

Mit Balance und Tiefgang - Spiritueller Impuls von Esther Göbel

Es gilt das gesprochene Wort! Ich werde den Vortrag weitgehend frei halten.

Musik (Luis Weiß) und **Psalm**:

Ich sollte das Herz in die Brandung werfen,
aber ich bettle um Geborgenheit.*

*Ich liege auf dem Sofa**

und rede vom Wellengang der Zeiten.

Ich halte meine Zehe in das Wasser und berichte von Sturmerlebnissen,
meine Abenteuer geschichten entstehen in der Badewanne.*

Mein Jesus wandert in der Schwimmweste über den See Genezareth,
mein heiliger Geist kommt in der Wildbachverbauung daher.*

*Mein Gottvater beschließt die Abschaffung der Orkane,**

*Ich kenne das Wasser nur aus der Wasserleitung und verlasse mich nicht auf die Wasser
der Schöpfung.*

Ich sollte das Herz in die Brandung werfen,
aber ich bettle um Geborgenheit.*

(Aus den Wasserpsalmen von Gottfried Bach)

Einleitung

Ich bin eine Soulsurferin. So bezeichnen sich Menschen, für die das Surfen mehr ist als ein Sport. Für sie ist das Surfen auch innere Haltung und hat Bedeutung für die eigene Lebensgestaltung.

Ich bin Theologin und Windsurflehrerin und habe mit der Zeit eine ganz eigene Surf-Spiritualität entwickelt. Seit 5 Jahren biete ich den „Surfkurse mit Tiefgang“ als Exerzitienformat für Erwachsene an.

Surf&Soul ist meine Berufung. Hier verbinden sich für mich persönliche Leidenschaft, berufliche Profession und kirchlicher Sendungsauftrag.

Mit Surf&Soul versuche ich, Glauben und Leben auf eine Art und Weise zu verknüpfen, die insbesondere über die Erfahrung geht, dass Körper, Seele und Geist zusammenhängen. Es geht darum, herauszufinden, was Menschen dienlich ist, sie innerlich wachsen lässt und in Balance bringt. Ziele ansteuern, Frust und Freude erleben, Orientierung suchen oder Haltung bewahren werden einerseits auf dem Wasser konkret erlebt und andererseits als Metaphern auf die Relevanz für das je eigene Leben hin reflektiert.

Auf drei drängende aktuelle Themen, die sicher in diesen Tagen hier auch schon Thema waren – möchte ich heute morgen aus meinem Erfahrungsschatz eine Antwort versuchen:

1) Spiritualität ja — Kirche nein

Viele Menschen wenden sich von der Institution Kirche ab, haben aber bleibendes Interesse an Spiritualität, Glauben und Gottesbeziehung. Und erfahrungsgemäß finden wir dieses Interesse auch bei nicht konfessionell-gebunden Menschen außerhalb unserer verfassten Kirche.

Wie bekommen wir also ein Matching hin zwischen diesem vorhandenen Interesse und unserer biblischen Botschaft eines liebenden und barmherzigen Gottes?

2) Pastoral ja bitte — aber wie denn?

Wir befinden uns kirchlich und gesellschaftlich in einer unübersichtlichen Veränderungssituation. Bisherige Konzepte greifen nicht mehr. Aber niemand weiß genau, wie Pastoral heute gelingen kann. Und es stellt sich zunehmend heraus, dass es keine Patent-Rezepte gibt.

Wie können wir also zielorientiert, verantwortet und professionell in unsicheren Situationen agieren?

3) Institutionell herrschen Flaute, Sturm und Gegenwind — wie kann ich DENNOCH auf Kurs bleiben?

Viele pastorale Mitarbeiter*innen sind frustriert, erschöpft oder sogar resigniert von Mut- und Ideenlosigkeit sowie Reformunwilligkeit und dem Beharrungsvermögen institutioneller Strukturen.

Wie gelingt es DENNOCH, das brennende Herz zu bewahren, mit Balance und Tiefgang zu agieren und auch bei Gegenwind ans Ziel zu kommen?

1. ALOHA-SPIRIT(UALITÄT)

Surfen ist eine der **ältesten Sportarten der Welt**, wahrscheinlich über 1000 Jahre alt. Und Surfen ist die einzige — mir bekannte — Sportart mit tatsächlich religiösen Ursprüngen: es war der Sport der Könige Polynesiens. Die Hawaiianer manövrierten ihre sehr flachen Kanus nach dem Fischen durch die Brandung und nutzten dabei die Kraft der Welle. Das Wort Nalu bedeutet wörtlich *mit einer Welle ans Ufer gleiten*, also *Surfen* auf Hawaiianisch. Doch dieser pragmatische Anfang des Wellenreitens hatte nicht nur den sportlich-geschickten Aspekt, sondern war vielmehr ein wichtiger Bestandteil ihrer Naturreligion, die das Meer als Gottheit verehrte, denn Nalu heißt auch *der Weg zu sich selbst*. Der Weg, sich mit den Göttern eins zu fühlen.

Religion drückt sich aus durch auf ein Bekenntnis festgelegte Lehren und Glaubenssätze sowie bestimmte Formen von Verehrung. In diesem Sinne ist der eng mit der jahrhundertealten polynesischen Kultur verbundene **Aloha-Spirit** eher eine

Lebensphilosophie, in der sich alles um den Zauber dreht, im Einklang mit der Natur und sich selbst zu leben. Dazu gehört durchaus auch der auf den Grundsätzen von Liebe und Vergebung beruhende Glaube, dass alles und alle miteinander verbunden sind. Zu den Kernwerten zählen dabei Hilfsbereitschaft, Teilen, andere nicht zu verletzen und Dankbarkeit für die Geschenke von Himmel und Erde.

Es wird manchmal unterstellt, dass Menschen ohne religiöse Überzeugung und Bindung auch keine Spiritualität hätten. Das kann ich sowohl im Hinblick auf Surfer*innen als auch als Theologin im Diaspora-Osten Deutschlands definitiv verneinen.

Ich verstehe Spiritualität ganz allgemein als Suche nach (Lebens-)Sinn. Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach Sinn und die Fähigkeit, Dingen eine Bedeutung zu geben. Insofern hat auch jeder Mensch eine Spiritualität, weil sie zur menschlichen Existenz dazugehört.

Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Surfer*innen hoch spirituell sind, unabhängig davon, ob sie sich ansonsten als gläubig oder religiös betrachten.

Sie machen ähnliche spirituelle Erfahrungen wie Christ*innen, benennen diese aber mit anderen Begriffen wie "Flow", "Eins-Sein", "stoked" oder "Aloha".

Ich kann als Theologin und Seelsorgerin viel über Gott erzählen, aber im Kontext von Wassersport sicher nicht mit den christlich-traditionellen / kirchlichen Vokabeln. Ich muss von der Erfahrungswelt von Surfern ausgehen, ihre spirituellen Erfahrungen teilen und ihre Worte zur Reflexion dieser Erlebnisse nutzen. Was bedeutet es, dem Wind des Lebens ausgesetzt zu sein, mit Gegenwind umgehen zu müssen, Druck im Segel oder Angst vor dem Untergang zu spüren? Und wie kann die erlösende und befreiende Botschaft des Evangeliums in diesem Kontext neu formuliert werden?

Ich möchte dies beispielhaft am Begriff „Aloha“ etwas entfalten:

1) Die wörtliche Bedeutung von Aloha ist die *Gegenwart des Atems*.

Es geht dabei um das ganz grundsätzliche Lebensprinzip, das auch dem christlichen Schöpfungsmythos zugrunde liegt: der Mensch bekommt von Gott den Atem eingehaucht und wird so zum beseelten Lebewesen. Das hebräische Wort „*ruach*“ heißt ja wörtlich übersetzt „atmendes Geschöpf“. In vielen Übungen zum kontemplativen Gebet und in Meditationen geht es um die bewusste Wahrnehmung des Atems mit dem Ziel „im Angesicht des Atems Gottes“ zu verweilen. Bei beidem begegnet uns Gott also als das lebensspendende Prinzip schlechthin.

2) Philosophisch betrachtet heißt Aloha: „*Das zu hören, was nicht gesagt wurde, das zu sehen, was nicht sichtbar ist und das, was nicht gewusst werden kann, zu erspüren.*“

Christlich ausgedrückt ist Glaube aber das: „*Feststehen in dem, was man erhofft, Überzeugtsein von Dingen, die man nicht sieht*“ (Hebr. 11,1).

Bei beidem geht es um das Lesen zwischen den Zeilen des Lebens und um die urmenschliche Sehnsucht nach einem größeren Prinzip, nach Antwort auf die Frage nach dem Lebenssinn. Warum ist nicht nichts, sondern vielmehr etwas?

3) Wer Aloha sagt, bringt damit eine innere Verbundenheit zu seinen Mitmenschen zum Ausdruck. Gemeinhin wird es als Grußformel („Hallo / Tschüß“) verwendet, aber auch als Ausdruck jeglicher liebevollen Zuneigung (z.B. als „Gesundheit“, „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag“, „alles Gute für deinen Weg“ oder „viele liebe Grüße an XY“). Zugleich schwingt darin (wie bei „Shalom“ oder „Salem aleikum“) weit mehr mit, als wir mit einem deutschen Wort wie „Liebe“ aussagen können.

Wenn Aloha zeigen sich in *Liebertun* oder *sagen* ausdrückt, dann bedeutet es mir nichts anderes als das lateinische Wort für segnen: *benedicere* = *Gutes (zu-)sagen*. In diesem Sinn verstehe ich das Wort „Aloha“ auch als eine Form von Segen. Dieses Segens-Aloha sage ich im Alltag oft – und sie meisten Menschen verstehen dies auch ohne Wissen über das eben Gesagte.

2. BALANCE

Mich fasziniert am Surfen, dass kein Spot dem anderen gleicht, keine Session wie die andere verläuft. Es wird nie langweilig, kein Tag ist wie der andere. Wind, Wasser und Wellen schreiben täglich neue Geschichten und verändern die Einzigartigkeit jedes Surfreviers auch noch täglich mit den Elementen der Natur. Diese Unkontrollierbarkeit und die Vergänglichkeit machen gerade den Reiz aus. Die vielfältigen Variablen von Ort, Wetter, körperlichen Voraussetzungen und innerer Stimmung müssen in den seltenen Glücksmomente, in denen alles im Flow ist, die Zeit stehen bleibt und perfekte Bedingungen herrschen, zusammenspielen. Die Verbindung von höchster Konzentration, maximalem Kraftaufwand und vertrauensvoller Hingabe nenne ich „**Kontempl-Action**“. Viele beschreiben ja das Surfen – ob nun Wellenreiten, Wind- oder Kitesurfen – als eine Form von Meditation, in der sich die Energie des Wassers, die sich kilometerweit über den Ozean in einer Welle angesammelt hat, auf einen selbst überträgt. Und trotz totaler Erschöpfung ist der ganze Körper hinterher mit einer positiven Kraft geflutet.

Festen Stand zu finden auf einem wackligen Board ist die erste Aufgabe, vor der meine Surfschüler*innen stehen. Einerseits locker in den Gelenken, andererseits mit Körperspannung, um nicht von jeder Wasserbewegung gleich wieder abgeworfen zu werden. Es braucht Geduld, um ein Körpergefühl in der Kombination von Spannung und Beweglichkeit zu entwickeln. Und es braucht Mut, sich auf unbekanntem wackligem Grund zu wagen.

Die Kombination aus Spannung und Beweglichkeit ist die körperliche Dimension von Kontemplation. Auch für die spirituelle Dimension brauche ich einerseits Spannung, ein Aufmerksam-ausgerichtet-sein und andererseits Beweglichkeit in Form von Offenheit und Neugierde auf das, was mir im Gebet entgegenkommt.

Kontemplation bedeutet *beschauen, in der Nähe betrachten oder sein Augenmerk auf etwas richten*. Dabei geht es um mehr als das Sehen mit den Augen und den reinen Reiz auf den Sehnerv. Die Dimension dahinter muss ich erkennen wollen und mich darauf ausrichten, sie zu entdecken – auch wenn sie mir nicht selten versagt bleibt.

Kontemplative Momente kann ich nicht selbst herstellen. Ich kann zwar mit Offenheit und Neugier auf die Dinge schauen, aber ob ich mehr erkenne, bleibt mir unverfügbar. So ist es beim Surfen wie beim Beten: ich kann weder Wind machen, wenn Flaute ist, noch kann ich Gotteskontakt herstellen, wenn ich bete. Ich habe zwar Einfluss auf die Bedingungen, ich kann mit etwas Erfahrung die richtigen Mittel, das richtige Surfmateriale wählen, aber ich kann den Flow nicht machen, er wird geschenkt und ich kann nur darum bitten. Zum Beten kann ich mir Zeit nehmen, mich vorbereiten und aufmerksam, neugierig und offen sein für das, was mir von Gott geschenkt wird. Es betet in mir — oder manchmal eben auch nicht.

Auch beim Surfen bleibt mir die kontemplative Dimension unverfügbar. Wind- und Wasserbedingungen sind, wie sie eben sind. Ich kann nicht beeinflussen, wie sich das Wasser unter mir bewegt, nur mitgehen und mich in seine Bewegung einfügen. Ich kann nicht beeinflussen, wie stark oder aus welcher Richtung der Wind weht, nur mein innere Fähnlein danach ausrichten.

Es ist nicht immer leicht, das zu akzeptieren und bestenfalls auch noch gut damit umzugehen. Manchmal ist eben auch in Revieren mit hoher Windwahrscheinlichkeit Flaute. Es bringt dann nichts, sich voll ins Segel zu hängen, nur weil ich jetzt unbedingt schön surfen will. Stattdessen werde ich garantiert ins Wasser fallen.

Selbst wenn ich meine, die richtige Segelgröße für die herrschenden Bedingungen gewählt und mein Gleichgewicht gefunden zu haben, ist es nur eine Frage der Zeit, wann die nächste Böe kommt und ich alles neu austarieren muss. Surfen ist nicht statisch, sondern ein dauerndes Ausbalancieren. Es gilt, flexibel zu sein, aufmerksam erwartend, mit Körperspannung und zugleich beweglich, um jederzeit reagieren zu können.

„Der Ozean kennt keine völlige Ruhe — das gilt auch für den Ozean des Lebens“ (Mahatma Ghandi). Viele Menschen streben nach einem möglichst statischen Zustand des Glücks. Aber irgendwas ist immer.

„Du kannst die Wellen nicht stoppen — du kannst nur Surfen lernen!“

Was hier für Surfschüler*innen gilt, gilt sicher auch für uns pastorale Akteur*innen. Wie gelingt Balance von Werten und Aussagen (wofür stehen wir?) und das Einlassen auf die Wirklichkeit der Menschen (Offenheit)?

3. DENNOCH

Wer Windsurfen oder Segeln will, muss lernen, sich am Wind zu orientieren. Gegen den Wind zu fahren ist physikalisch unmöglich. Und um zu steuern und ein Ziel zu erreichen, muss ich einfach wissen, wie ich das Segel richtig setze.

Ich hatte mal einen Surfschüler, der bei ablandigem Wind immer weiter hinaustrieb. Ich fuhr zu ihm und erklärte ihm, dass er zurück schwimmen müsse, weil er noch nicht steuern gelernt hätte. Jedes Mal, wenn er das Segel hochziehe, würde er nur noch weiter

abtreiben. Er wollte mir aber nicht glauben und beharrte darauf, es zu schaffen. Er schaffte es natürlich nicht und musste mit dem Boot eingesammelt werden. Manchmal ist es schwer, den eigenen Standpunkt zu revidieren und zuzugeben, dass man vom Weg oder vom Kurs abgekommen ist.

Richtungsänderung nennt man im Wassersport Kurswechsel. Es ist wichtig zu wissen, auf welchem Kurs ich unterwegs bin, um das Segel richtig zu setzen.

Wir wollen auch im Leben sprichwörtlich „auf Kurs bleiben“, also unserem Leben eine Richtung geben und dem geplanten Weg folgen. Dafür muss ich zunächst ein Ziel bestimmen. Gelingt das nicht, fahre ich Zick-Zack-Kurs. Das meint im übertragenen Sinn ein uneinheitliches Vorgehen ohne klare Zielbestimmung. Man ist sich mit anderen nicht einig oder selbst innerlich hin- und hergerissen, wohin es denn eigentlich gehen soll. In unserer Gesellschaft gilt es aber als erstrebenswert, möglichst schnell und geradlinig bestimmte Lebensstationen zu erreichen.

Hier hinkt aber das Bild! Auf dem Wasser kann ich nämlich gerade nicht denselben Kurs dauerhaft beibehalten. In den meisten Fällen muss ich zwischendurch mal die Richtung wechseln, insbesondere, wenn ich nicht nur von A nach B fahren will, sondern möglichst dort wieder an Land gehen möchte, wo ich losgefahren bin. Dafür muss ich sogar in einem Zick-Zack-Kurs wieder „aufkreuzen“, weil ich gegen den Wind überhaupt nicht fahren kann. In diesem Fall hat der Zick-Zack-Kurs überhaupt nichts mit Unentschiedenheit zu tun. Im Gegenteil: ich muss mir sogar sehr entschieden hohe, aber erreichbare Ziele setzen und diese konsequent ansteuern.

Auch im Leben kann es sich durchaus lohnen, nicht immer zielstrebig den eingeschlagenen Kurs fortzusetzen, sondern bei Gegenwind mal die Orientierung zu überprüfen, gegebenenfalls auch den Kurs zu wechseln und einen Umweg in Kauf zu nehmen. Manchmal führt der Weg auch im richtigen Leben nicht direkt zum Ziel, sondern nur übers Kreuzen. Also über ambitionierte, aber erreichbare Zwischenziele. Manchmal muss ich auch im Zick-Zack-Kurs fahren, um am Ende am gewünschten Punkt anzukommen.

Vom Surfen kann man hier einiges fürs Leben lernen:

Der direkte Weg ist manchmal nicht möglich. Gegen den Wind geht es nicht. Mit dem Kopf durch die Wand auch nicht.

Wer beim Kreuzen schlampt, kommt nicht an. Wer sich dauernd um-entscheidet auch nicht. Sowohl auf dem Wasser als auch an Land gilt daher: erreichbare Ziele setzen, unbewegte Orientierungsmarken suchen, entschieden dranbleiben.

Diese und ähnliche „lessons-to-be-learned“ haben viele Teilnehmer*innen schon von meinen Kursen in ihr Leben mitgenommen.

Was können Sie heute davon in ihr Leben und Arbeiten mitnehmen, auch ganz ohne ins Wasser gefallen und nass geworden zu sein?

- Lernen Sie die Sprache derer, mit denen Sie zu tun haben! Und lernen Sie von ihnen aus gedacht neu, was Sie verkünden wollen.
- Balance entsteht in Bewegung, im Einlassen auf die herrschenden Bedingungen, nicht in starren Konzepten und theoretischen Plänen. Mit steifen Knien fällt man ins Wasser, aber ohne Körperspannung kann man den Wind auch nicht in Vortrieb umsetzen.
- Man kann gegen den Wind fahren - man muss nur wissen wie.

ALOHA!

TALER und ALOHA-Karten verteilen (*und Musik...*)