

Podcast «Mystik heute» vom 27. März 2022

Episode 1: Geheimnis der Identität

Intro

- *Wer bin ich?*
- *Wie finde ich heraus, wer ich bin?*
- *Kann ich mich selbst sein?*
Bin ich eine leere Maske?
- *Ist das eine religiöse Frage?*
- *...eine spirituelle?*
- *Gibt es eine sinnvolle Antwort?*
Bin ich etwas Bestimmtes...
- *...oder bin ich vieles?*
- *Abhängig von anderen?*
- *...oder bin ich meine Freiheit?*

“Mystik heute” - der Podcast für ganz normale Menschen, die das Geheimnis der Gegenwart leben und christlicher Mystik eine Chance geben wollen.

... und auch wer christliche Mystik nicht kennt, ist herzlich willkommen!

mit Adina Hermes, sie macht dieses Jahr die Matura, und mir, Bernhard Neuenschwander. Ich bin reformierter Pfarrer und Doktor der Theologie. Die Mystik ist mein Lebensthema. Was ich hier sage, ist das, was sich mir im Laufe vieler Jahre durch Meditation, Studium und die praktische Arbeit mit Menschen erschlossen hat.

Im heutigen Podcast geht es um die Frage, wer ich bin und wie ich eine Antwort auf diese Frage finden könnte. Es geht also um die Suche nach der eigenen Identität.

Aus unserer Sicht hat diese Frage eine spirituelle Dimension. Sie führt in etwas, das sich mit Worten schwer sagen lässt, und doch bedeutsam ist. Wer diesen Aspekt in die eigene Identität einbezieht, kann stark und authentisch sein, und zugleich friedfertig und konfliktfähig.

Und genau das finden wir heute total wichtig. In unserer Gesellschaft und in unserem Alltag ist diese Suche nach der eigenen Identität immer wieder ein Thema.

Einstieg:

Nun ja, es ist gar nicht so leicht, sich selbst zu sein. Ich kann vieles sein. Die Konturen zwischen den Geschlechtern verschwimmen. Was männlich und was weiblich ist, ist nicht mehr so klar. Die Grenzen lösen sich auf, die Übergänge werden fließend. Ich kann dies und das sein, und alles ist ok. Diese Diversität ist super. Wunderbar, wenn sich Stereotype auflösen und mehr Freiheit entsteht. Auf diese Weise kann ich mich ausprobieren und ohne Angst suchen, wer ich bin und wer ich sein möchte.

Und trotzdem bin ich immer wieder in Stereotypen gefangen. Nur die direkte Auseinandersetzung damit hilft, um mit diesen Themen und auch mit der Selbstidentifikation Klarheit zu gewinnen. Das ist nicht immer einfach. Ich kenne das gut von mir. Oft bin ich in stereotypes Verhalten gefangen. Doch immer, wenn ich es schaffe und mich von einer Annahme lösen kann, ist das ein wunderbares und befreiendes Gefühl. Aber das braucht Zeit und Mut.

Ja, super. Nur beantwortet das die Frage nicht, wer ich bin. Ich kann so vieles sein. Vieles kann irgendwie cool sein. Aber vieles ausprobieren, heisst noch nicht unbedingt, dass ich dann weiss, wer ich bin. Im Gegenteil. Es macht auch unsicher. Wenn ich alles sein kann, ist auch irgendwie egal, wer ich bin. Dann kann ich zwar aus mir machen, was ich will, aber es bleibt ein schales Gefühl zurück: Es spielt ja eh keine Rolle! Das schafft Beliebigkeit und Sinnlosigkeit. Gibt es nicht etwas, das ich wirklich bin? Ich möchte doch authentisch sein, mich selbst!

Dieses Bedürfnis habe ich stark. Gerne möchte ich verstehen, wer ich bin, und was ich will. Aber wie finde ich das heraus?

Ich kann den Blick nach innen richten und versuchen, herauszufinden, wer ich bin. Zugegeben: Das macht das Ganze nicht leichter. Blicke ich in mich hinein und frage ich tiefer nach mir, werde ich mir immer mehr selber zum Rätsel. Mir ist so vieles von mir selbst nicht klar. Oder um das Höhlengleichnis etwas anders zu erzählen: Schauge ich in mich hinein, blicke ich gleichsam in eine tiefe Höhle: Es wird dunkel, ich sehe nichts mehr, und ich weiss überhaupt nicht mehr, wer ich bin.

Ja, das kenne ich gut. Es ist auch bei mir schon vorgekommen, dass ich meine Identität hinterfragt habe und sehr unsicher wurde, weil sich mir so viele Fragen stellten und keine Antworten in Sicht waren. Aber ich kann nachvollziehen, dass mir der Blick in diese Unsicherheiten, in diese Höhle, auch etwas zeigen kann. Ich denke, dass nicht für alle das Bild der Höhle passen muss. Beispielsweise könnte auch das Bild von einem Wald stimmen. In einen Wald kann ich eintauchen und mich geborgen fühlen, doch er birgt auch viele Geheimnisse und Unbekanntes.

Du hast recht, entscheidend ist für mich nicht das Bild, sondern das, was damit gemeint ist.

Religion:

Ich finde die Umkehr der Blickrichtung, also nach innen in sich selbst zu schauen, spannend. Aber sie ist auch völlig ungewohnt und kann verwirren.

Ja, sie kann zunächst erschrecken. So merke ich erst recht, wie vieles von mir unklar ist. Aber mit dieser Umkehr der Blickrichtung kann ich mich von den Dingen lösen, mit denen ich mich sonst identifiziere.

Ich kann mich also von Mustern befreien, indem ich mich ohne alles Drumherum wahrnehme.

Ja, genau. Dann spielt auf einmal keine Rolle, was für ein Geschlecht ich habe, was meine Hautfarbe ist, wie ich aussehe, wie alt ich bin, was mein sozialer Status ist, wo ich in der Gesellschaft stehe, welche Nationalität ich habe und wieviel Geld ich verdiene. All das tritt in den Hintergrund. Interessant wird stattdessen, wer ich bin, wenn ich in diese Höhle einsteige, die sich mitten in mir selbst öffnet.

Und wie verbindest du das mit Religion? Oder Spiritualität?

Aus meiner Sicht wollen die Religionen die Unsicherheiten und Zumutungen des Lebens deuten und erträglich machen. Das ist ihre Funktion. Sie benutzen zwar unterschiedliche Bilder, Mythen und Theorien, aber irgendwie geht es immer darum, mit den Schwierigkeiten des Lebens klar zu kommen. Blicke ich in mich hinein und sehe in mir diese Höhle, komme ich zum Grund, weshalb es überhaupt Religionen gibt.

Ich tue mir immer wieder schwer mit Religion. In der Vergangenheit haben Religionen so viel Schaden angerichtet und waren der Auslöser von Gewalt. Da bleibe ich gerne vorsichtig. Oft habe ich auch das Gefühl, mit religiösen Floskeln überladen zu werden, ohne

deren Grund und Sinn zu kennen. Das beeinflusst mein Bild von Religion stark und nimmt mir die Lust, mich damit auseinander zu setzen.

Aber ich bin auch bereit, mich von dieser Sicht zu lösen und Religionen unvoreingenommen zu betrachten, ohne sie gleich in Schubladen zu stecken. Genau das tue ich auch jetzt und versuche hier, einen Einblick in die religiöse Perspektive auf Selbstidentifikation zu bekommen. Religion und deren Sicht kann offensichtlich ganz unterschiedlich sein.

Mystik:

Ja, religiöse Floskeln sind langweilig und abstossend. Spannend finde ich hingegen das Geheimnis der Gegenwart. Konzentriere ich mich auf den Moment, merke ich, dass ich ihn nicht fassen kann. Die Zeit ist irgendwie ein Geheimnis, jeder Moment ist ein Geheimnis. Und blicke ich in mich hinein und sehe die Höhle in mir, wird mir dieses Geheimnis der Gegenwart bewusst.

Was genau ist das Geheimnis der Gegenwart? Ist nicht auch oft die Rede davon, dass man bei sich ist, wenn man gegenwärtig ist?

Für mich ist das Geheimnis der Gegenwart meine Achse, meine Mitte. Es ist die Mystik der Religionen, ihr Mysterium, ihr Geheimnis. Alle grossen Religionen kreisen irgendwie um dieses Geheimnis der Gegenwart, das wir selber sind.

Das betrifft also alle Menschen, die ihr Herz dafür öffnen.

Das ist meine Überzeugung. Die verschiedenen Religionen benutzen unterschiedliche Sprachen. Sie beziehen sich auf ihre eigenen heiligen Texte und Riten. Aber sie umkreisen ständig dieses Geheimnis der Zeit.

Das gibt einen anderen Blick auf die Religionen. Und auch eine Verbindung zwischen den verschiedenen Religionen.

Blicke ich auf die Höhle in mir, auf das Geheimnis der Gegenwart, auf das Geheimnis, dass ich da bin, dass es diese Welt gibt, bekommen die Religionen für mich ihren Sinn. Dann sind sie keine Antwortmaschinen, die so tun, als wüssten sie alles, sondern Versuche, mich dem Geheimnis meines Lebens vertraut zu machen, tiefer in die Höhle von mir selbst zu tauchen, mit ihrem Duft, ihrer Stille, ihrer Abgründigkeit zu leben, ihre Weisheit zu entdecken, aber immer im Wissen, dass das Geheimnis nicht wie ein Rätsel zu knacken ist. Dieses Geheimnis der Gegenwart ist eben die Mystik der Religionen.

Wenn du von dem Geheimnis der Gegenwart und von ihm als die Mitte der Religionen sprichst, ist das für mich total berührend. Der Gedanke, dass alle Menschen etwas Gemeinsames haben, es nur unterschiedlich ausleben und handhaben, schafft ein Gemeinschaftsgefühl in mir.

Geheimnis des Moments:

Das Christentum und andere Religionen nennen das Geheimnis der Gegenwart «Gott». Entscheidend ist aus meiner Sicht nicht dieses Wort. Entscheidend ist, dass damit etwas gemeint ist, das nicht-dual ist: weder gut noch böse, weder wahr noch falsch, weder lebendig noch tot, weder etwas noch nichts. Also weder dies noch das, sondern einfach unmittelbare, bedingungslose Präsenz. Dies ist die Quelle der Zeit, die Wirklichkeit und zugleich unfassbar und geheimnisvoll.

Dann kann ich also das Geheimnis der Gegenwart auch «Gott» nennen? Mir gefällt der Gedanke, den Begriff Gott auszuweiten und ihn als Hilfe bei der Suche nach Identität zu brauchen. Somit kann Gott, also das Geheimnis, als Hilfe verstanden werden, aber eine Hilfe die aus mir selbst heraus kommt. Wenn ich also zu Gott beten würde, würde ich

eigentlich zu mir selbst beten, also Kraft aus mir selber schöpfen? Kann ich das auch als Gelegenheit, sich Selbstvertrauen und Mut zu geben verstehen?

Das Christentum spricht in diesem Zusammenhang von Gott als dem Schöpfer, aber das erklärt auch nichts. Es ist einfach ein Versuch, sich diesem Geheimnis des Moments anzunähern. Verbunden ist damit aber auch die Einsicht, dass ich mir selbst ein Geheimnis bin, dass ich mich nicht habe, dass es total erstaunlich ist, dass ich da bin. Das gibt Demut: den Mut, mich zu lassen, frei zu sein und nicht zu sein, die Angst vor dem Leben und dem Sterben zu verlieren, aus der Verstrickung in die Dinge befreit zu werden und zu staunen, dass ich selbst und alles, was es gibt, ständig neu geschaffen wird.

Spannender Gedanke, dass ich mich nicht habe. Dann bin ich also auch frei vor mir selbst. Ich hätte nie gedacht, dass ich so von Religion und Schöpferkraft denke. Doch es zeigt, wie Mystik und Religion auch interpretiert werden können. Damit kann ich eine direkte Verbindung und Verknüpfung mit mir selber herstellen.

Dennoch stellt sich mir da eine Frage: Wenn ich im Moment bin, also das Geheimnis des Moments lebe, kann ich dann befreit von mir selbst sein? Ist das wirklich der Weg zu mir selbst?

Pause

Also: Wenn ich im Moment bin und das Geheimnis des Moments lebe, kann ich dann befreit von mir selbst sein? Ist das wirklich der Weg zu mir selbst?

Ich bin mir Geheimnis

Nun ja, vielleicht ist der Weg in die Höhle in mir genau der Weg zu mir selbst. Nicht weil ich dann besser sagen kann, wer ich bin, sondern weil ich mit mir selbst vertrauter werde. Jedenfalls ist dies der Weg der Meditation, der religiösen Sammlung. Dieser Weg zielt nicht auf das Haben von Antworten und Sicherheit. Er ist in gewisser Weise ziellos: pures Sein im Geheimnis des Moments. Da geht es nicht darum, Ziele zu erreichen, und wenn sie erreicht sind, durch neue Ziele zu ersetzen. Bin ich auf diesem Weg, will ich nichts anderes und suche keine neuen Ziele, sondern ich gehe den Weg, der sich mir aus dem Geheimnis des Moments zeigt.

Dieser Weg ist nicht an eine bestimmte Praxis gebunden. Klar, ich kann still meditieren. Das ist eine gute Sache. Aber eigentlich kann ich diesen Weg bei allem, was ich tue, gehen. Vielleicht ist einfach eine Hilfe, wenn ich ihn in einer bestimmten Form übe. Einfach, weil ich dann konsequent dran bleibe und dies gut tut. Aber nicht, weil dies die einzige Möglichkeit wäre.

Das finde ich schön. Dann kann ich das also bei fast allen Tätigkeiten üben? Bei mir wäre dies beispielsweise bei Abläufen, die sich wiederholen und mir gut vertraut sind, wenn ich im Wald spaziere, koche oder mit meinen Pferden Zeit verbringe.

Meine Identität ein Geheimnis

Aber kann ich denn ganz Geheimnis sein? Ist nicht immer nur ein Teil von mir ein Geheimnis? Ich kenne mich ja auch, und weiss einiges über mich. Bin ich, was ich von mir weiss und kenne, oder bin ich das Geheimnis?

Bin ich mit dem Unbekannten in mir vertrauter, gibt mir das Vertrauen, so zu mir zu stehen, wie ich bin. Dann habe ich nicht bloss einen Körper, sondern bin mein Körper. Ich stehe zu dem, was ich wahrnehme, spüre, fühle, aber auch zu dem, was ich denke, träume,

hoffe und plane. Ich kann mich annehmen und gern haben, mit all dem, was ich von mir entdecke. Wenn ich die Schwierigkeit meistere, zum Unfassbaren in mir zu stehen, wird es viel leichter, zu dem zu stehen, was von mir fassbar ist. Das gehört dann einfach dazu. Es kommt und geht, und ich weiss, dass es nicht definitiv ist und auch nicht sein muss. Das gibt innere Freiheit.

Also kann ich es so zusammenfassen: Ich kann bekannte Teile von mir eher akzeptieren, wenn ich erkenne, dass es einen unbestimmten Teil in mir gibt und der auch ein Geheimnis bleiben darf/soll.

Genau. Dann habe ich keine harte oder gar rigide, sondern eine weiche, veränderliche Identität. Ich stabilisiere mich nicht mit dem, womit ich mich gerade identifiziere, sondern mit dem viel grösseren und stärkeren Geheimnis in mir. Die Identifikation und Standfestigkeit mit dem, was ich von mir nicht weiss, gibt mir Spielmöglichkeiten im Umgang mit dem, was ich sein könnte. Ich identifiziere mich damit, nehme es ernst, aber ich vergesse nicht, dass ich noch ganz anders bin, dass alles fragil und vergänglich ist, dass ich nichts definitiv haben muss und kann.

Ich denke, etwas sein zu wollen, das ich sein müsste, kann sehr einengend sein. Ich selbst verfolge auch Ziele, aber muss mir immer ins Gedächtnis rufen, dass nichts nach einem Plan funktionieren muss, sondern sich fortlaufend verändern kann. Diese fortlaufende Veränderung ist nicht festlegbar. Ist mir das Geheimnis in mir bewusst, kann ich das besser akzeptieren.

Dennoch zu mir stehen

Aber ist es dann nicht besser, gar nicht erst eine allzu feste Identität aufzubauen? Toleranz heisst doch auch, dass alles möglich ist? für mich und für andere? Diese Offenheit ist für mich und vermutlich für viele Menschen heute total wichtig.

Ja, eine weiche, veränderliche Identität ist tolerant, und das ist wichtig. Das schliesst aber nicht aus, dass ich ganz zu mir selbst stehe, Position beziehe und mich mit einer klaren Haltung in diese Welt einbringe. Ich darf ja mich selbst sein. Das Geheimnis, das ich mir selbst bin, gibt mir meine Einmaligkeit, meine Individualität. Speziell bin ich nicht, weil ich genau diese Schuhe trage oder jene Meinung vertrete. Speziell bin ich, weil ich mein Geheimnis, meine Freiheit, lebe und diese in das, was ich tue, einbringe.

Eine weiche Identität hilft, dass ich klar da bin, aber dass ich die Gelassenheit nicht so rasch verliere.

Das klingt faszinierend, und ich möchte es ausprobieren und erleben. Doch es ist gar nicht so einfach, eine eigene Meinung zu vertreten, aber auch ruhig sein und dem Geheimnis Raum lassen.

In Beziehung zu mir und Welt

Ja, das ist nicht so einfach. Aber es gibt eine andere Beziehung zu mir, zu andern Menschen, zu Tieren und Pflanzen, zu meiner Welt. Der Bezug zur Höhle in mir gibt im Umgang mit anderem Kraft, Souveränität, Sicherheit, Orientierung, ohne die Gelassenheit zu verlieren.

Wenn ich weiss, dass ich von mir vieles nicht weiss und dass das kein Problem ist, kann ich auch anderen zugestehen, vieles zu sein, was ich von ihnen nicht weiss. Ich kann frei lassen, Vertrauen haben, und ich muss nicht ständig kontrollieren. Das ist die Voraussetzung dafür, dass ich mich auf anderes einlassen kann und nicht nur mich selbst im anderen spiegeln muss.

Und das ist grundlegend für die Kommunikation, egal ob mit Menschen oder Tieren, nur wenn ich selbst befreit sein kann, kann ich meine Aufmerksamkeit anderen schenken und auf sie eingehen.

... und das ist die Voraussetzung dafür, dass ich Interesse und Freude an andern habe. Wenn der andere Mensch wirklich sich selber sein kann, also anders als ich sein kann, kann ich auch Neues entdecken. Das gibt eine lebendige, freie Beziehung. Eine Verbindlichkeit in Freiheit, Verlässlichkeit in Veränderung, Selbstverantwortung in Bezogenheit. Eine solche Art von Beziehung macht Freude.

Pause

Konfliktfähig und friedfertig.

Mir kommt da noch etwas anderes in den Sinn: Ist es wirklich dieses religiöse, mystische Geheimnis, das zu dieser Art von Beziehung führt? In der Geschichte der Religionen war Gewalt oft ein grosses Thema. Das ist ja bis heute so. Viele Leute haben sich immer wieder voll mit ihrem Glauben identifiziert, haben damit missioniert und Andersgläubige bekämpft. Das finde ich völlig abstossend und macht mich auch traurig.

Ja, das ist leider Teil der Religionsgeschichte. Eine harte, rigide, sture Identität, erst recht, wenn sie sich religiös legitimiert glaubt, führt zu Unterdrückung, Kampf, Krieg. Orientiert man sich hingegen an der Mystik der Religionen, am Geheimnis des Moments, das nicht verfügbar ist, entwickle ich eine weiche Identität: eine geklärte Position mit innerer Gelassenheit, eine klare Haltung, aber im Wissen, dass ich letztlich nichts weiss, dass das Leben letztlich ein Geheimnis ist. Mystische Religion ist die Ressource für die innere Freiheit meiner Identität.

Das ist beinahe das Gegenteil von dem, was ich von Religion erwartet habe. Dieses Verständnis öffnet völlig neue Perspektiven.

Auf diese Weise könnte doch eine Welt ohne Konflikte entstehen. Mit einer weichen Identität lasse ich anderen ihre Meinung. Ich akzeptiere, dass nicht alle die gleiche Meinung haben müssen wie ich. Wir können verschieden sein und lassen einander leben.

Eine weiche Identität führt aus meiner Sicht nicht zu einer Welt ohne Konflikte, sondern zu einer Friedfertigkeit, die konfliktfähig ist. Weiss ich um das Geheimnis in mir und in dir, sehe ich das Verbindende und verliere die Angst, Konflikte zwischen uns auszutragen. Ich stehe zu mir und akzeptiere, dass du zu dir stehst. Damit sind wir in der Lage, auf Augenhöhe zu streiten und kreativ nach Lösungen zu suchen.

Zeigt sich das etwa im Umgang mit Intoleranz? Wenn ich anderen ihre Meinung lasse, heisst das ja nicht, dass auch sie mir zugestehen, dass ich meine eigene Meinung haben darf. Ich will zwar tolerant sein, aber gegenüber Menschen, die intolerant sind, finde ich das schwierig.

Das finde ich auch. Verweigert sich die andere Seite einer friedfertigen Konfliktaustragung, gibt es keine gemeinsame Lösung, sondern Unterdrückung, Diskriminierung, im schlimmsten Fall sogar Krieg. Ich kann gegenüber Intoleranz nicht tolerant sein. Niemand kann die Wahrheit oder das Gute für sich allein beanspruchen. Das ist Ideologie.

...also ein stures Konzept im Kopf, etwas, das ich unbedingt durchsetzen will?

Ja! Ideologie heisst, dass ich meine Ideale habe und genau weiss, was wahr und gut und schön ist. Ideologie schafft harte Identitäten. Das ist das Gegenteil von Mystik. Weiss ich um das Geheimnis des Moments, weiss ich, dass ich letztlich nicht weiss. Dann kann und will ich eine Identität, die sich selbst nicht relativiert und stattdessen auf Gewalt und

Unterdrückung setzt, nicht akzeptieren. Dann bleibe ich ihr gegenüber standhaft, setze mich ihr zur Wehr, fordere von ihr Einhalt. Ich tue dies im Vertrauen auf die Mystik des Moments. Das Geheimnis der Gegenwart, das ich «Gott» nenne, bleibt jeden Moment bestehen, klopft in Menschen an und kann auch harte Identitäten aufweichen. Das gibt Zuversicht, dass auch harte Menschen auftauen und weicher werden können.

Das Geheimnis des Moments kennenzulernen kann also ein Vorsatz für das Leben sein. Und vielleicht wäre es tatsächlich eine Hilfe, um Konflikte in dieser Welt friedfertiger anzugehen. Ich kann mir gut vorstellen, dass es mit einem solchen Verständnis von Identität keine gewaltsamen Konflikte mehr geben würde. Auf diese Weise würden die Menschen miteinander kommunizieren und nach gemeinsamen Lösungen suchen. Ich denke, es macht schon Sinn, das Geheimnis in mir in meine eigene Identitätssuche einzubeziehen.

Fazit

Was ist das Ergebnis des Ganzen?

Nun ja, ich kann eine harte und eine weiche Identität suchen. Habe ich eine harte Identität, weiss ich genau, wer ich bin und was ich will. Ich kämpfe dafür und will mich durchsetzen. Richte ich meinen Blick jedoch in mich hinein und entdecke ich - bildhaft gesprochen - die Höhle, die ich selbst bin, werde ich mir dem Geheimnis bewusst, das ich mir bin.

... und das ist ein religiöses Thema, das Thema der Mystik. Das Wissen um dieses Geheimnis in mir selbst, gibt mir den Mut zu einer weichen Identität.

Ich behalte das Geheimnis der Gegenwart in meiner Mitte. Mein Leben bleibt spielerisch, und ich suche die Gelassenheit gegenüber demjenigen, womit ich mich identifiziere. Das macht beziehungsfähig und schafft eine friedfertige Art, Konflikte auszutragen.

Identität auf diese Weise zu verstehen, macht für mich Sinn, und es freut mich, wenn Religion mir dabei hilft!

Schluss

Dieses Gespräch kann als pdf heruntergeladen werden unter www.ritualart.ch.

Entstanden ist dieser Podcast in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Wabern. Wir danken für die Unterstützung.

“Mystik heute” geht weiter.

Freut euch auf die nächste Folge!