

Präsenz im Hier und Jetzt

Pfarrer Bernhard Neuschwander befasst sich seit Jahren mit Zen-Buddhismus und christlicher Mystik. Beide treffen sich aus seiner Sicht im Geheimnis der Gegenwart

Während ich die Aprikosen entkerne, schweifen meine Gedanken ab. Abwesend zerteile ich die Früchte und verteile sie auf dem Teig, schiebe den Kuchen in den Ofen und versuche, meine Gedanken wieder in die Gegenwart zurückzuholen. Fast automatisch greift meine Hand zum Handy, um zu prüfen, ob neue Nachrichten eingetroffen sind – und vor allem wohl, um aufkommende Langeweile zu verdrängen. Ein Gespräch mit Pfarrer Bernhard Neuschwander, das einige Stunden zuvor stattfand, erinnert mich daran, mehr von dem zu praktizieren, was ich theoretisch als sehr wohltuend empfinde und das dennoch so herausfordernd ist: präsent zu sein im Moment.

Freiheit finden in der Stille

Bernhard Neuschwander entdeckte die Praxis der stillen Meditation in den 1970er-Jahren und somit lange bevor Meditation populär wurde. Als 7.-Klässler nahm er jeden Morgen vor der Schule eine kleine Auszeit. Er setzte sich hin und war still. «Ich spürte: Das tut mir gut. In diesen Momenten konnte mir niemand dazwischenreden, weder Eltern noch Lehrer. In der Ruhe fand ich ein tiefes Gefühl von Freiheit», erinnert er sich. Was in seiner Jugend begann, setzt der 62-Jährige bis heute fort: Er meditiert täglich und freut sich, wenn er ruhig und frei im Moment ist und diesen mit andern teilen kann.

Neuschwander studierte evangelisch-reformierte Theologie in Bern, Zürich und München und erforschte das Johannesevangelium. In einem einjährigen Aufenthalt in Kyoto vertiefte er sein Verständnis des Zen-Buddhismus. Die Ergebnisse legte er 1996 in seiner Doktorarbeit vor: «Mystik im Johannesevangelium. Eine hermeneutische Auseinandersetzung mit dem Zen-Meister Hisamatsu Shin'ichi». Seine Auseinandersetzung mit christlicher Mystik und Zen begleitet ihn seither sowohl privat als auch beruflich, sei es als Pfarrer, als Autor mehrerer Bücher oder als Integrativer Therapeut.

Bedeutung der Gegenwart

«Die Praxis des Zen besteht darin, das Hier und Jetzt zu leben», sagt Bernhard Neuschwander. Obschon es historisch gesehen keine Überschneidungen zwischen Zen und christlicher Mystik gebe, fänden sich doch Parallelen: «Gegenwärtig zu sein ist auf beiden Wegen zentral. Die christliche Mystik spricht vom Geheimnis der Gegenwart Gottes – das zeigt sich darin, ganz im Moment präsent zu sein.» Das Konzept der Leere oder der Nicht-Dualität ist im Zen ge-



Bernhard Neuschwander: «Ob wir den Gipfel auf dem Pfad des Zen oder der christlichen Mystik erklimmen – das Ziel ist dasselbe.» | Foto: Markus Bolliger

läufig, findet sich aber auch in der christlichen Mystik. «Es besagt, dass mitten in der Unterscheidung von Dies und Das das Geheimnis der Unmittelbarkeit gegenwärtig ist, in welchem alles miteinander verbunden ist. Die christliche Mystik sucht diese Einheit mit Gott schweigend in der Kontemplation, um – wie das Johannesevangelium oder Meister Eckehart sagen – aus Gott im Alltag neu geboren zu werden», führt Neuschwander aus. Der Zen-Buddhismus hingegen gehe in die Stille der Meditation.

Schlussendlich zielten beide Traditionen auf dasselbe ab: «Ob wir den Gipfel – das Hier und Jetzt bzw. die Gegenwart Gottes – auf dem Pfad des Zen oder der christlichen Mystik erklimmen, mag im Spiel des Alltags durchaus verschieden sein, ist im Kern jedoch dasselbe. Es zeigt, dass nicht das Ich, sondern das Geheimnis der Gegenwart im Zentrum steht.»

In den Abgrund steigen

Sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, klingt auf dem Papier einfach. Doch seine Umsetzung ist anspruchsvoll. «Denn Stillsein heisst loslassen – loslassen von Vorstellungen, Gedanken, Gefühlen, letztlich loslassen von sich selbst», betont Bernhard Neuschwander. «Es ist eine Konfrontation mit der eigenen Nichtigkeit. Die Mystikerin Margareta Porete bezeichnet dies als den «Abgrund der Demut», um frei von sich selbst zu werden. Der Zen spricht davon, in den Abgrund von Verzweiflung und Angst einzutauchen, den grossen Tod zu sterben und durch das grosse Erwachen im unmittelbaren Leben anzukommen», erläutert Neuschwander und vergleicht dies mit einem Strudel in der Aare. «Jemand, der sich bis zum Grund ziehen lässt, findet dort den Ansatz, um wieder nach oben zu kommen. Gegen den Strudel anzukämpfen, ist schwieriger.» Die Seh-

sucht, sinnerfüllt im Moment zu sein, gehört seit alters zum Menschen und spiegelt sich in der Bibel ebenso wie in den mystischen Schriften der grossen Religionen.

Präsenz als Überlebensvorteil?

«Im Moment zu sein, ist nicht nur uns Menschen vorbehalten», hebt Neuschwander hervor. «Pflanzen und Tiere, die sofort auf Gefahren reagieren, haben einen Überlebensvorteil. Aber mit zunehmender Komplexität des Bewusstseins nehmen auch die Möglichkeiten zu, aus dem Hier und Jetzt zu fliehen.» Damit habe der Mensch zwar die Option, seine Präsenz zu steigern. Doch gibt es eben auch die Kehrseite: «Menschen können die Berührung durch den Moment vermeiden, sich ablenken und in Gedanken verstricken. Im heutigen Kampf um Aufmerksamkeit gewinnt dann halt oft jener Bildschirm, der am wirksamsten gefangen nimmt.»

«Wenn ich Ping-Pong spiele, agieren meine Reflexe, der Kopf ist leer, und ich bin ganz im Moment.» Mit diesen wenigen Worten habe einer seiner Konfirmanden treffend zusammengefasst, was in der christlichen Mystik «Teilen der Gegenwart Gottes» und im Zen «Leben im Hier und Jetzt» heisst, sagt Bernhard Neuschwander mit einem Schmunzeln und fügt an, dass dieser Jugendliche hoffentlich auch im Erwachsenenalter weiterhin Tischtennis spiele, um im Geheimnis des Moments sich selbst zu sein.

Yvonne Mühlematter,
Informationsbeauftragte



Bernhard Neuschwander: «Mitte und Mass hier und jetzt.» | Foto: Pixabay

Präsenz im Hier und Jetzt; Angebote zum Thema

Podcast der Kirche Wabern

«Mystik heute»: Die neueste Folge «Der Weg des Zen» mit Nadine Lichtsteiner, Zen-Nonne, ist ab Ende August abrufbar, zum Beispiel unter www.ritualart.ch oder unter Spotify

Wochengebet

Jeden Di, 9–9.30 Uhr, KIZ Niederwangen, Raum der Stille. Ein liturgisches Gebet mit Lied, Lesung, einem Wort zum Tag und freiem Gebet hilft, den Tag zu strukturieren und ermöglicht eine Begegnung mit Gott und untereinander. Info: Gabriela Roth, 031 978 32 23

Stille Meditation für alle

Mi, 6./13./20./27.8., 17.30–19 Uhr, Kirche Wabern. Eine Oase in der Hektik. Info: Pfarrer Bernhard Neuschwander, 031 978 32 65

Lesekreis: «Was ist Zen?»

Di, 12./26.8., 10.30–11.30 Uhr, Altes Pfarrhaus Wabern. Sind Zen und christliche Mystik im Geheimnis der Gegenwart identisch, so verschieden ihr Alltag auch ist? Der Lesekreis stellt sich dieser Frage. Siehe auch Agenda auf Seite 17. Info: Pfarrer Bernhard Neuschwander, 031 978 32 65

Stille am Abend

Do, 14./28.8., 18.30–19 Uhr, Thomaskirche Liebefeld. Stilles Meditieren wird als die christliche ungegenständliche Form des Betens bezeichnet. Ziel ist das Schauen in das eigene Selbst, das Wahrnehmen des Göttlichen in mir und um mich herum, eine Form des Innenwerdens und Erfahrens jenseits meiner intellektuellen Fähigkeiten. Info: Pfarrer Michael Stähli, 031 978 31 55

Christliche Meditation – Herzensgebet

Mi, 20.8., 19.15–20.45 Uhr, Murrhuus Schliern. Info: Regula Willi Muchenberger, 079 409 37 25, wimu@bluewin.ch

Meditation des Tanzes

Lebensfreude, innere Ruhe, Gelassenheit, Zufriedenheit und Kraft in Tanz und Bewegung erleben. Das meditative Tanzen findet in der Regel einmal im Monat an einem Donnerstagmorgen in der Kirche Niederscherli statt. Info: Rose-Marie Ferrazzini-Rui, 079 261 80 68

Ausblick

Das Gesetz des Stärkeren

Bedeutet Darwins Konzept vom «Survival of the Fittest», dass in der Natur der Stärkere überlebt? Steckt Gott als Geheimnis der Gegenwart in diesem Kampf? Mitten in Leid und Freud? In diesem Zyklus suchen wir Antworten.

Podiumsgespräche

Di, 25.11., 19.30 Uhr: Sich nicht ins eigene Netz verstricken; mit Prof. Dr. Christian Kropf, Leiter Biowissenschaften NMB

Di, 2.12., 19.30 Uhr: Insekten im Spiel der Natur; mit Dr. Manuela Sann, Leiterin wirbellose Tiere NMBE; Kirchgemeindehaus Wabern

Café religio-philosophique

Sa., 6.12., 11 Uhr, Kirchgemeindehaus Wabern: Gespräch bei Kaffee und Gipfeli, gemeinsam moderiert mit dem Philosophen Dr. Daniel Weyermann; Leitung: Pfarrer Bernhard Neuschwander

Impressum

Kirchgemeinde Köniz

Präsident Kirchgemeinderat
Thomas von Känel,
thomas.vonkaenel@kg-koeniz.ch

Verwaltung
Buchenweg 23, 3097 Liebefeld
031 978 31 31, info@kg-koeniz.ch

Postanschrift
Kirchgemeindeverwaltung Köniz
Zentrale Dienste
Buchenweg 23, 3097 Liebefeld

Redaktion reformiert.köniz
Yvonne Mühlematter,
kommunikation@kg-koeniz.ch

Layout reformiert.köniz
Hüseyin Tugal, info@macfly.ch