

Wie die GFK meine Spiritualität verändert hat

Martin Horstmann

Die GFK hat meine christliche Spiritualität verändert. Mir ist Manches wieder wichtig geworden, was an den Rand gerückt war. Ich habe sogar einen neuen Zugang zu christlichen Essentials gefunden. Und ich weiß genauer, was ich vermisse und was ich suche. Eine ganze Menge! Ich versuche nun, diese Erkenntnisse zu beschreiben.

1. Wiederentdecken, worum es geht

Es gibt für mich vier Dinge, die für die GFK ebenso zentral sind wie für christliche Spiritualität – die in der christlichen Tradition allerdings leider oft an den Rand gerückt sind: GFK ist ebenso wie christliche Spiritualität ein Transformationsgeschehen, GFK und christliche Spiritualität sind Friedens- und Versöhnungsarbeit, beide kann man als Mitgefühlspraxis verstehen und die GFK ist genauso wie christliche Spiritualität eine Übungspraxis.

Worum geht es in der GFK? Letztlich um Transformation. Mir gefällt das Bonmot: „GFK ist eine als Kommunikationsmethode getarnte Transformationsarbeit.“ Und in christlicher Spiritualität geht es ebenfalls durch und durch um Transformation. Jesus hat Menschen geheilt, eine körperlich und seelisch wahrnehmbare Transformation. Und Jesus war ein Bußprediger, ein Umkehrprediger, ein radikaler noch dazu. Der erste Satz, den Jesus zu Beginn seines Wirkens spricht, ist: „Ändert euer Leben!“ (Markus 1, 15).

Umkehr ist ein zentrales Motiv. Martin Luther setzt bei seinen 95 Thesen mit der Buße ein (heute würden wir von Umkehr sprechen). Geistliche Übungswege sind Praktiken der Umkehr. In den christlichen Liturgien wird Wandel bzw. Wandlung inszeniert und zelebriert. Christliche Spiritualität ist eine Spiritualität der Transformation. Das ist mir erst wieder durch die Beschäftigung mit der GFK deutlich geworden.

Die zweite Gemeinsamkeit von GFK und christlicher Spiritualität: Beide sind Friedens- und Versöhnungsarbeit, im Äußeren wie im Inneren. Eine hohe Kunst ist es, in Frieden mit anderen Menschen zu leben. Und ebenso eine hohe Kunst ist es, in Frieden mit den eigenen unerfüllten Bedürfnissen zu leben.

Frieden und Versöhnung sind und bleiben wesentliche Themen des Christentums, das Jesus Christus ja auch den „Friedensfürst“ nennt. Dass das Christentum selbst durch die Weltgeschichte hindurch in großem und verheerendem Maße zu exakt dem Gegenteil beigetragen hat, ist so bitter wie es wahr ist. Doch umso friedvoller sich eine Religion gibt, desto näher ist sie an ihrem inhaltlichen Kern – diese Erkenntnis möge sich letztlich durchsetzen.

Die Basis von Frieden und Versöhnung ist Mitgefühl. Dies ist die dritte Gemeinsamkeit von GFK und christlicher Spiritualität.

In der Bibel finden wir die Formulierung „es jammerte ihn“ – zum Beispiel beim „Barmherzigen Samariter“ oder im „Gleichnis vom barmherzigen Vater“ –, nichts anderes als Mitgefühl ist hiermit gemeint. Und natürlich darf man Jesus ein hohes Maß an Mitgefühl unterstellen. „Jesu erster Blick galt nicht der

Sünde der Anderen, sondern dem Leid der Anderen“, sagt der katholische Theologe Johann B. Metz. Für ihn ist „Compassion“ geradezu der Kern christlicher Spiritualität.

Eine hohe Bedeutung hat im Christentum das Liebesgebot: „Liebe Gott mit deinem ganzen Herzen [...] und deinen Nächsten wie dich selbst“. Vielleicht ist dies sogar der meistzitierte Satz der Bibel. Es ist erstaunlich, dass Nächsten- und Selbstliebe hier beide klar benannt werden! Tatsächlich wurde im Christentum aber die Selbstliebe der Nächstenliebe untergeordnet. Zwar wird heute kaum noch postuliert, dass Selbstliebe ein egozentrischer Akt wäre, wie es lange Zeit geschehen ist, aber subkutan ist diese Haltung immer noch da. „Nie ist ein Mensch mehr bei sich selbst, als wenn er selbstvergessen für einen anderen da ist“, sagt der Theologe Wilfried Härle. Mich schaudert es förmlich bei solchen Formulierungen, weil ich weiß, welche Wirkung sie auf christlichem Parkett entfalten können.

Und zu guter Letzt: Es braucht Übung. GFK muss praktiziert werden, man kann sie sich nicht ausschließlich anlesen. Exakt dasselbe gilt fürs Christsein. Doch wenn man in christlichen Kreisen fragt, wie denn Nächsten- oder Selbstliebe konkret geht, kommt da über Appelle und Forderungen hinaus oft erstaunlich wenig.

Das Wort *üben* hat ja zwei Dimensionen: *ausüben* und *einüben*. Ich kann nur etwas ausüben, was ich zuvor eingeübt habe. Wahrscheinlich wird die Formulierung „Nächstenliebe üben“ im christlichen Kontext anders verstanden als in der GFK-Szene. Im Christentum wird „Nächstenliebe üben“ fast ausschließlich als Aufforderung verstanden, Nächstenliebe zu tun, sie also *auszuüben*, während GFK-Praktizierenden klar ist, dass Nächstenliebe tatsächlich erst einmal *einzuüben* ist, so ohne Weiteres gelingt das nicht.

Die GFK bietet viel an Übungen – und sie weiß um die Erkenntnis, dass Übung ein lebenslanger Prozess ist („Die ersten 40 Jahre sind die schwierigsten“, soll Marshall Rosenberg ja gesagt haben). Bei der (spirituellen) Tiefe, die man mit der GFK erreichen kann, kann man die GFK durchaus als einen eigenständigen geistlichen Übungsweg ansehen – einen transreligiösen. Ebenso ist das Christentum reich an Übungswegen: Herzensgebet, Kontemplation, Exerzitien etc. Das ist wichtig, weil der Wunsch nach Transformation oder Umkehr ohne Umkehr-Know-How einfach wenig bringt.

Diese vier Dinge der christlichen Tradition habe ich durch die GFK wiederentdeckt. Und damit ist die GFK so etwas wie ein „fremder Prophet“, der hilft, das Eigene durch das Fremde – die GFK war mir ja zunächst fremd – neu zu entdecken und klarer zu sehen: Christliche Spiritualität ist ein Transformationsgeschehen. Ein Weg der Umkehr hin zu Frieden und Versöhnung. Dazu braucht es Mitgefühl. All das passiert nicht einfach so, sondern muss geübt werden: eingeübt und ausgeübt. Vor einigen Jahren hätte ich es wohl anders beschrieben, aber mittlerweile ist dies für mich ganz wesentlich geworden.

2. Erkennen, was fehlt

Der Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen spielt in der GFK die entscheidende Rolle, in der Geschichte des Christentums haben Gefühle und Bedürfnisse jedoch keinen vitalen Platz – um es einmal vorsichtig auszudrücken. Vielfach war es so, dass Gefühle und Bedürfnisse unterdrückt oder kanalisiert werden sollten, so dass sie nicht „stören“.

Die Bibel bietet hier durchaus Ansatzpunkte, aber in der christlichen Tradition wurden sie eben nicht aufgegriffen, sondern ins Abseits gestellt. Gefühle findet man zum Beispiel reichlich in den Psalmen, die Klagepsalmen sind quasi Wolfsshows *at ist best*. Und es wimmelt auch nur so an Bedürfnissen in

der Bibel: Frieden, Gerechtigkeit, Schutz, Versöhnung, gestillter Hunger & Durst – und immer wieder geht es um ein „Leben in Fülle“.

Doch in der christlichen Tradition hat sich kein Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen entwickelt, wie es in der GFK geschehen ist. Bedürfnisse wurden als Bedürftigkeiten verstanden. Zudem ist Gott derjenige, der schlussendlich alle Bedürfnisse erfüllt. Womöglich bedarf es da Gott gar nicht mehr, wenn der Mensch seine Bedürfnisse selbst in die Hand nimmt! Die Unterscheidung von Strategie und Bedürfnis ist nicht bekannt – begrifflich natürlich nicht, aber auch von der Sache her nicht. Und Gefühle versperren den Zugang zu Gott, sie lenken nur ab, denn sie sind egozentrische Eitelkeiten.

In der GFK hingegen weisen sie den Weg. Größer kann der Unterschied zwischen GFK und christlicher Spiritualität wohl kaum sein. Sicherlich gibt es an so manchen Hecken und Zäunen gelebten Christentums einen guten Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen und umso länger und intensiver man sucht, desto mehr wird man finden. Doch ich lasse meine Aussage in dieser Allgemeinheit stehen: Das Christentum ist kein Nährboden für einen lebensfördernden und heilsamen Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen.

Wer seine Gefühlskompetenz stärken und seine Bedürfnisse tiefer erkunden möchte, wird im christlichen Kontext wohl eher nicht fündig werden. Das ist für mich eine enttäuschende Erkenntnis. Da mir Gefühle und Bedürfnisse auch spirituell wichtig geworden sind, muss ich dies eben woanders suchen.

3. Erfahren und neuausrichten

Zum Schluss nun noch der dickste Batzen: die Frage nach dem Heilwerden. Auch wenn ich Heilung schon immer ein spannendes Thema fand, letztlich habe ich im christlichen Glauben wenig Zugang dazu gefunden. Mir war es einfach zu sperrig und zu aufgeladen.

Dann habe ich gemerkt, dass es in der GFK immer wieder etwas Heilsames und ja, Erlösendes gibt. Es sind die Momente, die sich nicht zwingend, aber doch immer wieder einstellen, wenn man durch GFK-Prozesse mit einer gewissen Tiefe hindurchgeht. Zum Beispiel Prozesse des Bedauerns, der Glaubenssatztransformation oder Schuld- oder Scham-Prozesse. Was kann einem da von den Schultern fallen! Jeder GFK-Übende kennt wohl solche Momente. Es sind Momente der Erlösung – was sonst? Und manchmal reicht auch schon die tiefe Verbundenheit mit einem eigenen Bedürfnis oder das Erleben des wirklich, wirklich Gesehenwerdens, um solch Erlösungsmomente zu erfahren. Und so ist für mich Erlösung auf einmal real und konkret geworden.

Eine weitere Erkenntnis: Ich kann mich bewusst auf solch einen Heilungsweg machen. Aber ist dies dann nicht Selbsterlösung? Diese Frage versteht wohl nur, wer in einer klassisch evangelischen Tradition aufgewachsenen ist: Selbsterlösung ist das große Schreckgespenst im Protestantismus! Doch nein, das, was ich angedeutet habe, ist eben keine Selbsterlösung. Denn was meint Selbsterlösung? Dass ich etwas allein mache, ohne andere? Das trifft für die GFK eben nicht zu: Hier geht es ja gerade um Verbundenheit, viele Prozesse funktionieren nur gemeinsam mit anderen. Oder meint Selbsterlösung, dass ich es ohne Gott mache, quasi eine gottlose Praktik? Auch das trifft nicht zu. Die Erkundung der Bedürfnisse, die Mitgefühlspraxis, die radikale Selbstliebe- und annahme, der Versuch, anderen Menschen eine Giraffe zu sein, geschieht ja gerade in diesem Feld „geliebter göttlicher Energie“ – so Rosenbergs Umschreibung von „Gott“.

Ein abschließender Gedanke zur Erlösung: Erlösung kann man als „Rettung“ oder als „Reifung“ verstehen. Dieser Unterschied ist mir selbst neu, obwohl er von der Sache her alt ist. Erst durch meine GFK-getriebene Beschäftigung mit christlicher Spiritualität bin ich auf ihn gestoßen:

„In der christlichen Tradition hat es zwei unterschiedliche Auffassungen vom Wesen des Heilswerks Jesu Christi gegeben. [...] Die eine Auffassung setzt bei der biblischen Geschichte des Sündenfalls und bei der Doktrin der Erbsünde an und betrachtet das Werk Christi als unsere Erlösung von der Sünde und ihren schrecklichen Konsequenzen. Die andere nimmt einen eher positiven Blickwinkel zur Welt und zur menschlichen Situation ein und betrachtet diese weniger als von Sünde extrem belastet, sondern eher als unreif und unvollständig. Diese Sichtweise begreift Christus als denjenigen, der die Schöpfung vervollkommnet und sie zu Gott erhebt. Spätestens seit der Zeit Augustinus haben die Christen im Westen generell zu der ersten Auffassung tendiert. Der mittelalterliche Katholizismus kehrte insbesondere den Sündenfall und seine Folgen hervor, was von den protestantischen Reformatoren des sechszehnten Jahrhunderts dann sogar noch stärker betont wurde“ (Ian Bradley: Der keltische Weg, S. 83).

Ganz konkret: Werde ich von meiner Schuld gerettet oder kann sie zu Verantwortung reifen? Das (westliche) Christentum hat Erlösung-durch-Rettung forciert, Erlösung-durch-Reifung kommt hier eher in Nischen vor, wie etwa in den kontemplativen Traditionen oder zeitgenössisch in der initiatisch geprägten Spiritualität von Richard Rohr. Und wer sich mit „Integraler Theorie“ beschäftigt, wird hier sicherlich noch weitere Entdeckungen machen können.