CLAUDIA MÖNIUS

Im Grunde

EINLADUNG ZU EINER SPIRITUELLEN ENTWICKLUNGSREISE

Gott

CLAUDIA MÖNIUS

Im Grunde Gott

CLAUDIA
MÖNIUS

Im Grunde Gott

EINLADUNG

ZU EINER SPIRITUELLEN

ENTWICKLUNGSREISE

KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit konnte eine gendergerechte Schreibweise nicht durchgängig eingehalten werden. Bei der Verwendung entsprechender geschlechtsspezifischer Begriffe sind im Sinne der Gleichbehandlung jedoch ausdrücklich alle Geschlechter angesprochen.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlag: zero-media, München, unter Verwendung einer Grafik von Shutterstock / Nosyrevy und FinePic
Der Liedtext auf S. 66 wurde mit freundlicher Genehmigung von Joachim Goerke abgedruckt, Sajema Music.
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37369-7

www.koesel.de

INHALT

Einführung 9

Kapitel 1 Religiöse Rituale – neu verstanden

Über die Kraft des Gebets 21

Innehalten in der Mitte des Tages 28

Tischgebet: segensreiche Wirkung
oder esoterischer Unfug? 31

Meditation: das betrachtende Gebet 35

Kontemplation: der Weg in die Versenkung 40

Aktion: die tätige Liebe 47

Verwurzelt im göttlichen Grund: das »Sonnengebet« . . 52

Heiligentradition als Verstärker heilsamer
Schwingungen 55

Das Herz als Raum der Gotteserfahrung 62

Die Heilige Messe – langweiliger Ritus oder
Sinnbild für die Kraft der Verwandlung? 67

Die Bibel – nur ein Staubfänger im Regal? 78

Kapitel 2 Christliche Feste – neu gestaltet

Advent – Zeit der Vorbereitung und des Wartens 90

Das Weihnachtsfest: Familienfeier oder
spirituelle Erfahrung? 96

Die Heiligen Drei Könige folgen dem Stern 101

Mariä Lichtmess: Das Licht vertreibt die Finsternis. 106
Der Valentinstag: ein Fest für alle Herzensanliegen 109
Erneute Zeit der Vorbereitung: die Fastenzeit 114
Ostern: schmerzhaftes Ende und überraschender Neuanfang 124
Himmlisch freie Donnerstage 133
Pfingsten: ein Bewusstseinswunder 137
Mitten im August: Weibliche Pracht in Hülle und Fülle. . 145
Dankbarkeit macht glücklich: Erntedankfest 149
Anfang November: Heilsames Totengedenken. 152

Kapitel 3 Persönliche Feste – neu erlebt

Die Taufe: mehr als eine Willkommensparty 159
Vom Aussterben bedroht: die Feier des Namenstages . . 166
Abschied von der Kindheit und Feier des Erwachsenwerdens 170
Flüchtige Hochzeit oder dauerhafte »Hoochzeit«? 175
Würdigung am Lebensende: die Trauerfeier. 180

Schlussstein 189

Mein Dank gilt 194
Über die Autorin. 196
Literaturverzeichnis. 197
Anmerkungen 202

Wo der Geist ohne Furcht ist,
wo Menschen das Haupt aufrecht tragen,
wo das Wissen frei ist,
wo noch nicht enge Mauern die Welt in Teile zerbrechen,
wo Worte aus der Tiefe der Wahrheit kommen,
wo rastloses Streben sich streckt nach Vollendung,
wo der gerade Strom der Vernunft noch nicht
in öden Wüsten einer toten Gewohnheit versickert,
wo der Geist vorwärts geführt wird durch dich
in immer weitere Häuser von Gedanken und Tat:
Zu diesem Himmel der Freiheit, mein Gott,
darf unsere Welt erwachen.
Rabindranath Tagore[1]

EINFÜHRUNG

Ein Gespräch zwischen einem Mann und einer Frau, beide in ihren 50ern: Die Dame erzählt von einem Seminar bei einem buddhistischen Lehrer, das sie gerade besucht. Ihr Gesprächspartner hört interessiert zu und erkundigt sich, ob dabei auch meditiert wird. Sie bejaht, berichtet daraufhin etwas ausführlicher und erwähnt, sie habe bei demselben Anleiter schon einmal an einem »Jesus-Retreat« teilgenommen. Sofort weicht der Mann sichtbar ein Stück zurück und merkt an: »Das klingt aber arg nach Kirche!« Sie scheint irritiert, widerspricht allerdings nicht, sondern man einigt sich vage auf den Begriff »ökumenisch« und wechselt rasch das Thema. Mir selbst liegt es auf der Zunge, zumindest das Wort »interreligiös« statt »ökumenisch« ins Spiel zu bringen, denn »ökumenisch« trifft in diesem Zusammenhang nicht zu. Doch ich verzichte darauf, mich einzumischen, und lasse dem sich anschließenden Smalltalk zwischen den beiden seinen Lauf.

Innerlich brodelt es in mir. Seit Jahren ist es mir ein Herzensanliegen, Menschen anzuleiten, im religiös-spirituellen Bereich Dinge auseinanderzusortieren: persönlicher Glaube, verfasste Religion, eine davon die christliche Lehre mit ihrer Ausprägung in verschiedene Konfessionen, gelebte spirituelle Praxis, Amtskirche, Kirche als Gemeinschaft von Gläubigen ... Und an vorderster Stelle eigene unmittelbare

Gotteserfahrungen sowie ganz individuelle Beziehungen zu dem Religionsstifter, auf dem das Christentum basiert und der, wie Eugen Drewermann es einmal so schön formulierte, keine Kirche gründen wollte, sondern unser Leben ändern:[2] Jesus, Zimmermann aus Nazareth, und zugleich »Christós«, der Gesalbte.

Religionsunterricht zu erteilen, liegt mir fern. Mein Bedürfnis ist ein anderes: Ich möchte die Essenz uralter Rituale, Glaubensinhalte und spiritueller Übungen freilegen und Denkanstöße geben zu der Frage, was davon sich in die heutige Zeit übertragen, als heilsame Ressource wieder- oder neu entdecken und in veränderter Gestalt nutzen ließe. Denn immer wieder mache ich die Erfahrung, dass Menschen zwar auf der Suche sind, wie eine spirituelle Dimension in ihr Leben integriert werden kann, sie sich aber schnell und mitunter enttäuscht von bestehenden Angeboten abwenden. Häufig scheint vieles einfach »aus der Zeit gefallen«, gerade in den christlichen Traditionen. Deswegen ist mein Ansatz in gewisser Weise ein Upcycling-Projekt, das vermeintlich nutzlose Abfallprodukte wiederverwertet und so neu kombiniert, dass im besten Fall sogar etwas Höherwertiges entsteht. Dabei gebe ich Anregungen aus meiner eigenen spirituellen Praxis, die ich mir in den vergangenen zwei Jahrzehnten erschlossen habe und die sich noch immer in einem lebendigen Wandlungsprozess bei zugleich vorhandener Kontinuität befindet.

Das Fundament meiner verschiedenen Übungen und Zugangswege zum »All-Einen« bietet meine katholische Sozialisation. Wenngleich ich mich aus verschiedenen Gründen

vom großen System der römisch-katholischen Kirche abgewandt habe, so bin ich doch meinen Vorfahren von Herzen dankbar, dass sie mir die im Christentum und speziell im sinnlich geprägten katholischen Bekenntnis enthaltenen Schätze überliefert und beigebracht haben. Für lange Zeit und aus gutem Grund hatte ich diese Schatztruhe in meinem geistigen Haus auf den inneren Dachboden verbannt, wo sie mehr und mehr einstaubte. Im Lauf eines langwährenden Prozesses konnte ich sie hervorholen, zunächst sachte den Deckel öffnen, mich von manchem kopfschüttelnd wegdrehen, anderes als Kuriosität achselzuckend auf die Seite räumen, um dann schließlich auf dem Grund der Truhe jede Menge einzigartiger Preziosen zu entdecken, die meisten davon vertraut aus Kindertagen und zugleich fremd geworden. Vieles davon konnte und kann ich nicht eins zu eins übernehmen, sondern nach dem Entstauben will es gedreht, gewendet und von mir in seiner Tiefe so verstanden werden, dass ich vermag, ihm eine neue, zeitgemäße Gestalt zu geben.

Das größte Geschenk dabei ist, dass ich alles integrieren kann, was ich auf meiner langen spirituellen Forschungsreise gelernt und eingeübt habe: Typologien wie etwa das Enneagramm oder die Archetypen der Seele, unterschiedliche Meditationstechniken und Gebetsformen, psycho-imaginative Verfahren wie etwa Wertimaginationen und Innere-Kind-Arbeit, also Techniken, mit denen man vermag, sich selbst und damit dem Urgrund des göttlichen Seins näherzukommen und ihn individuell und unmittelbar zu erspüren, statt nur etwas darüber zu hören. Das Besondere daran

ist: Je mehr es gelingt, alte Rituale und neue Erkenntnisse zu verknüpfen, desto größer wird der »Spiel-Raum«, innerhalb dessen man nach Herzenslust Wege erkunden kann zum Erahnen und Aufspüren von etwas, das sich hinter der materiellen Welt wohl verbergen mag. Dieses »Etwas« kann ich persönlich dann auch getrost einmal wieder »Gott« nennen, weil ich damit nicht mehr den in die Jahre gekommenen Kindergott mit Rauschebart verbinde, der mich zu Lebzeiten überwacht und nach meinem Ableben über mich und meine gesammelten Fehltritte richten wird.[3] Meist heißt er/sie bei mir anders, um genau diese Verwechslungen auch in meinem Gehirn zu vermeiden, etwa »das Göttliche« oder der »Urgrund des Seins«. Dieses Göttliche ist eben keine Person mit Händen und Füßen, aber sprachlich gelingt es kaum, die Personalpronomina zu umgehen. Die dadurch leicht entstehende Verwirrung drückt sich in dem grammatikalischen Fachbegriff selbst aus, der ja das Wort »Person« unmittelbar enthält. Da hilft auch der oft eingeschlagene feministische Weg nichts, denn »sie« trifft es auch nicht besser als »er«; da haben wir das gleiche Problem, nur in weiblicher Form. Welch ein Geschenk des Christentums also – und sei es auch nur als Mythos verstanden –, dass dieser göttliche Ursprung sich inkarniert hat. Ich finde es enorm hilfreich, mir ein menschliches Wesen vorzustellen, in dem die absolute Wahrheit und die Liebe als Urimpuls allen Lebens Gestalt angenommen haben. – Nun sind wir also angekommen bei Jesus Christus, dem Stein des Anstoßes, der die einleitend beschriebene Unterhaltung so brüsk zum Erliegen brachte. Dies deshalb, weil in den syn-

aptischen Verschaltungen des Hörergehirns offenbar sofort die Verknüpfung abgerufen wurde: »Jesus – Kirche«. Haben die christlichen Glaubensgemeinschaften diesen unbequemen und kompromisslos gewaltfreien Friedenstifter so für sich vereinnahmt, dass er außerhalb der Kirchenmauern keine Rolle (mehr) spielt und sich die Menschen gelangweilt abwenden? Wenn dem so ist, dann wird er angesichts der schrumpfenden Kirchengemeinschaften zumindest in unseren Breiten bald nur noch von kunsthistorischem Interesse sein und bestaunt werden als marmorne Statue in den verbliebenen Sakralbauten. Das wäre ein enormer Verlust, denn selbst wenn man von der historischen Persönlichkeit abstrahiert und diesen aus ärmlichen Verhältnissen stammenden hellfühligen Heiler rein als Symbolfigur betrachtet, hat auch sie eine mächtige Botschaft für uns, auch und gerade in unserer unfriedlichen und von Ausbeutung und gnadenlosen Egoismen gebeutelten Zeit. So versuche ich, die Gleichung »Jesus = Kirche« aufzubrechen, und biete neue gedankliche Verknüpfungsmöglichkeiten an, die auszuprobieren sich lohnen könnte.

Ich schreibe keine abstrakte Abhandlung, sondern will dich als Leserin oder Leser persönlich erreichen mit verschiedenen Impulsen, die dich zum Nach- und Weiterdenken anregen können darüber, ob und wie du das, was ich mir selbst an »Übersetzungen« und Neuinterpretationen erschlossen habe, für dich anpassen und in dein eigenes geistliches Leben einbauen könntest. Damit ich leichter zu dir durchdringe, wähle ich bewusst die vertrauliche Anrede des »Du«. Alles, was ich mir von dir wünsche, sind eine neu-

gierige Offenheit und die Bereitschaft, dich versuchsweise auf eventuell überraschende Facetten von vermeintlich Verstaubtem und Überkommenem einzulassen.

Umgekehrt will auch ich offen sein und zu Beginn klarstellen, dass ich derzeit keiner Religionsgemeinschaft angehöre. Mein diesbezüglicher Weg war steinig und hügelig und wer mein 2018 erschienenes Buch *Feuer der Sehnsucht. Spiritualität einfach leben*[4] gelesen hat, wird sich vielleicht erinnern, dass ich darin begeistert meinen im Jahr 2004 vollzogenen Wiedereintritt in die römisch-katholische Kirche beschreibe. In den darauffolgenden Jahren versuchte ich nach Kräften, innerhalb dieses Systems etwas zu verändern, leider ohne den leidenschaftlich gewünschten Erfolg. Mit tiefem Bedauern erklärte ich 2022 erneut meinen Austritt, weil ich mich mit dieser Institution in ihrem derzeitigen Zustand beim besten Willen nicht identifizieren kann. Übrigens ist der Aufreger, den das in kirchlichen Kreisen hierzulande oft auslöst, ein in anderen Staaten kaum nachvollziehbares Phänomen. Wenn man einem Franzosen das Wort »Kirchenaustritt« umschreibt, weiß er erst gar nicht, wovon man spricht. Aufgrund der strikten und in meinen Augen äußerst wünschenswerten Trennung von Kirche und Staat gibt es in Frankreich weder Kirchensteuer noch »Mitgliedschaft«, ergo auch keinen Austritt im deutschen oder österreichischen Sinne. Christen spenden dort schlichtweg an die Gemeinde, in der sie sich beheimatet fühlen, freiwillig wohlgemerkt, was der Begriff »spenden« per se impliziert oder zumindest implizieren sollte. Wenn wir uns das vor Augen halten, verliert die Debatte um Kirchenaustritte so-

wie das Schön- oder Schlechtreden der Institution Kirche an Bedeutung, zumindest für diejenigen, die nicht auf den dortigen Gehaltslisten stehen. Für mich und meinen Lebensweg besteht der zentrale Unterschied zwischen meinem ersten und dem erneuten Austritt darin, dass ich nicht wieder das Kind mit dem Bade ausschütte: Diesmal konnte ich mir meinen Glauben und meine mir ausgesprochen wichtige spirituelle Lebenspraxis bewahren. So blicke ich selbst zurück auf einen mein ganzes Erwachsenendasein währenden Prozess des Auseinandersortierens und bin dankbar, dass mir weiterhin die Perle der Essenz einer christlichen Spiritualität zugänglich ist. Viele andere Zugangswege zum »All-Einen« mag es geben; sie sind nicht besser oder schlechter – jedoch müsste ich viel mehr Anstrengung aufwenden, um sie mir ohne jede Vorkenntnis und ohne Rückbindung (»re-ligio«) an Vertrautes zu erschließen. So lade ich dich ein auf eine Entwicklungsreise zu manch einer dir vielleicht bekannt erscheinenden Tradition oder auch auf eine Entdeckungstour zu dir noch unbekanntem Terrain. Wie beim Ausmisten im heimischen Keller oder auf dem Dachboden kannst du bei jedem Einzelstück für dich entscheiden, ob du es weiterverwenden und in deine individuelle religiöse Praxis einbauen oder ob du es lieber entsorgen willst. Ich freue mich über deine Bereitschaft, mit mir zusammen auf deinem spirituellen Weg Vertrautes neu zu entdecken oder auch geistiges und geistliches Neuland zu betreten. So hoffe ich, dass wir uns punktuell im Geiste dort treffen, wo nach meinem Empfinden alles entspringt und zusammenfließt: im göttlichen Grund.

Kapitel 1
Religiöse Rituale – neu verstanden

Aus christlich geprägten Kreisen erfahre ich viel Bestätigung, wie wichtig es sei, dass ich über diese Themen schreibe und mich für den Erhalt dieser Traditionen einsetze. Solche Bestärkung freut mich nur mäßig und versetzt mich eher in Alarmbereitschaft, kommt sie doch auch aus fundamentalistischen Strömungen, die Interesse daran haben, zurück zum Althergebrachten zu gehen, und zugleich Neues kategorisch ablehnen. Das ist mitnichten meine Absicht, im Gegenteil: Ich möchte aufzeigen, dass wir getrost vieles nebeneinanderstehen lassen können und dass verschiedene Traditionen sowie Weiterentwicklungen einander hervorragend ergänzen. Wir brauchen uns nicht für das eine entscheiden und gleichzeitig das andere abwerten. Vielleicht ist es vergleichbar dem Verhältnis von Schul- und Komplementärmedizin: Wie segensreich kann es sein, wenn beides ineinandergreift zum Wohle derer, die der Heilung bedürfen. Auch auf geistig-seelischer Ebene brauchen wir individuell und kollektiv dringend heilsame Kräfte und wir tun gut daran, alle etwas dazu beizutragen – ein jeder und eine jede nach seiner und ihrer Fasson.

Wichtig ist mir zu vermitteln, was ich selbst erst im Lauf meines erwachsenen Glaubenslebens begriffen habe: Es geht darum, sich für einen bewussten Glaubensweg zu entscheiden und ihn in irgendeiner Weise aktiv zu gestalten. Dazu muss ich ihn erst einmal in den Fokus meiner Aufmerksamkeit rücken. In einer österreichischen Tageszeitung waren unlängst ganze fünf Seiten dem Schwerpunktthema Geld ge-

widmet. In elegischer Breite wurde der Leserschaft erklärt, warum Kurse steigen oder fallen, wo und mit welchen Vor- und Nachteilen sie ihren Gold- und Silberschmuck versetzen können und welch sonstige ertragreiche Anlagemöglichkeiten sich anböten. Fünf großformatige Zeitungsseiten! Sofort kam mir der Gedanke in den Sinn: Wie wäre es, wenn wir in gleichem Ausmaß die unserem Handeln zugrunde liegenden Weltbilder und Werte diskutierten sowie weitere philosophische, ethische und spirituelle Fragen? Was würde sich verändern in unserer Gesellschaft? Ich meine, dass wir diese thematische Neuausrichtung dringend benötigen, wenn wir als Spezies Mensch auf diesem schönen Planeten langfristig nicht nur eine Überlebenschance, sondern auch die Aussicht auf ein gedeihliches Miteinander haben möchten.

Wie aber kann solch eine individuelle Gestaltung eines spirituellen Weges konkret aussehen? Nachfolgend stelle ich verschiedene Rituale vor, die als Zugangswege zum »All-Einen« dienen können. Das große Geschenk unserer Zeit besteht darin, dass wir aus diesem bunten Strauß an Möglichkeiten frei auswählen und das einüben und praktizieren können, was uns am meisten hilft, den göttlichen Grund zu erspüren und zu erfahren. Rituale, so sie nicht erstarren und zu reinen Hülsen verkommen, bergen eine ausgesprochen heilsame Kraft in sich. Sie können unseren steten Gedankenstrom zum Schweigen bringen und führen uns mehr in die Gabe unserer Intuition und unmittelbaren Wahrnehmung. Um es mit den alten christlichen Mystikern zu formulieren: Rituale helfen uns, Lebemeister statt Lesemeister zu werden. Dazu möchte ich in diesem Kapitel anregen.