt die kontemplative Praxis auch in den christlichen Kirchen. Allerdings gibt es im Unterschied zu den buddhistisch inspirierten MBSR-Kursen keine Versuche, kontemplative Praxis auch den Menschen zu erschließen, die keiner Kirche mehr angehören oder sich als Kirchenmitglieder von der Bekenntnisbindung im engeren Sinn gelöst hatten. Säkular war diese Spiritualität nicht. Hier klafft eine große Lücke im kirchlichen Angebot, die heute außerhalb der Kirche durch religionsneutrale Angebote geschlossen wird, die sich auf östliche Spiritualität beziehen. Das gilt auch dann, wenn die EZW die Neutralität bestreitet.

Für mich war das Anlass genug, mich zum MBSR-Lehrer weiterzubilden und selbst solche Kurse zu leiten und das auch an kirchlichen Bildungseinrichtungen wie dem Hospitalhof in Stuttgart zu tun. Die Nachfrage ist groß und die Teilnehmenden wissen, dass ich als Pfarrer solche Kurse leite. Oft kreisen die Gespräche dann auch um die eigene Spiritualität und um die Enttäuschungen und Suchbewegungen, die es hier gegeben hat. Sehr oft höre ich von Teilnehmenden, dass sie sich innerhalb der Kirche dabei nicht unterstützt fühlen. Da habe man nur die bekannten Floskeln gehört. Was sie meinen, kann man bei der EZW nachlesen, wenn sie als „spezifisch christliches Merkmal die in der Meditation gepflegte Gottesbeziehung“ nennt, „durch die der Meditierende nicht bei

der Innenschau stehen bleibt, sondern sich den Nöten der Welt zuwendet.“ Hier wird unterstellt, dass Achtsamkeitsmeditation „Innenschau“ ist, die von sozialer Verantwortung abhält. Das ist längst überholt.

Große Bereicherung

Für mich bedeutet die Entdeckung kontemplativer Spiritualität über den „Umweg“ nach Osten eine große Bereicherung meines Lebens und meiner Arbeit als Pfarrer. Inzwischen ist die Bekenntnisbindung für mich zweitrangig. Zentrale Aussagen der Bibel erschließen sich viel leichter ohne ein Bekenntnis, das man vor die eigene Wahrnehmung stellt. Die kontemplative Haltung und Praxis ließ mich zum Beispiel erstmals verstehen, was das Johannesevangelium meint, wenn es Jesus sagen lässt, er sei „eins mit dem Vater“. Durch die Übung der Stille und Präsenz im Augenblick erwuchs mir ein tiefes Wissen darum, dass non-duale Einheit mit dem göttlichen Grund des Daseins auch für mich gilt. Da braucht es kein „Ich“ mehr, das „Gott“ begegnet. Zuvor war ich gewohnt zu denken, diese Einheit sei exklusiv Jesus vorbehalten und wir Menschen müssten uns mit dem Glauben daran begnügen.

Und so geht es weiter: die „Jungfrauengeburt“ zum Beispiel ist ein Symbol für die Geburt Gottes in jedem Menschen, wie es bereits Meister Eckhart formuliert hat. Die Auferstehung ist das Neue und Frische des Lebens in jedem Augenblick. Die Bibel fing für mich zu leuchten an, auch ohne exegetisches Fachwissen, einfach weil durch Kontemplation die Bereitschaft und Offenheit für die Wahrheit kultiviert wird, von der viele biblische Texte sprechen. Aus Anlass meines letzten Umzugs verschenkte ich große Teile meiner theologischen Fachliteratur, die seit Jahren weitgehend ungelesen in meinen Regalen vor sich hindämmerte.

Johannes vom Kreuz

Was die kontemplative Haltung und Praxis für die kirchliche Arbeit bedeuten könnte, begriff ich, als ich zum ersten Mal Johannes vom Kreuz eingehend studierte. Der spanische Mystiker, der etwas später als Luther im 16. Jahrhundert lebte, spricht oft von geistlicher Begleitung. Er geht allerdings mit den geistlichen Begleitern seiner Zeit streng ins Gericht. Die Angst vor der Inquisition hielt viele unter ihnen davon ab, mystisch begabte Menschen auf dem kontemplativen Weg zu begleiten. Johannes vom Kreuz wirft ihnen mangelndes Verständnis vor, weil sie versuchen, die Menschen, die den kontemplativen Weg gehen möchten, zu inhaltlichen Betrachtungen und frommen Übungen zurückzuholen, also zu den klassischen Praktiken des Glaubens wie Predigthören,

Teilnahme an den Sakramenten, Bibellesen und mündliches Gebet. Wer dabei ist, in die „Dunkelheit und Leere der Kontemplation“ einzutreten, wie es Johannes vom Kreuz formuliert, lässt solche religiösen Praktiken oft hinter sich. Davon weiß die EZW nichts, weil sie die christlichen Mystiker nicht wirklich kennt. Johannes vom Kreuz legt den Finger darauf, dass die geistlichen Begleiter einer machtbewussten Kirche die Menschen in den kirchlichen Ritualen und Praktiken festhalten wollten. Die mystische Gotteserfahrung, das "liebende Aufmerken", wie Johannes vom Kreuz die Kontemplation auch nennt, war diesen geistlichen Begleitern suspekt, weil sie nicht mehr unter kirchlicher Kontrolle stand. Hier fangen die Menschen an, sich selbst "gottunmittelbar" zu erleben. Er schreibt den geistlichen Begleitern ins Stammbuch:

"Also müssen die geistlichen Lehrmeister den Menschen Freiheit gewähren und sind verpflichtet, gute Miene zu zeigen, wenn diese Besseres suchen wollen. Denn sie wissen nicht, auf welchem Weg Gott einen Menschen voranschreiten lassen will, erst recht nicht, wenn dieser an ihrer Unterweisung keinen Geschmack mehr findet, was ein Zeichen ist, dass sie ihn nicht vorwärts bringt, denn entweder führt Gott ihn weiter, oder auf einem anderen Weg als dieser Lehrmeister ihn führt. " (Die lebendige Liebesflamme, Kapitel 3, Absatz 61)

Der Weg der Kontemplation oder gegenstandslosen Meditation hilft heute noch mehr Menschen als im 16. Jahrhundert, ein konventionell-traditionelles Glaubensverständnis hinter sich zu lassen. Wie kann sich die verfasste Kirche darauf beziehen?

Folgen für heute

Letztlich muss sie den Rat des Mystikers aus dem 16. Jahrhundert in die Gegenwart übersetzen. Ihre Aufgabe ist es, die Menschen auf ihrem eigenen Weg zu ermutigen und zu begleiten, statt sie wieder zurückgewinnen zu wollen für vergangene Ausdrucksformen des Glaubens. Dafür müssen die Seelsorgerinnen und Seelsorger selbst kontemplative Praktiker sein, sonst wissen sie nicht, wobei sie die Menschen begleiten sollen.

Man kann nur weitergeben, was man selbst durchlebt und von innen heraus verstanden hat. Studiertes Wissen reicht dafür nicht aus. Wer in die „Dunkelheit und Leere der Kontemplation“ eingetreten ist, dem entgleiten alle Selbst- und Gottesbilder. Religiöse Identitäten werden durchlässig. Kontemplative und säkulare Spiritualität erweist sich als eine universelle Möglichkeit des Menschseins und transzendiert religiöse und konfessionelle Grenzen.

Für den Protestantismus entstehen hier besondere Herausforderungen. Denn er hat sich seit seinen Ursprüngen von kontemplativer Mystik entfernt. Luther hat sie als "Schwärmerei" abgetan. Bis heute tut sich der Protestantismus schwer damit. Hier herrscht ein vor allem auf die Bibel und das äußere Wort in Predigt und Sakrament bezogenes Glaubensverständnis. Kontemplativ-mystische Offenheit für die Unio mit Gott gehört auch heute nicht zu dem, was die protestantischen Kirchen und ihre akademische Theologie fördern.

Das aber ist genau das, wonach die spirituelle Situation der Gegenwart ruft. Die Menschen wollen, sofern sie darauf ansprechbar sind, keinen kirchlich vermittelten und gelehrten Glauben übernehmen. Stattdessen suchen sie offene Erfahrungsräume, um das, was sie erleben bzw. vor allem auch das, was sie nicht erleben, obwohl sie es vielleicht erwarteten, dann eigenständig zu deuten. Dabei kann der reiche Schatz an christlichen Deutungsangeboten durchaus hilfreich sein. Allerdings steht er nicht am Anfang, sondern am Ende des Prozesses in der geistlichen Begleitung.

Die MBSR-Kurse bieten genau das: sie schaffen einen offenen Begegnungsraum, frei von biblischem Wort, ohne Predigt und Sakrament, stattdessen mit einer Einführung und Anleitung in kontemplativer Praxis durch eine(n) darin erfahrenen Begleiter oder eine Begleiterin.

Diese Kurse verlangen ein neues Verständnis von geistlicher Begleitung und der Ausbildung darin. Es geht hier nicht mehr primär um Vermittlung von geistlichem Wissen, um Auslegung des Wortes Gottes und die "Verwaltung" der Sakramente, sondern um eine Einführung in die Haltung des Nicht-Wissens, der völligen Hingabe an das Leben wie sich einem gerade zeigt und des "liebenden Aufmerkens", heute sagen wir dazu "Achtsamkeit". Das könnte die kirchliche Arbeit der Zukunft vom Kopf auf die Füße stellen – mehr als alle Strukturreformen.