

Achtsamkeit, Mitgefühl und Muttergottes. Ein Schloss, eine Kapelle und ein spiritueller Brückenschlag

Schloss und Kapelle

Vor einigen Wochen durfte ich ein uraltes Schloss besichtigen, das seit Jahrhunderten im Verfall begriffen ist. An einer Ecke der Schlossmauern befindet sich eine winzige Kapelle. Die junge Besitzerin, deren viel zu früh verstorbener Vater das angeschlossene Gut erworben und begonnen hatte, einige Nebengebäude zu renovieren, fragte mich ob, ich auch die sehen wollte. Ja, das wollte ich! Alte Höfe, denen neues Leben eingehaucht wird, und eine alte Kapelle, die an Franz von Assisis verfallenes Kirchlein von San Damiano erinnert und darauf wartet, dass einer in der Stille eine Stimme hört „Baue meine Kirche wieder auf“, dafür ist mein Herz schon lange weit offen.

Die alte Kirchentür ging nicht so leicht auf. Sie war zwar nur notdürftig mit einem Brett verkeilt, aber beim Öffnen zeigte sich, wie schief die beiden Flügel in den Angeln hingen, und wie vorsichtig man sie aufheben musste, damit sie in den Angeln blieben, und man sie am Ende auch wieder schließen konnte.

Und so stand ich mit meinen Eltern, die mich begleiteten, unversehens in diesem winzigen Kirchenraum, in dem nach manchen Plünderungen allein ein schlichter hölzerner Hochaltar übrig blieb. Darauf ein verblichenes Gemälde einer Pietá: Maria von Nazareth mit dem Leichnam ihres gekreuzigten Sohnes über ihrem Schoß.

Schmerzhaftes Muttergottes

Kapelle „zur schmerzhaften Muttergottes“ hatte die Besitzerin in den kirchlichen Chroniken erfahren. Was denn dies bedeuten würde, fragte sie mich, schließlich wusste sie, dass ich Theologie studiert hatte. Ich konnte auf die Schnelle nicht viel dazu sagen außer natürlich dem Hinweis auf den offensichtlichen Schmerz einer Mutter, die ihren toten Sohn am Schoß hatte. Ein Gegenbild zu den üblichen Abbildungen der Gottesmutter mit dem göttlichen Kind am Arm. Die zentrale christliche Botschaft: Gott ist Mensch geworden, ja Gott ist *Kind* geworden. Neben diesem hell leuchtendem Bild von Weihnachten bleibt die tiefe Nacht der Passion eine ebenso zentrale Chiffre und Botschaft christlicher Religion: der Weg des Kreuzes, der in Ostern mündet. Auferstehung als stiller Sieg der Liebe über die Gewalt. Die spirituelle Kraft einer Religion wie jeder spirituellen Tradition liegt nicht nur in schönen Geschichten, sondern auch darin, sich dem Leid und damit der umfassenden Realität des Lebens zuzuwenden. Darin sind buddhistische und christliche Tradition trotz aller Unterschiedlichkeit wie Geschwister: Der großen Frage des Leidens wird nicht ausgewichen, ja sie ist geradezu zentral. Die vier edlen Wahrheiten in der Lehre Buddhas drehen sich förmlich um genau diese Frage, wenn auch in ganz anderer Weise wie in der Botschaft und v.a. in Leben und *Sterben* Jesu. Gemeinsam ist ihnen die Kraft der Hingabe und der Ausstieg aus dem Kreislauf von Kampf und Gewalt.

Kompassion

Dieser Besuch und die Frage nach der schmerzhaften Muttergottes ließ mich nicht los und brachte mich auf eine interessante Spur, die eine wunderbare Brücke zur Achtsamkeitspraxis unserer Zeit schlägt: Kompassion, Mitgefühl. Es gibt im liturgischen Kalender der Kirche – neben vielen Marienfesten – ein sog. „Kompassionsfest“, auf dessen Einführung und historischen Umstände hier nicht eingegangen werden kann. Als Theologe und *Achtsamkeitslehrer* ließ mich aber allein dieser Begriff aufhorchen, da auch in der modernen Achtsamkeitspraxis das Mitgefühl (compassion) eine zentrale Rolle spielt: Sich dem Schmerz vorbehaltlos zuwenden. Mitgefühl für die Welt um uns herum, für die Menschen, die Natur, und auch *mit uns selbst*. Bei Kristin Neff – eine der führenden Lehrerinnen in diesem Gebiet – ist zu lesen:

Selbstmitgefühl kann Leiden in Freude verwandeln. Die Schönheit des Selbstmitgefühls besteht darin, dass es uns ermöglicht, uns für die eigene Komplexität und die unseres Lebens zu öffnen und sie zu umarmen: unsere Stärken und Schwächen, die guten Erfahrungen und die Schwierigkeiten. [...]. Wie Khalil Gibran schrieb: "Je tiefer sich das Leid in euer Sein eingräbt, desto mehr Freude könnt ihr fassen. Ist nicht der Becher, der euren Wein enthält, dasselbe Gefäß, das im Ofen des Töpfers gebrannt wurde?"

Kristin Neff, Selbstmitgefühl Schritt für Schritt Buch & 4 CDs, S.140

Frömmigkeit und die Verwandlung des Leidens

Eine Bekannte von mir betreibt in Regensburg ein wunderbares "Zentrum für Lebensfreude". Da erscheint eine Kapelle „zur schmerzhaften Muttergottes“ wie das alte Missverständnis einer Leidensverherrlichung. Doch im Geiste Gibrans wäre Maria geradezu die "Schutzpatronin" für ein "Zentrum für Heilung, Achtsamkeit und Mitgefühl". Je tiefer wir uns auch dem Leid in der Welt und in uns öffnen, desto mehr Heilung und auch Freude dürfte im Gefäß unseres Herzens wachsen.

In meiner persönlichen Spiritualität gibt es keine Berührungspunkte zu einer konservativ katholischen Volksfrömmigkeit bzw. Marienfrömmigkeit. Aber ich bin überzeugt, dass hier wie auch in der gesamten Tradition des Christentums viele spirituelle Schätze über 2000 Jahre hinweg tradiert und bewahrt wurden – wie in anderen Religionen natürlich auch. Marias Stellung im Christentum ist in spiritueller Sicht auch ein Gegenpol zum patriarchalen System Kirche und zu einem männlichen Gottesbild, das erst in den letzten Jahrzehnten auch im Christentum in Frage gestellt wurde. Maria wäre auch aus heutiger Sicht revolutionär, das zeigt v.a. ihr *Magnifikat*, also der Lobgesang im Lukas-Evangelium über die Größe Gottes, der ebenso Großes an *ihr* getan hat. Manche dieser Strophen stellen die Welt auf den Kopf und verweisen schon auf die radikale Botschaft ihres Sohnes. Als ich (noch vor meinem Theologiestudium) ein halbes Jahr in der argentinischen Kirche verbrachte, erschloss sich mir nicht nur die gesellschafts-politische Kraft der Botschaft Jesu, sondern auch

die Marias. Und ich verstand die christliche Frömmigkeit im Kontext eines armen, einfachen Volkes besser, weil sie ja auch historisch in so einem Volk gewachsen war. Sich dem Schmerz zu öffnen, führt zu Mitgefühl, Erbarmen und – wie wir gleich sehen werden – zu einer recht verstandenen „Frömmigkeit“.

Zurück zur Pietá

Das italienische Wort *pietá* bedeutet unter anderem Mitleid, Zuneigung, Erbarmen, Barmherzigkeit, und erstaunlicherweise auch *Andächtigkeit* und *Frömmigkeit*. Allein diese Bedeutungen lassen das verblichene Altarbild der kleinen Kapelle sowie einen der verborgenen spirituellen Schätze Mariens aufleuchten.

In der Darstellung der Pietá – am berühmtesten ist die von Michelangelo im Petersdom – wird Maria zur Identifikationsfigur, ja zur *Mutter* aller Leidenden und Trauernden. Ein wunderbares Bild, wenn wir nicht nur Lebensfülle und Lebensfreude(n) – es gibt neben den 7 Schmerzen auch die 7 *Freuden* Mariens! – in den Mittelpunkt einer reifen Spiritualität stellen, sondern uns auch dem Schmerz öffnen.

Wer katholische Frömmigkeit kennt oder selbst erlebt hat, weiß natürlich um die Bedeutung von Maria, der „Gottesmutter“ in der katholischen Tradition, v.a. in der Volksfrömmigkeit und hier besonders in sehr konservativ katholischen Kreisen. Es ist schwer, Maria von Nazareth, sowie Maria als spirituelle Gestalt, aus dieser Vereinnahmung und Identifikation herauszulösen, ja zu *befreien*. Aber ich bin überzeugt, dass es sich lohnen würde, einen neuen Blick auf sie zu wagen, gerade über diese Brücke des Mitgefühls.

Trotz aller berechtigter Kritik an Kirche und Religion hat sie die Gestalt Marias über die Jahrhunderte bewahrt wie das tausendjährige Schloss die kleine Kapelle. Eine einfache Frau und Muttergottes zugleich, und eine erstaunlich moderne Botschaft, die noch heute über die Enge und den Modergeruch einer winzigen Kirche hinaus in die Welt tritt:

* Demut, Hingabe widersprechen nicht der Bereitschaft, dass Großes an ihr und durch sie geschehen kann, weil sie ihr Licht nicht unter den Scheffel gestellt hat.

* Ein Herz, das offen ist für die Botschaft der Engel und für den Schmerz der Welt. Für die Weite des Himmels und die Tiefe eines Lebens hier auf Erden.

Nicht nur die institutionelle Religion, sondern jegliche Spiritualität braucht die Zuwendung zum Leid, zur Passion: Kom-passion. Achtsamkeit braucht Mitgefühl, ja sie sind – wie Jon Kabat Zinn betont – wie die zwei Flügel eines Vogels. Das öffnet uns nicht nur für verborgene Schätze eines verfallenen Kirchleins, es beugt auch der modernen Gefahr einer oberflächlichen Wellness-Spiritualität vor.