

# aufbruch

UNABHÄNGIGE ZEITSCHRIFT FÜR RELIGION UND GESELLSCHAFT

## Desaströses Unterfangen

Amir Dziri versucht Freiheit im Kontext von Islam zu erfassen

## Denise Buser

Die Juristin und Fabeldichterin hält Veränderungen für möglich

## Von Natur aus gerecht?

Streitgespräch über Klima, Armut und die Würde des Menschen

# Draussen abtauchen

Vom spirituellen Zugang zur Natur



# Draussen abtauchen

In der Natur dem Göttlichen und uns selbst auf die Spur zu kommen, ist für nicht wenige existenziell Suchende eine Möglichkeit spiritueller Erdung. Pfarrer und Theologe Uwe Habenicht skizziert offene Lichtungen im Wald und anderswo

Von Uwe Habenicht

S amstagmorgen kurz vor 9.00 Uhr. Die Strassen sind noch ruhig, der Tag noch frisch. Nur wenige Studierende der *St. Galler Hochschule für Wirtschaft* sind auf dem Weg ins neue gläserne Square, dem neuen Learning Center. Auf der gegenüberliegenden Strassenseite fällt eine bunt zusammen gewürfelte Gruppe von Menschen auf, die sich hier trifft. Die meisten tragen Wanderschuhe und Outdoorkleidung. Viermal im Jahr, jeweils einmal zu jeder Jahreszeit, wird zum Waldgwunder eingeladen. »Waldgwunder« heisst die *St. Galler Waldkirche*, die ich vor rund 5 Jahren ins Leben gerufen habe und seit drei Jahren mit dem katholischen Seelsorger Matthias Wenk begleite.

Die *St. Galler Waldkirche* ist Teil des englischen »Forest Church Movement«. Unter den sehr unterschiedlichen Waldkirchen, die es inzwischen weltweit gibt, herrscht allerdings wenig Einigkeit darüber, was denn eine Waldkirche eigentlich ausmacht. Der kleinste gemeinsame Nenner dürfte wohl eine Beschreibung dessen sein, was Waldkirche nicht ist: »Forest Church isn't just normal church happening outside«. »Waldkirche ist nicht einfach normale Kirche, die draussen stattfindet«.

Damit deutet sich an, dass die Waldkirchen-Bewegung mehr und anderes will, als einfach nur den normalen Gottesdienst nach draussen zu verlegen. Vielmehr versuchen Waldkirchen, die Natur als erlebbaren Ort der Gottesbegegnung neu zu erschliessen. Denn was sich spirituell in der Natur erleben lässt, erschliesst ganz andere Zugänge zum Göttlichen, als geschützte Innenräume es jemals könnten.

Machen wir ein kurzes Experiment: Lesen Sie die folgende Frage, schliessen Sie Ihre Augen und nehmen sich einen Moment Zeit, um Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen zu lassen. Hier die Frage: Was sehen Sie

vor sich, wenn Sie das Wort »Religion« hören? Die meisten, mit denen ich dieses Experiment durchgeführt habe, sahen vor ihrem inneren Auge religiös geprägte Innenräume oder Gotteshäuser: eine in mystisches Licht getauchte Krypta, eine brennende Kerze auf einem Altar, ein Zen-Dojo mit Matten und Sitzkissen, eine Kirche oder einen Tempel.

## Natur ist Ort der Präsenz Gottes

Wir verbinden Religion fast immer mit eigens für die religiöse Praxis geschaffenen Räumen. Nur sehr wenige assoziieren mit Religion Orte in der Natur. Und dies obwohl viele religiöse Urszenen in der Natur verortet werden: Wo erlebte Siddhartha Gautama seine Erleuchtung? Draussen unter einem Feigenbaum. An welchem Ort wurde Mose der Gottesname offenbart? Durch einen brennenden Dornbusch in der Wüste. Wo öffnete sich für Jesus der Himmel? Am Jordan bei seiner Taufe durch Johannes den Täufer. Ganz gleich, wie wir die Historizität dieser Ereignisse einschätzen, für unseren Zusammenhang ist interessant, wo die unterschiedlichen Religionen solche Erfahrungen verortet haben: in der Natur.

Wenn ich in einem zweiten kurzen Experiment danach fragen würde, was sie vor Ihrem inneren Auge sehen, wenn Sie das Wort »Spiritualität« hören, dann fielen die Antworten sehr wahrscheinlich völlig anders aus: Anders als Religion verorten wir spirituelle Erlebnisse viel häufiger in der Natur. So kann das Miterleben eines Sonnenaufgangs auf einem Berggipfel oder am Meer zu einer tiefen spirituellen Erfahrung werden.

Die religiösen Gebäude symbolisieren eher die stillgestellten und mehr oder weniger festgefügtten Lehrgebäude der Religionen, sozusagen die geronnenen und



von offizieller Seite kanonisierten religiösen Erfahrungen. Die wechselhaften Zustände in der Natur hingegen – das Jagen der Wolken über den Himmel, das Rauschen des Windes in den Pappeln – entsprechen sehr viel mehr den unverfügbaren und flüchtigen spirituellen Erfahrungen, die sich wie einzelne Sonnenstrahlen einstellen und sofort wieder verschwinden. Kurz: Wenn Religion wieder als etwas Lebendiges erlebt werden soll, müssen wir die geschützten (Traditions-)Räume verlassen und raus in die Natur. Wir müssen uns erst den natürlichen Ungewalten wieder aussetzen, damit auch die Kräfte, die über die Natur hinausgehen, wieder für uns erfahrbar werden. Erleuchtung geschieht, wo es vorher dunkel war. Eignet sich »Übernatürliches« vielleicht auch eher im Natürlichen?

Augustinus von Hippo (354 – 430 n.Chr.), einer der bedeutendsten afrikanischen Kirchenväter, sprach vom »Buch der Natur« und stellte damit die Natur neben die Bibel als zweites Buch, durch das das Göttliche erfahrbar wird. Offenbar haben wir nur verlernt, dieses zweite Buch Gottes zu lesen. Höchste Zeit also, mit dem Nachbuchstabieren wieder zu beginnen und Baum und Strauch wieder zum Sprechen zu bringen.

Die Gruppe, die an diesem Samstagmorgen zum Waldwunder aufbricht, versucht sich in diesem Lesen im Buch der Natur. Nach kurzer Vorstellung macht sich die Gruppe auf in Richtung Wald. Am Waldrand bleiben wir stehen. Die munteren Gespräche verstummen. Wir laden die Teilnehmenden ein, den Weg durch den Wald bis zum Lagerplatz mit offenen Sinnen schweigend zu gehen und unterwegs etwas zu suchen, was zum Thema des Tages, »Fülle«, passt. Schon nach wenigen Metern vereinzeln sich die Teilnehmenden, bleiben stehen, beugen sich hinunter zum Waldboden. Einige haben offenbar etwas jenseits des Weges entdeckt und gehen ein Stück querwaldein. Schliesslich erreicht die Gruppe den lichten Lagerplatz mit Feuerstelle. Ein weisses Tuch in der Kreismitte lädt zum Ablegen des Gefundenen ein: Brombeeren, Blätter, Pilze, Tannenzapfen und vieles mehr wird in die Mitte gelegt. Ein Lied und die Worte des Eingangsportals schliessen die erste Phase des Ankommens im Wald ab:

Am Anfang dieses Tages  
erzählt der Himmel  
murmelt der Bach  
flüstert der Wind –  
sie alle erzählen  
von Gottes unscheinbarer Gegenwart  
in allem, was lebt.

Der Himmel, der Bach, der Wind, die Bäume  
sie alle murmeln und flüstern, wispern und singen  
auf ihre Weise von dem, der da ist.  
Leuchtend sanft  
spürbar verborgen

Ins Hier und Jetzt  
treten wir ein  
in seine Gegenwart

Natur tut gut. In vielen psychologischen und medizinischen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass der Aufenthalt in Naturräumen uns Menschen guttut und entspannt. Es ist, als würde in der Natur der ganze gesellschaftliche Druck von uns abfallen. In der Natur können wir einfach nur sein, ohne etwas vorspielen, darstellen oder leisten zu müssen. Wir verlassen das Zentrum, in dem sich alles um unser Ich dreht, und treten in eine Welt ein, in der wir Teil eines Ganzen sein dürfen, das unsere Kräfte bei weitem übersteigt. Hier in der Natur hängt nicht alles von unserem Tun und Denken ab.

## » Wo erlebte Siddharta seine Erleuchtung? Draussen unter einem Feigenbaum.

Uwe Habenicht

Die Ameise findet ihren Weg auch ohne unser Zutun, der Specht findet ohne unser Mittun einen Baumstamm zum Klopfen. In der Natur weitet sich spürbar das Herz. Durch und mit unserem Leib spüren wir eine Verbundenheit mit allem, was uns umgibt. Wir atmen die gleiche Luft wie der Haselnussstrauch vor uns und die Libelle, die an uns vorbei surrt.

### Betroffen sein vom Göttlichen

Das Gedankenkarussell, das sonst unseren Alltag durch Grübeln über Zukunft und Wühlen in der Vergangenheit bestimmt, kommt langsam zum Stehen. Wir kommen vom Kopf auf die Füße und spüren, dass wir mehr sind als reine Denkwesen. Jenseits unseres mühsam konstruierten Ichs wird unser leibhaftiges Selbst greifbar. Jenes Selbst, das wir sind und das uns doch nicht gehört, weil es uns übersteigt und durch uns hindurch geht. Damit stehen wir an der Grenze der derzeit so beliebten Achtsamkeitspraxis.

Im spirituellen Zugang zur Natur spielen die Erkenntnisse der Achtsamkeitspraxis eine wichtige Rolle. Michael Huppertz etwa, Achtsamkeitslehrer und Psychiater, kämpft seit Jahren für ein Achtsamkeitsverständnis, in dem Achtsamkeit nicht bis zur Unkenndlichkeit überfordert und überdehnt wird. Achtsamkeit ist für Huppertz das Wahrnehmen der Fülle all dessen, was da ist. Gerade deshalb lässt sich Achtsamkeit als Vorhof und Vorbereitung des Spirituellen verstehen. In der Achtsamkeitspraxis steigt der Einzelne aus dem üblichen Reiz-Reaktionschema aus und wird zum aufmerksamen Beobachtenden all dessen, was gerade geschieht. Der Schritt ins Spirituelle ereignet sich allerdings erst in dem Moment, in dem ich aus der Beobachterhaltung herausgerissen werde, weil – wie der Philosoph Hermann Schmitz es formuliert hat – mich etwas mit der Autorität unbedingten Ernstes ergreift. Denn nach Schmitz ist Religion Betroffensein vom Göttlichen.

Für die Gruppe des Waldwunders werden nun die Biotope vorgestellt, von denen zwei nacheinander in der folgenden Stunde besucht werden können. Für die Angebote, die jetzt zur Wahl stehen, haben wir die Bezeichnung Biotop gewählt, weil unterschiedliche Aktivitäten und Zugangsweisen zum Thema des Tages gewählt werden können. Jedes Biotop hat seinen eigenen Charakter und in ihm gedeiht jeweils Unterschiedliches. Den eigenen Bedürfnissen entsprechend können die Teilnehmenden eher aktiv-experimentelle, kreative, einzel- oder gruppenbezogene oder auch still beobachtende Zugänge zum Thema wählen. Und natürlich darf man auch sein eigenes Biotop gestalten und mit eigenen Ideen allein unterwegs sein.

Das erste Grüppchen, in dem anhand einer Geschichte über das Thema Fülle nachgedacht wird, macht sich schon auf den Weg zu einem kleinen Hügel. Andere zögern noch: Soll ich eher mit anderen etwas gestalten, das für mich Fülle zeigt, oder wäre es an der Zeit, zuerst ein Naturphänomen zu betrachten und dazu etwas zu schreiben? Nach wenigen Minuten haben alle das für sie Richtige gefunden und wenden sich ihrer Aktivität zu.

Wer am Waldwunder teilnimmt, schätzt diese Mischung von Impulsen und der Freiheit, wählen zu können, allein sein zu können und doch mit anderen unterwegs zu sein.

Und alle, die kommen, so meine Erfahrung aus den letzten Jahren, suchen nach spirituellen Erfahrungen, die in den traditionellen Gottesdiensten viel schwerer zu machen sind. Denn mit dem bewussten Eintreten in die Natur ereignet sich etwas, das uns im Alltag verloren gegangen ist: Wir werden anwesend. Leiblich an-

» Das Göttliche begegnet uns in Atmosphären als das, was uns unbedingt und bedingungslos angeht

Uwe Habenicht

wesend. Wenn Hermann Schmitz Religion als Betroffensein vom Göttlichen beschreibt, hat er den Menschen in seiner ganzen Leiblichkeit vor Augen. Leiblich treten wir in Atmosphären ein, die – bei hinreichender Sensibilität – auf uns wirken und körperliche Reaktionen auslösen: Ein dunkler feuchter Wald lässt starr werden und veranlasst mich, eine weniger aufrechte Haltung einzunehmen, ich krieche sprichwörtlich in mich hinein. Der herrliche Ausblick von einem Berg hingegen macht das Herz weit und den Atem frei. In der Natur ergreifen uns Atmosphären, die auch den Charakter einer Autorität mit unbedingtem Ernst annehmen können.

### Erfahrungen des Ergriffenwerdens

Der Theologe Paul Tillich nannte Gott »das, was uns unbedingt angeht«. Wenn wir auf Spiritualität in der Natur blicken, könnten wir sagen: Das Göttliche begegnet uns in Atmosphären als das, »was uns unbedingt und bedingungslos ergreift«. In solchen Momenten leiblich-affektiven Ergriffenwerdens verliert das rationale Ich, das sonst unsere Identität zusammenhält,

## Im Wald, im Garten, am Ufer, am Strand

Praktische Tipps, wie wir im Buch der Natur lesen und Atmosphären meditieren können

Wenn es stimmt, dass die Natur (wie die Bibel) ein Buch Gottes für uns ist, dann müsste es ja auch möglich sein, die Natur so zu lesen, wie wir es mit der Bibel tun. Die folgende Anleitung überträgt darum die von Martin Luther vorgeschlagene Form der Schriftmeditation (»Eine einfache Weise zu beten«) auf die Natur. Ob das geht? Probieren Sie es selbst aus!

Wir stehen gut verwurzelt am offenen Fenster oder besser noch direkt in der Natur. Wir spüren den Boden unter unseren Füßen und lassen die Arme am Körper locker hängen. In dieser Haltung nehmen wir alles wahr, was unsere Sinne aufnehmen: Die Bewegungen der Luft an den Händen und im Gesicht, Stille und Geräu-

sche mit den Ohren, Gegenstände, Stimmungen, Lichteinfälle und Schatten mit den Augen, Gerüche mit der Nase.

Nach den einzelnen Sinneswahrnehmungen nehmen wir die Gesamtatmosphäre wahr, in der wir uns befinden. Wie finde ich mich hier vor? Leicht und erhebend oder drückend und düster? Oder neblig verschwommen? Über unsere Sinne hinaus ist unser Leib umfungen und eingebettet in eine Atmosphäre. In diesem ersten Schritt nehmen wir all dies mit weiter Achtsamkeit wahr, ohne den Fokus einzuzengen. Wir geben der Gesamtatmosphäre mit der sie prägenden Gefühlsqualität einen Namen wie z.B.: anbrechenden Tag, unentschieden, Klarheit etc..

Für die zweite Phase machen wir eine Vierteldrehung und winkeln die Unterarme mit nach oben geöffneten Händen langsam bis zu einem 45 Gradwinkel an. Ruhig atmend kommen wir in dieser Haltung an, nehmen wiederum uns und was uns umgibt wahr und formulieren, wofür wir in diesem Moment danken möchten: Ich danke dir, Gott, ...

Wir machen wiederum eine Vierteldrehung und kreuzen die Arme auf der Brust. Unser Herzschlag wird in den Händen spürbar. Wir formulieren: Vor dir, Gott, erkenne und bekenne ich ... In diesem Schritt ist Platz für alle Erkenntnisse und Einsichten, mit denen wir Gott gegenüber treten.

die Kontrolle. Auf einmal zeigt sich, dass wir uns aus Quellen speisen, die über das rationale Selbstverständnis hinausgehen. In der Tat tauchen dann die Konturen des Selbst auf, jene Tiefen, die auf das verweisen, was uns übersteigt. Jene Schichten des Prärationalen und Präverbale, in die wir nicht nur beim Schlafen zurücksinken. Mit dem englischen Psychoanalytiker Donald Winnicott lässt sich dieser Bereich als intermediärer Bereich beschreiben, in dem die Spaltung von Subjekt und Objekt aufgehoben ist. In der Natur betreten wir einen Bereich, in dem erfahrbar wird, dass wir als natürliche Organismen immer mehr und andere sind als wir selbst.

Emanuele Coccia, französischer Philosoph, beschreibt es in »Metamorphosen« so: »Geboren zu sein bedeutet dies: Ich bin nicht rein, ich bin nicht ich, ich habe etwas in mir, das von anderswo herkommt, etwas Fremdes, das mich drängt, immer wieder mir selbst fremd zu werden. Wir tragen unsere Grosseltern und deren Eltern in uns, wir tragen die Fische, die Bakterien in uns, bis hin zu den kleinsten Kohlenstoff-, Wasserstoff, Sauerstoff- und Stickstoffatomen.«

Auf diese Weise erschliesst sich uns in der Natur die ureigenste Natur unseres Selbst: Immer schon sind wir mit allem, was lebt und gelebt hat, verbunden. Allein schon durch das Atmen sind wir in Austauschbeziehungen in das Ganze des Lebens eingebunden. In der Tiefe dieser Erfahrung des Ergriffenwerdens erschliesst sich das Göttliche, das Sein selbst, wie Tillich es nennt. Das Göttliche ist das Verbindende, die Kraft des Lebenslebendigen, die uns übersteigt, durchquert; es ist das Transzendente, das Überschüssende und Herausragende, das keine Form und keine Worte fassen können. Es

ist das, was gleichermaßen in uns und über uns ist und darum allgegenwärtig, lebensbejahend und bedingungslos liebend.

## Worte und Denken hinter sich lassen

Erst wenn wir die Worte und das Denken hinter uns lassen und diese Erfahrungsschicht erreichen, eröffnet sich uns das Göttliche, der Urgrund allen Lebens. Und weil sich diese Erfahrungen ohne Leib nicht einstellen, ist die Natur der wichtigste Ort der Gotteserfahrung, die in der Selbst- und Weiterführung durchklingt.

Nach einem kurzen liturgischen Abschluss des Waldgwanders versammeln sich die, die noch Zeit haben, am Feuer zum Reden und Austauschen. In manchen klingt das Erfahrene schweigend noch nach und wird im Alltag immer mal wieder auftauchen. Das wäre gut, denn die drängenden Fragen der Gegenwart werden wir ohne eine neue Spiritualität nicht bewältigen können. ◆

*Uwe Habenicht, Jahrgang 1969, verheiratet und Vater dreier Söhne, ist reformierter Pfarrer in Straubenzell-St. Gallen West, Outdoor-Guide und Predigt-Coach. Nach seiner minimalistischen Spiritualität »Leben mit leichtem Gepäck« (2. Aufl. 2020) und »Freestyle Religion« ist (2020) ist »Draussen abtauchen« (2022) sein drittes Buch.*

Wiederum drehen wir uns um ein Viertel, lösen eine Hand ein, strecken sie wie in der zweiten Geste mit der Handfläche nach oben vor uns aus. Nun formulieren wir eine Bitte: Gott, ich bitte dich ... Zum Abschluss kehren wir zur Ausgangsausrichtung zurück und verneigen uns.

Atmosphären können unmittelbar an einem ausgewählten Ort meditiert werden, auf einer Lichtung im Wald, am Seeufer, am Strand, im Garten, wo auch immer. Es ist aber auch möglich, zunächst gehend unterwegs zu sein und aufmerksam wechselnde Atmosphären wahrzunehmen – wie Temperaturunterschiede, anders einfallendes Licht, neue Ausblicke etc. –, um dann an solchen Übergängen

stehen zu bleiben und mit der Meditation zu beginnen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, thematisch mit einer Vorgabe zu beginnen, die an Jahreszeiten, Tageszeiten (anbrechender Tag, Zenit des Tages), Naturphänomenen (Regen, Nebel, Schnee) oder auch an anderen wie etwa Licht, Leichtigkeit, Übergang oder Spriessen anknüpfen. Selbstverständlich kann auch mit einer existentiellen Frage begonnen werden (Wo geht mein Weg weiter? Wie viel Vertrauen bringe ich noch auf?) und nach einem geeigneten Ort für die Meditation gesucht werden.

Mit derselben Methode lassen sich ebenso einzelne Naturelemente und Naturob-

jekte meditieren, etwa ein Stein, eine Wurzel, eine Rose etc. Dabei spielt die erste Phase der Erkundung eine besonders wichtige Rolle, bringt sie uns doch in Kontakt mit dem Objekt und erschliesst unterschiedliche Ebenen.

Uwe Habenicht

*Der reformierte Pfarrer und Theologe Uwe Habenicht hat in seinem Buch »Draussen abtauchen. Freestyle Religion in der Natur« das Potenzial der Natur als Ort der Gottespräsenz neu vermisst. In seinem Beitrag verbindet er seine Überlegungen mit einem Einblick ins »Waldgwandern«, der St. Galler Waldkirche, die er 2018 ins Leben gerufen hat.*

