

Leseprobe

DANIEL SIKINGER • Mitten hinein

Leseprobe

DANIEL SIKINGER

# Mitten hinein

Vom Geheimnis Gottes im Alltag

Schritte auf dem Weg in die Stille



Sämtliche Bibeltexte sind entnommen aus: Lutherbibel, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,  
[info@neukirchener-verlage.de](mailto:info@neukirchener-verlage.de)

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de),  
unter Verwendung eines Bildes © Jenny Sturm, derJack (shutterstock)

Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim

DTP: Burkhard Lieverkus, Wuppertal

Verwendete Schriften: Scala Pro, Scala Sans Pro

Gesamtherstellung: Drukarnia Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7028-9 Print

ISBN 978-3-7615-7029-6 E-Book

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1. Alltag</b> .....	11
Von der Tiefe des Alltags und wie wir (nicht) dahin kommen	
<b>2. Sehnsucht</b> .....	23
Wie wir in uns den Weg in die Tiefe beginnen	
<b>3. Innehalten</b> .....	37
Zum Glück unterbrochen – oder anpacken, ohne zu klammern	
<b>4. Einfach da sein</b> .....	63
In unserem Alltag ganz da sein – und bleiben	
<b>5. Stille</b> .....	85
Warum es nicht leise sein muss, damit wir still werden können	
<b>6. Schauen</b> .....	103
Nicht andere Dinge, sondern anders sehen	
<b>Übungen für dich (und deine Gruppe)</b> .....	117
<b>Mystikerinnen und Mystiker in diesem Buch</b> .....	127
<b>Dank</b> .....	131
<b>Anmerkungen</b> .....	135

Leseprobe

„Was immer wir zu tun haben: All das ist nur die Rinde einer herrlichen Realität: die Begegnung der Seele mit Gott.“

*Madeleine Delbrêl*

## Einleitung

**D**ieses Buch ist für dich.

Wenn dein Alltag nervig, stressig oder öde ist, du aber das unbestimmte Gefühl hast, dass es noch mehr geben muss: Dann ist dieses Buch für dich.

Wenn du deinem Alltag nicht entfliehen willst oder kannst, dich aber gleichzeitig nicht mit seiner Banalität zufriedengeben möchtest. Wenn du einen Blick dahinter werfen willst: Dann ist dieses Buch für dich.

Wenn du lernen willst, in die Tiefe des Alltags vorzudringen – denn ja, der Alltag ist tatsächlich tief und nicht ausschließlich oberflächlich. Wenn du also diesen Weg in die Tiefe gehen willst. Oder besser gesagt: Wenn du herausfinden willst, wie du dich für die Tiefendimension des Alltags öffnen und sie empfangen kannst: Dann ist dieses Buch für dich.

Wenn du vielleicht schon einmal ein Retreat mitgemacht hast, aber gemerkt hast, dass die Ruhe, das Alleinsein und die Atempause dir zwar guttaten, aber herzlich wenig mit dem Rest deines Lebens zu tun hatten. Vielleicht hast du dich dann gefragt, was du aus dieser Zeit mitnehmen kannst und wie das im Alltag aussieht: Dann ist dieses Buch für dich.

Und wenn du schon mit kurzen Stillezeiten experimentiert und vielleicht versucht hast, immer wieder einmal zu meditieren oder zu beten, du aber jetzt in eine neue Lebensphase

kommst: Die Kinder werden mehr und lauter, dein Job anspruchsvoller, deine Lebensplanung komplizierter und dein Alltag fremdbestimmter – und so funktionieren die alten Zeiten und Rezepte nicht mehr. Wenn du aber nicht resignieren, sondern dieses neue Leben annehmen und doch tiefer gehen willst: Dann ist dieses Buch für dich.

Ich hoffe, dieses Buch hilft dir, dem Mysterium des Alltags und dem Geheimnis Gottes mittendrin auf die Spur zu kommen.

## 1. Alltag

*Von der Tiefe des Alltags und wie wir (nicht)  
dahin kommen*



Leseprobe

„Geh raus, fahr weg. Mach mal eine Pause.“ So oder so ähnlich würde normalerweise ein Buch beginnen, das dir helfen soll, deinem Alltag neue Tiefe zu geben. Über die nächsten 140 Seiten würde der Autor dir wahrscheinlich erklären, warum du nur außerhalb deines Alltags findest, was du suchst. Er würde dir raten: Willst du Tiefe, such woanders. Und möglicherweise würde er dir auch ein paar Erfolgsrezepte weitergeben, Tipps und Tricks, nette 5-Schritte-Listen – als ob Tiefe ganz einfach machbar und verfügbar wäre. Aber das, verzeih mir diese deutlichen Worte, ist ganz großer Bullshit!

Ich bin fest davon überzeugt, dass wirkliche Tiefe nur mitten im Alltag zu finden ist. Aus dem Alltag herauszutreten, kann allenfalls ein erster Schritt sein. Letztlich geht der Weg in die Tiefe aber nicht heraus, sondern hinein. Mitten hinein. Flucht bringt uns nicht weiter. Und die üblichen Rezepte helfen hier auch nicht. Was uns helfen kann, sind die „großen Drei“, wie ich sie hier nennen will: Innehalten, Stille und Da-Sein. Aber dazu später mehr. Lass mich zuerst erzählen, wie ich auf diesen Weg „mitten hinein“ gekommen bin, was Mystikerinnen und Mystiker damit zu tun haben und von welcher Tiefe ich hier überhaupt spreche. Aber zuerst: warum der Alltag für mich sowohl ein heiliger als auch ein schrecklicher Ort ist.

### **Der Alltag – schrecklich und tief**

Ich muss die Kinder zur Schule losschicken, während ich selbst noch am Zähneputzen bin. Mache das Mittagessen mit entnervtem Kindergeschrei als Soundtrack und der Winterjacke als

Schürze, weil ich einfach noch nicht dazu gekommen bin, sie nach dem Heimkommen auszuziehen. Dann die Fahrdienste zum Handball und Krav Maga, während der Älteste eigentlich schon längst beim Arzt oder in der Therapie sein sollte. Und abends als Höhepunkt – Hurra! – endlich aufräumen. Gleichzeitig häufen sich bei meiner Arbeit durchschnittlich 42 Mails pro Tag. Und wenn ich in einer Lücke zwischen zwei Meetings endlich einmal anfangen könnte, sie abzuarbeiten, kommt todsicher der Chef mit einer ganz, ganz dringenden Anfrage.

So ist das bei mir. Und vielleicht kennst du das auch. Alles passiert gleichzeitig. Wir haben das Gefühl, nicht hinterherzukommen, auch nicht, wenn wir uns noch mehr beeilen. Zur Hetze hinzu kommt das bleierne Kettenhemd der Verbindlichkeiten des Lebens, das schwer auf unseren Schultern liegt – vielleicht ein Kredit bei der Bank, die verantwortungsvolle Abteilungsleiterstelle oder die Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern. Und obendrauf legen sich die täglichen Krisen und Kriege, von denen wir abends im Schein des bläulichen Handylichts erfahren, die unser Herz aber kaum mehr erreichen. Oder es ist die kaugummizähe Routine, die uns lähmt: Aufstehen, Arbeiten, Schlafengehen – und wieder von vorn. Wir haben unseren Alltag womöglich sicher eingerichtet, doch wir merken, dass uns dabei etwas verloren gegangen ist. So oder so – durch seine Hetze oder Schwere, weil er stressig oder eintönig ist, mit seinem Vielerlei oder Einerlei – wirkt der Alltag oft oberflächlich, wie verkrustet und ohne echte Tiefe. Ein schrecklicher Ort. Jedenfalls ist er das häufig für mich.

Mit dieser Erfahrung sind wir aber nicht allein. Sie ist kein modernes Phänomen. Viele der Mystikerinnen und Mystiker, die für mich eine entscheidende Inspirationsquelle für dieses Buch sind, haben Ähnliches erlebt. Ihr Alltag war mitunter ebenso banal wie unserer: Sie stopften Socken, fegten den

Flur, gingen ihrer Arbeit nach, schrieben Briefe, dann machten sie die Tür auf, weil es geklingelt hatte. Sie kannten den normalen Wahnsinn: Der Bus war überfüllt, Milch brannte an, die Mitbewohnerin brachte in der Wohnung alles durcheinander, ständig klingelte das Telefon und die, die sie liebten, stritten sich.<sup>1</sup>

Aber gleichzeitig sind uns die Mystikerinnen und Mystiker einen Schritt voraus. Eine von ihnen, Madeleine Delbr el, von der auch die gerade genannten Alltagserfahrungen stammen, ist überzeugt: „All das ist nur die Rinde einer herrlichen Realität ...“<sup>2</sup> Nur die Rinde. Die Banalität des Alltags ist wie bei einem Baum nur die Rinde, die harte Oberfläche. Darunter – besser: darin – ist etwas Wunderbares. Etwas Herrliches. Heiliges.<sup>3</sup> Nur sehen das nicht alle. Aber die, die es sehen, nennt man dann eben Mystikerinnen oder Poeten, Künstler, vielleicht auch Träumer. Genau diese Leute haben mir die Augen für die Schönheit des Alltags geöffnet. Oder besser gesagt: Sie haben mir beigebracht, tiefer zu sehen. Mich den Weg „mitten hinein“ gelehrt.

### **Von meiner Suche nach Tiefe**

Etwa seit ich siebzehn bin, bin ich auf der Suche nach mehr Tiefe in meinem Leben. Ich könnte dir – und werde auch noch – genau erzählen, wo ich war, als ich zum ersten Mal gemerkt habe, wie stark die Sehnsucht nach Tiefe in mir wirklich ist. Aber zu meiner Geschichte gehört auch, dass ich lange Zeit dachte, ich müsste diese Tiefe sonst wo suchen: in den Sonnenuntergangsmomenten des Lebens, auf den Berggipfeln und den Inseln – nur nicht in meinem Alltag. Die Ruhe und das Alleinsein zogen mich magisch an. In meiner Mittagspause setzte ich mich an den Fluss, eine Stunde lang, schaute dem Wasser zu

und vergaß zu essen. Fuhr mit dem Fahrrad in die nahen Wiesen, legte mich ins Gras und träumte mich in die Wolken, bis der Abendstern aufging. Noch dazu gab es in meiner Jugend Leute, die mir sagten, das Heilige sei ferne und die Welt böse. Sie meinten, die Lösung sei eine Art Entrückung – ein einziges Nur-weg-hier, je früher, desto besser. So dachte ich lange, ich müsste alles abschütteln. Mich befreien. Und auch wenn ich das Jahre später nicht mehr glaubte, war der Weg hinaus für mich immer noch der, den ich am besten kannte. Aber dann stolperte ich irgendwann über die Mystikerinnen und Mystiker und ihren Weg „mitten hinein“.

Am Anfang waren es Menschen wie Bruder Lorenz, die mich Schritt für Schritt zum Umdenken brachten. Später kamen dazu Madeleine Delbrêl, Evelyn Underhill, Thomas Merton oder auch Rowan Williams.<sup>4</sup> Vieles von dem, was ich hier schreibe, ist meine Lesart dieser Mystikerinnen und Mystiker. Wenn du dich im Lauf des Buchs also fragst: Woher hat er das?, dann ist wahrscheinlich die Antwort: aus der mystischen Tradition. Sie hat mich sehr geprägt. Aber noch mehr geprägt hat mich, dass ich Frauen und Männer persönlich kennengelernt habe, die noch heute diesen Weg „mitten hinein“ leben – besonders die Mitglieder der „Northumbria Community“, von deren Weisheitsschatz ich am meisten zehre. Da ist zum Beispiel Trevor Miller, den ich ein paarmal traf. Aus seinen Vorträgen und den großteils unveröffentlichten Schriften habe ich viel gelernt. Irgendwann beschlossen meine Frau und ich, für ein paar Jahre in ein Haus der Northumbria Community zu gehen, nach „Nether Springs“, ein neumonastisches Zentrum in Nordengland, also eine Art modernes Kloster. Dort lebten wir den Weg „mitten hinein“ mit anderen zusammen – wir putzten Klos, kochten Curry, tranken Tee und immer wieder hielten wir kurz an für Stille und Gebet, einfach im Wohnzimmer. Es gibt keine

Trennung zwischen dem Banalen und dem Heiligen – das lerne ich dort ganz praktisch. Dafür bin ich unendlich dankbar. Diese Zeit in England hat mich sehr geprägt. Deshalb ist wohl kaum verwunderlich, dass viele der Geschichten, die ich hier erzählen werde, aus dieser Zeit stammen.

Irgendwann einmal fragte mich eine Freundin, ob ich eigentlich gerne Mönch geworden wäre, hätte ich nicht geheiratet. Aber ich wusste intuitiv schon früh, dass mein Weg nicht hinter Klostermauern führen würde, sondern mitten hinein in die Gesellschaft. Heute sind mein Büro, die Küche und das Kinderzimmer mein Kloster, und meine Kapelle ist das Gartenhäuschen. Mein Alltag ist nicht anders als der von vielen Tausend anderen: die Kinder, die Arbeit, die Hausaufgaben, der Garten, dazwischen irgendwie die Partnerschaft mit meiner Frau und meine Freundschaften. Ich bin kein professioneller Religiöser, auch kein Experte in geistlichen Dingen. Aber ich glaube, ich habe etwas entdeckt. Und das würde ich gerne mit dir teilen. Ich habe es nicht allein entdeckt, sondern hatte das Glück, zur richtigen Zeit die richtigen Leute kennenzulernen, die mich in die richtige Richtung wiesen. Und dann hatte ich das Privileg, meine Entdeckungen zusammen mit anderen auszuprobieren – in Retreats und Workshops, die ich in Nether Springs halten durfte. Aber letzten Endes bin ich einfach einer, der Sehnsucht nach Tiefe hat – immer noch, auch nach fünf- undzwanzig Jahren. Und manchmal ist diese Sehnsucht alles, was mir bleibt auf dem Weg „mitten hinein“.

Aber jetzt sollte ich wohl einmal erklären, was ich mit diesem „Mitten hinein“ genau meine.

### **Nicht (nur) hinaus, sondern mitten hinein**

Vielleicht kennst du Leute in deinem Umfeld, die begeistert

sind von wilden Draufgängern. Sie lieben die Bücher und Geschichten von Aussteigern, die ihren Job an den Nagel gehängt und alles verkauft haben. Von Lebenskünstlern, die in ihrem Tiny House der Einfachheit frönen. Von Leuten, die ihr schickes Business-Kostüm gegen die Nonnenkutte eingetauscht haben und nun in Kyoto statt in Frankfurt leben. So etwas liest sich gut. Verkauft sich auch prächtig. Denn solche Geschichten hören wir gerne, weil wir uns selbst nach Abenteuern sehnen und gerne ausbrechen würden.

Ich könnte diesem Rezept des „Raus aus dem Alltag“ hier folgen. Ich würde vielleicht kleinere Brötchen backen, aber dir immer noch den Eindruck geben, du müsstest woanders – nämlich außerhalb deines Alltags – suchen: Ich würde dir vielleicht Tipps geben, wie du leichter abschalten und effektiver Pausen machen könntest; ich spräche von handgemachtem Ingwertee, meditativen Waldspaziergängen, der erdenden Kraft des Nacktbadens (oder vielleicht auch nicht!) und einer einsamen Hütte in den Alpen. Das würde sich womöglich ähnlich gut lesen. Und verkaufen. Und wahrscheinlich würde sich in dir auch Wehmut regen. Aber wirklich tiefer brächte dich das kaum. Versteh mich bitte nicht falsch, an sich habe ich ja gar nichts gegen Waldspaziergänge einzuwenden. Nur, wenn der Weg raus mit dem Weg in die Tiefe gleichgesetzt wird, dann ist das ein Problem. Denn dann bleibt dieser Weg in die Tiefe für die meiste Zeit unseres Lebens unerreichbar. Und in uns verfestigt sich der Eindruck: Das Problem liegt irgendwie beim Alltag, es liegt an unserem Leben, es liegt an uns.

Ich will aber nicht mehr den Alltag bekämpfen, so wie ich das früher gemacht habe, will der Welt nicht vorwerfen, sie halte mich von der Tiefe ab.<sup>5</sup> Ich will den Alltag und das Leben – so wie es ist – annehmen. Das bedeutet nicht, an der Oberfläche

zu bleiben, phlegmatisch oder resigniert oder gar fatalistisch. Nein, den Alltag anzunehmen, bedeutet für mich, ihn sowohl mit seiner Oberfläche anzunehmen als auch mit seiner Tiefe. Und annehmen bedeutet für mich auch nicht, dass ich passiv bleibe, sondern vielmehr heißt das für mich, aktiv zu werden: dass ich die Tiefe im Alltag suche, mich für sie öffne und mich empfangsbereit mache.

Aber wie geht das konkret? Hier kommen die „großen Drei“ ins Spiel, wie ich sie oben schon genannt habe. Das sind: Innehalten, Stille und Da-Sein<sup>6</sup>. Diese drei führen mitten in den Alltag hinein. Und sie sind die Schritte auf dem Weg in die Tiefe. Deshalb habe ich sie auch für dieses Buch gewählt. Aber Achtung: Diese großen Drei sind leicht zu verwechseln mit Anhalten, Ruhigsein und Alleinsein – den „kleinen Drei“. Ich nenne sie so, weil sie nur je eine Facette des je Ganzen sind: Anhalten ist nur eine Facette von Innehalten, Ruhigsein nur ein Teil von Stille, Alleinsein nur ein Bruchteil von Da-Sein. Das heißt, die großen Drei umfassen wesentlich mehr als die kleinen Drei – wie viel mehr, werde ich im Lauf des Buchs noch beschreiben. Im Moment ist vor allem wichtig zu verstehen, worin sich die beiden – die großen und kleinen Drei – unterscheiden: Anhalten, Ruhigsein und Alleinsein führen nämlich heraus aus dem Alltag, nicht hinein wie die großen Drei – und sie mögen damit vielleicht ein wenig helfen und erste kleine Schritte sein, aber wirklich weit und tief bringen sie uns nicht. Deshalb bin ich davon überzeugt, dass die großen Drei die entscheidenden Schritte sind. Sie gilt es zu gehen, wenn wir uns nach Tiefe im Alltag sehnen.

Jetzt fragst du dich vielleicht, wohin denn dieser Weg in die Tiefe führt, wohin dieses Buch also will – in welche Art der Tiefe – und was diese Tiefe ausmacht.



## Tief, tiefer, bis zum Grund

Die Tiefe, von der ich hier rede, hat wenig gemeinsam mit einer romantischen Träumerei oder endlosen Melancholie. Auch nicht mit der ewigen Grübeleien über sich selbst. Natürlich hilft es, wenn ich über meine eigenen Lebensmotive nachdenke, wenn ich erkenne, welche Sehnsüchte, Wünsche und Ängste mich antreiben – so schaue ich zumindest ein klein wenig hinter die Oberfläche. Aber Selbsterkenntnis allein ist noch keine echte Tiefe.

Für mich ist die Tiefe grundlegend. Manchmal nennen Mystikerinnen und Mystiker die Tiefe deshalb auch einfach nur den „Grund“. Dieser Grund, diese *tiefste* Tiefe, ist für mich wie für die Mystikerinnen und Mystiker nicht nur eine vage Dimension. Diese Tiefe ist Gott. Sie ist personal und aktiv handelnd. Und Gott zieht zu sich in die Tiefe, und es ist in dieser Tiefe, in der wirkliche Begegnung mit Gott geschieht. Das heißt, Gott selbst ist für mich die herrliche Realität inmitten des Alltags. Und in mir.<sup>7</sup>

Damit eignet sich Tiefe nicht dazu, um stolz auf den scheinbar flachen Alltag herabzublicken. Auch nicht, um sich gegenüber einer vermeintlich oberflächlichen Gesellschaft oder Kultur abzugrenzen. Die Tiefe, die ich hier meine, ist kein Kampfbegriff für eine religiöse oder kulturelle Agenda. Sie ist kein Argument, um sich über andere zu erheben. Dafür eignet sich die personale und grundlegende Tiefe nicht.

Und noch etwas: Tiefe ist nicht verfügbar. Sie kann nicht hergestellt werden. Es gibt kein Rezept, mit der wir sie zusammenbrauen können. Auch dieses Buch, da muss ich dich vielleicht enttäuschen, kann das nicht. Auch die großen Drei können das nicht. Einfach herstellen können wir die Tiefe nicht. Aber mit den großen Drei können wir konkrete Schritte gehen, um uns für die Tiefe zu öffnen. Wir können uns auf den Weg machen.

Und zu diesem Weg, die Offenheit für Tiefe einzuüben, möchte ich dich einladen.

### **Zum Nachdenken**

- *Wie würdest du im Moment deinen Alltag beschreiben? Was macht ihn schwer, was leicht? Was belastet dich mehr, das Vielerlei oder das Einerlei?*
- *Wo erwartest du Tiefe oder das Heilige in deinem Leben? Rechnest du vor allem außerhalb deines Alltags damit, in den besonderen und intensiven Momenten deines Lebens, oder erwartest du es auch hinter der harten und banalen Kruste deines Alltags?*
- *Ist es für dich ein Problem, dass Tiefe unverfügbar ist? Wünschst du dir vielleicht eine klare Handlungsanweisung, ein Rezept, ein How-to? Oder bist du auch bereit, einen Weg zu gehen, dich für die Tiefe zu öffnen, ohne zu wissen, ob das zum erwünschten Ziel führt?*

## 2. Sehnsucht

*Wie wir in uns den Weg in die Tiefe beginnen*

Ich erinnere mich noch genau. Die Haltestelle am Mühlburger Tor. Es ist Winter, ein nasskalter Tag. Die Sonne hatte sich nur kurz gezeigt und ist inzwischen ganz verschwunden. Als meine S-Bahn einfährt und die Türen sich zischend öffnen, begrüßt mich ein Geruch von abgestandenem Schweiß und feuchtem Gummiboden. Ich setze mich auf eines der rotgemusterten Sitzpolster. Der Netzplan hängt über mir, ein Mann mit Aktentasche hockt mir gegenüber. Die S-Bahn kommt ruckelnd in Bewegung. Und plötzlich: Ein Gedanke, eher vielleicht eine Ahnung, nein, fast schon eine Überzeugung: Es muss noch mehr geben als das hier! Etwas hinter dieser Alltagsoberfläche, das alles durchdringt, uns miteinander verbindet. Und im gleichen Moment ist mir, als ob etwas in mir tief Verborgenes ans grelle Neonlicht nach oben blubbern möchte: der Wunsch, dieses Mehr, diese Tiefe in allem wahrzunehmen – zu sehen und zu hören und zu spüren, nicht irgendwo weit weg, sondern hier, in dieser S-Bahn, mitten in der grauen Tristesse meiner Heimatstadt. Dann, fast zeitgleich, als die Bläschen aus der Tiefe noch in mir nach oben steigen, spüre ich das Blut in meinem Hals pulsieren. Mein Herz scheint sich in mir auszuweiten, so weit, dass ich zu spüren meine, wie es von innen gegen meine Haut drückt, bis es zu platzen oder die Haut zu reißen droht. Mir wird kurz schwindelig. Ich atme tief ein, mein Brustkorb vibriert. Ich spüre Leichtigkeit und Schwere zugleich. Meine Augen werden feucht. Und ich weiß irgendwie: Diese Tiefe – das ist es, wozu ich gemacht bin. Dann ist der Moment vorbei. Doch die Sehnsucht hallt nach, diese Sehnsucht nach tiefer in-niger Verbundenheit.

Solche Momente wie jener in der S-Bahn sind rar. Es sind Momente, in denen wir bis zu unserer tiefsten Sehnsucht vorstoßen – oder besser: sie zu uns durchdringt –, in denen wir uns eigenartig lebendig fühlen, leicht und schwer zugleich, traurig und froh, geweitet und nicht weit genug. Wo Tiefe und Oberfläche, Einerlei und Heiliges plötzlich auf einer Ebene zu liegen scheinen. Wo wir etwas von der Verbundenheit erahnen, die in all der Vereinzelnung und Zerrissenheit des Lebens möglich sein könnte.

### **Sehnsucht als Ausgangspunkt**

Intuitiv wusste ich schon in der S-Bahn, dass ein Moment wie dieser sehr tief hinabreicht. Aber um diesen Moment besser verstehen zu können, hat es mir geholfen zu erfahren, was Mystikerinnen und Mystiker darüber denken. Für sie ist das nichts Unbekanntes. Vor allem das alte Buch „Wolke des Nichtwissens“ hat eine Menge zur Sehnsucht zu sagen.

Solche Sehnsuchtsmomente sind wie Funken eines Feuers. Wenn die Glut knackt und knistert, springen solche Funken manchmal, ganz plötzlich und ohne jede Vorwarnung, hoch in den Nachthimmel – aus der Seele und Gott entgegen. Diese Momente sind die wohl kürzesten Gebete, die man sich denken kann. Denn es ist, als ob etwas in uns sich in einem einzigen Nu Gott zuwendet, weil unsere Seele sucht und sich sehnt. Und umgekehrt ist es, als ob diese Momente von Gott geschenkt sind und unsere Sehnsucht wieder neu entfachen.<sup>8</sup>

Damit sind solche Momente wie die Sehnsucht überhaupt der Ausgangspunkt für den Weg in die Tiefe. Der Start ist nicht irgendwo weit weg. Los geht's nicht an einem Ort fern des Lärms, der Arbeit oder des Gedränges. Der Ausgangspunkt liegt in uns. Bei unserer Sehnsucht. Und ohne unsere Seh-

sucht geht es nicht. Der Weg wäre nicht möglich. Warum das so ist? Ich will versuchen, es zu erklären.

### **Kraft, das dichteste Leben zu durchdringen**

Ob der Weg in die Tiefe gelingen kann oder nicht, wird dadurch bestimmt, in welcher Kraft wir den Weg zu gehen versuchen. Und es wird viel Kraft brauchen, denn immerhin haben wir es mit dem Alltag zu tun – mit einem mitunter schrecklichen Ort, banal und hektisch zugleich, sowohl kaugummizäh als auch stressig. Zu hart scheint oft die Oberfläche des Alltags, als dass wir sie durchdringen könnten. Zu groß ist unser Unvermögen, die Vordergründigkeit – diese Aufgabe, diese Minute, diese Begegnung – zu durchschauen und die Tiefendimensionen dahinter erkennen zu können. Zu dicht der Nebel, der uns einhüllt, weshalb wir allzu oft auf Autopilot schalten. Häufig scheint es uns unmöglich, im Alltag in die Tiefe zu gelangen. Umso mehr stellt sich die Frage: Woher nehmen wir die Kraft?

Unsere menschlichen Möglichkeiten werden den Nebel nicht durchstoßen, die Rinde nicht durchbohren, nicht hinter die Kulissen sehen – nicht unsere Anstrengung, nicht unser Üben, nicht unsere Disziplin, nicht unser Fragen und Planen, noch nicht einmal die großen Drei. Das sind alles wunderbare Dinge, aber es braucht die Sehnsucht. Oder anders gesagt: die Liebe. Da sind sich die Mystikerinnen und Mystiker einig: „Gott genug lieben, um bei ihm sein zu wollen, den Drang der Liebe in sich tragen: das verleiht die Kraft, das härteste, dichteste Leben zu durchbohren und betend zu Dem hinzugelangen, den wir lieben.“<sup>49</sup> Diese Sehnsucht ist wie die Spitze des Bohrers, der auf der Rinde aufsetzt. Ohne diese Sehnsucht geht es nicht.

## **Der eigenen Sehnsucht vertrauen**

Vielleicht bemerkst du spätestens jetzt gewisse Vorbehalte in dir. Sollte man einfach so seiner Sehnsucht folgen? Ob man sich dadurch nicht zum Getriebenen der eigenen Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse macht? Und wie verlässlich sind die überhaupt? Zunächst einmal: Ja, das sind berechtigte Einwände, und darauf werde ich später noch eingehen. Aber vorher will ich dir eine Vermutung verraten: Ich glaube, dass hinter solchen Einwänden häufig auch ein grundsätzliches Selbstmisstrauen steckt – eine generelle Skepsis gegenüber dem, was in uns ist.

Ich erinnere mich noch gut an Niklas.<sup>10</sup> Drei Tage lang traf ich ihn jeden Morgen für eine Stunde. Er war zu einer Stillewoche nach Nether Springs gekommen, in das neumonastische Zentrum im Nordosten Englands, in dem ich damals mit anderen diese Einkehrzeit begleitete. Sein Leben war im Umbruch: Erst vor Kurzem war er in den Ruhestand gegangen. Seine Ehe war zerrüttet, viele Freunde hatten sich abgewandt, und in seiner Kirchengemeinde fühlte er sich zunehmend fremd. Was jetzt?

Das war die Frage, die er mitgebracht hatte. Er hoffte auf göttliche Führung, eine übernatürliche Eingebung. Und dann, am zweiten Tag, gab es diesen einen besonderen Augenblick: Niklas hatte gerade begonnen, über die Einsamen und Alleingelassenen seiner Nachbarschaft und Gemeinde zu sprechen und wie gerne er für sie einen Treffpunkt schaffen wollte. Sollte er vielleicht einen Buchklub anfangen? Damit Beziehungen vertiefen und eine bedeutungsvolle Gemeinschaft formen?

Plötzlich lebte er auf: Für einen kurzen Moment leuchteten seine Augen, ein Lächeln huschte über sein Gesicht, das erste seit zwei Tagen – um dann im Nebel seiner Ratlosigkeit wieder zu verschwinden. Offensichtlich schlug sein Herz für

diese Menschen. Als ich ihm diesen Augenblick spiegelte und vorschlug, er solle seinen Entscheidungsprozess genau dort, mit dieser Sehnsucht, beginnen, meinte er nur: „Das bringt ja doch nichts. Ich will wissen, was Gott will, nicht was ich will.“

So ging er nach drei Tagen wieder nach Hause, ohne eine Lösung gefunden zu haben. Und in mir blieb der Eindruck zurück: Ich bin Zeuge eines kleinen, aber kostbaren Sehnsuchtsmoments geworden. Doch statt diesen als Chance zu erkennen, seiner Sehnsucht auf die Spur zu kommen, statt ihn als Moment zu begreifen, durch den er einen Einblick in die Tiefenschichten seines Alltags erhalten könnte, wo das Leben nach oben blubbern und seine Tristesse beleben würde, statt also seiner Sehnsucht zu vertrauen, blieb Niklas skeptisch – und ließ diese Chance ungenutzt verstreichen.

Leider ist eine solche Skepsis der eignen Sehnsucht gegenüber weitverbreitet. Möglicherweise kennst du ja auch diese Sätze:

*„Das Leben ist halt so: Es geht vor allem darum, den Ansprüchen gerecht zu werden.“*

*„Das Gerede von Tiefe und Sehnsucht ist ohnehin romantischer Unsinn. Das Leben ist hart – da kann man nichts machen, alles andere ist verklärter und unrealistischer Humbug.“*

*„Man muss tun, was man tun muss – das ist doch der Alltag.“  
Und: „Reicht dir dein Leben nicht? Sei doch froh, dass du Arbeit und eine Familie hast – sei doch mal zufrieden.“*

Vielleicht hat man dir deine Sehnsucht nach Tiefe auf solche Weise schlechtgeredet oder sogar verteufelt. Hat dir eingeredet: Real ist, was augenscheinlich ist – mehr ist da nicht. Graben, bohren nachfragen, noch dazu in dir selbst, hat keinen Sinn.