

## **Das Alltägliche schätzen**

### **Eine Ermutigung sich in Aufmerksamkeit zu üben**

*Spiritualität hat nichts mit übersinnlichen Erfahrungen zu tun, dagegen viel mit regelmäßigem Gebet. Der emeritierte Religionspädagoge Fulbert Steffensky ist überzeugt, dass man dadurch lernen kann, berührbar und aufmerksam für seine Umwelt zu werden. Katharina Engels hat ihn in Hamburg besucht mit ihm darüber gesprochen.*

Ich bin unterwegs nach Hamburg. Der ICE ist voll. Eine junge Frau schleppt ihr Gepäck durch den Wagen. „Alexander komm endlich.“ ruft sie sich mühsam umblickend. Ihre Stimme klingt genervt. Alexander trottet in einigem Abstand hinter ihr her. Der etwa Dreijährige ist mit seinem Teddy beschäftigt und scheint für die Aufregung seiner Mutter völlig unempfindlich zu sein. Mein Nachbar starrt auf seinen Laptop, dessen bewegten Bildern auch ich mich nicht so recht entziehen kann.

Etwas angestrengt schaue ich aus dem Fenster. Wie soll ich mich da konzentrieren können? Jetzt wäre Zeit, sich noch ein paar Gedanken über das Interview mit Fulbert Steffensky zu machen, dass ich in ein paar Stunden führen werde. Es soll um Spiritualität gehen, genauer gesagt, um den von ihm geprägten Begriff „Schwarzbrotspiritualität“, um Gotteserfahrung, Gottesbegegnung ....

Ist es nicht ein wenig müßig, darüber sprechen und theoretisieren zu wollen? Geht es nicht eher um das Tun als um das Reden darüber? Je stärker ich das Thema in konkreten Fragen festhalten will, desto mehr scheint es sich für mich zu verflüchtigen.

### **Verpasste Gelegenheit**

Im Hamburger Hauptbahnhof ist es hektisch. Stimmengewirr, Lautsprecheransagen und Zuggeräusche drücken mir auf die Ohren. Ich laufe zur S-Bahnstation. Auf dem Bahnhofsvorplatz fällt mir ein Mann auf. Er sitzt auf einer Steinstufe, dicht an die Bahnhausmauer gedrückt, eine Dose Bier in der Hand. Sein weniges Gepäck steht in Plastiktüten um ihn herum. Klassische Musik tönt aus versteckten Lautsprechern und will so gar nicht zur Situation passen. Ich bin irritiert, fühle mich geradezu unangenehm berührt. Soll ich ihn ansprechen oder einfach nur Geld geben?... Nein, jetzt gerade will ich mich weder mit dem Mann noch mit meinem unklaren Gefühl befassen und beeile ich mich, zum Bahnsteig zu kommen.

Vielleicht wäre das eine Gelegenheit gewesen, „Gott in den Gestalten des Elends zu begegnen“, wie Fulbert Steffensky es später in unserem Gespräch ausdrücken wird. - Wie auch immer, ich habe es für dieses Mal verpasst, genauer hinzusehen oder etwas zu tun.

Mein Gesprächspartner wohnt in einem Vorort mit Villen in großen Gärten und altem Baumbestand. Ich habe noch Zeit und gehe zu Fuß. Dann sitze ich in seinem Arbeitszimmer. Der riesige Schreibtisch ist voll mit Papieren und Büchern und einem Computer. Der Blick aus dem großen Fenster fällt auf herbstlich belaubte Bäume. Ich lehne mich zurück, mich umfängt Ruhe und Gelassenheit. Ich trinke einen Schluck Tee und erfahre, dass die silberne Zuckerdose zum Verschließen noch aus der Kolonialzeit stammt.

### **Geformte Aufmerksamkeit**

Ja, was ist nun eigentlich Spiritualität... Fulbert Steffensky überlegt nicht lange. Spiritualität ist für ihn „geformte Aufmerksamkeit“. Und er präzisiert, sie sei das Wahrnehmen des Alltages mit Aufmerksamkeit und zwar sowohl in den Gestalten des Elends als auch im „Augenzwinkern Gottes“, in der Schönheit der Natur und der Liebe, in der Erotik oder was auch immer.

Aber was so einfach klingt, fliegt uns nicht so eben mal zu. Wir müssen unserer Aufmerksamkeit eine äußere Form geben, z.B. durch regelmäßige Zeiten der Stille oder des Gebetes. Praktisch heißt das zum Beispiel, sich jeden Tag einen Raum zu schaffen, in dem man vielleicht einen Psalm liest, ein Gebet spricht oder einfach nur Stille hält. Wichtig sei, sagt der emeritierte Professor für Religionspädagogik, dies regelmäßig zu tun, egal ob man dazu aufgelegt ist oder nicht.

## **Bildung des Herzens**

Die so verstandene Spiritualität hat nichts Abgehobenes an sich und ist schon gar nicht für religiöse Genies reserviert. Für Fulbert Steffensky geht es nicht darum, dabei innere Erfahrungen zu machen. „Wenn sie kommen ist es gut und wenn sie nicht kommen, ist es auch gut.“, sagt er gelassen. Es geht vor allem um eine Art langfristige Bildung des Herzens. „Denn niemand ist von selbst aufmerksam oder berührbar, das muss man in gewisser Weise lernen.“

Ein gebildetes Herz zu haben, bzw. berührbar zu sein, heißt übrigens nicht, eine Situation nur unmittelbar zur erfühlen und dann darauf zu reagieren, sondern es ist auch eine Sache des Verstandes. „Das gebildete Herz ist sozusagen ein Politikum. Es fordert mich auf, mich damit auseinanderzusetzen, wo die Armut herkommt, warum Ungerechtigkeiten so sind wie sie sind, welche Interessen dahinter stehen usw.“

## **Den Mut nicht verlieren**

Er kann sich nur schwer vorstellen, dass ein kritischer und engagierter Mensch – und das sind ja auch Entwicklungshelfer - auf Dauer eine Arbeit mit Armen aushält, ohne sich selbst spirituell zu ernähren, zu beten oder dergleichen. Man kann die Klarheit seines Verstandes und Herzens nur behalten und sich vor Übermüdung, Zynismus und Resignation schützen, wenn man sich selbst wie er sagt „langfristig macht, sein Herz langfristig bildet“. Auch das ist ein Aspekt von Spiritualität.

Zu einem spirituellen Bewusstsein gehört für ihn auch, zu wissen, dass man nicht der Macher der Welt ist. „Es schützt vor dem Ausbrennen wenn ich weiß, dass ich einen kleinen Baustein beitragen werde zum Bau des Heils, aber es hat schon Menschen vor mir gegeben, die gearbeitet, gewünscht und geträumt haben und ich habe vielleicht Kinder und Enkel, die weiter arbeiten.“ Man braucht Humor über sich selbst, gerade auch über seine Niederlagen.

Und dass man nicht verzweifelt hat für ihn auch etwas zu tun mit Beten und Bibellesen. Es gibt nichts ohne Vorbereitung, da ist sich Fulbert Steffensky sicher. So wie man die Seele nicht haben könne, ohne dass man sie bereitet hat, könne man auch den Mut oder die Empörung nicht haben ohne innere Bereitung. „Wenn Aktion und Kontemplation, Schreien und Stille nicht zusammengehen, dann brennt man in der Tat aus.“

## **Das Wesen der Stille**

Die Stille sei eine Art der Vorbereitung, wobei da zunächst gar nichts passiere, sagt Fulbert Steffensky auf meine Frage, was denn nun eigentlich in der Stille oder im Gebet geschieht. In unserer Gesellschaft, die ja fast alles nur vom Zweck her rechtfertigt, sei das zunächst fremd. Aber man könne nicht morgens beten und dann anschließend schauen, wie man gewachsen ist. Das funktioniere nicht. Und nach einigem Nachdenken, beton er, wie wichtig es sei, im Gebet oder in der Stille offen zu sein, nichts erjagen nichts besitzen zu wollen. „Es ist schön, wenn ich meinen Lebensdank aussprechen kann im Gebet oder meine Empörung herausschreie: Es ist so etwas wie die Poesie des Lebens.“ Gleichzeitig, räumt er ein, sei das Beten aber auch ein trockenes Geschäft, nichts was in irgendeiner Weise exstatisch ist. „Wenn man betet um, religiöse Erlebnisse zu haben, werden sie nicht kommen.“

„Die Stille oder das Gebet ist eine Form, seine Seele zu finden.“, erklärt Fulbert Steffensky. Es komme nicht darauf an, etwas Großes dabei zu tun, sondern dass man etwas Regelmäßiges tut und dabei in Treue bleibt. Stille ist ein Stück Arbeit und deswegen ist es ja auch so schwer. „Ich glaube, alles leuchtet mehr ein, als zu beten oder still zu sein.“

Gebet ist für ihn etwas Alltägliches. Und was alltäglich ist, sei nie besonders aufregend, sondern etwas Durchschnittliches.

Er sieht ein Problem in unserer „erfahrungsschwachen“ Gesellschaft darin, dass so viel von Erfahrung erwartet wird. Und er sieht darin auch ein Grundproblem von Liebesbeziehungen. Diese würden stets von der Höhepunktserfahrung von der Orgiastik her gerechtfertigt. Aber Beziehung sei nun mal alltäglich, habe ihre alltägliche Schönheit und ihren alltäglichen Reichtum. „Beziehung hat nicht nur Erotik, sondern man spült auch zusammen. Das sind die Alltäglichkeiten. So ist das Leben.“ Fulbert Steffensky kommt wieder auf die Spiritualität zurück und weist auf die Übereinstimmung bei verschiedenen religiösen Meistern hin, die davor warnen etwas nur zu tun, um religiöse Erfahrungen

zu machen, aber auch davor, etwas aufzugeben, weil man sie nicht macht. „Spiritualität ist Schwarzbrot“, betont er. „Es ist sozusagen das Feuer des Alltags, das man kaum sieht aber es ist Feuer.“

## **Gott begegnen**

Für den emeritierten Professor gibt es keine Sonderecke für die Begegnung mit Gott. Man könne ihm begegnen draußen auf der Straße, wenn man die Figuren der Armut sieht, aber genauso auch dann, wenn man einen Sonnenaufgang sieht oder das Spiel eines Blattes im Wind. Man kann ihm begegnen in der Liebe in der Sexualität, in der Erotik und auch im Gebet. „Ich glaube“, resümiert er, „ich begegne ihm, wenn ich schätze, was ich gerade tue, wenn ich ganz mache, was ich gerade tue, ob das Beten ist oder Spülen.“

Mit diesem Gedanken im Kopf gehe ich durch den spätnachmittäglichen Herbst zum Bahnhof zurück. Spiritualität scheint mir das Einfache zu sein, dass gar nicht so einfach zu machen ist. Aber ich spüre auch deutlich, das Gespräch hat mich ermutigt, wieder regelmäßiger die Zeiten einzuhalten, die ich mit mir selbst für die Stille vereinbart habe. Es auszuhalten, dass auf den ersten Blick nichts passiert und diesem Nichts vielleicht sogar nachzufühlen. Und ich fühle ein bisschen Erleichterung, weil ich darin bestärkt worden bin, ein wenig gelassener mit mir sein zu dürfen als bisher.

Im Zug hat mich dann wieder die Realität des Alltags. Die Frau in der Reihe vor mir hat offensichtlich eine Leidenschaft für deutsche Schlager. Von der Musik aus ihren Kopfhörern haben die umliegenden Sitzreihen auch noch etwas. Sich ihrer Auseinandersetzung mit dem Schaffner über die nicht mehr gültige Fahrkarte zu entziehen, ist schlichtweg nicht möglich. Als es etwas leerer wird, setze ich mich einige Reihen hinter sie und beginne, das Interview in den Laptop zu tippen.

*Katharina Engels*