

FESTSPIELE FÜR DIE SEELE – GETRAGEN VOM WORTLOSEN SOUND

Arnold Metznitzner im Gespräch mit dem Mental-Coach Mag. Johannes Perkmann

*Am 28. Juli 1994 ist mein Lehrer Erwin Ringel im Thermenhotel Ronacher in Bad Kleinkirchheim gestorben. Am Abend vorher konnte ich dort noch mit ihm und seiner Frau einen unvergesslichen Abend verbringen. Vielleicht auch dadurch mitverursacht veranstaltet das Haus nun seit fünf Jahren jeweils von Mitte bis Ende März FESTSPIELE FÜR DIE SEELE, eine „Einkehr der etwas anderen Art“. Dabei geht es in unterschiedlichster Art und Weise um Fragen einer im Alltag (er-)lebbarer Spiritualität. Diese außergewöhnlichen Festspiel-Abende geben der Seele Raum und die Möglichkeit, das in jedem Menschen schlummernde persönliche und unverwechselbare innere Vermögen eines Menschen wieder bewusst in den Blick zu nehmen und mit etwas Glück vielleicht sogar einen Paradigmenwechsel vorzunehmen, dem es nicht so sehr um ein egozentrisches Ressourcenausnutzungsverhalten, sondern um persönliche Potentialentfaltung geht. Hochkarätige Referenten aus den Bereichen Religion, Psychologie, Kunst und Kultur, Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen sozialen Engagements kommen hier zu Wort und laden zum gemeinsamen Nachdenken ein. Einer unserer Gäste in diesem Jahr war Mag. Dr. Johannes Perkmann (*1968), Jurist, Unternehmensberater, Maßschuhmacher, Coach. Perkmann war nach dem Studium der Rechtswissenschaften zwei Jahre lang am Bezirksgericht Saalfelden und am Landesgericht Salzburg tätig. Der dabei immer stärker werdende Wunsch, bei seiner täglichen Arbeit Leistungen „aus eigener Hand“ zu erbringen, ließ ihn dann das Handwerk eines Maßschuhmachers erlernen. Als Marketing- und Mental-Coach überzeugt er Menschen von den in ihnen schlummernden Potentialen und hilft ihnen, diese in ihrem privaten und beruflichen Umfeld umzusetzen. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist das Sound-Coaching. Dabei werden Eigenfrequenzen durch Resonanz verstärkt und damit der physische und psychische Zustand eines Menschen verbessert. Seinen Vortrag am 19. März 2019 zum Thema „DER SOUND DEINES HERZENS“ kündigte er mit folgenden Worten an:*

„Tiefe Seelenregungen wie Seufzen, Juchizen, Lachen, Weinen, Summen etc. äußern sich immer ohne Worte – als reiner Sound. Deshalb schnurren Katzen, deshalb singen Mütter ihre Kinder in den Schlaf und deshalb summen Kinder beim Lego-Spielen und Männer brummen unter der Dusche. Die menschliche Seele scheint nach nichts so sehr Sehnsucht zu haben, wie danach, durch solche Sounderfahrungen im Hamsterrad des täglichen Getriebenseins zu innerer Ruhe zu finden. Wenn wir unseren Emotionen entsprechend Sound hervorbringen, schaffen wir einen Raum des Wohlfühlens der auch in die völlige Gedankenstille führen kann. Der Vortrag eröffnet in Theorie und Praxis Zuwege und Möglichkeiten, die eigene Stimme mit all ihren Ober- und Untertönen als Instrument zu gebrauchen und den Sound des eigenen Herzens hörbar und spürbar zu machen. Einfach formuliert: Festspiele für die Seele finden dann statt, wenn man mit sich, im wahrsten Sinne des Wortes, im Einklang ist.“

Mit Johannes Perkmann habe ich nach seinem Vortrag das folgende Gespräch geführt:

AM: In meinem neuen Buch geht es um Ermutigung und Resonanz. Alfred Adler sagt: Wir haben aus dem Geheimnis des anderen Menschen nichts auf der Hand liegen und schon gar nichts Einsichtiges. Auch die Fachleute, die Therapeuten, diejenigen, die zu wissen meinen, wie der Mensch tickt, wissen gar nichts. Sie sind gut beraten, dafür zu sorgen, dass Menschen aus ihren gegenseitigen Begegnungen wenigstens ein Stück weit ermutigt wieder weg gehen. In Deinem Vortrag gestern hast Du uns etwas von dieser Ermutigungslandschaft gezeigt und hast dabei vom „Sound des Herzens“ gesprochen. Was muss man sich darunter vorstellen?

JP: Deine Frage klingt so lieblich, für mich steht jedoch eine knallharte Erfahrung in Verbindung mit einem 15 Meter Absturz im freien Fall dahinter. Als Folge des Unfalls ist damals der Schmerz als Sound aus mir gleichsam herausgebrochen. Die Erfahrung war, dass der Sound, der da auf einmal spontan und völlig unreflektiert aus dir herausschoss, genau der Sound ist, der in diesem hochemotionalen Augenblick perfekt passt, dir hilft, dich schützt und den Schmerz im Schach hält.

AM: Könnte man so gesehen diesen Sound als das Grundbedürfnis des Menschen verstehen, instinktiv den Menschen dorthin zu führen, wo im Moment seine Problemzone liegt und damit der Punkt, der nach Heilung ruft. Du hast das gestern die akustische „Hausapotheke“ genannt?

JP: Ja, es ist so naheliegend, dass man es oft übersieht. Der Kehlkopf mit dem gesamten Vokalapparat ist für jeden Menschen so etwas wie eine „Sound-Apotheke“. Man kann auch sagen „Hausapotheke“, weil man auf sie ohne Umwege in der Sekunde zugreifen kann. Dort gibt es feinst abgestimmte Frequenzen und Harmonien, die auf das menschliche Wesen unmittelbar und sehr tief wirken. Dieses Wissen wird aktuell mehr und mehr in wissenschaftlichen Studien publiziert. Der Effekt von Schreien, Summen, Singen, Tönen, Seufzen, Weinen, Lachen bringt eine Reihe von Vorteilen:

- ***Erhöhte Sauerstoffsättigung***
- ***Reduktion von Stresshormonen***
- ***Ausschüttung von körpereigenen Opiaten zur Schmerzlinderung***
- ***Änderung des Muskeltonus***
- ***Anregung der Lymphzirkulation***
- ***Anstieg des Melatoninspiegels***
- ***Lockerung der Faszien***
- ***Änderung der Gehirnströme***
- ***Änderung des Blutdruckes und der Herzfrequenz***
- ***Ausschüttung von Oxytocin, sogenanntes „Kuschel- bzw. Sozialhormon“***
- ***Stärkung des Immunsystems, der Atmung und des Herz-Kreislauf-Systems***
- ***Gedankenstille***
- ***...***

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, wo der Sound mit seiner klaren Struktur in das System Mensch eingreift: Jeder Sound hat einen Grundton und darüber schichten sich die Obertöne, die in Relation zum Grundton immer im gleichen Abstand stehen. Und ganz egal, was für ein Ton aus mir herausbricht, ganz egal, ob ich schreie, töne, jammere, raunze, juchize, es gibt immer diesen Grundton, umgeben von der perfekten Architektur der natürlichen Obertöne, die bei jedem Ton mitschwingen. Man kippt gleichsam psychisch, aber auch physisch in diese Ordnung hinein. Der, wie auch immer geartete Schrei, dieser Sound, ist ein Schrei nach Ordnung, der interessanter Weise die Ordnung

schon in sich trägt. Kitschig formuliert: Du bittest und dir ist schon gegeben. Der Schrei nach Hilfe, ist schon Hilfe.

AM: Das erste, was der Mensch nach seiner Geburt tut: Er ringt nach Luft, fängt selbstständig zu atmen an und macht dieses sein selbstständiges Atmen schreiend hörbar. Das klingt ja geradewegs so, als würde der Mensch gerade deshalb am Beginn seines Lebens bei der Geburt schreien müssen, um durch den Sound sein Dasein in dieser Welt zu markieren. Im Grunde also ringt der Mensch am Beginn seines Lebens nach Luft, um sich auf diese Weise akustisch in dieser Welt bemerkbar zu machen.

JP: Ja genau. Das Faszinierende ist, der Mensch kommt mit einem Schrei (übrigens von der Mutter und dem Neugeborenen) auf die Welt und tritt auch mit einem Sound, der vielleicht nur mehr ein leiser Hauch wahrgenommen wird, aus dem Menschsein aus. Während des Lebens ist man auch immer begleitet vom eigenen Sound. Der ganz „wahre“ Sound entsteht auch dann, wenn man sich ganz glücklich fühlt. Beim Zeugen von Leben, beim Juchizen auf einen Berggipfel oder beim Trällern unter der Dusche. All diese Dinge, die den Menschen emotional ausmachen, sind vom Sound begleitet. Das kann auch in einer ganz banalen Situation sein. Es gibt viele Beispiele, wo der Sound diese stabilisierende, wohltuende Ordnung in schwierigen Situationen herstellt. Ich hatte als kleiner Junge einen Schulweg durch einen sehr dichten, finsternen Wald. Was war meine unreflektierte Reaktion auf meine ängstlichen Emotionen, wenn ich in dunklen Abendstunden nach Hause ging? – Ganz leises Summen. Dieser Sound hat mir einen emotionalen Schutz gegeben und mich nach Hause begleitet. Und während er dies tut, ist der, der diesen Sound hervorbringt gleichzeitig der Empfänger dieses akustischen Ereignisses. Dadurch kommt es zur Resonanz. Produzent und Konsument sind eins und jegliche Dualität löst sich auf. Wenn dich dein eigener Sound begleitet, bist du sozusagen schon zu Hause. Zu Hause bei dir.

AM: Viele Menschen ertragen ihre eigene Stimme nicht, wenn man sie ihnen auf Tonträgern vorspielt. Hast Du eine Erklärung dafür, warum das so ist?

JP: Entweder das Abspielgerät ist schlecht eingestellt oder die Einstellung zur eigenen Stimme ist das Problem (lacht). Sicher ist, dass der Beobachter, also der Sprecher oder Sänger, aufmerksam ist und Mängel beziehungsweise Unbehagen feststellt. Das ist schon der erste Schritt aus dem Dilemma. Und jetzt kommt aber erst der springende Punkt. Wenn der Beobachter besser sein will, als er ist, dann wird die Stimme noch unausstehlicher. Wenn du mit dem Sound deiner Stimme etwas ausdrücken willst, dass du nicht bist, kann sie dir sogar den Dienst versagen. Nur die völlige Hingabe an die eigene Stimme ermöglicht die Wandlung zum Guten. Denn dann wird das Innere mit dem Äußeren eins und Resonanz entsteht - harmonisch hörbar. Ein-Klang entsteht.

AM: Ich habe immer wieder mit Menschen zu tun, die mir sagen, sie möchten mit ihrer Stimme nicht konfrontiert werden. Und immer wieder beschäftigt mich die Frage, woher das wohl kommen mag/kann. Und du bringst mich jetzt auf den Gedanken, dass das mit einer Art „nicht daheim sein zu können/wollen“ zusammenhängen könnte, nicht mit sich selbst in Resonanz treten zu können, vielleicht aus Angst, dabei in eine Art Einsamkeitsfalle zu geraten? Und wenn ich mich dann höre, dann höre ich mich gewissermaßen doppelt: Einerseits durch den Ton, der von außen wieder an mein Ohr dringt, aber auch von innen mit dem inneren Ohr, weil ich mich ja auch von innen als Sprechenden wahrnehme. Über einen Tonträger höre ich aber nur das, was von außen hörbar ist. Vielleicht ist das irritierend?

JP: Ich sehe das so. Sobald du deine äußere Stimme hörst, spricht eine sehr kritische innere Stimme mit. Meist hat sie den Namen Ego. Gegen das Ego ankämpfen macht es noch stärker. In völliger Hingabe verliert es seine Macht und neue Dinge können entstehen. Wir pendeln ständig zwischen: „Ich bin gut“ – oder – „Ich bin schlecht“. „Ich bin“ genügt. Da liegt der tiefe Frieden und den hört man auch in der Stimme. Weil kein Widerstand mehr da ist, der dem Naturprinzip der Resonanz entgegenwirkt.

AM: Was kann man gegen solche Gefühle tun?

Hingabe hilft! Be water my friend! Wenn die Person mit dem, was sie tut durch hohe Aufmerksamkeit verschmilzt, entsteht Resonanz auf allen Ebenen.

AM: Und wenn nun jemand zu diesem seinem Sound eine Formulierung dazu nehmen muss - du hast das gestern am Beispiel des Liedes „Im Frühtau zu Berge“ gezeigt -, dann ergibt das eine „kognitive Addition“, die dem Sound seine Unbekümmertheit wegnimmt oder zumindest diese einschränkt; denn dabei müssen die Bilder, die der Text schafft, noch dazu gedacht werden und das führt eigentlich vom ursprünglichen Sounderlebnis weg.

JP: Genau das ist der Punkt! Worte im Gesang stellen für ein richtiges Sounderlebnis eine Gefahr dar. Auf einmal muss man die Reinheit des Klanges durch Worte pressen. Das geht nur in sehr erlesenen und hochwertigen Musikstücken gut. Dazu kommt, dass jedes Wort beim Empfänger interpretiert werden muss. Das schadet dem reinen Sounderlebnis. Bei richtig guten Songs, wird diese Hürde weitgehend übersprungen. Nur deshalb ist es möglich, dass uns Songs in einer uns fremden Sprache dennoch berühren. Worte sind Gedanken und diese haben mit einer reinen Sounderfahrung nur bedingt zu tun.

AM: Heißt das, Worte sind im Grunde ein Hindernis?

JP: Ja, das kann sogar ein Hindernis sein. Eine Analogie dazu: Wenn ich eine Blume sehe und diese Blume beim Sehen als Blume bezeichne, dann bleibt die Bezeichnung weit hinter meiner Wahrnehmung der Blume zurück und ist bei weitem nicht das, was die Blume wirklich ist.

AM: Und wenn mich beim Betrachten einer Blume ein Naturkundler nach dem lateinischen Namen dieser Blume fragt, höre ich schlagartig auf, diese Blume zu bewundern, ihren Anblick zu genießen, ihre goldene Schnittstruktur zu entdecken und über das Geheimnis und die die Schönheit der Natur zu staunen.

JP: Genau, man zieht in seinem Gehirn Schubladen auf, die eigentlich nur stressen, die so zu sagen nur einen Bildungsstand wiedergeben, aber das Wesen der Dinge, das Wesentliche, nicht erkennt. Das Wesentliche einer

Blume ist ihre Schönheit, das Wesentliche eines Liedes ist sein Sound. Am Anfang war der Sound. Dann hat man mehr und mehr Worte aus dem Sound geformt. Diese Worte haben sich im sterilen Intellekt völlig verselbständigt. Wir hören heute fast nur mehr auf das Wort und nicht mehr auf den Sound. Das Wesentliche aber ist der Sound, nicht das Wort. „Der Ton macht die Musik“. Es ist wirklich sehr inspirierend, wenn man sich beim Zuhören auf den Sound konzentriert und nicht auf die Worte. So entsteht tief empathische Kommunikation.

AM: Ich verstehe in diesem Zusammenhang „Spiritualität“ als die Grundsehnsucht jedes Menschen nach der Melodie seines Herzens. So betrachtet ist Spiritualität kein Vorrecht von religiösen Gemeinschaften, sondern ein Grundbedürfnis jedes Menschen, durch hörbar gemachtes Atmen (Du nennst das den Sound eines Menschen, die Lateiner sagen dazu „Spiritus“ – Hauch, Atem) zum Ausdruck zu bringen, was im Innersten dieses Menschen vor sich geht. Das ist eines unserer zentralen Grundbedürfnisse. Das bedeutet dann aber auch: Ganz egal, in welchem Kulturkreis ich aufwache, ganz egal wie und wo mein Leben sich ereignet, solange ich atme, lebe ich, und wenn ich Dich richtig verstanden habe, dann müsste ich eigentlich sagen, solange wir tönen, leben wir. Und über diese Töne, über diese Klänge, über diesen Sound artikulieren wir diese unsere Grundbedürfnisse. Wie aber lässt sich diese Bandbreite von Grundbedürfnissen benennen?

JP: Diese Bandbreite zeigt sich in den Emotionen die von deinem Bewusstsein wahrgenommen werden. Diese Emotionen sind wiederum die Grundlage für den Sound, den Klang der Stimme. Die Stimme ist immer perfektes Abbild der Emotionen. Höre auf den Klang der Stimme und du weißt, wie es deinem Gegenüber wirklich geht. Hörst du auf die Worte, kannst du leicht in die Irre geführt werden, weil die Worte bei dir auf Grund deiner Erfahrung und Assoziationen eine andere Bedeutung haben, als beim Sprecher. Also wenn du jemanden wirklich verstehen willst – höre auf den Klang der Stimme! Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass das Hinhören noch weit mehr über den Sprecher preisgibt, als das Lesen der Körpersprache. Man könnte auch sagen, wenn du beim Zuhören die Augen schließt, geht's noch besser.

AM: Mmh

JP: Stopp! Gerade jetzt hast du ein Mmh von dir gegeben. Dieses Mmh gibt in Soundform genau deine momentane emotionale Befindlichkeit wieder. Eine akustische Komposition des gegenwärtigen Augenblicks basierend auf deiner aktuellen Emotion. Übrigens auch frei von Gedanken, weil so ein Mmh die Lücke zwischen den Gedanken erträglicher macht. Du weißt ja in diesem Moment nicht, was du sagen sollst und überbrückst das akustisch. Hier äußert sich ganz kurz Gedankenstille zwischen den Worten in einem kleinen Soundschnipsel. Du wirst es nicht glauben, aber das ist etwas ganz, ganz, ganz Wertvolles. Das ist der Kern des Sound-Coachings: Frei sein von Gedanken – getragen vom wortlosen Sound. Der Sound macht es möglich, über lange Strecken die immer nach sich greifenden Gedanken auszuschließen. Wenn du diesen Zustand bewusst herbeiführst, fühlst du dich wie ein Baby (lacht).

AM: Heißt das, dass der Mensch als Resonanzwesen in seiner Grundverfassung den anderen Menschen braucht, um überhaupt sich selbst als Mensch zu erleben? Weil irgendwer muss das ja hören, wenn ich Mmh sage! Oder sage ich das in einer Art Zwiesprache mit mir selbst, aber im Inneren losgelöst von dir? Was tut sich dann in Momenten, in denen wir einander gegenüber sitzen?

JP: Der Mhm-Sound wirkt unmittelbar auf dich zurück. Du bist gleichzeitig Produzent und Konsument. Wenn das Mhm stimmig ist – und das ist es meistens, weil gerade das Mhm gedankenlos geäußert wird, dann hört man, dass hier eine Resonanz in dir stattfindet. Über den von dir, auch wenn es nur ein Summen ist, produzierten Sound, kannst du jeder Zeit in die Resonanz mit dir eintreten und das kann die wunderbarsten Sachen bewirken. Nimm dir einmal vor, dass du deinen Emotionen entsprechend, die ja der perfekte Abdruck deines Bewusstseins sind, die nächsten zwei Stunden einfach so dahin summst. Ich verspreche dir, du kommst in eine sehr wohltuende Feedbackschleife, die du auch Resonanz nennen kannst.

Zu deiner Frage: Es gibt kein Gegenüber. Du bist all das, was in deinem Bewusstsein stattfindet. Wenn ich dir gegenüber sitze, dann findet das in

deinem Bewusstsein statt – also ich bin du. Und außerhalb von diesem Bewusstsein gibt es nichts. Sonst würdest du es ja wahrnehmen und dann wäre es schon wieder in deinem Bewusstsein und somit ein Teil von dir. Ich existiere für dich also nur, weil ich in deinem Bewusstsein aufscheine. Also wenn du mit mir sprichst, redest du mit dir selbst innerhalb deines Bewusstseins. Wenn man das konsequent verfolgt, dann wird klar, dass es in Wahrheit keine Trennung gibt. Wenn es mich in deinem Bewusstsein nicht gibt, dann gibt es dich aber immer noch. Aber es stimmt, dass Bewusstsein kann sich nur erkennen, indem es wahrnimmt und so erkennt man sich selbst in den Dingen und Menschen, die einem begegnen.

AM: In so einem Beisammensein gibt es auch kein Mein und Dein, weil dort, wo der eine in einem anderen etwas bewegt, gehört es beiden, auch wenn beide unterschiedlich darauf reagieren mögen. Aus einem solchen Erlebnis heraus geht man dann auseinander und sagt dann später im Blick zurück: Wow war das schön, oder Jörg Splett, ein Philosoph, sagt: „Nie bin ich so da, wie dann, wenn ich ganz weg bin“. Und dieses Ganz-Weg-Sein, das kann ich auf mehrere Arten sein, ich kann das alleine in der Natur, in Zwiesprache mit dem, was ich da höre, was ich da sehe, was ich mit meinen Sinne wahrnehme, ich kann das in bevorzugter Weise durch ein ganz konkretes Gegenüber erfahren, das mich so berührt, dass Rainer Maria Rilke in seinem Liebes-Lied sagt: „Alles, was uns anrührt, dich und mich / nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich / der aus zwei Saiten eine Stimme zieht“. Das ist für mich die beste literarische Bestätigung für die Stimmigkeit dessen, was Du mir gerade gesagt hast. Und zum Schluss fragt Rilke dann: „Auf welches Instrument sind wir gespannt / und welcher Spieler hält uns in der Hand? / Oh süßes Lied“.

JP: Das ist spannend!

AM: Das habe ich noch nie so schön bestätigt gefühlt, wie hier und heute durch Dich. Zunächst habe ich mir gedacht: Aha, da hebt er jetzt ab! Jetzt wird es esoterisch! Aber das Gegenteil ist der Fall. Deine Gedanken nehme ich als ganz basale gründliche Überlegung wahr, die mir bis ins Literarische hinein nachvollziehbar erscheinen.

JP: wir haben vorher über die Blume gesprochen. Wenn ich die Blume vollkommen wahrnehme, dann bin ich die Blume.

AM: Weil du auch diese Blume so realistisch angeschaut hast, dass ich dorthin schauen musste, so hast auch du und ich diesen goldenen Schnitt in mir und das scheint unsere Grundstruktur von Verwandtschaft zu sein, die uns die Möglichkeit eröffnet, uns in diese Blume hinein zu verwandeln.

Jetzt gibt es aber auch neben Dir und mir bei allem, was wir tun, eine dritte Dimension, die mir da ganz wichtig erscheint und ich bin neugierig, was du dazu sagst: Nehmen wir an, Du stehst auf dem Gipfel eines Berges und juchzt vor Freude; könnte es nicht sein, dass Du dabei instinktiv und intuitiv, ohne zu wissen, wer das und was das genau ist, jemanden damit erreichen oder ansprechen, vielleicht auch anschreien willst, vor dem Du klagen, vor Freude weinen oder sonst etwas willst!? Könnte der Sound des Menschen nicht immer auch diesen unbekanntem Dritten mitmeinen, Gott, den Ewigen, den Schöpfer oder wie auch immer wir ihn nennen könnten? Hast du da in Deinem Leben durch Deine Lebenserfahrungen für diese nicht sagbare Dimension eine Vorstellung gewonnen?

JP: Wenn ich Dir gut zugehört habe, dann siehst Du in dem, was ich Sound nenne, eine Unterstützung für eine Kommunikation!?

AM: Ja, aber bei weitem nicht nur! Ich glaube, dass sich im Sound eines Menschen die Grundmelodien von Bitte, Danke und Staunen vermischen und alle diese Klänge erscheinen mir über den Menschen hinaus auf eine sinnstiftende Mitte gerichtet zu sein. Daraus ergibt sich für mich im Sound des Herzens der Ruf um Hilfe genauso wie ein Aufatmen im Sinne eines großen Dankes. Die spirituellen Meister in den verschiedenen Religionen nennen das die Grundmelodie der Dankbarkeit. Ist das für dich ein Vorstellungsmodell oder hast du da ganz andere Perspektiven?

JP: Für mich ist das schon ein Vorstellungsmodell, aber auch gleichzeitig eine gefinkelte Frage, die einen dazu verleitet, dass da außerhalb was ist, was man anschreit oder anruft. Darin finde ich mich aus gefühlsmäßiger Erfahrung nicht. Für mich ist es so, dass du etwas anrufst oder besser aktivierst, was schon in dir ist.

AM: Fein, weißt Du, warum das mir so gut als gelernter Theologe gefällt, weil die ganz Großen, die dann zu ganz großen formalistischen Strukturfragen der kirchlichen Macht missbraucht wurden, die haben das immer schon behauptet. Die haben davon geredet, dass Gott im Menschen gesucht werden muss und außerhalb des Menschen niemals gefunden werden kann. Einer von diesen, Irenäus von Lyon, hat den schönen Satz formuliert: „Gloria dei est vivens homo“ – Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch!“

JP: Ja, so kann man es sagen, weil außerhalb meines Bewusstseins gibt es ja nichts, wo sollte er denn sein der gute Daddy?

AM: Ja, der so konstruierte gute Daddy außerhalb ist sozusagen eine Machtinstitution, die dich in Geiselhaft nimmt, und dem du dann als „Oberministrant“ zu dienen hättest. Und hier beginnen dann die Missverständnisse. Während das alte Schlagwort „Gottesdienst“ in deiner Art betrachtet und interpretiert, ja dann nicht heißt, am Sonntagvormittag oder wann auch immer Präsenzdienst leisten zu müssen, sondern dich an den Dienst erinnern will, den dein innerstes Göttliches dir zu leisten vermag. Dieses Göttliche in Dir belohnt Dich, wenn du Dich mit ihm so beschäftigst, damit hier Einigkeit und eine innere Balance oder eine Resonanz zustande kommt, die dich über dich hinauswachsen lässt, oder dir, wie die Neurobiologen sagen würden, „Dein inneres Potenzial“ bewusst und zugänglich macht.

JP: Und das ist im Kern das, was wir „Resonanz“ nennen.

AM: Fein! Einen schöneren Schlussgedanken brauchen wir nicht zu suchen. Der gelernte Theologe und ehemalige Pfarrer hat sozusagen nach Gottesdienstalternativen gesucht, die auch für Agnostiker, Atheisten, Buddhisten oder Christen akzeptabel erscheinen. Dabei treibt mich kein missionarischer Eifer, weil mit etwas gutem Willen leicht zu erkennen ist, dass wir als Menschen mit all unseren Unterschieden zusammengehören und ein großes gemeinsames Ganzes bilden.

JP: Grundsätzlich ist alles verbunden. Das Trennende besteht nur in unseren Gedanken. Gedanken trennen immer, weil sie ja nur eine Bezeichnung für das

sind, was wirklich ist. Also es liegt schon in der Natur der Gedanken, dass sie einen Abstand zur Realität haben müssen. Sonst wären sie ja die Realität und nicht die Bezeichnung der Realität. Darum sollte man sich nicht zu viele Gedanken machen. Auch nicht Gedanken über Gedanken ... Ich habe einmal ein ganz kurzes Gedicht gemacht und das geht so:

Gedanke – geh! Danke! (lacht)

AM: Aber jetzt komme ich nochmal zurück zum Anfang unseres Gespräches, wo du von deiner Erfahrung erzählst. Glaubst du, dass ein Mensch solche Erfahrungen, solche Grenzerfahrungen braucht, um das zu finden, was Du gefunden hast?

JP: Nein, das glaube ich nicht. Man muss nicht 15 Meter ungebremst in die Tiefe fallen! Man kann nicht sagen, die Härte der Erfahrung schleift den Kristall. Das ist ein Blödsinn. Der Zugang zur Spiritualität läuft nicht per se über harte Erfahrungen. Eine existentiell bedrohliche Erfahrung kann jedoch das Fenster öffnen, weil dir für diesen Moment alle Denkmuster kollabieren und das hat, wie vorhin besprochen, den Vorteil zum Durchblick jenseits von Gedanken. Aber es ist sicherlich auch so, dass du summend unter der Dusche genau die gleiche spirituelle Erfahrung machen kannst. Und unter „spirituell“ meine ich, dass du mit allem eins wirst, weil du mit allem in Resonanz bist. Die Vorstellung, dass etwas hart sein muss, um wertvoll zu sein, ist uns anezogen worden. Leider.

AM: Weil das Leben das ist, was passiert, während wir andere Pläne schmieden, wie John Lennon gesagt hat, gibt es auch für die wichtigen Fragen im Leben keine Patentrezepte.

JP: Lennon hat übrigens auch gesagt: „Gott ist ein Konzept, an dem wir unseren Schmerz messen.“

AM: Wir haben ja unsere diesjährigen Festspiele mit Cecily Corty begonnen, die aus ihrem Leben erzählt hat und ihren Abend mit einer Zeile aus einem Rilke-Gedicht überschrieben hat: „Man muss auf dem Grund gewesen sein“. Und wenn ich das jetzt zu dem dazuhalte, was du gesagt hast, dann heißt dieser Titel nicht unbedingt, du

musst am Boden gelegen sein oder es muss dich niedergeworfen haben, sondern es kann ja auch heißen, du musst in Deinem Leben den Sound Deines Herzens gefunden haben.

JP: Ich finde das höchst bedenklich, dass geistige Führer oder spirituelle Lehrer oft sagen, wenn du das und das erledigt hast, dann erreichst du das und das. Ich kenne Leute, die stehen in der Großküche, schälen Kartoffel und sind selig. Oder andere gehen in den Stall, melken die Kühe und sind dabei selig. Diese Menschen haben dann eine ganz feine Ausstrahlung, wie ein kleines Kind, dass versunken am Boden sitzt, summt und Lego spielt. Spiritualität hat nichts mit Anstrengung zu tun. Das Summen hilft dabei, in diesem seligen Zustand zu bleiben und ist gleichzeitig auch Ausdruck dieses Zustandes. Also sind wir wieder bei der Resonanz. Man könnte so sagen: Spiritualität oder das Seligsein ist ein Resonanzphänomen – und wer will, kann dieses durch den eigenen Sound seiner Stimme unterstützen.

AM: Der Grund muss ja nichts Schlechtes sein, du dockst dort an, wo deine Lebendigkeit ist und endlich wachgeküsst werden will. Man könnte ja auch sagen: Du musst den Sound Deines Herzens kennen, sonst gibt es kein Lebendig-sein.

Ein gesundes Kind macht sich keine Gedanken über Glück und Unglück und auch nicht darüber, ob es glücklich ist. Ein Kind spielt z. B. Lego und je mehr es sich darin gedankenlos verliert, umso mehr ist es dort, wohin wir alle wollen – im Flow, in dieser Seligkeit.

AM: Und das Kind hat noch diese schöpferische Kraft, aus einem Stück Holz eine Puppe zu machen und dieser Puppe Kraft seiner schöpferischen Allmacht Leben einzuhauchen. Eine Fähigkeit, die wir Erwachsene verlernt zu haben scheinen. Und gerade dort müssten wir wieder hin, zur verwandelnden Kraft des Augenblicks, von der Konstantin Wecker in einem seiner Lieder singt:

*Jeder Augenblick ist ewig,
wenn du ihn zu nehmen weißt.
Ist ein Vers, der unaufhörlich
Leben, Welt und Dasein preist.*

*Alles wendet sich und endet
und verliert sich in der Zeit.
Nur der Augenblick ist immer.
Gib dich hin und sei bereit!*

*Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.
Gönn' ihm keinen Blick zurück.
In der Zeit muss alles sterben,
aber nichts im Augenblick.*

Konstantin Wecker, Jeder Augenblick ist ewig. Die Gedichte, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2012, Seite 250

AM: Und ganz zum Schluss möchte ich mich herzlich für dieses Gespräch bedanken und das auch deshalb ganz besonders, weil ich dabei an etwas erinnert wurde, das mich während meiner neun Studienjahre in Rom immer wieder berührt und glücklich gemacht hat: Oft bin ich dort in Allerherrgottsfrüh über die Piazza Navona gegangen und habe römische Straßenkehrer erlebt, wie sie während ihrer Kehrarbeiten Opernarien gepfiffen und gesungen haben. Es war die reinste Freude, sie so zu erleben. Außer sich vor Freude haben diese Menschen ihre Arbeit verrichtet. Von dieser Freude angesteckt bin ich weitergezogen. Das hat mich immer wieder unglaublich beeindruckt.

JP: Schönes Bild.

AM: Damals als junger Theologe, sozusagen eine der personellen Zukunftshoffnungen der katholischen Kirche, bin ich selbstbewusst über die Piazza marschiert und war so mit meinen Studien und Prüfungen beschäftigt, dass es mir nicht in den Sinn gekommen wäre, diesen Menschen gleich, bei meiner Arbeit ein Lied zu summen. Aber immerhin war ich in solchen Momenten offen genug, den Frieden und die Freude im Leben anderer Menschen nicht zu überhören ...

JP: Das wäre eigentlich Gottesdienst – auch wenn ich das Wort nicht mag. Vielleicht weil Gott uns dient, nicht wir ihm ...

<https://www.youtube.com/watch?v=Ma2-NQ69-WQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=0aE0D-WmgcE>

<https://www.youtube.com/watch?v=DbKvMkU5H0Y>

https://drive.google.com/file/d/1dyHQzk5F_FzeEpa-vWQvhN0Mw-QSyOP/view?usp=sharing