

ANSELM GRÜN

Von der Kunst,

LEERE

in

FÜLLE

zu verwandeln

VIER TÜRME

Inhalt

Der Leere begegnen	7
Leerzeiten	15
Von Muße, Müßiggang und Musen	19
Ruhelosigkeit und die Angst vor dem Nichtstun	27
Leerzeiten gestalten	31
Leere, die als Mangel empfunden wird . . .	39
Psychologische Aspekte der Leere	41
Spirituelle Aspekte der Leere	49
Der Umgang mit der Leere	53
Fluchtversuche	55
Evagrius Ponticus und die Akeidia	59
Die angemessene Antwort auf die innere Leere	68

Leere, die Fülle ist	81
Der Begriff der »Entleerung« in der frühen Kirche	83
Entleerung als Weg zum Selbst bei C. G. Jung	85
Leere als Fülle bei Simone Weil	87
Leerwerden und Beten – Evagrius Ponticus	91
Aller Dinge ledig werden – Meister Eckhart	94
Dunkle Nacht der Seele – Johannes vom Kreuz	102
Leere als einer der zentralen Begriffe im Zen-Buddhismus	104
Gott als Leerstelle oder Bild?	108
In der Leere einswerden	115
Literaturnachweis	123

Der Leere
begegnen

In letzter Zeit ist in den Seelsorgegesprächen, die ich führe, ein Thema aufgetaucht, das mich hellhörig gemacht hat: Immer öfter erzählen mir die Menschen, dass sie sich innerlich leer fühlen. Oft erschrecken die Gesprächspartner dann, wenn sie von dieser Leere sprechen. Denn bisher haben sie diese hinter der Fassade eines Menschen verstecken können, der alles im Griff hat, der bei der Arbeit und in der Familie gut »funktioniert«. Jetzt taucht auf einmal das Gefühl der Leere auf. Das löst Erschrecken aus.

Doch nicht nur die Menschen, die sich mir im Gespräch anvertrauen, sind von dieser Leere betroffen. Es sind nur jene, die es schaffen, darüber zu sprechen. Viele andere Betroffenen möchten erst gar nicht damit konfrontiert werden. So decken sie die Leere zu, indem sie sich selbst in ihrem Leben keine Chance geben, dass einmal Leerlauf entsteht. Jede Pause, jede Auszeit, jede Leerzeit wird mit Aktivität oder Informationsbeschaffung gefüllt. Offensichtlich kann man Leerzeiten nur dann genießen, wenn man bereit ist, sich dieser inneren Leere zu stellen, wenn man sie zulässt als etwas, was zu unserem Menschsein gehört.

Das Phänomen der Leere ist mir aber in den letzten Jahren nicht nur in Gesprächen immer wieder begegnet, sondern auch in einer Fortbildung, zu der wir als Team des Recollectiohauses einen Psychologen eingeladen hatten. Er betonte immer wieder, dass wir genau in uns hineinhorchen sollten, was wir gerade fühlen. Die wichtigste Aufgabe der Psychotherapie sah er darin, sich seiner Gefühle bewusst zu werden, nur so könnten sich vor allem die negativen Gefühle wie Angst, Scham, Schuld, aber auch Leere in etwas verwandeln, das uns nicht lähmt, sondern Energie schenkt. Er stellte zudem fest, dass viele Menschen versuchen, diese Leere mit Aktivismus oder mit dem Konsum von Drogen zu verdrängen.

Diese Erfahrung hat mich neugierig gemacht, dem Gefühl der Leere intensiver nachzugehen. Die Fortbildung hat mich zudem angeregt, auch bei mir selbst nachzuschauen, ob ich dieses Gefühl der Leere kenne. Und ich musste mir eingestehen, dass es mir manchmal nicht anders geht. Da entdeckte ich bei der Meditation eine Leere, in der ich nichts von Gottes Gegenwart spüre. Oder hinter all den spirituellen und theologischen Gedanken, die ich beim Schreiben entfalte. So habe ich mich bewusst mit diesem Phänomen auseinandergesetzt und für mich Wege gefunden, damit umzugehen.

Bei meiner Beschäftigung mit dem Begriff stieß ich auf zwei ganz unterschiedliche Formen von Leere. Die eine wird von Psychologen als Gefühlsleere beschrieben, die innere Leere als Ausdruck von Depression. Das versu-

chen Therapeuten mit ihren Klienten zu bearbeiten, sodass sie einen angemessenen Umgang damit finden können. Diese depressive Leere erleben auch jene, die sich in ihrem geistlichen Leben auf einmal leer fühlen und die Beziehung zu Gott verloren haben. Daneben hat jedoch die Leere noch eine ganz andere spirituelle Bedeutung. Vor allem Menschen, die Zen-Meditation üben, sprechen von der Leere als dem Ziel ihrer Meditation. Sie ist die Voraussetzung dafür, das Göttliche in sich zu spüren. Diese Form der Leere spielt auch in der mystischen Tradition des Christentums eine wesentliche Rolle. Der mittelalterliche Theologe und Philosoph Meister Eckhart spricht immer wieder davon. Seiner Ansicht nach ist sie die Voraussetzung, dass Gott zu uns kommen und wir mit Gott eins werden können.

Diese beiden Konzeptionen scheinen sich völlig zu widersprechen. Doch wenn wir die psychische Leere genauer anschauen und mit unserem Bewusstsein in sie hineingehen, so werden wir entdecken, dass auch diese Leere letztlich eine große Sehnsucht nach Fülle ist, nach Transzendenz. Unterhalb der Leere entdecken wir eine tiefe Sehnsucht nach etwas, das größer ist als wir selbst und das unsere Leere zu erfüllen vermag. Die innere Leere lädt uns ein, unser Ego loszulassen und uns in das Geheimnis Gottes hineinfallen zu lassen.

Die Leerzeiten in unserem Alltag werden nur dann für uns zum Segen, wenn wir bereit sind, uns der inneren Leere zu stellen. Wenn es um Psychohygiene und geis-

tige Gesundheit geht, wissen Experten auf diesem Gebiet inzwischen, dass Leerzeiten für uns notwendig sind, nicht nur zur Erholung und für ein ausbalanciertes Leben, sondern auch für unsere Kreativität. Gerade in Zeiten, in denen wir uns nicht mit schwierigen Problemen beschäftigen müssen, sondern einfach einmal nichts tun und den Gedanken freien Lauf lassen können, entstehen oft neue Ideen. Wir finden auf einmal Lösungen für Probleme, um die wir lange Zeit mit unseren Gedanken gekreist sind, häufig ohne Ergebnis. Die Leere, die wir in diesen Momenten spüren, wird dann zu einer Quelle von Kreativität, aber eben nur, wenn wir das Gefühl der Leere zulassen und es nicht sofort mit irgendwelchen Aktivitäten oder Informationen zudecken.

Im Gespräch mit anderen höre ich oft von einer großen Sehnsucht nach einer solchen »Auszeit«. Manche verstehen darunter eine längere Zeit, in der sie aus dem Beruf aussteigen möchten, einen mehrmonatigen Urlaub oder einen mehrwöchigen Pilgerweg. Für andere ist eine Auszeit auch schon die alltägliche Pause, die wir uns gönnen. Sie haben das Gefühl, dass sie den Alltag nur bewältigen können, indem sie sich immer wieder eine solche gönnen. Das kann eine Meditation sein, das kann ein längerer Spaziergang sein oder auch eine kurze Pause mitten in der Arbeit. Viele genießen ihre Auszeit. Ob kurze oder längere Pause: Sie kommen darin zur Ruhe. Sie lassen einfach die Seele baumeln und stellen sich vor: Jetzt muss ich einmal gar nichts tun. Ich muss nicht über etwas nachdenken. Ich darf einfach sein. Ich Sorge mich

nicht um die Zukunft, sondern ich lasse mich ganz auf diesen gegenwärtigen Augenblick ein. Wenn ich mich dann wieder auf die Arbeit einlasse, fühle ich mich innerlich erfrischt.

Auch auf dem spirituellen Weg gibt es Leerzeiten, die man sich bewusst gönnt, etwa bei Exerzitien oder bei einem Klostersaufenthalt oder auch während des Tages, feste Rituale, die man sich setzt, um aus dem Alltagsstrott ausubrechen. Als ich noch in der Jugendarbeit tätig war, schickten wir die Jugendlichen bei Einkehrtagen oft nach draußen zu einem sogenannten Wüstentag. Sie sollten dabei nichts mitnehmen, das sie ablenken könnte, auch kein Buch. Heute würde man dazusagen: auch kein Handy oder nur dann, wenn es in den Flugmodus geschaltet ist und nur im Notfall benutzt wird. Für viele Jugendliche war das eine Wohltat, für andere jedoch eine Qual. Denn nicht jeder kann die Auszeit und die kleinen Pausen des Alltags genießen. Manche haben Angst davor, denn in dieser Zeit ist man mit sich selbst konfrontiert, mit der eigenen inneren Wahrheit. Es könnte in mir der Gedanke auftauchen, dass mein Leben nicht stimmt, dass ich an meiner Wahrheit vorbeilebe. Vielleicht kommen auch alte Verletzungen hoch oder Schuldgefühle. Und manche erleben dann eine innere Leere.

Heute werden in spirituellen Bildungshäusern solche Wüstentage angeboten. Auch dabei gibt es wenig Programm, nur ein kurzer Impuls am Morgen. Des Weiteren sollen sich die Teilnehmenden einfach Zeit nehmen,

auf dem Zimmer zu bleiben und dem nachzugehen, was ihnen dann begegnet oder aus ihrem Inneren aufsteigt. Eine Alternative an solchen Tagen ist, zu wandern und sich dabei frei zu gehen von all den Sorgen und Problemen, die einen im Alltag beschäftigen.

Es müssen nicht immer Wüstentage sein, die wir uns gönnen. Aber Leerzeiten, in denen wir nicht aktiv mit irgendetwas beschäftigt sind, tun uns auch im Alltag gut. Dabei werden wir immer wieder mit unserer eigenen Wahrheit konfrontiert.

So beginne ich dieses Buch, indem ich mich zunächst den Leerzeiten und der Muße zuwende. Es geht mir darum, herauszufinden, wie wir uns beides gönnen und wie wir damit umgehen können. Dann werde ich mich den Phänomenen der psychischen Leere und der Leere, wie sie die Mystik beschreibt, widmen, zuerst getrennt und dann in ihrer Beziehung zueinander.