



Samstag, 20. April 2019, 15:59 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Mut zum Leben

Durch Hingabe lernen wir, Kontrolle loszulassen — und gewinnen Vertrauen, Lebendigkeit und eine bessere Welt.

von Roland Rottenfußler
Foto: Dubova/Shutterstock.com

„Hingabe“ zählt nicht zum üblichen Vokabular politisch bewusster Menschen. Dem Begriff wird in der Liebe noch eine Existenzberechtigung zugestanden; auf anderen Feldern gilt er aber als höchst suspekt, weil er nach Passivität und Fatalismus riecht. Der Mensch — so behaupten „weltliche“ wie auch viele spirituelle Menschen einhellig — sei Ursache allen Geschehens und somit auch voll verantwortlich. Doch ist er das wirklich? Hingabe-Spiritualität sieht den Menschen nicht als Sucher, sondern als Gefundenen; nicht als Sprecher, sondern als Angesprochenen; nicht als Macher, sondern als denjenigen, mit dem etwas

geschieht. Ob dabei nun eine „himmlische Macht“ die Initiatorin von allem ist, ist Glaubenssache. Sicher ist jedoch, dass einer im Kontrollieren-Wollen und Tun-Müssen verkrampften Menschheit ein wenig mehr Hingabe gut täte.

„Mach ich was falsch?“, fragt Woody Allen, im Bett an Diane Keaton herumknabbernd. „Du wirkst irgendwie distanziert“. „Alles okay“, versichert die Frau. In diesem Moment löst sich ein geisterhaft-durchsichtiger „Doppelgänger“ Dianes von ihrem Körper ab, setzt sich neben das Bett und sieht sich selbst beim Sex zu. Ein genialer Regiekniff Allens aus seinem Klassiker „Der Stadtneurotiker“. Natürlich handelt es sich dabei um (Selbst-)Kritik am Intellektuellen-Milieu. Zu viel Reflexion schadet eben der Lust am Sex. Was es bräuchte – was überhaupt die Grundlage jeder Erfüllung wäre –, ist Hingabe.

Hingabe bedeutet vor allem Gegenwärtigkeit und den Verzicht auf Kontrolle. Dies ist mit Ängsten verbunden, die man nicht leicht allein durch die Kraft des Willens auflösen kann. Denn Willensanstrengung bedeutet ja wieder Kontrolle der Situation, also Nicht-Hingabe. Konstantin Wecker schrieb im Text eines schönen Liebeslieds:

„Komm mein Lieb, wir lassen uns den Fluss hinunter treiben. Lass uns schrecklich unvernünftig sein! Und anstatt uns an den Ängsten endlich aufzureiben, dringen wir unendlich in uns ein.“

Sexualität ist ein Bereich, in dem die Notwendigkeit von Hingabe wohl von den meisten akzeptiert wird – auch wenn sie nicht immer leicht „in die Tat“ umzusetzen ist. Weniger leicht wird dies in

anderen Lebensbereichen eingestanden. Speziell in der spirituellen Szene, sonst auch für ihr „Ego-Bashing“ bekannt, ist es mit der Hingabe oft nicht weit her. Da bläht sich das Ego häufig sogar bis in gottähnliche Dimensionen hinein auf.

Selbst schuld!

So schreibt Erhard F. Freitag, Vertreter des „Positiven Denkens“, kurzerhand: „Es gibt kein Problem, keine Krankheit auf dieser Erde, deren Ursache wir nicht in uns selbst erfahren könnten“. So bedeutet plattes Positives Denken auch die Übertragung des im Kapitalismus vorherrschenden Menschenbilds des „Homo Faber“, des alles kontrollierenden Machers, auf das Gebiet der Religion. Unnötig hinzuzufügen, wer demgemäß an den sozialen Härten in unserer Gesellschaft schuld ist: auch „wir selbst“, also jeder Einzelne.

Eindeutig haben wir es beim Positiven Denken mit einer willenszentrierten Machbarkeits-, nicht mit einer Hingabereligion zu tun. Könnte es damit zusammenhängen, dass Begeisterung, emotionale Wärme – geschweige denn Ekstase – bei dieser Form der Spiritualität nicht so recht aufkommen wollen?

Handelt es sich bei kontrollsüchtiger heroischer Spiritualität etwa um eine spirituelle Orgasmusstörung?

Das große, hohe Tor

Ein Bild für Hingabe im christlichen Kulturkreis ist vor allem die Geschichte von Marias Empfängnis. Was auch immer die historische Wahrheit über die Mutter Jesu sein mag – als Archetyp des

Empfangens, der Bereitschaft und des Gottvertrauens ist ihre Gestalt auch für moderne Menschen ansprechend. Maria ist nicht die Sucherin, die sich in einem spirituellen Kraftakt bei der Bewerberauslese um den Job der Gottesgebäuerin durchsetzte. Sie ist die Gefundene, die Erwählte.

Unvermittelt, so sagt die Legende, sei der Erzengel Gabriel bei ihr eingetreten und habe ihr verkündet, was geschehen werde. Marias einziges Verdienst bestand darin, zuzustimmen und sich zu öffnen. Auf der symbolischen Ebene repräsentiert sie somit auch die menschliche Seele, in der sich „etwas von Gott“ einnisten kann und aufgehen wie ein Same. In wunderbarer Sprache hat Rainer Maria Rilke diesen Vorgang in seinem Gedicht „Verkündigung“ dargestellt:

*„Vielleicht, dass Etwas bald geschieht,
das du im Traum begreifst.
Gegrüßt sei, meine Seele sieht:
du bist bereit und reifst.
Du bist ein großes, hohes Tor,
und aufgehn wirst du bald.
Du, meines Liedes liebstes Ohr.“*

Der Mensch im Akkusativ

Ein Tor zu sein statt ein Rammbock, der die Burg der Erlösung entert; ein Ohr zu sein statt ein Mund, der Gott beständig zu „bequatschen“ versucht – dies alles sind Bilder der Passivität und der Hingabe. Es ist eine Form von Spiritualität, die nicht den Menschen, sondern Gott als den Initiator sieht. Die bedeutende Theologin Dorothee Sölle formuliert dieses Prinzip in ihrem Standardwerk „Mystik und Gnade“ so: „Wir fabrizieren uns nicht selber, die Selbstfabrikation wird durch ‚Verdanktheit‘ oder Gnade abgelöst.“ Sie prägte auch die einprägsame Formel vom „Menschen

im Akkusativ“. Wörtlich heißt die Stelle: „Wenn im Bittgebet immer noch der Mensch – im Nominativ – im Mittelpunkt steht, so tritt an seine Stelle im Vollzug des Betens der verwandelte Mensch, der nicht nur ruft, sondern immer schon gerufen ist – das Wesen im Akkusativ.“

Ähnlich wird im Islam auch Mohammed vom Engel Gabriel gerufen. Parzival empfing seine erste Begegnung mit dem Gral als unerwartetes Geschenk, nicht als Prämie für erbrachte Suchleistung. Maria soll dem unbedarften, völlig unvorbereiteten Mädchen Bernadette Soubirous in Lourdes erschienen sein. Tausende Theologen, Asketen und spirituelle Hochleistungserbringer mühten sich vergebens um eine solche Gnade, was Bernadette zu Lebzeiten viel Neid und Misstrauen einbrachte.

Wenn Hingabe missbraucht wird

Als politisch denkender Mensch habe ich durchaus Verständnis für politische Einwände gegen eine derart passive Philosophie. Mystische Begriffe wie Hingabe, Demut und Verschmelzung können schaden, wo sie sich – statt auf Gott – auf diverse Götzen beziehen. Führer, Volk und Vaterland waren unter dem Nationalsozialismus aufgeblähte Ersatzgottheiten, in die hinein sich das separate Ich auflösen sollte wie ein Stück Seife in der Badewanne – zum Schaden unzähliger Einzelmenschen.

Den Begriff „Mystischer Untergang im Allgemeinen“ prägte Thomas Mann im „Doktor Faustus“ im Zusammenhang mit dem Hitler-Faschismus. So kam es auch, dass der „Einzelne“ mit seinem abgegrenzten, vernunftgesteuerten Ich gerade in intellektuellen und linken Kreisen der Nachkriegszeit als Bollwerk gegen irrationalen Kollektivismus verstanden wurde. Freilich sollte man – bei

Liebesbeziehungen ist dies nicht anders – prüfen, *wem* man sich hingibt. Ein „Führer“ kann es ganz offensichtlich nicht sein. Auch keine übermächtige, alle Kräfte und Zeit aufsaugende Firma. Kein Guru, der alle Energien seines Jüngers zu sich hinlenkt, anstatt ihn auf sich selbst zurückzuverweisen. Auch kein Gott, der eher einem rigiden Himmelsdiktator gleicht als einem liebenden Vater.

Durchbrüche des Wunderbaren

Der Fallstricke und falschen Hingabeobjekte gibt es viele. Hingabeverweigerung kann aber unter Umständen ebenfalls von Schaden sein – in der Sexualität wie in der Spiritualität. Denn so wichtig das Ich war, um sich aus archaischen Glaubenszwängen und kollektivistischen Gemeinschaftsstrukturen herauszulösen, um in die Freiheit zu gelangen – es wäre doch vermessen anzunehmen, dass dieses Ich das Höchste wäre und das Letzte.

Vielleicht sind wir, auch wenn dies nicht auf der bewussten Ebene geschieht, weitaus mehr Angesprochene als Sprecher. Etwas ist in uns eingetreten, für das wir dann – angesteckt von der ich-zentrierten Machbarkeitsideologie unserer Zeit – uns selbst zur Ursache erklären.

„Offenbarung“ heißt das große theologische Wort für das, was ungeplant, ungerufen aus einem Raum des Wunderbaren in unser „kleines“ Leben einbrechen kann. „Jenseitig“ ist dieser Raum nicht unbedingt, „es“ kann sich hier und jetzt zeigen. Eine plötzlich uns überwältigende Liebesbegegnung kann eine solche „Offenbarung“ sein. Auf viel weniger spektakulärer Ebene kann es auch eine Naturbegegnung sein, wie ich sie unlängst mit einem wie erstarrt lauschenden Reh auf einer von Knabenkraut übersäten Feuchtwiese hatte – oder mit einem wunderhübschen rosébäuchigen Dompfaff im Wald.

Die Offenbarung besteht mitunter weniger darin, was geschieht, sondern eher darin, *wie* ich es wahrzunehmen vermag. Beglückung, Auszeichnung, Segen kann der Dompfaff für den Wanderer sein – oder nur ein weiterer, gleichgültiger, lärmender Piepmatz. „Die Welt hebt an zu singen“ (Eichendorff) für den, der bereit ist.

Das „Wunderbare“ nennt Konstantin Wecker in einem neuen Lied in schöner Unklarheit jenen nah-fernen Raum, der auch als das Göttliche, Spirituelle oder Unendliche bezeichnet worden ist. Er kommt nicht von ferne zu uns, eher handelt es sich um eine benachbarte, eigentlich immer vorhandene Radiofrequenz, auf die wir unseren Empfänger einstellen müssen und in die wir manchmal auch ganz ohne eigenes Zutun, quasi aus Versehen hinüber gleiten.

Noch genauer gesagt überlagern der Raum des Wunderbaren und der des Unendlichen einander schon jetzt und sind immer gleichzeitig präsent. Wir können lernen, uns auf ersteren einzustellen und sogar – auch wenn dies schwierig ist und selten gelingt – ganz in ihm beheimatet zu sein. „Es ist kein Traum und auch kein Ort, und erst recht kein Taschenspielertrick“, singt Wecker. „Es ist Klang und Ton, gelebtes Wort, es ist einzig deine Sicht, dein Blick.“

„Näher als dein eigener Atem“

Tatsächlich ist es eine verbreitete mystische Denkfigur, anzunehmen, dass Gott im spirituellen Dialog mit der Seele immer der Initiator ist. „Niemand kann zu mir kommen, es sei ihm denn von meinem Vater gegeben“ ist ein Wort aus dem Johannes-Evangelium. Der Franziskaner-Pater und Sachbuchautor Richard Rohr schreibt: „Die große Entdeckung dabei besteht immer darin, dass das, was wir suchen, längst da ist! Ich habe es nicht gefunden; es hat mich gefunden.“ Ähnlich der Sufi-Mystiker und Dichter Rumi:

„Er ist wahrhaftig hier: näher als dein eigener Atem.“ Und von der christlichen Mystikerin Juliane von Norwich: „Gott ist uns näher denn unsere eigene Seele. Er ist der Grund, darin die Seele gründet.“

Diese revolutionäre, auf den ersten Blick nur schwer begreifliche Aussage befreit nicht nur von „Gottsuche“ im Sinne eines anstrengenden Pilgerwegs „von A nach B“; sie befreit auch von der Notwendigkeit gedanklicher Selbstgeißelung und Bußbemühung. „Das alte Paradigma lautete: Wir sind Wesen, die Geist entwickelt haben, durch Verfehlungen aber von Gott abgekommen sind. Das neue Paradigma lautet: Wir sind nie aus Gott heraus gefallen“, schreibt der Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger.

Kann beziehungsweise muss der Mensch also überhaupt etwas tun, um mit Gott „in Verbindung zu treten“? Allein diese Formulierung wirkt ja, als müsse eine Telefonverbindung hergestellt werden, die zuvor nicht freigeschaltet war. Die Antwort darauf, was wir „tun“ können, lautet bei Mystikern oft: uns öffnen, uns bereit machen. Wir strecken uns nicht nach der Sonne aus, wir öffnen einfach die Fensterläden, damit das „draußen“ ja immer schon vorhandene Licht hereinkommen kann. „Denn der Heilige Geist kann sich nicht enthalten, in all das zu fließen, wo er Raum findet, und soweit, wie er Raum findet“, schrieb der große deutsche Mystiker Meister Eckhart.

Die Mystik des Zulassens

Eine Mystik des Zulassens unterscheidet sich von heroischer Selbstoptimierung durch die Seelenqualitäten der Entspannung und des Vertrauens. Zu den bekanntesten Stichworten in diesem Zusammenhang gehört Wu wei, ein Begriff aus dem chinesischen Taoismus. „Wu wei, das heißt handeln durch Nichteingreifen, durch

Geschehenlassen“, definiert der Taoismus-Experte Theo Fischer. „Es ist die Fähigkeit, das Steuer des Lebens jener Macht zu überlassen, die eine Dimension von uns selbst ist und die Laotse einst das Tao genannt hat.“ Unzählige Missverständnisse sind über Wu wei im Umlauf. Vor allem jenes, Lao Tse fordere die Menschen zu Müßiggang und zur Trägheit auf. Im Originalton heißt das Zitat:

*Wer den Weg (das Tao) sucht,
tut mit jedem Tag weniger.
Ist man beim Nicht-Tun angekommen,
bleibt nichts ungetan.*

Tatsächlich fordert die Philosophie des Wu wei also nicht zum Unterlassen sinnvoller und notwendiger Tätigkeiten auf. Sinnlose und schädliche Eingriffe in den natürlichen Ablauf der Dinge unterbleiben aber. Gerade in der Politik kennen wir ja viele Beispiele von überflüssigem Aktionismus, von Kontrollsucht und Bevormundung. „Weil der Weise beim Nicht-Tun bleibt, verdirbt er nie etwas“ (Tao Te King). Was im Einklang mit dem „Weg“ steht, geschieht ohnehin. Nur bin es nicht „ich“, der dabei handelt.

Glück ist nicht bestellbar

Denn je mehr ich mich vom Tao durchdringen und steuern lasse, desto mehr entsteht der Eindruck, dass „es“ mit mir geschieht. Wenn es wirklich das Tao ist, das mich lenkt, wenn ich die Macht der falschen Autoritäten und Vorurteile abgeschüttelt habe, dann gibt es auch keinen Irrtum mehr. Selbst schmerzliche Erlebnisse erkenne ich dann als auf meinem Weg liegend. Verluste fokussieren meinen Geist auf das Wesentliche. Und was aus Sicht des Tao zu mir gehört, wird mir ohnehin begegnen.

Hier werden auch alle Versuche ad absurdum geführt, das, was ich

für mein Leben erreichen will, zu „bestellen“ oder zu „kreieren“. Platte Bittgebete nach dem Motto „Oh Lord, won't you buy me a Mercedes Benz“ (Janis Joplin) kommen ohnehin aus dem Ego. In der Philosophie des Taoismus steckt viel Vertrauen und Hingabe an die Prozesse der Natur, die von einem namenlosen geistigen Prinzip gelenkt werden. Das-was-geschehen-will sträubt sich dagegen, dass wir unsere Zukunft in die engen Bahnen unseres gegenwärtigen Vorstellungsvermögens pressen.

Wenn unser Leben eine mechanische Aufeinanderfolge von Wünschen und deren Erfüllung wäre, dann bliebe kein Raum mehr für das Ungeahnte, für das, was wir gar nicht zu wünschen vermögen, weil wir noch nicht wissen, dass es uns zgedacht ist.

Oft bekommen wir zum Glück nicht das, was wir uns wünschen, sondern das, was wir brauchen.



Roland Rottenfuß, Jahrgang 1963, war nach dem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage tätig. Von 2001 bis 2005 war er Redakteur beim spirituellen Magazin **connection**, später für den **Zeitpunkt**. Er arbeitete als Lektor, Buch-Werbetexter und Autorensout für den Goldman Verlag. Seit 2006 ist er Chefredakteur von **Hinter den Schlagzeilen** (<http://hinter-den-schlagzeilen.de/>) und seit 2020 Chefredakteur vom **Rubikon**.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und

vervielfältigen.