SERIE: MÄNNER-SPIRITUALITÄT

Näher bei sich selbst – und am Sinn

SERIE/ «reformiert.» fragt Männer nach ihrer Spiritualität. Jörg Kyburz, ehemals Polizist, fand durch Krebs mehr Achtsamkeit für das Leben.

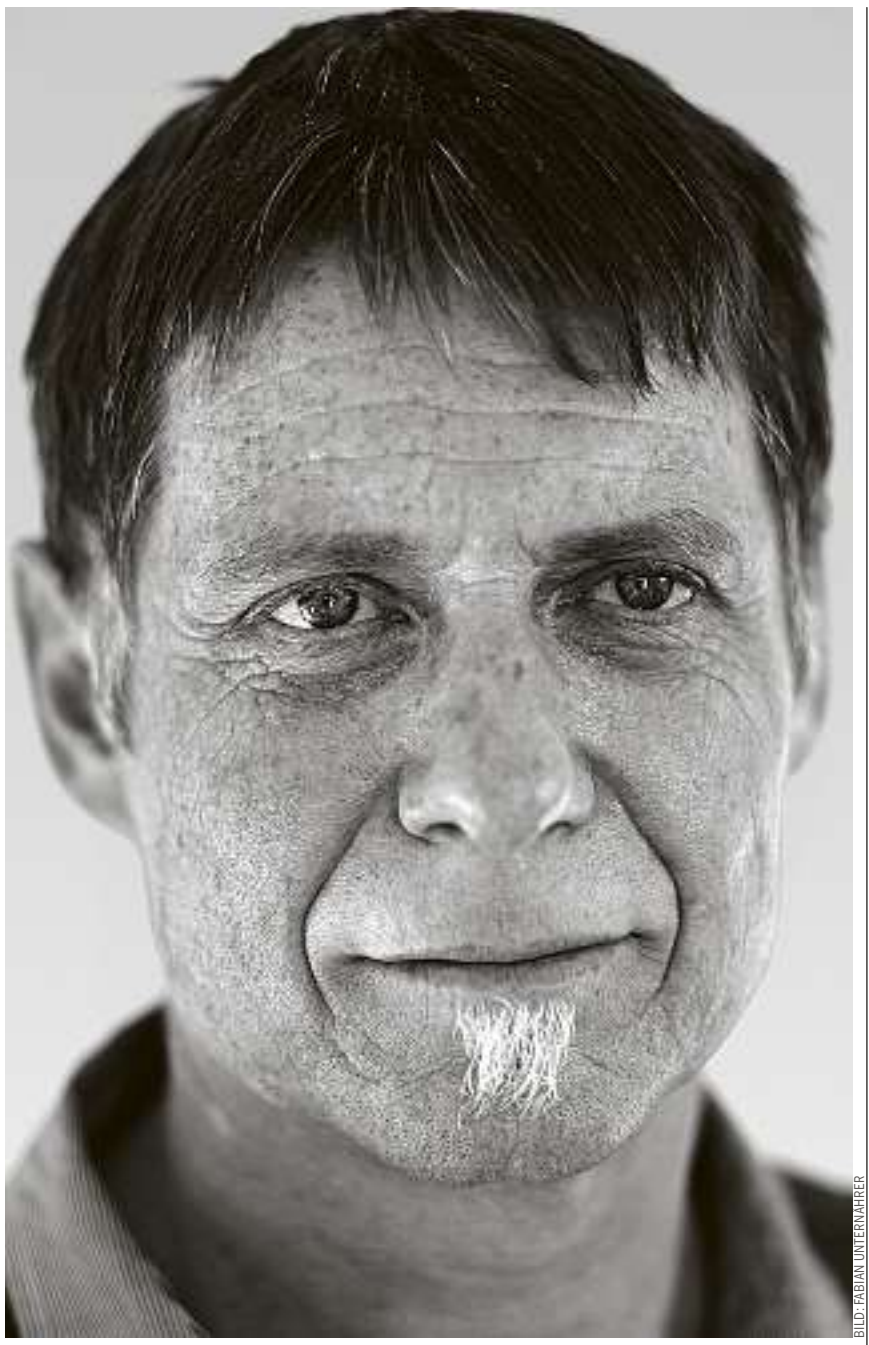

BILD: FABIAN UNTERNÄHRER

Jörg Kyburz: «Das reine Sein ist unbeschreiblich schön.»

«Für mich ist Spiritualität das, woran man glaubt», sagt Jörg Kyburz. «Und ich glaube: Das Leben ist ein Geschenk. Dass ich in eine heile Welt hineingeboren wurde, dass ich seit dreissig Jahren mit meiner Frau den Lebensweg beschreiten darf und unsere zwei Söhne gesund sind – das kann ich nur mit Dankbarkeit aufwiegen.» Dabei hätte der ehemaliger Aargauer Kantonspolizei allen Grund, mit dem Schicksal zu hadern. Als er 23 Jahre alt war, wurde ihm ein gefährlicher Hautkrebs entfernt. Danach lebte er ohne Beschwerden, bis 2008 Metastasen im Lymphsystem gefunden wurden. Die meisten Betroffenen sterben nach dieser Diagnose innerhalb von fünf Jahren. Chancen auf Heilung gibt es nicht. «Erst hiess es, ich hätte noch ein paar Monate zu leben», erzählt Kyburz, heute fünfzig, nüchtern.

SINN. Doch der Krebs hat ihn bislang nicht besiegt. Der Lenzburger arbeitet Teilzeit und hat gerade ein Buch geschrieben (siehe Kasten). Ein Wunder? «Nein, doch es ist wunderbar, noch da zu sein», sagt er lächelnd. Gerade weil das Ende des Lebens absehbar sei, habe er richtig zu leben gelernt. «Erst wollte ich nicht akzeptieren, dass ich weniger Energie habe, ich definierte mich stark über die Leistung. Jetzt geniesse ich den Moment. Ich freue mich, einfach den Frühlingswind zu spüren.» Zentral wurde für ihn die Frage nach dem Lebenssinn. Er ist von einer tieferen Bestimmung unserer Existenz überzeugt und hofft, diese zu erkennen. «Da ich diese aber in der Betriebsamkeit nicht finde, suche ich heute viel mehr Ruhe, die ich in der Familie, im Zwiegespräch mit dem Schöpfer und in der Meditation finde.» Jeden Tag setze er sich im Garten oder im Haus auf das Meditationskissen und versuche, alles loszulassen. «So komme ich mir und der Antwort auf die Frage nach meiner Bestimmung etwas näher.»

«Nun bin ich Herr über meine Gedanken und lasse mich nicht mehr von einem Elend ins andere reissen.»

JÖRG KYBURZ

SCHEIN. Jörg Kyburz hat das Meditieren erst in den letzten Jahren gelernt. Sein Psychoonkologe empfahl ihm das Programm der «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» des US-Forschers Jon Kabat-Zinn. «Im Nachhinein erkannte ich, dass ich vieles ganz natürlich praktizierte, aber nie in dieser Tiefe. Nun weiss ich, dass ich Herr über meine Gedanken bin und mich nicht von einem Elend ins andere reissen lassen muss.» Mittlerweile bietet Kyburz selber Kurse an. Darüber hinaus berät er Menschen, die in ähnlichen Situationen sind wie er. Das alles erstaunt angesichts seiner Biografie: Er stand mit beiden Füssen in einem Männerleben wie aus dem Bilderbuch, machte eine Mechanikerlehre und arbeitete bei der Polizei. Auch dort suchte er aber einen eigenen Weg – und beraubte sich damit wohl der Aufstiegschancen. Er sagt: «Wer sich zu viele Gedanken über den Sinn des Lebens macht, gilt dort schnell als Weichei.»

SEIN. Jörg Kyburz will nichts beschönigen: Es gab viele schwierige Momente. Die ersten anderthalb Jahre nach der Diagnose seien «strub» gewesen, ein Wellental der Gefühle. «Nun ist es ruhiger.» Heute ist er dankbar für das, was er hat. «Wenn ich einigen Menschen vermitteln darf, dass das reine Sein etwas unbeschreibbar Schönes ist, bin ich vielleicht schon nah bei meiner Bestimmung.» MARIUS LEUTENEGGER

JÖRG KYBURZ hat seine langjährigen Erfahrungen als Krebspatient sowie seine Erlebnisse auf einer Pilgerreise in einem Buch festgehalten. «25 Jahre unterwegs mit Bruder Krebs oder die etwas andere Geschichte vom Jakobsweg» erscheint Ende April im NovumPro-Verlag.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

ABC DES GLAUBENS/ «reformiert.» buchstabiert Biblisches, Christliches und Kirchliches – für Gläubige, Ungläubige und Abergläubige.

CHRISTUS

Was wir aus der historischen Forschung wissen: Jesus war Jude. Er wirkte als Wanderprediger um das Jahr 30 in Galiläa. Sein Interesse galt den Randständigen. Sein Programm in Wort und Tat lautete: Gottes Güte gilt euch, hier und heute. Er wurde als Aufständischer am Kreuz hingerichtet. Zwei bedeutende palästinische Traditionen zeugen von ihm: die Spruchquelle Q, eines der frühesten christlichen Dokumente, und das 1945 vollständig gefundene Thomasevangelium, eine Sammlung von 114 Jesusworten. Die Person Jesus ist ihnen nicht wichtig, er ist ein Prophet wie andere vor ihm. Einzig seine Botschaft vom «Reich Gottes» als herrschaftsfreie Alltagswelt zählt. Bereits die vier Evangelien sind nicht Historie, sondern theologisch motivierte Kompositionen eines fiktiven Lebens dieses Jesus. Vollends neu ist die Christusverkündigung von Apostel Paulus (das griechische «Christos» entspricht dem hebräischen «Meschiach»: der Gesalbte). Paulus' Adressaten sind die jungen Gemeinden in den Städten. Ausgehend vom Kreuz als zentralem Symbol, entwirft er für sie eine Christusgestalt mit göttlichen Qualitäten. Schon bald nach Jesu Tod kursieren viele unterschiedliche Christusbilder. Auch die neutestamentliche Sammlung vereinheitlicht den Wildwuchs nicht. Die 2000-jährige Geschichte des Christentums ist eine fortlaufende Neuauslegung des Glaubens an Jesus, den Christus. Was der Narzarener ursprünglich angestossen hat, bleibt gültig: Wer mit diesem Christus Jesus in Resonanz geht, kann ihn auch heute noch als lebendigen Weg zu sich selbst, zum Nächsten und zu Gott erfahren. MARIANNE VOGEL KOPP

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

LORENZ MARTI ist Redaktor Religion bei Radio DRS und Buchautor

Das Lied der Amsel und der Lärm der Welt

LIED. Den Anfang machen die Finken, Rotkehlchen und Meisen. Sie beginnen zu singen, wenn es noch stockfinster ist. Auch der Kuckuck gehört zu den Frühaufstehern. Und natürlich die Amsel mit ihrem unverwechselbaren Gesang. Da kann ich noch so müffelig durch die Dunkelheit eines frühen Morgens ziehen, wenn ich das Lied einer Amsel höre, ist der Tag gerettet. Sie vertreibt für einen Moment meine dummen Sorgen. Vielleicht macht sie sich auch etwas lustig über den frühen Spaziergänger, der sich sorgt, statt den Anbruch des neuen Tages zu geniessen. Soll sie nur, sie hat ja recht.

SPRACHE. Die Amsel singt so vielfältig, wie wir Menschen sprechen. Sie besitzt ein grosses Repertoire an Lauten und demonstriert einen fast unerschöpflichen Reichtum an musikalischen Einfällen. Ihre Melodien dauern mit rund drei Sekunden ähnlich lang wie unsere Sätze. Aber sie tönen schöner. Wir sind punkto Melodie etwas näher beim monotonen Tschilpen der Spatzen, die übrigens zu den Spätaufstehern gehören. Singvögel dagegen verfügen über ein Ausdrucksvermögen, das selbst Sprachforscher erstaunt. Ihre Sprache ist Musik in unseren Ohren – und kaum zu übersetzen.

FREUDE. Natürlich, mit dem Gesang versucht das Vogelmännchen, ein Weibchen anzulocken und sein Revier gegen männliche Rivalen zu verteidigen. So jedenfalls erklären es die Menschen. Doch die Vögel halten sich nicht immer daran. Manchmal singen sie weiter, auch wenn das Nest gebaut, das Weibchen gefunden und der Nachwuchs gesichert ist. Für die Menschen muss alles einen Zweck haben. Für die Vögel nicht. Sie singen, wie Biologen heute vermuten, auch aus purer Freude.

LÄRM. Doch sie müssen immer lauter singen. Die Menschen machen zu viel Lärm. Messungen zeigen, dass die Lautstärke des Vogelgesangs in der Nähe von stark befahrenen Strassen deutlich zunimmt. Vor allem Stadtvögel zwitschern intensiv gegen den Umweltlärm an und sind deshalb um einiges lauter als ihre Artgenossen auf dem Land. Auffällig ist, dass sie nur von Montag bis Freitag so aufdrehen. Am Wochenende, wenn der Lärmpegel sinkt, werden auch die Stadtvögel wieder leiser.

HOFFNUNG. Nur zu, ihr Vögel, singt an gegen den Lärm dieser Welt! Bitte hört nicht auf, lasst euch nicht entmutigen, macht weiter! Trällert, zwitschert, jubiliert und pfeift, was ihr nur könnt! Eure fröhliche Demonstration mitten im Stadtverkehr gefällt mir. Sie vertreibt die Griesgramstimmung und weckt Hoffnung. Es gibt mehr als das öde Brummen der Motoren. Es gibt Farben und Freude, Lieder und Leidenschaften. Wenn das keine gute Nachricht ist! Am liebsten würde ich mich euch anschliessen, nur kann ich leider nicht so schön singen – und schon gar nicht fliegen. Aber vielleicht lerne ich das ja noch.