SERIE: MÄNNER-SPIRITUALITÄT

«Auch den Schatten ansehen»

SERIE/ «reformiert.» fragt Männer nach ihrer Spiritualität. Samuel Jakob versteht sie als Auftrag, das eigene Sein zu ergründen.

BILD: FABIAN UNTERNÄHRER

Für Samuel Jakob geht es in der Spiritualität auch darum, Masken abzulegen

Samuel Jakob ist ein Grenzgänger. Der Sechzigjährige wirkt bodenständig und zugleich intellektuell – man würde ihm den Bauern ebenso wie den Professor abnehmen. Sein Lebenslauf ist bunt. Aufgewachsen ist er als Sohn eines Predigers im Emmental. Er lernte Maschinenmechaniker, holte die Matura nach und studierte Erziehungsphilosophie und Psychologie. Seit dreissig Jahren arbeitet Jakob für die reformierte Kirche des Kantons Zürich, heute als Leiter der Fachstelle Behördenschulung und Beratung. Daneben ist der dreifache Vater als Therapeut und Coach tätig – in einem Haus am Waldrand von Gontenschwil, in dem er mit seiner Frau lebt. Es wurde soeben um einen beeindruckenden neuneckigen Seminarraum erweitert. Darin führt das Paar unter anderem den Kurs «Das Integrative Enneagramm» durch, einen «psychologisch-spirituellen Weg zur Transformation der Persönlichkeit».

ENTHÜLLEN. Das integrative Enneagramm ist eine in der mystischen Tradition vielfach verwendete Charakteranalyse anhand von neun Persönlichkeitstypen, dazu zählen zum Beispiel «der Perfektionist» oder «der Friedensstifter». Integrativ meint, dass Ansätze der Tiefenpsychologie und Körpertherapie sowie Elemente aus spirituellen Traditionen in die Methode eingeflossen sind. Sie soll helfen, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Jakob möchte vor allem eines: das Sein ergründen und Masken ablegen. «Spiritualität hat nichts mit stundenlangem Meditieren zu tun», findet er. «Sondern sie ist die Art, wie ich im Alltag lebe – mit mir, meinen Nächsten und mit Gott.»

«Spiritualität ist die Art, wie ich im Alltag lebe – mit mir, meinen Nächsten, und mit Gott.»

SAMUEL JAKOB

ERBLICKEN. Sich selbst zu erkennen sei anspruchsvoll – die Erkenntnis in den Alltag zu transferieren erst recht. «Jeder hat verschiedenartige Ansprüche», weiss Samuel Jakob. «Ich habe zum Beispiel ein grosses Sicherheitsbedürfnis, das zu Streben nach materiellem Reichtum führt, und manchmal zu wenig Zuversicht.» Wolle man sich weiterentwickeln, müsse man auch seine Schattenseiten unter die Lupe nehmen. «Wir müssen bereit sein, nicht nur das Licht, sondern auch den Teufel in uns anzusehen.» Als Beispiel führt Samuel Jakob einen aktuellen Konflikt an. «Manchmal kommen Rachegefühle hoch, und ich nehme nur noch die Defizite meines Gegenübers wahr. Dann muss ich mich fragen: Wo spielt meine Persönlichkeit in den Konflikt hinein? Worum geht es mir nebst der sachlichen Ebene?» Spiritualität bedeutet dann zum Beispiel, eine geschriebene E-Mail nicht sofort abzuschicken, sondern noch einmal die Beweggründe für jede Formulierung zu hinterfragen.

BELEBEN. Das klingt wie eine vernünftige Lebensstrategie. Doch warum fällt es so schwer, sich seinem Selbst zu stellen? «Das Verdrängen unserer Schatten ist auch eine Überlebensstrategie», sagt der Psychologe. Aus Erfahrung weiss er aber, dass Prozesse der Selbsterkenntnis viel Lebendigkeit freisetzen. «Krisen zum Beispiel lösen oft entscheidende spirituelle Reifungsprozesse aus. Die meisten sagen nachher: ‹Es ist gut, was passiert ist.› Denn die Krise hat einen grösseren Kontakt mit sich selbst ermöglicht. Nimmt man die Masken ab, gehen einem plötzlich innere Welten auf.»

MARIUS LEUTENEGGER

SAMUEL JAKOB, 60
lebt in Gontenschwil. Im Zentrum «Prozesse der Wandlung» veranstaltet er unter anderem den Zyklus «Das integrative Enneagramm». Der nächste startet im September.

www.enneagramm.ch

SPIRITUALITÄT IM ALLTAG

LORENZ MARTI
ist Redaktor Religion bei Radio DRS und Buchautor

Mensch, Schwein und Hund

TIERISCH. Niemand hat es je gesehen, dieses seltsame Tier. Es hält sich bedeckt, macht keine Geräusche und hinterlässt auch keine Spuren. Nicht einmal in die berühmten Bände von Brehms Tierleben hat es Eingang gefunden. Fast könnte man auf den Gedanken kommen, dass es gar nicht existiert. Doch viele scheinen es zu kennen und reden ganz selbstverständlich von ihm. Allerdings mögen sie es nicht. Sie wissen nie etwas Gutes von ihm zu berichten. Vielmehr kämpfen sie dauernd mit ihm.

VERSTECKT. Ich kenne dieses Tier nicht. Vielleicht will ich es auch gar nicht kennen, denn was die Leute von ihm erzählen, gefällt mir nicht. Schon sein Name ist scheusslich: innerer Schweinehund. Wie, bitte, soll ich mir das vorstellen? Eine Mischung aus Hund und Schwein, die sich irgendwo in meinem Inneren eingenistet hat? Da sträuben sich mir sämtliche Nackenhaare. Nein, da mache ich nicht mit. Wie können Menschen nur auf die Idee kommen, dass in ihnen ein Schweinehund versteckt ist?

MILITÄRISCH. Aufgekommen ist das unschöne Wort zur Zeit des Ersten Weltkriegs in Deutschland. Seither wird es vor allem in Militärkreisen gebraucht, um soldatische Tugenden wie Kampfeswille und Durchhaltevermögen zu propagieren. Auch Turnlehrer, Sporttrainer und Motivationsgurus verwenden es gelegentlich, um zu Höchstleistungen anzutreiben: Der innere Schweinehund muss überwunden werden! Na dann, viel Vergnügen. Da es dieses Tier in mir nicht gibt, kann ich es mir ja gemütlich machen.

UNZULÄNGLICH. Wenn ich allerdings bedenke, wofür das arme Vieh steht, dann ist es vorbei mit der Gemütlichkeit: Willensschwäche. Bequemlichkeit. Trägheit. Resignation. Kenne ich alles bestens. Aber da ist kein hinterlistiges Tier in mir am Werk – das bin ich selbst. Das sind meine Schwächen. Gegen sie wie ein Drachentöter ins Feld zu ziehen, bringt wenig. Dieser Kampf ist auf Dauer nämlich nicht zu gewinnen. Also versuche ich, mit meinen Unzulänglichkeiten zu leben und sie gut im Auge zu behalten. Annahme ist oft der erste Schritt zur Veränderung. Wenn es den inneren Schweinehund gäbe, dann bekäme er bei mir jedenfalls zuerst einmal eine schöne Hütte und etwas zu fressen. Vielleicht würde ich ihn sogar streicheln. Er würde dann bestimmt nicht mehr so laut bellen.

UMGEKEHRT. Abgesehen davon: Es ist eine Beleidigung für Schwein und Hund, dass sie für unsere menschliche Unvollkommenheit herhalten müssen. Entgegen einem weit verbreiteten Vorurteil sind Schweine kluge, empfindsame und saubere Tiere. Auch Hunde sind weit besser, als manche Redensart es wahrhaben will. Aber, wer weiss: Vielleicht reden Schwein und Hund untereinander ja umgekehrt vom «inneren Menschen», den sie überwinden möchten. Und wir können jetzt rätseln, was sie damit wohl meinen.

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.

FROMM

«Ich bin nicht etwa plötzlich fromm geworden», erklärte Ruedi Josuran, als er nach seinem Burn-out das «Fenster zum Sonntag» zu moderieren begann. Fromm zu sein, gilt als anrüchig. Rasch wird Frömmelei damit verbunden: zur Schau gestellte religiöse Besserwisserei. Ein frommer Mensch – ob Christ, Jude oder Moslem – gilt als bieder und unterwürfig oder aber als fanatisch und militant.

Bis ins 16. Jahrhundert bedeutete «fromm», dass ein Mensch oder Tier tapfer und nützlich war. Der Bedeutungswandel zu «gläubig» und «gottgefällig» vollzog sich in der orientierungslosen Zeit nach dem Dreissigjährigen Krieg (1618–1648). Die Menschen fragten nach der rechten christlichen Lebensführung. Die Kirche schwieg, erstarrt in orthodoxen Glaubensgebäuden. Als eine lebendige Gegenbewegung entstand der Pietismus. Er stellte den persönlichen Glauben ins Zentrum. Fromm zu sein, bedeutete zweierlei: das Glaubens- und Gebetsleben an der Bibel orientieren und in der Nächstenliebe tätig sein. Die Dichtkunst eines Paul Gerhardt vermittelt die Intensität dieser Frömmigkeit: «Süsses Heil, lass dich umfangen; lass mich dir, meine Zier, unverrückt anhangen. Du bist meines Lebens Leben; nun kann ich mich durch dich wohl zufrieden geben.»

Auch unsere Zeit ist von einer Sinnkrise geprägt: Die aufgeklärte Moderne mit ihrer Orientierung an der autonomen Vernunft ist der postmodernen Skepsis gewichen. Mystik als die «Erfahrungsseite des Glaubens» ist wieder gefragt. Fromm werden wir nicht mehr, aber vielleicht mutig zum Aufbruch ins Unbekannte. Wie Abraham, der Idealtyp des frommen Menschen. MARIANNE VOGEL KOPP