SERIE: MÄNNER-SPIRITUALITÄT

Zwischen Himmel und Erde

SERIE/ «reformiert.» fragt Männer nach ihrer Spiritualität. Urs Becker aus Lenzburg übt sich im Staunen und lässt vieles einfach geschehen.

Die Gretchenfrage für einmal gleich zu Beginn: Was ist Spiritualität, Urs Becker? «Das ist eine schwierige Frage», zögert er. «Vielleicht ist sie einfach die Suche nach dem Ursprung, nach der Essenz des Seins.» Aber warum machen sich nur die einen auf diese Suche, andere nicht? «Das habe ich mich auch schon oft gefragt», lacht der selbstständige Mediator. «Ich denke, dass grundsätzlich alle Menschen berührbar sind – sie sich jedoch einen unterschiedlich dicken Panzer angelegt haben», antwortet er. Dieser Panzer sei auch ein Schutz vor der eigenen Verletzbarkeit. «Hinzu kommt der Zeitgeist: Wir leben in einer materialistischen Epoche, lassen uns wegtragen vom Wesentlichen und vergessen dabei leicht, dass wir doppelten Ursprungs sind: Kinder von Himmel und Erde.» Unser Wohlstand stumpfe uns ab, ist Becker überzeugt: «Wir verlieren die Dankbarkeit und die Fähigkeit zu staunen. Dabei sitzen wir auf unserem Planeten und rasen am Rand einer von unzähligen Milchstrassen durchs All – allein das wäre doch Grund genug, unendlich zu staunen.»

BILD: FABIAN UNTERNÄHRER

Holt Gelassenheit aus seiner Spiritualität: Urs Becker

URS BECKER, 61
hat Jura studiert und arbeitet heute selbstständig als Mediator, Kursleiter, Coach und Ghostwriter.

WACHSEN. Urs Becker will sich dessen bewusst sein, was er tut, und aufgehen in jeder Tätigkeit, die er gerade ausübt. «Wenn Kinder spielen, tauchen sie völlig ins Spiel ein und sind damit verbunden», sagt er. «Diese Verbundenheit mit mir selber und mit der Welt strebe ich an.» Jeden Atemzug wolle er im Bewusstsein tun, dass es hinter dieser Welt «eine andere Wirklichkeit gibt, die man nie vollständig erfassen kann, die aber zentral ist». Seine Triebkraft sei das Wachsen, das Reifen in der Liebe «zum Leben, zum Lebendigen und zum Mysterium». Dass diese Liebe wächst und inniger wird, sei nicht selbstverständlich. «Man muss etwas dafür tun – und vieles geschehen lassen.» Wie beim Fasten: «Sieben Tage lang freiwillig aufs Essen zu verzichten, hilft, wieder zu spüren, welche Bedeutung das Essen hat.» Letzte Woche sei ihm bei einem Besuch in Zürich aufgefallen: «Wir futtern nonstop – im Stehen, im Gehen, im Bus. Dieses Verhalten ist auch ein Symbol der Zentrifugalkraft, die unsere Gesellschaft prägt: Wir drehen uns so schnell, dass fast die ganze Kraft nach aussen geht. Wir befinden uns nicht annähernd im Gleichgewicht, sind nicht zentriert.»

«Wenn ich auf den Zug warte, schaue ich den Wolken zu.»

URS BECKER

ÜBEN. Um sich selber zu zentrieren, nimmt sich Urs Becker viel Zeit. «Ich verlasse das Haus am Morgen erst, wenn ich etwas fürs Seelenwohl getan habe. Das muss kein Riesending sein: Ich mache zum Beispiel Yoga, meditiere, gehe in den Garten und höre den Vögeln zu.» Indem er sich am Morgen «spirituell wecke», werde er im Alltag gelassener. «Bei meiner Arbeit muss ich ganz bei mir sein. Für sich schauen, sich selber wertschätzen ist die Grundvoraussetzung, um zum Du zu kommen, zur wirklichen Begegnung.» Während des Tags will sich Becker dann immer wieder der Welt bewusst werden: «Wenn ich auf den Zug warte, schaue ich den Wolken zu. Und wenn ich in den Zug steige, schaue ich nicht sofort in die herumliegende Zeitung, sondern nehme erst meine Umgebung wahr.» Aber klar: Manchmal müsse auch er sich zum Innehalten zwingen. «Es ist, als würde man ein Musikinstrument lernen: Man muss üben und sich etwas abverlangen. Doch das formt den Menschen!»

MARIUS LEUTENEGGER

WORKSHOP

Am 19. und 20. Mai leitet Urs Becker im Tagungshaus Rügel, Seengen, den meditativen Wochenend-Workshop «LandArt». Dabei werden in freier Natur, ohne Werkzeuge und Plan, Kunstwerke aus natürlichen Materialien geschaffen. Informationen und Anmeldung:

Tel. 062 838 00 10, www.ruegel.ch.

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

LORENZ MARTI
ist Redaktor Religion bei Radio DRS und Buchautor

Eine kleine Übung in Sachen Grosszügigkeit

EINLADUNG. Ein Bekannter feiert einen runden Geburtstag und lädt ein zum Fest. Er möchte keine Geschenke, schreibt er, freue sich aber über einen Beitrag an die geplante Ferienreise. Für uns Gäste eine Erleichterung, weil wir nicht lange nach dem passenden Mitbringsel suchen müssen. Doch wie ist das genau mit diesem Beitrag? Wie hoch darf, respektive wie hoch muss er denn sein? Ich beginne zu rechnen: Rund hundert Leute sind eingeladen. Wenn alle hundert Franken mitbringen, ergibt dies die stolze Summe von zehntausend Franken.

FRAGE. Doch eigentlich kenne ich diesen Bekannten nicht so gut, als dass ich gleich einen Hunderter spenden müsste. Wir sehen uns zwei, drei Mal pro Jahr an einer Sitzung, mehr nicht. Vielleicht tun es auch fünfzig. Das könnte allerdings etwas schäbig wirken. Siebzig oder achtzig geht ebenfalls nicht, das würde zu sehr nach Berechnung aussehen. Ich mache es anders: Ich erkunde vorsichtig, was andere zu geben gedenken. Und stelle zu meiner Überraschung fest, dass sie genauso verunsichert sind wie ich: Wie viel gibt man?

SPIEGEL. Die Frage hat es in sich. Sie hält mir den Spiegel vor, und was ich darin sehe, gefällt mir nicht: einen ziemlich knauserigen Zeitgenossen, der hin und her rechnet, wie viel er wohl geben muss, um einigermassen gut dazustehen. Dabei ist Grosszügigkeit nicht nur eine zentrale spirituelle Tugend, sondern erwiesenermassen auch ein sicherer Weg zum Glück. Vielleicht sollte ich mutig über meinen Schatten springen und den Jubilar mit einem Tausender überraschen?

WERT. Nein, das wäre nun doch masslos übertrieben und würde ihn nur irritieren. Er könnte mich für einen neureichen Wichtigtuer halten. Um das zu verhindern, müsste ich ihm erklären, dass er bloss ein Übungspartner für meine unterentwickelte Grosszügigkeit sei. Doch das würde ihn beleidigen. Also lasse ich den Tausender sein, was mir nicht allzu schwer fällt, und kehre zum Hunderter zurück, der mir immer noch zu hoch scheint. Kann man eigentlich Wertschätzung mit Geld ausdrücken? Wenn ich meinem Bekannten zu wenig gebe – hat er dann das Gefühl, er sei mir nur wenig wert?

GESCHENK. Geldgeschenke sind heikel. Und nachdem meine kleine Umfrage, wie viel man gibt, überall nur Ratlosigkeit und Schulterzukken ausgelöst hat, mache ich es anders. Ich suche ein passendes Geschenk. Auch wenn der Jubilar das nicht wünscht, er wird sich bestimmt freuen. Oder zumindest höflich genug sein, so zu tun, als würde er sich freuen. Ich glaube auch, etwas Originelles für ihn gefunden zu haben, origineller jedenfalls als eine Hunderternote. Der Preis ist auch ganz okay. So viel ist mir mein Bekannter schon wert. Wie viel es ist, wird er hoffentlich nie erfahren. Wie heisst es doch: Einem geschenkten Gaul …

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.

DREIEINIGKEIT

Die ersten christlichen Gemeinden taufen neue Mitglieder «auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes». Das bezeugt die Didache, eine syrische Gemeindeordnung um das Jahr 65 n. Chr., die älter ist als die vier Evangelien. Diese liturgische Formel gibt den ersten Theologengenerationen ein schier unlösbares Problem auf: Wie kann der eine und einzige Gott, den die Christen mit den Juden teilen, mit dieser Dreiheit zusammen gehen? Tertullian, Kirchenvater und Jurist ums Jahr 200, schafft ein Kunstwort: Aus tres (lat. drei) und unitas (lat. Einheit) formt er trinitas, den an sich paradoxen Begriff «Dreieinigkeit». Bildhaft erklärt er: Es ist wie beim Baum, der hat auch Wurzeln, Stamm und Zweige. Unzählige weitere, komplizierte Entwürfe rätseln um die Stellung Jesu, ob er etwa «nur» adoptiert sei oder Gott gleichgeordnet. Der Definitionsstreit um den Heiligen Geist entbrennt noch ärger. Am Konzil von Konstantinopel im Jahr 381 hält das neue Credo fest: Der Heilige Geist ist Herr und macht lebendig, er geht aus dem Vater hervor. Die gültige Kurzformel schliesslich: drei göttliche Personen, eine einzige Substanz. Wer dem nicht zustimmt, wird der Ketzerei angeklagt und verfolgt.

Das schwierige Dogma vom dreieinigen Gott bleibt irritierend anregend: Schon Augustin († 430) stellt fest, dass Gott, der doch Liebe ist, gar nicht ohne Gegenüber denkbar sei. Ähnlich preist Kurt Marti in seiner «geselligen Gottheit» (1989) die Dreieinigkeit als «Denkfigur», die Gott in Beziehungsvielfalt stellt: «Niemals statisch, nicht hierarchisch, actus purus, lustvoll waltende Freiheit …».

MARIANNE VOGEL KOPP