



LAGERFEUER

OKTOBER 2024

DER WEG DER MYSTIK



WWW.BARFUSS-UND-WILD.DE



**Es gibt ein Land
jenseits von
Richtig und Falsch –
dort treffen
wir uns.**

RUMI
(1207-1273)



WOFÜR BRAUCHT MAN ÜBERHAUPT MYSTIK?

Viele denken bei Mystik an etwas »Mystisches«, das den meisten verborgen bleibt, wie eine besondere Fähigkeit oder Begabung, die nur wenigen zuteil wird, die vielleicht lange genug Zeit hatten, dafür zu trainieren.

In unserer religiösen Sozialisation wird diese Vorstellung meist noch verstärkt, weil Institutionen dazu neigen, die Aufmerksamkeit auf Äußeres zu lenken. Da geht es um Regeln, Riten, Ämter und Amtsträger, aber kaum um die innere Erfahrung.

Ich bin katholisch und habe gelernt, dass ein Gottesdienst dann »gültig« ist, wenn ich rechtzeitig gekommen bin und den wesentlichen Elementen beigewohnt habe. Ob mich auch etwas berührt hat und was genau, spielt für die Gültigkeit keine Rolle. Viele Christen, fürchte ich, haben – wie ich – gelernt, alles »richtig« zu machen, aber niemand hat sie je ermutigt, auf ihr Inneres zu hören.

Diese Verengung betrifft unsere ganze westliche Kultur, die auf das Äußere ausgerichtet ist. Viele – besonders Männer – investieren Zeit und Kraft in irgendeine Ausprägung von Geld, Sex oder Macht. Nimmt man ihnen das, tut sich Leere auf.

Genau mit dieser Leere könnte schon der mystische Weg beginnen. Und da kommt das nächste Missverständnis: Mystik ist nicht nur ein schönes Gefühl, sondern eben ein Weg, der auch herausfordernd und abenteuerlich ist.

Ohne Mystik bleibt alles äußerlich, hohl, unverbunden und letztlich gleichgültig. Ohne Mystik ist es nicht möglich, die Dinge »ganz« zu sehen. Der Herbst wäre bloß das Ende des Sommers, nicht aber seine Vollendung.

Deshalb ist der Oktober eine gute Zeit, sich mit Mystik zu befassen – und vielleicht kann dieses Lagerfeuer ein wenig dazu beitragen, die Mystik zu »demokratisieren«, wie es Dorothee Sölle einst gefordert hat.

Schön, dass Du im Oktober dabei bist.

Pace e bene





ÜBERSICHT

SEITE 5

FOKUSTHEMA
Mystik als Erfahrungsweg

SEITE 18

BIBELCOUNCIL
DIE VERKLÄRUNG
MK 9,2-10

SEITE 22

DEINE GABE
FÜR DIE WELT
Die Mystik der
Unvollkommenheit

SEITE 13

NATURÜBUNG
Der heilige Kreis des
Unvollkommenen

SEITE 21

KRAFTSATZ
Jeder Augenblick
ist eine heilige
EINLADUNG





MYSTIK ALS ERFAHRUNGSWEG

Viele verbinden mit dem Wort »Mystik« eine Welt aus Räucherstäbchen, geheimnisvollen Ritualen und einer entrückten Lebensweise. Mystik wird dann als etwas wahrgenommen, das fernab des Alltags liegt, ein Zustand reiner Erleuchtung, den nur wenige auserwählte Menschen erreichen können. Solche Vorstellungen haben in den vergangenen Jahren auch durch die esoterische Szene weiter an Bedeutung gewonnen, denn eine solche Vorstellung von Mystik passt gut zu einer Spiritualität, die auf perfektes Glück und Wohlbefinden aus ist und alles optimieren will, was nicht ins perfekte Bild passt. So eine Mystik trennt vom Leben und macht auf die Dauer krank. Wie sieht eine gesunde Mystik aus, die verbindet, heilt und tröstet?

Abraham Maslow, der Mitbegründer der Humanistischen Psychologie, beschreibt, welche Grundbedürfnisse das Menschsein ausmachen. Auf der untersten Stufe stehen die physiologischen Grundbedürfnisse (Essen, Trinken etc.). Auf den nächsten Stufen folgen dann die Sicherheitsbedürfnisse, die sozialen Bedürfnisse und schließlich die Individualbedürfnisse wie Anerkennung und Wertschätzung.

MYSTISCHE ERFAHRUNG ALS MENSCHLICHES GRUNDBEDÜRFNIS

In seinen letzten Lebensjahren fügte Maslow den klassischen Grundbedürfnissen noch das »transpersonale Bedürfnis« hinzu. Dabei geht er davon aus, dass jeder Mensch das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung in sich trägt. Und dass dieses Bedürfnis durch Erlebnisse befriedigt wird, die unser rein materielles Leben in der Welt übersteigen.

In seinem Buch »Jeder Mensch ist ein Mystiker« beschreibt Maslow sogenannte Gipfel- und Talerfahrungen (Peak- und Valley-Erfahrungen).

Gipfelerfahrungen sind dabei Momente intensiver Freude, Erfüllung und Glückseligkeit, mit denen ein Gefühl der Einheit mit allem verbunden ist. Talerfahrungen sind dagegen Momente von Trauer, Angst oder Verzweiflung. Sie können durch Verlust, Krankheit oder andere traumatische Ereignisse ausgelöst werden.

BEFREIENDE MYSTIK

Laut Maslow sind beide Erfahrungen wichtig, damit persönliches Wachstum möglich ist. Der Weg führt also nicht um die Täler herum, sondern mitten durch sie hindurch. Mystik ist so betrachtet kein Zustand der permanenten Glückseligkeit, sondern ein Erfahrungsweg, der alle Facetten des Daseins ernst nimmt – auch die schmerzhaften, schwierigen und widersprüchlichen. So eine Mystik ist ein Weg, der uns lehren kann, das Unvollkommene anzunehmen und auch im Unvollkommenen etwas Heiliges zu entdecken. Diese Mystik als Erfahrungsweg befreit uns von der Illusion, dass wir alles kontrollieren müssen.





Diese Mystik gibt uns die Erlaubnis, unvollkommen zu sein und in dieser Unvollkommenheit Frieden zu finden. Wenn wir uns von der Vorstellung lösen, dass alles »richtig« oder »perfekt« sein muss, können wir uns selbst und anderen gegenüber barmherziger und verständnisvoller werden. Diese Mystik führt nicht aus dem Alltag heraus, sondern mitten hinein in den Alltag und in eine mitfühlende Haltung.

KEINE ERFAHRUNG AUSSCHLIESSEN

Mystik ermutigt uns so, die Selbstoptimierungsspirale zu durchbrechen, indem sie uns zeigt, dass unser Wert nicht von unserem Erfolg, unserer Gesundheit oder unserem emotionalen Gleichgewicht abhängt. Stattdessen fordert sie uns auf, tief in unser eigenes Wesen einzutauchen und zu erkennen, dass wir in unserer Essenz bereits vollständig sind, unabhängig von äußeren Umständen. Das gibt uns die Freiheit, uns von den Erwartungen und Zwängen der Gesellschaft zu lösen und unser Leben authentisch und im Einklang mit unserer inneren Wahrheit zu leben – und zugleich verbunden zu bleiben mit allen und allem.

Von Karl Rahner stammt der Gedanke: »Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, oder er wird nicht mehr sein.« Auch Rahner meint hier nicht jemanden mit außergewöhnlichen spirituellen Erlebnissen, sondern Menschen die eine tiefe, erfahrungsbezogene Beziehung zu Gott und zur Welt haben. Giannina Wedde ergänzt zu Recht, dass der Mensch der Zukunft Mystiker sein MÜSSE, da die »verlässlichste Quelle in unserer Zeit sein eigenes Erfahrungsspektrum ist. Was sonst sollte ihm auch Gewissheit geben in einer Zeit unbegrenzter Wahlmöglichkeiten?«

MYSTISCHE ERFAHRUNG IM LEBENS RAD

Die Mystik als Erfahrungsweg ist radikal ganzheitlich. Wir können das Lebensrad verwenden, um ein differenziertes Bild zu bekommen. Dorothee Sölle beschreibt in ihrem Buch »Mystik und Widerstand« fünf »Orte mystischer Erfahrung«: Natur, Erotik, Leiden, Gemeinschaft und Freude, die wir den Qualitäten des Lebensrades zuordnen können:

NATUR (OSTEN)

Die Natur ist der mystische Erfahrungsort schlechthin in so gut wie allen religiösen und spirituellen Traditionen. Die Natur umgibt und umfasst uns und verweist uns immer darauf, dass wir ein Teil sind, eingebunden in etwas Größeres, das wir bestaunen und in Worte zu fassen, zu begreifen versuchen können.

EROTIK (SÜDEN)

Liebe, Lust und Erotik können Türöffner sein für Gipfelerfahrungen. Und »was für die Religion die Mystik«, sagt Dorothee Sölle und verweist – ausgehend vom biblischen Hohelied der Liebe – auf Versuche, die mystische Erfahrung in erotische Bilder und Worten zu fassen, wenn zum Beispiel Mechthild von Magdeburg sagt: »O Herr, minne mich gewaltig und minne mich oft und lang.«

LEIDEN (WESTEN)

Leiden als Ort mystischer Erfahrung liegt zwischen einem extremen christlichen Masochismus, der das Leiden spirituell überhöht, und einer modernen Leidensunfähigkeit, die versucht, Leiden um jeden Preis zu vermeiden – und auf diese Weise narkotisch wirkt und zur Apathie führt. Mystik als Erfahrungsweg bejaht das Leiden. Nicht mehr und nicht weniger. Und findet so einen Zugang zu einer universalen Solidarität und einem Mitgefühl (»Compassio«), das jedes leidende Wesen einschließt.

GEMEINSCHAFT (NORDEN)

»Niemand ist eine Insel« heißt ein Buch von Thomas Merton, der ein Mystiker war. Eine private Erleuchtung ist nicht denkbar. Mystische Erfahrung ist immer eine Erfahrung der Teilhabe. Selbst in der Einsamkeit und Abgeschiedenheit – und vielleicht GERADE dann – können wir erfahren, wie wir auf tiefe Weise verbunden und eingebunden sind. Heilung (im Sinne von Ganzsein – »health«, »heal«, »whole«) ist nur in Gemeinschaft möglich.

FREUDE (MITTE)

Die Freude ist verwandt mit dem Staunen und erwächst aus der Ganzheit. Loben und Danken sind die äußeren Ausdrucksformen, die in allen spirituellen Traditionen zu finden sind und auch geübt werden. Im Rad ist die Freude die Mitte,



die die anderen Qualitäten zusammenhält – oder anders gewendet: die aus dem Zusammenspiel der vier erwächst. Beides ist vermutlich richtig.

DEN MYSTISCHEN WEG GEHEN

Diesen Weg der Mystik zu gehen, kann laut Giannina Wedde zwei Folgen haben: wachsenden Schmerz und zugleich wachsende Freude und Gelassenheit. Wer sich für diesen Weg öffnet, ist unweigerlich mit Schmerz konfrontiert. Und mit MEHR Schmerz als vorher. Dem eigenen UND dem der anderen. Denn diese Mystik lässt die Anteilnahme am Leiden der Welt wachsen. Und zugleich ist da eine wachsende Freude und Gelassenheit. Die Erfahrung von Verbundensein und Nicht-Getrenntsein schafft Raum für die Qualität des unverletzlichen, wahren Selbst, die in allem Schmerz präsent und eben »Selbst« bleibt.

Gianinna Wedde empfiehlt: »Wer in sich ein Übermaß an Schmerzempfinden entdeckt, tut gut daran, Gelassenheitsübungen aus Gebets- und Meditationstraditionen zu pflegen. Wer in sich ein Übermaß an teilnahmslosem Gleichmut entdeckt, tut gut daran, tief in den Staub des Alltags zu steigen und dort tätiges Mitgefühl zu üben.«*



* Quelle: Giannina Wedde, »Wir brauchen eine neue Mystik – Auswege aus der Mainstream-Esoterik«, in »Tattva Viveka«, Ausgabe 64, 2015.



REFLEXION

Welche Gipfelerfahrungen in Deinem Leben erinnerst Du?

A large grid of small dots for writing.



Welche Talerfahrungen in Deinem Leben erinnerst Du?

A large grid of small dots for writing, consisting of 25 rows and 25 columns.



NATURÜBUNG

DER HEILIGE KREIS DES UNVOLLKOMMENEN

Wenn Du schon einmal in einem japanischen Garten unterwegs gewesen ist, kennst Du die Qualität von friedlicher Vollkommenheit. In dem Streben nach Harmonie und Ausgewogenheit sind dort immer auch Elemente der Unvollkommenheit eingebaut, wie zum Beispiel leere Räume, unebene Wege, Asymmetrie, verwitterte oder bemooste Formen, natürliche Formen der Pflanzen. Sie sorgen subtil für Lebendigkeit und Natürlichkeit durch die Akzeptanz der Unvollkommenheit und Vergänglichkeit. Damit wird ausgedrückt, dass Natur niemals perfekt ist, aber immer vollständig. Anders ausgedrückt: dass das Unvollkommene Teil des Vollkommenen ist. Diese Naturübung lädt Dich in diesem Sinne dazu ein, mit den Widersprüchen und der Unvollkommenheit Deines Lebens in Berührung zu gehen.

ANKOMMEN IM MOMENT

Wähle für die Naturübung einen ruhigen Ort in der Natur, vielleicht eine Lichtung oder einen freien Platz. Tritt über die Schwelle und verweile dort. Wenn es für Dich passt, schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Lausche auf die Geräusche. Lausche auf die Stille. Spüre die Temperatur der Luft auf Deiner Haut.

IN VERBINDUNG GEHEN

Sammele nun achtsam verschiedene Naturmaterialien ein wie Steine, Blätter, Äste oder Moos, das was Du in der Umgebung finden kannst. Wähle auch gebrochene Äste oder unperfekte Steine, verwelkte Blätter, trockenes Gras. Wenn Du reichlich gesammelt hast, geh zurück zu Deinem Platz.

DAS UNVOLLKOMMENE IN FORM BRINGEN

Gestalte nun mit diesem Material einen Kreis mit einem Durchmesser von mindestens etwa einem Meter auf dem Boden. Du kannst jeden Stein, jeden Ast, jedes Blatt für einen Moment in Deinem Leben nehmen, der unvollkommen, schmerzhaft, herausfordernd ist oder war.

Dein Kreis kann auch mehrere Reihen haben. Wichtig, ist, dass alles dort Platz findet, was zu Deinem Leben gehört. Mit manchen Momenten wirst Du vielleicht im Frieden sein. Lass zu, dass auch das Ungelöste, Unwillkommene Platz in Deinem Kreis findet. Diese Momente vervollständigen Deinen Kreis.

IM HEILIGEN KREIS VERWEILEN

Wenn Dein Kreis komplett und geschlossen ist, dann betrachte ihn als Deinen heiligen Kreis. Setze Dich hinein. Wie fühlt es sich an in diesem heiligen Kreis zu sitzen? Welche Gefühle kommen zu Dir? Welche Gedanken? Verweile so lange, wie es Dir guttut. Du kannst den Kreis jederzeit verlassen und von außen darauf blicken, falls es innerhalb für Dich zu intensiv wird. Achte gut auf Dich.

Wenn es an der Zeit ist, bedanke Dich, löse den Kreis wieder auf und kehre über die Schwelle zurück.



REFLEXION MIT DER ERFAHRUNG WEITERGEHEN

Wie hast Du Dich gefühlt,
als Du den Kreis der Unvollkommenheit gestaltet hast?

A large grid of small dots for writing.



Welche unvollkommenen Aspekte Deines Lebens konntest Du im Kreis annehmen? Wo hast Du noch Widerstand gespürt?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.



Was nimmst Du aus dieser Übung für den weiteren Umgang mit Herausforderungen und schmerzhaften Erfahrungen mit?

A large grid of small dots for writing.



Wie kann Dich die Natur dabei unterstützen, den Widersprüchen Deines Lebens zu begegnen oder sie sogar anzuerkennen?

A large grid of small dots for writing, consisting of 25 columns and 30 rows.



BIBEL-COUNCIL

DIE VERKLÄRUNG

MK 9,2-10

Von einer Gipfelerfahrung im wahrsten Sinne des Wortes erzählt die neutestamentliche Geschichte der »Verklärung« auf dem Berg Tabor. Der Tabor ist eine besonders auffällige Erhebung im Norden Israels, und obwohl der Name des Berges gar nicht genannt wird in den Quellen, wird die Verklärungsgeschichte seit dem frühen Christentum traditionell dort verortet.

Vielleicht auch deshalb, weil es leichter ist, den ganz konkreten Berg Tabor zu besteigen und als Besucher oder Besucherin in der Rolle des/der Zuschauenden aus sicherem Abstand den »locus

mysticus« zu besichtigen. Leichter jedenfalls, als nach jener Erfahrung zu fragen, die in der Erzählung zum Ausdruck kommt. Denn Achtung: Diese Geschichte handelt von Erleuchtung und sogar von der Begegnung mit Toten. Themen also, die heute gerne in die »esoterische Ecke« abgeschoben werden und die zu allen Zeiten Eindruck und auch Angst gemacht haben, weil sie die Grenzen des Alltäglichen und Bekannten übersteigen.

Und genau das ist die Einladung in dieser Geschichte und auch im Bibel-Council.

VERS 2-6

2Nach sechs Tagen nahm Jesus dann Petrus, Jakobus und Johannes mit und führte sie abseits und allein auf einen hohen Berg. Da wurde er vor ihren Augen verwandelt: 3Seine Kleider wurden strahlend hell, so stark leuchtend, wie keine Handwerksleute auf der Erde es zustande bringen. 4Elija erschien ihnen mit Mose, und sie unterhielten sich mit Jesus. 5Petrus mischte sich ein und sagte zu Jesus: »Rabbi, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Zelte* errichten, eins für dich, eins für Mose und eins für Elija.« 6Er wusste nämlich nicht, was er sagen sollte, denn sie ängstigten sich sehr.

** In den meisten Übersetzungen ist von »Hütten« die Rede, aber das, was gemeint ist, kommt nach unseren Vorstellungen eher einem Zelt gleich (etwa ein Nomadenzelt). So ist auch die alttestamentliche »Stiftshütte« ein Zelt (vgl. Ex 27,21; 29,4; Lev 1,1; Num 1,1).*

1 – Du bist einer der Jünger:

Was macht Dir Angst?

2 – Du bist Jesus:

Was antwortest Du Petrus, der die drei Zelte (Hütten) bauen will?



VERS 7-10

7Da kam eine Wolke und überschattete sie. Eine Stimme tönte aus der Wolke: »Dies ist mein geliebtes Kind, hört ihm zu!« 8Als sie sich umsahen, sahen sie plötzlich niemanden mehr bei sich außer Jesus allein. 9Während sie vom Berg herabstiegen, schärfte er ihnen ein, niemandem zu erzählen, was sie gesehen hatten, bevor nicht der Mensch von den Toten auferstanden wäre. 10Und sie merkten sich das Gesagte und diskutierten miteinander, was das bedeute: von den Toten auferstehen.

3 – Du bist einer der Jünger:

Wie erklärst Du Dir, dass Jesus nicht möchte, dass jemand von diesen Ereignissen erfährt?

4 – Du bist Jesus:

Was bedeutet für Dich die Zusage, ein »geliebtes Kind« zu sein, wenn Du zugleich ahnst, dass Du durch Gewalt sterben wirst? Erzähle von Deinen Ängsten und Zweifeln und wie Du mit ihnen lebst ...

Nimm Dir am Ende des Bibel-Councils – ob für Dich alleine oder in einer Gruppe – Zeit zu reflektieren, was Du für Dich erkannt hast und mitnimmst.

Auf der nächsten Seite ist Raum für Deine Notizen.





RAUM FÜR DEINE NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



KRAFTSATZ FÜR OKTOBER

JEDER AUGENBLICK IST EINE HEILIGE EINLADUNG

In schönen Augenblicken
ist dieser Kraftsatz kein Problem.
Nur was ist in schweren Zeiten?
In Augenblicken des Abschieds.
In Augenblicken des Verlusts.
In Augenblicken, die von Leid erfüllt sind.
In Augenblicken, in denen die Angst
größer wird als der Mut.
Im Zweifel, im Schmerz, in der Dunkelheit ...
... was dann?

Dann erinnert Dich dieser Kraftsatz daran,
dass Du erst mal gar nichts tun musst.
Du musst nicht sofort etwas ändern.
Du musst nicht so tun,
als wäre der Augenblick schön,
wenn er es gar nicht ist.

Und dann erinnert Dich dieser Kraftsatz daran,
dass eine Einladung eben auch nur
eine Einladung ist.
Keine Verpflichtung.
Keine Verhaftung.
Eine Einladung musst Du nicht annehmen.
Du darfst.

Du kannst Dir Zeit lassen.
Du kannst die Einladung irgendwo ablegen,
wo sie vorerst bleiben kann.
Auf Abstand.

Und während Du immer wieder schaust,
ob sie noch da ist,
und während Du prüfst,
ob Du vielleicht bereit bist,
die Einladung anzunehmen,
hat die Verwandlung schon begonnen.



DEINE GABE FÜR DIE WELT

Wir meiden oft Menschen, die auf schmerzhaft Weise das Unvollkommene oder Widersprüchliche besonders deutlich verkörpern, oft grenzen wir diese Begegnung aus unserem Leben aus. Das können zum Beispiel Menschen sein, die einen Verlust erlitten haben, eine Scheidung erleben oder gerade den Job verloren haben. Es können physisch oder psychisch kranke Menschen sein, Menschen die einsam sind oder auch obdachlos.

Falls Du in Deiner näheren Umgebung jemanden kennst, der gerade mit dem Unvollkommenen des Lebens konfrontiert ist, geh achtsam in Kontakt. Das kann persönlich und direkt sein. Das kann auch per E-Mail oder über einen Nachrichtendienst in einem Chat geschehen.

Du kannst nachfragen und zuhören. Das Gesagte darf stehen bleiben, ohne dass es einen Kommentar oder einen Ratschlag von Dir bräuchte. Du darfst empathisch sein und Du darfst auch Abstand halten: Du brauchst Dich nicht mitreißen zu lassen, Du darfst bezeugen und das Gehörte zugleich bei Deinem Gegenüber lassen. Du kannst Dich dabei an der Haltung orientieren, die wir auch im Council am Lagerfeuer pflegen: von Herzen sprechen, von Herzen zuhören, keine Kommentare oder Ratschläge – das Gesagte wird in die Mitte gelegt und bezeugt.



IMPRESSUM

Autor:innen:
Dorothe Bergler, Jan Frerichs, Martin Härtl

Alle Rechte, insbesondere der Vervielfältigung
und Verbreitung, sind den Autor:innen bzw.
barfuß+wild vorbehalten.

Kein Teil dieses Dokuments darf in irgendeiner
Form (als Fotokopie, Mikrofilm oder durch ein
anderes Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung reproduziert oder in irgendeiner
Weise gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

© 2024 WWW.BARFUSS-UND-WILD.DE

