



Rückblick Osterkurs Ashram Jesu 2012

- **Ankommen**

Eins wurde mir schon in der Vorstellungsrunde klar: „Ich bin“, „ich habe“ und „ich kann“, das, womit man sich sonst oft vorstellt, danach wird hier nicht gefragt, das ist hier nicht dran. Diese Leistungsmesslatten, das woran man sonst sich orientiert und auch selber festhält, das ist hier nicht. Hier reicht allein der Vorname. Und dann stehe ich also erst mal da ohne die gewohnte schützende halt(vor)gebende Fassade. Irritiert und orientierungslos frage ich mich, wer bin ich eigentlich, so ohne Fassade, so irgendwie bloß? Ein komisches Gefühl, so nackt vor mir selber da zustehen und dann auch noch mich den anderen so auszusetzen. Spätestens im Waschraum merke ich, wie unbegründet diese Sorge bezüglich der anderen hier ist. Und in den Gesprächsrunden entdeckte ich, dass nicht nur ich nicht weiß, wer ich wirklich bin, sondern dass alle anderen das von sich letztlich auch nicht zu wissen scheinen.

- **Schweigen**

Den ganzen Tag schweigen und doch mit anderen zusammen sein. Dadurch, dass die verbale Kommunikation wegfällt, funktionieren die mir bisher bekannten Wege des zwischenmenschlichen sich aneinander Herantastens nicht mehr. Bei Unklarem kann ich nicht einfach fragen und es gibt auch kaum was zu hören. Mir ist beim Sammeln von Eindrücken vom jeweils anderen Menschen diese sprachliche Informationsmöglichkeit plötzlich genommen. Und so baue mir aus den übrig gebliebenen Infoquellen das Bild meines Mitmenschen zusammen. Da musste ich erkennen, wie auf diesem Weg bei mir eine Menge an spontanen Vorurteilen entsteht, die womöglich sonst auch entstanden wären, ohne dass ich es gemerkt hätte. Betroffen und beschämt sehe ich, wie schnell ich damit bei der Hand bin. Wie schnell ich jemanden einsortiere, um mir die Unsicherheit des Nichtwissens so gering wie möglich zu halten und mir damit eine (vorgetäuschte) Klarheit der Situation zu verschaffen, damit ich mich wieder sicher fühlen kann. Dank des Schweigens waren es zwar immer nur vorübergehende Urteile, die ständig den neuen Eindrücken angepasst wurden; dennoch bin ich hier zum ersten Mal auf diesen in mir ablaufenden Mechanismus gestoßen. Ein Segen des Schweigens war dann, dass diese Vorurteile bei mir bleiben mussten und so der entstehende Schaden begrenzt wurde.

Und noch was löste das Schweigen aus. Es fehlte mir das feedback durch andere. Ich konnte nicht hinreichend ausloten, was denn hier von mir erwartet wird. Reicht das was ich einbringe, wo braucht es mehr, wo ist es zu viel. In Ermangelung von irgendwelchen Einordnungshilfen, wie ich denn hier im Einzelnen zu sein hätte, begann irgendwann meine innere Stimme alles zu kommentieren, zu hinterfragen und zu beurteilen. Das nervte zunehmend und irgendwie fühlte ich mich dann allmählich wie von mir selber veräppelt. Ich fand einfach



kein Verhaltensmuster, an dem ich mich hinreichend orientieren konnte. Ziemlich spät erst fiel mir der Ashram-Dreiklang wieder ein: achtsam, gelassen, liebevoll. Mir wurde dabei durch dieses Suchen nach Verhaltensmustern deutlich, wie sehr ich abhängig vom Wahrgenommen- und Akzeptiertwerden durch andere und wie sehr ich orientiert bin an Lob und Tadel! Mir war das bis dahin gar nicht in diesem Ausmaß bewusst und hier erlebte ich, auf welch wackeligen Füßen ich in Wirklichkeit stehe und wie die bange Frage: Darf ich hier sein, wie ich bin?, über allem schwebt.

- **Meditation**

Die Frage, ob meine Weise mit der Meditationszeit umzugehen überhaupt in den Ashram passt, kam mir sehr oft, denn ich musste ständig erfahren: Unabhängig davon wie behutsam und einfühlsam die begleitende Anleitung ist, spätestens nach drei Atemzügen haben mich irgendwelche Gedanken davon getragen. Die Bewegungen meiner Bauchdecke vermögen meine Aufmerksamkeit nicht zu sammeln. Selbst die Anleitungen zur Körperwahrnehmung verfolge ich nicht achtsam. Mein linkes Bein wird noch an der gleichen Stelle gedehnt und gedrückt wie in der Meditationzeit zuvor. Es erscheint mir alles so bekannt, dass ich nicht mehr wirklich hinschaue. Ich merke, dass ich nicht in der Lage bin, meinen Geist zu sammeln. Ich kann sonst (also außerhalb der Meditation) durchaus anhaltend konzentriert etwas tun. Hier jedoch gibt es nix zu tun. Es geht ums achtsame Geschehenlassen und darin Verweilen. Geschehenlassen kann ich aber nicht machen. Das geschieht oder geschieht nicht. Das ist meinem Einfluss entzogen. Also bleibt nur sitzen und warten und annehmen was kommt, wie´s kommt, wann´s kommt und ob überhaupt was kommt. Ich setze mich dieser Ohnmacht aus und warte, so gelassen wie´s eben geht. Von Zeit zu Zeit versuche ich meinen weggedösten Geist wieder zurück zu holen zur Bauchdecke oder in meine Hände, wo er mir sogleich doch wieder entfleucht. Früher oder später geb ich´s auf und lass ihn laufen. Ich lasse die Einsammelversuche bleiben, nehme hin, dass ich dazu nicht in der Lage bin und lasse mich stattdessen drauf ein, diese meine Unfähigkeit und Armut auszuhalten. Ist nicht angenehm aber wenigstens ehrlich und echt und irgendwie ist es leichter dabei zu bleiben und dorthin zurück zu kommen, als bei der Bauchdecke. Meist ist das dann auch schon alles, was in den 45 Min Meditation geschieht oder eben auch nicht. Manchmal kommt ein Gefühl, das angeschaut werden will oder irgendwas Vernachlässigtes, was die Gelegenheit nutzt, meine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Meist lasse ich das zu. Ist ja auch irgendwie interessanter als „Bauchdecke“, weil´s mich fundamental selbst betrifft. Verweilen bei der Bauchdecke ist irgendwie wie Warten an der Bushaltestelle, wo kein Fahrplan hängt und man noch nicht mal weiß, ob überhaupt je ein Bus kommen wird und wenn doch, ob man da einsteigen kann und will. Und in der Wartezeit beschäftigen sich die arbeitslos gewordenen Gedanken halt irgendwie mit irgendwas. So wie Kinder, die automatisch anfangen zu spielen, sobald sie länger warten müssen.

Es mischen sich auch vertraute Elemente in meine Meditation ein, die ich von den kontemplativen Exerzitien kenne: Zu Beginn wahrzunehmen, wozu ich da sitze; meine Aufmerksamkeit in meinen Händen zu bündeln, was mir leichter fällt als beim Zuschauen meines Atems zu sein und dessen, was er berührt oder in Bewegung setzt. Auch dockt sich manchmal für



eine Weile ein Wort oder Satz (im Zusammenhang des jeweiligen Meditationsgegenstandes) an meinen Atem an und verschwindet dann auch wieder.

Und außerdem kommt noch dazu, dass es mir bei diesem meine-Armut-aushalten auch schon mal (zugegeben eher ziemlich selten) so vorkommt, als käme mein zuvor freigelassener wandernder Geist von selbst zurück. Das fühlt sich an wie einfach nur da sitzen. Ganz jetzt da sitzen und weiter nix. Es fühlt sich ganz und rund an. Ich kann es eigentlich nicht beschreiben. Vielleicht hilft ein ziemlich hinkender bildhafter Vergleich. Ich bin wie ein Schwamm im Meer. Das Wasser ist im Schwamm und der Schwamm ist im Wasser. Es ist irgendwie eins und doch ist Schwamm nicht gleich Wasser. Schwamm bleibt Schwamm, egal wie viel Wasser drin ist. Und Wasser bleibt Wasser. Und doch ist eins im anderen, der Schwamm im Wasser und das Wasser im Schwamm, wobei der Schwamm sehr begrenzt ist und das Wasser unendlich. Es ist kein Wolke 7 – Gefühl, und es verweht auch sehr bald wieder. Es kommt und geht nach mir unbekanntem Gesetzen, da hab ich keinen Einfluss drauf. Und hinterher fühlt es sich so an, als hätte an einem sehr sehr winzigen, von mir gar nicht auszumachenden Punkt in mir irgendwo etwas begonnen, in diesem kurzen Moment ein bisschen heiler zu werden. Als wäre dort etwas Winziges, nicht Erkennbares und nicht zu ortendes dabei, zueinander zu finden, weil's eigentlich zusammen gehört. Übrig bleiben mir stille innere Freude über dieses unerwartete Geschehen, Dankbarkeit und Staunen. Es betet sozusagen in mir ohne dass ein einziges Wort fällt. Es fühlt sich an nach in-der-Gegenwart-Gottes-verweilen oder -verweilt zu haben und ich sitze währenddessen ja immer noch da in meiner inneren Armut und bin doch für eine Weile getröstet und in tiefem Frieden.

Was hat das zu bedeuten? Kann ich dem trauen oder spielen mir meine Fantasie und meine innersten Bedürfnisse einen Streich, vielleicht um mir die Ödnis des Dasitzens zu erleichtern oder sonst was? Wie zukünftig damit umgehen? Zulassen, zur Bauchdecke flüchten oder was sonst?

- **Liturgie**

Es hat mich sehr berührt und noch mehr erstaunt zu erleben, dass eine genau vorgegebene Liturgie solch eine innere Gesammeltheit ermöglichen kann. Bisher hatte ich ja schon oft gesehen, wie sich der vorgegebene liturgische Ablauf wunderbar zum sich Verstecken und für manches andere brauchen und missbrauchen lässt. Im Ashram empfand ich es eher so als dass durch die liturgische Vorgabe des „Was“ die innere Konzentration sich ganz und gar auf das „Wie“ hin ausrichten konnte. Achtsam, gelassen und liebevoll empfand ich das gottesdienstliche Geschehen und fühlte mich und uns alle eingeladen, sich mit hinein nehmen zu lassen, so wie es für jede/n stimmig war. Ich tat nix, hatte keine Funktion und war doch ganz dabei. Ostern, dieses große und häufig so großartig inszenierte Fest unseres Glaubens, geschieht im Ashram in vergleichsweise äußerer Unscheinbarkeit und in aller aufgerichteter Demut. Ich bin davon noch nie so tief berührt worden.



- **Jesu Tod**

Bei all dem, was schon erklärend dazu gesagt und uns zur Betrachtung aufgeschrieben wurde, bin ich mit dem Thema aber noch nicht zur Ruhe gekommen.

- Wie deutete eigentlich Jesu selbst sein Leiden und Sterben? Lassen ihn die Evangelisten dazu irgendwo zu Wort kommen?
- Irgendwo gibt es den Hinweis „dass sich die Schrift erfülle“. Aber was bedeutet das? Und ist das Erfüllen der Schrift schon alles? Welche Rolle spielt es für mich heute, dass sich vor 2000 Jahren die Schrift eines Volkes erfüllt hat, dem ich gar nicht angehöre?
- Wie genau lautet denn die frohe Botschaft, die Jesus verkündet? Mehrfach ist von der frohen Botschaft die Rede, aber was genau ist denn die Botschaft, das Evangelium, wie heißt die Botschaft konkret? „Das Reich Gottes ist nahe, kehrt um und glaubt an das Evangelium“, steht irgendwo. Also 3 Elemente: 1. „Das Reich Gottes ist nahe“, 2. „kehrt um“ und 3. „glaubt an das Evangelium“. Bedeutet Teil 3: glaubt an die Botschaft, dass das Reich Gottes nahe ist? Oder ist mit Evangelium noch was darüber hinaus gemeint?
- Was heißt „für mich gestorben“?
 - o für mich – an Stelle von mir, also statt meiner, stellvertretend?
 - o für mich – wegen mir, weil ich seinen Tod –wie auch immer – mit verursacht habe/hätte (ich bin ja auch nicht besser als die Menschen damals)?
 - o für mich - um meinetwegen, damit ich ihm glaube(n kann)? Denn selbst im Tod
nimmt er ja seine Liebe nicht zurück, weder die zu den Menschen noch die zu Gott.
 - o für mich - mir zu liebe, damit ich befreit bin; von was, für was?

- **Perle**

Das biblische Bild von der Perle im Acker, das in der Predigt erläuternd aufgegriffen wurde, spricht mich sehr an.

Den Acker erwerben geht nur ganz oder gar nicht. Ich kann nicht nur den m² kaufen, in dem die Perle ist, sondern muss diesen ganzen Acker nehmen. So viel Acker bei so wenig Perle! Und dann kostet mich der Erwerb des Ackers auch noch alles, mein ganzes Hab und Gut. So dass ich nichts mehr habe außer diesem Acker, kein Haus, kein Hof. Ich muss auf und mit und von diesem Acker leben. Muss ihn bearbeiten, damit ich von ihm leben kann. Und das alles nur wegen dieser einen kleinen Perle. Die Perle, die ich noch nicht mal zu fassen kriege, sondern die mir ständig wieder entgleitet und die ich mehr ahne als dass ich sie sehe. Wie konnte ich nur mein Herz an diese Perle hängen! Jetzt habe ich meine Sicherheit und Bleibe verloren und muss mich mit diesem Acker herumschlagen, den ich ja eigentlich gar nicht haben wollte. Ohne Perle hätte ich nie diesen Acker gekauft, schlecht gepflegt, viel Wildwuchs, dürrtige Bodenqualität, zu viele Steine, ungünstige Lage, verspricht viel Arbeit und wenig Ertrag. Den Acker weiterverkaufen geht auch nicht. Ich fürchte, mein Herz wird



sterben, wenn ich ihm diese Perle wieder nähme. Also bleibt eigentlich nur, die Herausforderung anzunehmen, an irgendeiner Ecke zu beginnen, den Acker den gegebenen (seinen und meinen) Möglichkeiten entsprechend zu bewirtschaften und ihn so allmählich zu meinem werden zu lassen. Scheint viel Mühsal zu versprechen. Und das alles nur meiner verliebten Seele zu liebe... .

- **Frühstücksvorbereitung**

Das war für mich persönlich eigentlich das Highlight überhaupt! Musste es nicht so kommen ... ? Ja, es musste wohl.

Natürlich wollte ich alles vorbildlich und perfekt machen. Es lief ja auch alles bestens bis nur noch das Müsli fertig zu machen war. Die Zeit lief mir davon. Die Gelassenheit war dahin, Achtsamkeit funktionierte erstaunlicher Weise trotz Stress noch. Ich habe bisher noch nie in so einer für mich so stressigen Situation so klar wahrgenommen, was da in mir abläuft. Wie ich mit mir umgehe, wenn ich die Erwartungen nicht erfülle, die ich an mich habe und die andere an mich haben, und wenn etwas auf mich zukommt, was ich verursacht habe und nun nicht mehr beeinflussen kann. Das ist alles weit jenseits von liebevoll. Auch wenn äußerlich keine Bedrohung bestand, hatte ich nach meinem uralten unerbittlichen Muster längst das Urteil über mich gesprochen: Ich habe die Erwartung nicht erfüllt und so mein Lebensrecht verwirkt.

Das Urteil stand mal wieder da, klar und unanfechtbar. Und aus der äußeren Situation selbst heraus fand ich auch keine Möglichkeit an der Verspätung noch was zu ändern. Es war offenbar, ich hab s nicht geschafft, das Frühstück pünktlich auf dem Tisch zu haben. Und eine Möglichkeit, mich irgendwie aus dieser für mich so unendlich peinlichen Situation heraus zu stellen, gab es auch nicht. Alle mussten warten. Meinen Fluchtimpuls konnte ich überdeutlich spüren. Jemand nahm helfend schon mal die Milch und die Kaffeekannen mit in den Frühstücksraum. Bald kam wieder jemand zu mir in die Küche. Und wieder tat sich der Erdboden nicht auf. Ich wurde gefragt: „Kann ich helfen?“ Ich habe noch genau den Ton dieser Frage im Ohr. Mir war als hörte ich es so, in dieser liebevollen und lauterer Weise, zum ersten Mal. Verwundert und von diesem Ton ermutigt, traute ich mich, ganz kurz den Blick aus meiner Scham zu erheben und stellte fest, dass Blick und Ton einander entsprachen, es war alles echt. Erst jetzt konnte ich antworten. Daraufhin wurde die Küchenmaschine in Gang gesetzt und bald war alles fertig. Als wir mit den Schüsseln die Stufen rauf gingen, sagte ich Danke, woraufhin als Antwort kam: Keine Ursache. Da dachte ich nur: Und ob ich Ursache dazu habe!!!

Ich war ja schon öfter in solchen von mir als sehr peinlich empfundenen Situationen, in denen mir dann auch Hilfe zu Teil wurde. Ich habe noch einiges von dem unterschiedlichen Nachgeschmack dieses Hilfeempfangens in Erinnerung. Ich kann mich allerdings nicht erinnern, dass ich in so einer Lage schon einmal in dieser liebevollen und lauterer Weise angesprochen und angeschaut worden wäre. Hier nun wurde nicht nur für die anderen die Situation gerettet und es gab endlich Frühstück sondern ich wurde von diesem liebevollen Ton und Blick so ganz nebenbei aus meiner akuten Selbstverurteilung heraus geholt und durfte erfahren: Ich hab das Frühstück nicht fertig und darf dennoch leben! Also zum einen darf die



Situation klar beim Namen genannt werden, auch wenn es eine Versagenssituation ist und zum anderen darf auch ich so sein, wie ich in dieser Situation bin. Vielleicht macht gerade das die Größe dieses Geschenkes aus, dass der Geber wohl gar nichts von dem Umfang seines Gebens mitbekommen hat, dass seine Rechte sozusagen gar nicht wusste, was seine Linke tat. Jedenfalls bin ich von ganzem Herzen für diese tiefe exemplarische Erfahrung dankbar.

Im Verkosten dieses Erlebnisses ist mir inzwischen noch was ganz anderes aufgegangen:

Ich bin ja gewohnt und erwarte von daher auch schon, dass solche peinlichen Situationen irgendetwas mehr oder weniger Unangenehmes für mich nach sich ziehen, was überraschender Weise ja dieses Mal ausgeblieben ist (abgesehen von meinem Umgehen mit mir selbst). Mir kommt nun die Frage, wie ich denn selbst mit Menschen umgehe, die in so einer Versagenssituation sind. Ich muss zugeben, viel zu oft mach ichs genau so, wie ich es selbst erlebt habe bis hin zu mehr oder weniger bloßstellen und entwürdigen. Das geht ja auch ganz fein dosiert und unterschwellig. Unreflektiert gebe ich auf diese Weise weiter, was ich empfangen habe. Opfer und Täter bin ich in einer Person. Ist das Erbsünde? Ich kann mich an Situationen erinnern, in denen meine Großmutter so mit meiner Mutter umgegangen ist, mein Schwiegervater mit meinem Mann, mein Vater mit mir, mein Mann und ich einzeln oder auch zusammen mit unseren Kindern. Eine Kette der Lieblosigkeit von Generation zu Generation. Und jetzt, wo ich das allmählich nachzuvollziehen beginne, muss ich auch sehen, dass ich das Virusmuster schon längst weitergegeben und in die nächste Generation eingepflanzt habe ohne bisher je eine Ahnung davon gehabt zu haben, was da durch mich Folgeschweres geschieht. Ich hänge als Opfer und Täter schon drin bevor ich auch überhaupt nur eine Chance hatte, zu erkennen, was da eigentlich geschieht. Eine Generation gibt die Leidenslast an die nächste weiter als wäre es ein Naturgesetz. Nur Jesus war da die Ausnahme. Er nimmt Leid an ohne davon weiter zu geben. Stattdessen werden die Betroffenen liebevoll angeschaut und angesprochen: der Petrus, der ihn gerade verleugnet hat, die auf frischer Tat ertappte Ehebrecherin, die Frau am Jakobsbrunnen, der römische Hauptmann, der für seinen Knecht bittet, Zachäus, Bartimäus, der reiche Jüngling usw. und 2000 Jahre später dann z. B. im Ashram ich, die ich meine Verurteilung schon selbst vorwegnehme, weil ich das Frühstück nicht fertig habe. Könnte dieses Ausleiden an Stelle des Weitergebens von Lieblosigkeit und Leidenslast der Sinn des Kreuzes Jesu sein und der uns eröffnete Weg der Erlösung? Ein Weg entgegen unserer Tendenz, Unangenehmes zu meiden?

- **Abschied nehmen**

Das, was mir in dieser einen Woche an Selbsterkennen und alten Mustern entgegenkam, hielt mich so in Atem, dass ich am Ostersonntag das Gefühl hatte, es ist mir erst mal genug. Das muss ich jetzt erst mal verdauen.

Mein Selbstbild hat in der Woche einige Risse abgekriegt und manche taten und tun auch weh. Ich habe mich noch nicht entscheiden können, da irgendwas wieder zusammen zu flicken. Vielleicht kann es erst mal ne Weile so bleiben.



Auf der Suche nach einem ablenkungsarmen und geschützten Ort, wo kein noch so verborgen verleugnetes inneres Flüchten mehr nötig ist, weder vor mir selbst noch vor Gott, bin ich in den Ashram gekommen und wollte mich einlassen auf das, was auch immer dort geschehen oder nicht geschehen würde. Beladen aber nicht belastet bin ich von dort wieder an meinen derzeitigen Platz im Leben zurückgekehrt und zehre noch immer von der Fülle der mit dort geschenkten Erfahrungen und Einsichten.

So bleibt mir zum Schluss nur ein aufrichtiger Dank an alle, Leitung wie Gruppe, die mir das ermöglicht haben. Dazu gehört auch das Lebensumfeld, in dem an alles, was fürs tägliche Leben nötig ist, gedacht ist. Außer der mir zugeteilten täglichen kleinen Arbeiten muss ich mich um nichts weiter kümmern und kann mich, so wie ich es jeweils vermag, ganz auf meinen inneren Prozess einlassen.