



Daniel Rumel

# Erleben, was trägt

Ein spirituelles  
Praxisbuch  
für unsere Zeit

**VIER TÜRME**

*Wenn das Meer all seine Kräfte anstrengt,  
so kann es das Bild des Himmels  
gerade nicht spiegeln;  
auch nur die mindeste Bewegung,  
so spiegelt es den Himmel nicht rein;  
doch wenn es still wird und tief,  
senkt sich das Bild des Himmels  
in sein Nichts.*

Sören Kierkegaard

<b>»Es kann nicht dunkel werden« – Eine kurze Einführung</b>	<b>7</b>
■ Biografische Übung	11
■ Grundübung: Die allgemeine Meditationspraxis	12
 <b>Die Erfahrung von Getragensein</b>	<b>14</b>
Das Phänomen	14
Hilde Domin und die Luft, die trägt	16
■ Übung: Ich auf der Erde	22
Die Angst verlernen – Pater Ha-Jo Lohre	22
■ Übung: Die göttliche Wirklichkeit finden in allen Dingen	25
Von guten Mächten geborgen – Dietrich Bonhoeffer	26
■ Übung: Den Alltag bewusst wahrnehmen	33
Linda und die Tiefe dessen, was trägt	35
■ Übung: Naturerfahrung	40
 <b>Das Verstehen von Angst und Abgeschnittenheit</b>	<b>41</b>
Warum so ängstlich?	41
Die Erfahrung von Abgeschnittenheit und Tod	45
■ Übung zur Beziehungspflege	51
Das Gegenteil von Angst ist Liebe	52
■ Übung des Zusammenklangs von Meditation und Liebe	62
 <b>Die biblische Botschaft des unbedingten Vertrauens</b>	<b>63</b>
Auf dass wir das Leben haben	63
■ Übung: Eintauchen in die Evangelien	70

Allein mir fehlt der Glaube . . . . .	70
■ Übung: Das Aufwecken des inneren Christus . . . . .	75
Wenn ein Fels ins Wasser fällt . . . . .	75
■ Übung des tiefen Vertrauens . . . . .	77
Leben aus Ganzheit . . . . .	78
■ Übung der Ganzheit . . . . .	84
Eine Liebe, stärker als der Tod . . . . .	85
■ Übung: Auf den Frieden lauschen . . . . .	87
»Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?« . . . . .	88
■ Übung der Meditation . . . . .	92
<b>Der buddhistische Weg . . . . .</b>	<b>93</b>
Das Leben und Leiden des Buddha . . . . .	93
Die Stufen der Versenkung . . . . .	101
Die Vierte Edle Wahrheit . . . . .	105
■ Übung der buddhistischen Praxis der Stille . . . . .	107
Die Weisheit vom anderen Ufer . . . . .	108
Die Inschrift in das vertrauende Herz . . . . .	114
<b>Offenheit, Lieben und Sterben –</b>	
<b>Haltungen des Vertrauens . . . . .</b>	<b>120</b>
Das Geheimnis des weiten Herzens . . . . .	120
Die Botschaft der Nahtoderfahrung . . . . .	127
Stirb, bevor du stirbst . . . . .	131
■ Übung: Die Praxis der Hingabe . . . . .	134
<b>Was am Ende trägt . . . . .</b>	<b>135</b>

## »Es kann nicht dunkel werden« – Eine kurze Einführung

Ich war ungefähr sieben Jahre alt. Damals hatte ich Schwierigkeiten, mich in der Welt zurechtzufinden. Ich wollte nicht Fußball spielen, und es war nicht leicht für mich, Freunde zu finden. Nach dem Tod meines Großvaters ging es auch meinem Vater sehr schlecht. Er hatte mehrere Schlaganfälle hintereinander. Die kleine Welt um mich herum, die sich zu einem großen Teil im alten Dorf-Hof abspielte, auf dem ich aufwuchs, brach Stück für Stück zusammen. Mein junger Verstand konnte nicht begreifen, was geschah. Jeden Tag nach der Schule saß ich auf meiner Schaukel hinter dem Haus. Es beruhigte mich zutiefst, einfach über die Erde zu schaukeln. Alle sechs Monate mussten daher die Karabiner an der Aufhängung erneuert werden.

Es fällt mir schwer, mein Lebensgefühl in dieser Zeit zu beschreiben, aber irgendwie verlor ich den Boden unter den Füßen. Die Welt wurde bedrohlich für mich und um mich herum schien es sich zu verdunkeln. Nichts trug mich mehr.

Als ich an einem Tag wie immer auf der Schaukel saß, veränderte sich plötzlich mein Erleben. Alle Gedanken und Sorgen fielen von mir ab. Es war still. Ich sah einen Fasan aus dem Gebüsch fliegen, der schrill aufschrie, als mich mit einem Mal ein Gefühl tiefsten Friedens erfüllte. Alles Grübeln war wie weggeblasen und ich war zum ersten Mal in der Gegenwart angekommen. Doch dieser tiefe Frieden hatte auch einen Inhalt. Er brachte ein Verstehen mit sich. Ich erlebte, dass das, was ich wirklich bin, niemals sterben kann und dass ich deshalb um nichts Angst haben muss. Ich fühlte eine tiefe, innige Verbundenheit mit allem, was ist: mit den Bäumen, mit den Tieren, mit den Menschen. Das genaue Gegenteil meines sonst so tiefen Gefühls von Isolation. Obwohl mein siebenjähriger Verstand mit dieser Erfahrung überfordert war, veränderte sie meine ganze Situation. Fassungslos stand ich vor

meiner Schaukel, tief berührt von der Wirklichkeit, die mich gerade erfüllt hatte.

Verzweifelt suchte ich nach Worten, denn ich musste erzählen, was mit mir geschehen war. Ich lief zu meiner Mutter und sagte: »Mami, Mami, es kann nicht dunkel werden. Ist das nicht wunderbar? Wir brauchen vor nichts Angst zu haben. Das ist alles nicht nötig.« Damals hat sie mich nicht verstanden. Ich habe es eigentlich auch nicht verstanden. Ich habe es nur erlebt. Die Erfahrung dauerte nicht lange. Die Angst kam wieder, und ich ging durch Zeiten, die alles andere als leicht waren.

Kinder sind oft sehr offen für ein solches Erleben. Doch das Aufwachsen in dieser Welt scheint es schwer zu machen, solchen Erfahrungen langfristig zu trauen. Sie scheinen wie aus einer anderen Welt, der man kaum glauben schenken darf angesichts des Leidens, das man erlebt und durch das man andere Menschen gehen sieht. Ich habe damals nicht mehr über mein Erlebniss gesprochen. Im Nachhinein glaube ich, dass es mich nie ganz losgelassen hat. Ich habe es zwischendurch immer wieder einmal gefunden, auch wenn es lange sehr tief vergraben lag.

Mehr als zehn Jahre später traf ich Pater Willigis Jäger. Er war damals Benediktinermönch und ließ sich in Japan zum buddhistischen Zen-Lehrer ausbilden. Als ich ihm gegenüberstand, erlebte ich zum ersten Mal einen Menschen, der wirklich »da« war. Ganz im Augenblick. Ich merkte sehr schnell, dass er diese Erfahrung, die ich als Kind gemacht hatte, auch kannte. Durch ihn kam ich mit vielen anderen Menschen in Kontakt, denen es ähnlich ergangen war. Aber das Beste war, dass sie eine Praxis kannten, die es ihnen ermöglichte, sich dieser Erfahrung tiefer zu öffnen. Sie nannten es den *spirituellen Weg*. Er bestand aus der Praxis der Meditation, der Lektüre von Texten der Mystikerinnen und Mystiker aller Kulturen und einigen Vorträgen. So lasen wir von Menschen, die aus der Tiefe dieses Erlebens sprachen, begaben uns selbst in die Praxis und hörten Berichte und Gedanken zur Reflexion eines solchen Erlebens. Das alles war für mich sehr neu, aber ich wusste, dass ich ein Zuhause gefunden hatte.

Ich war plötzlich auf meinem Weg nicht mehr allein. Mit mir wahren Menschen, mit denen ich mein Leben und auch meinen spirituellen Weg teilen konnte. Einfach war es deshalb immer noch nicht. Ich ging weiter durch leichtere und schwerere Zeiten. Die Praxis öffnete mich

aber immer mehr und brachte eine tiefere Stabilität in meine Wahrnehmung, die mich durch alle Zeiten zu tragen begann. Ich teilte meine Erfahrungen weiterhin mit anderen und entdeckte, wie unterschiedlich ihre Wege waren, aber dass sie alle auf ein gemeinsames Erleben hinwiesen: Wenn uns unsere Konzepte, Ideen und Gedanken verlassen, wenn es uns gelingt, ganz im Augenblick zu sein, dann werden wir als Menschen innerlich offen für eine Größe, die uns von innen her trägt. Diese Größe schenkt uns einen Frieden, den uns diese Welt mit all ihrer Not nicht geben kann. Manchen gelingt dieser Zugang durch bewusst erlernte Übungen, anderen wird er einfach geschenkt, oft in unglaublich schwierigen Situationen, wie eine Art Gnade. Vielen Menschen ist dieser Zugang aber einfach gar nicht gegeben.

Diese Größe im Inneren hat in den verschiedenen Kulturen unterschiedliche Namen erhalten. Christlich nennt man sie Gott, im alten China nannte man sie das Dao (übersetzt: der Weg), im jüdischen Kontext schwieg man den Namen aus. Gerade das Letztere ist mir eine der liebsten Umgangswisen geworden.

Damals begann ich, diese Erfahrungen zu sammeln, sie zu studieren und die Wege zu erlernen, die mich für sie offenhalten. Im Lauf der Zeit wurde es mir zu einem tiefen Anliegen, Menschen auf ihren geistlichen Wegen zu diesem Erleben zu begleiten. Eigentlich bin ich meinem siebenjährigen Ich gar nicht so unähnlich: Ich gehe hinaus in die Welt und erzähle den Menschen, dass es nicht wirklich dunkel werden kann. Aber das klingt oft unglaublich, gerade in Zeiten wie diesen, in denen sich die weltpolitische Lage dramatisch verschlechtert, Pandemien die Gesundheit bedrohen und die enormen Transformationsprozesse immer mehr Menschen in große Ängste stürzen. Doch gerade dann, wenn äußerlich kaum noch etwas trägt, kann man erfahren, dass man von innen getragen wird. Vielleicht gerade dann.

Dieses Buch ist eine Einladung, sich auf die Erfahrung des Getragenseins einzulassen. Es liefert keine Dogmen oder philosophische Konzepte. Stattdessen versuche ich, Geschichten zu erzählen – Geschichten von Menschen, denen das oben beschriebene Erleben geschenkt wurde. Einige sind bekannte Persönlichkeiten, andere nicht. Zwischen den Geschichten möchte ich aber auch versuchen, die geschilderten Erfahrungen etwas besser zu verstehen und, wenn nötig, kritisch zu hinter-

fragen. Dabei geht es mir immer um ein Verstehen, das ins Leben hineinspricht.

Diesem Grundanliegen steht noch ein zweites Anliegen gegenüber: Als pastoraler Mitarbeiter einer Kirchengemeinde erlebe ich immer wieder, dass die Bilder und Geschichten christlicher Prägung für Menschen unserer Zeit unverständlich geworden sind. Sie sprechen nicht mehr in ihr Leben hinein und so werden sie auch nicht mehr erlebbar als Antworten auf tatsächlich gestellte Fragen. Dies liegt meines Erachtens vor allem daran, dass der Zugang zur spirituellen Tiefenerfahrung nicht mehr vermittelt wurde und wird. Wenn ich die Ebene, aus der heraus die Texte sprechen, nicht selbst erlebe, bleiben sie für mich unverständlich. Sie erschließen sich erst im tatsächlichen Erleben. Aus diesem Grund hat der Theologe Karl Rahner im Jahr 1966 einen wichtigen, oft zitierten Satz aufgeschrieben: »Der Fromme von morgen wird ein ‚Mystiker‘ sein, einer, der etwas ›erfahren‹ hat, oder er wird nicht mehr sein [...].« Mir geht es in diesem Buch nicht um fromme Personen oder die Haltung der Frömmigkeit. Wir müssen auch nicht alle Mystikerinnen oder Mystiker werden. Aber ich glaube, dass jede Spiritualität für Menschen von heute auf einem Erleben gründen sollte. Wir dürfen tatsächlich erfahren, was uns trägt, um dann nicht einfach das Erfahrene in dogmatische Zwangsjacken zu pressen, sondern miteinander ins Gespräch über dieses Geheimnis zu kommen, in das wir alle eingebettet sind.

Dieses Buch möchte eine Hilfestellung sein, den Mut dazu zu finden, sich in die Tiefe dieses Erlebens hineinzuwagen. Dazu versuche ich, allgemeinverständlich zu sprechen. Ich erlaube es mir auch, dich, liebe Leserin, lieber Leser, zu duzen, weil ich glaube, dass dies eine persönliche Ansprache ermöglicht, die mir wirklich am Herzen liegt. Aufgrund meiner eigenen Beschäftigung mit dem Thema beschränke ich mich vor allem auf die christliche, aber auch auf die buddhistische Tradition. Kleinere Passagen zur islamischen Mystik füge ich ergänzend bei. Wichtiger als der Text selbst bleibt aber das Erleben, in das er versucht hineinzuführen. Meine Erfahrung ist, dass Texte und Berichte, die etwas darstellen, was man selbst nicht erlebt und womit man selbst nichts zu tun hat, wertlos sind. Wertvoll werden sie erst dann, wenn sie uns in unsere eigene Erfahrung hineinführen. So soll dieses Buch dazu einladen, die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und sich selbst als

Getragene, als Getragener zu erfahren. Um dies zu erleichtern, sind den einzelnen Kapiteln praktische Übungen angefügt. Auch sie sind als Einladung zu verstehen.

Die Erfahrung des Getragenseins ist kein Ziel, das man sich setzen kann. Sie lässt sich nicht erzwingen. Auch das Lesen von Büchern allein hilft nicht weiter. Es ist ein Weg, den man geht und auf dem man sich öffnet für ein tieferes Erleben dessen, was um einen herum geschieht. Meines Erachtens müssen wir auch nichts dafür tun, getragen zu werden. Wir sind es schon längst und werden es immer sein. Wir nehmen es nur nicht wahr. Deshalb geht es oft zentral darum, wirklich wahrzunehmen, was geschieht.

Ich möchte an dieser Stelle denen danken, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Das sind vor allem die Gruppen und Menschen, die nun schon seit Jahren wöchentlich mit mir in die Praxis gehen. Sie haben mich letztlich ermutigt, dieses Buch zu schreiben und mir auch vieles von seinem Inhalt vermittelt. Dafür erreicht sie mein herzlichster Dank. Herzlich danken möchte ich auch meiner Lektorin Marlene Fritsch für die geduldige und sorgsame Begleitung der Veröffentlichung und dem Vier-Türme-Verlag für die Aufnahme in das Programm. Meinem eigenen Geistlichen Begleiter Benedikt verdanke ich spirituell mehr, als ich hier aufschreiben kann. Deshalb gilt auch ihm mein schlichter, aber tiefer Dank für den Weg der letzten Jahre.

## Biografische Einübung

Markiere den Anfang dieses Zeitstrahles mit deinem Geburtsdatum.



- ☒ Gibt es für dich Momente, an die du dich erinnerst, in denen du dich getragen gefühlt hast?
- ☒ Wann war das?  
Versuche die Punkte auf dem Zeitstrahl einzutragen.
- ☒ Wenn möglich, schreibe kurz einige Erinnerungen auf.

## Grundübung: Die allgemeine Meditationspraxis

Die folgende Anleitung ist die Grundpraxis für den Weg, den ich hier anbieten möchte. Wenn du dich darauf einlässt, wird schon nach kurzer Zeit eine neue Aufmerksamkeit in dein Leben treten und es wird dir leichter fallen, wirklich im Augenblick zu sein. Dieser Augenblick, in dem du dann wirklich da bist, ist immer wieder aufs Neue das Einzige, was wirklich zählt, weil es das Einzige ist, was im gegenwärtigen Moment wahr ist.

Meditation ist in aller Munde. Ich weiß nicht, welches Bild von dieser Praxis bei dir gerade vorherrscht. Ich möchte dir aber einen Weg anbieten, der sich in meiner Arbeit als sehr hilfreich erwiesen hat. Eine Vorstellung, die ich oft antreffe, ist die, dass man den Geist dabei freihalten sollte von Gedanken. Auf der Grundlage dieser Vorstellung versuchen viele am Anfang, ihre Gedanken zu unterdrücken oder zu stoppen. Fast alle, die das versuchen, erleben dasselbe: Ihr Gedankenstrom wird noch unruhiger als vorher. Weil wir ein Bild vor Augen haben und versuchen, einen scheinbar schönen Zustand zu erreichen, entfernt sich dieser immer weiter von uns. Das führt zu Frustration und nicht selten dazu, dass viele den Weg aufgeben oder sehr schnell zu dem Schluss kommen: Das ist nichts für mich.

Ich schlage an dieser Stelle einen anderen Ansatz vor, der etwas zurückhaltender ist und deshalb oft gut funktioniert. Es geht darum, einfach wahrzunehmen, was da ist, und nichts von dem, was da ist, zu bewerten. Dabei kann helfen, deine Aufmerksamkeit mit deinem Atem zu verbinden. Das Wunderbare am Atem ist, dass er einfach da ist, ohne dass du etwas tun musst. Alles, was dann zum Atem hinzukommt (Gedanken, Empfindungen, Gefühle, äußere Geräusche), fällt einfach in den Raum der nicht wertenden Aufmerksamkeit, den du öffnest. Es kann zudem hilfreich sein, beim Ausatmen innerlich ein Wort auszusprechen. Dabei geht es nicht darum, es zu verstehen oder deine Gedanken mit dem Wort zu verknüpfen, sondern einfach darum, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Mein eigenes Wort, das mich schon lange begleitet, ist *Frieden*. Andere nutzen Begriffe wie: *Schalom*, *Dasein*, *Christus* oder *Shanti*. Wähle einfach ein Wort, das für dich stimmig ist. Aber hänge keine gro-

ßen Gedanken und Konzepte daran. Es ist einfach ein Werkzeug, das dir hilft, in den Moment zu kommen. Hier ist eine kurze Schrittfolge:

- ☒ Suche dir einen festen Platz, den du dir so einrichtest, dass du dich dort gut 20 Minuten ungestört aufhalten kannst.
- ☒ Nimm eine entspannte, aber aufrechte Sitzhaltung ein.
- ☒ Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte genau, wie er in deinen Körper strömt, deine Lungen füllt und deinen Körper wieder verlässt. Kontrolliere deinen Atem nicht. Lass ihn einfach fließen und beobachte ihn ganz genau, fünf Atemzüge lang.
- ☒ Dann verbinde deinen Atem mit dem Wort, das du dir ausgesucht hast. Sprich es innerlich beim Ausatmen. Du wirst merken, wie es in dir ruhiger wird. Lass dich einfach nieder.
- ☒ Wenn du beginnst, einen inneren Frieden zu erleben, der dich trägt, dann kannst du auch das Wort loslassen und dich einfach dem Frieden anvertrauen.
- ☒ Wenn du innerlich abschweifst und dich in Gedanken verlierst, dann ist das ganz natürlich. Kehre einfach zu deinem Wort und deinem Atem zurück.
- ☒ Wiederhole dies so oft wie nötig, bis du etwa 20 Minuten in dieser Haltung verbracht hast.
- ☒ Kehre dann langsam in deinen Alltag zurück und nimm, wenn möglich, etwas von der Stille mit. Das heißt nicht, dass es dafür in deinem Leben still sein muss. Ich selbst erziehe zwei Kinder und habe sehr viele turbulente Momente. Diese werden aber nach einer Zeit von einer inneren Stille begleitet, die sich eher in einer Form von Präsenz bemerkbar macht. Vielleicht spürst du, dass eine Art Aufmerksamkeitsqualität in dein Leben tritt, die vorher nicht da war.

Diese Übung ist die Basisübung für die Praxis, die dieses Buch zu vermitteln versucht. Wenn es dir möglich ist, übe das in einer gewissen Regelmäßigkeit. Wenn du es schaffst, dich eine Woche lang jeden Tag für 20 Minuten hinzusetzen, wirst du schon einen deutlichen Unterschied spüren. Nach einer Weile wirst du merken, dass sich ein gewisser Frieden ganz von selbst in deinem Alltag breitmacht und eine wunderbare Ruhe mit sich bringt.

