

RICHARD L. CARY VORLESUNG

2001

LICHT, DARIN ZU LEBEN

Erkundungen in der Spiritualität der Quäker

Rex Ambler

Herausgegeben von der
Religiösen Gesellschaft der Freunde (Quäker)
Deutsche Jahresversammlung e.V.
Bad Pyrmont 2001

RICHARD L. CARY VORLESUNG
2001

LICHT, DARIN ZU LEBEN
Erkundungen in der Spiritualität der Quäker

Rex Ambler

Richard L. Cary Vorlesung 2001 – Online-Ausgabe

Rex Ambler „LICHT, DARIN ZU LEBEN“

Übersetzung aus dem Englischen von Jan Caspers

Alle Rechte vorbehalten

ISBN

©2001/2014 Religiöse Gesellschaft der Freunde (Quäker)

Deutsche Jahresversammlung e. V.

Bombergallee 9, 31812 Bad Pyrmont

www.quaeker.org

Satz: Uwe Schiller Mediengestaltung

Herausgegeben von der
Religiösen Gesellschaft der Freunde (Quäker)
Deutsche Jahresversammlung e.V.
Bad Pyrmont 2001

Inhaltsverzeichnis

Vorwort über Richard L. Cary	3
1. Suchen	5
2. Finden	9
3. Ausprobieren	19
4. Teilen	27
Fußnoten	37
Anhang	40
Biographie	46
Cary-Vorlesungen seit 1936	34

Vorwort

Richard L. Cary wurde am 14. März 1886 in Baltimore, Maryland, geboren und absolvierte die Ausbildung zum Bergwerkingenieur. Er unterrichtete Mathematik an der Princeton University, als er sich im Jahre 1919 dem American Friends Service Committee in Philadelphia zur Verfügung stellte, um an der Organisation der Kinderspeisung mitzuarbeiten, die von den amerikanischen Quäkern in Deutschland nach dem Kriege durchgeführt wurde. Im Dezember 1919 kam er nach Deutschland, wo ihm die Arbeit im Ruhrgebiet zufiel. Er blieb hier bis zum August 1920.

Nach seiner Rückkehr nach Amerika wandte er sich dem Journalismus zu und wurde Mitglied des Schriftleiterstabes einer der bedeutendsten amerikanischen Zeitungen, der Baltimore Sun. Als Verfasser der Leitartikel dieser Zeitung war es sein Bestreben, der amerikanischen Öffentlichkeit die Gedankenwelt anderer Länder näher zu bringen und dadurch die durch den Krieg entstandene geistige Trennung der Völker zu überwinden. Hieraus entstand in ihm der Wunsch, wieder nach Deutschland zu gehen.

Im Jahre 1930 siedelte er mit seiner Familie nach Berlin über, um das Amt des amerikanischen Sekretärs in dem dortigen internationalen Sekretariat der Religiösen Gesellschaft der Freunde (Quäker) zu übernehmen. Seine ganze Arbeit war von der tiefen Überzeugung getragen, dass die Welt nur zum Frieden gelangen könne, wenn alle Beziehungen unter den Völkern darauf gegründet werden, dass der Mensch das Ebenbild Gottes ist. Durch vielseitiges Wissen konnte er vielen helfen. Er gewann weitreichende Verbindungen. So wurde er auch in den Vorstand der amerikanischen Handelskammer zu Berlin gerufen.



Der Grabstein von Richard Cary in Bad Pyrmont.

Im Frühjahr 1933 machte er eine Reise nach Amerika, wo er zahlreiche Vorträge hielt. Vielleicht ist es dieser Überanstrengung zuzuschreiben, dass ihn ein Schlaganfall traf, an dessen Folgen er am 16. Oktober desselben Jahres

in Berlin starb. Seine Asche ist auf dem Quäkerhof in Bad Pyrmont beigesetzt.

Zum Gedächtnis an Richard L. Cary hatten seine Freunde in Baltimore einen Betrag gesammelt, der dazu bestimmt war, in jedem Jahr während der Jahresversammlung der deutschen Quäker eine Vorlesung über Fragen zu ermöglichen, die sich aus der religiösen Grundhaltung des Quäkertums ergeben. Da der Betrag nach dem Zweiten Weltkrieg entwertet war, übernahm die deutsche Jahresversammlung die Verpflichtung, die Vorlesung im Sinne der Freunde aus Baltimore weiterzuführen.

Während der Trauerfeier für Richard Cary in Berlin wurde - wie es im Quäker Ende 1933 heißt - hervorgehoben, mit welcher inneren Hingabe und Liebe Richard **und** seine Frau Mary in ihrer Arbeit gestanden hätten, seit sie nach Deutschland gekommen seien. Mary werde die Arbeit fortsetzen, die sie zusammen mit ihrem Manne begonnen habe. Und als Mary dann Deutschland verließ - wie es im QUÄKER Ende 1934 heißt - wurde von Emil Fuchs betont, sie sei zuständig gewesen für die Kindergruppe, die Jungquäker und die Studentendarbeit. Sie habe die Kraft und die Freudigkeit besessen, das gemeinsame Werk weiter zu tun im Geiste der Liebe und der Treue, in der sie es gemeinsam mit Richard getan hätte .

Mein Vortrag wird auf zweierlei Art und Weise persönlich ausfallen. Er beschreibt einen Brauch der persönlichen Meditation, den ich in den Schriften der frühen Freunde entdeckt zu haben meine, die Geschichte dieser Entdeckung sowie meine Versuche, den Brauch selbst zur Anwendung zu bringen und für mich und andere weiter zu entwickeln. Bei der Lektüre des schon Geschriebenen muss ich überrascht – und ein wenig verlegen – feststellen, dass der Vortrag hauptsächlich von mir handelt! Das war nicht meine Absicht. Ich wollte euch von diesem Quäkerbrauch in klaren, sachlichen Worten berichten, ohne dass sich meine eigenen Gefühle und Meinungen einmischen würden. Um ein Verständnis des Brauches zu erlangen, um seine Funktionsweise, seine Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen, musste ich ihn aber tatsächlich selbst ausprobieren. Und in der Tat muss bei dieser quäkerischen Art der Meditation, wie ihr noch sehen werdet, bei mir selbst und bei meiner jeweiligen Lage begonnen werden. Also blieb mir nichts anderes übrig, als mich selbst zum Versuchsobjekt im eigenen Experiment zu machen. Wenn ich sicher genug sein würde, könnten andere zu mir stoßen und die Mediation in ihrem eigenen Leben ausprobieren; davon soll später noch die Rede sein. Dieser erste Teil kann deshalb nur aus meinem eigenen Lebenslauf heraus begründet werden.

1. Suchen

Vor sieben Jahren beschäftigten mich zwei Probleme, die ich nicht zu lösen vermochte. Das erste war ein intellektuelles Problem in Bezug auf die Sprache der frühen Quäker. Das zweite war ein spirituelles Problem im Zusammenhang mit einer Sorge, die mein eigenes Leben betraf. Beide hatten kaum etwas miteinander zu tun, oder zumindest schien das damals so. Als ich jedoch einer Lösung dieser Probleme näher kam, wurde mir deutlich, wie eng sie miteinander verknüpft waren.

Mit der intellektuellen Frage seid ihr vielleicht selbst vertraut. Die ersten Quäker hatten in der Mitte des 17. Jahrhunderts offensichtlich eine große Entdeckung gemacht. Diese veränderte nicht nur ihr Leben, indem sie ihnen eine innere Ruhe und eine tiefe Glückseligkeit verlieh, sondern stachelte sie auch an, das Gefundene mit anderen zu teilen und an ihm festzuhalten, selbst wenn man sie dafür ins Gefängnis steckte oder verprügelte. Aber was war es, das sie entdeckt hatten? Ihre Schilderungen sind einfach und poetisch und doch schwer zu verstehen. Sie sprachen vom „inneren Licht“, das ihnen den Weg wies, von der „Wahrheit“, die sie frei machte, vom „Leben“, das aus ihnen und zwischen

ihnen erwuchs, und von der „Kraft“, die es ihnen ermöglichte, das scheinbar Unmögliche zu bewerkstelligen. Was war es, von dem sie da sprachen? Welche Bedeutung hatten diese einfachen und doch schwer definierbaren Begriffe für sie?

Ich hatte damals eine Doktorandin, die an einer Dissertation zur Entwicklung des frühen Quäkertums schrieb. Sie zerbrach sich ebenfalls den Kopf über die Bedeutung der Sprache der frühen Quäker und kam zu keinem Schluss, obwohl sie am Ende eine vortreffliche Arbeit zur Geschichte dieser Bewegung vorlegte¹. Als Studentin reiferen Alters verfügte sie, im Gegensatz zu mir, bereits über detailliertes Fachwissen zu dieser Epoche, und so hoffte ich, dass sie auf einige Antworten stoßen würde. Während sie sich durch die Literatur der damaligen Zeit hindurchbiss, fragte ich immer wieder: „Aber was meinten sie denn mit „dem Licht, dem Geist, dem Bund des Lebens usw.“? – „Du bist der Theologe,“ erwiderte sie darauf stets, „sag du es mir.“ Natürlich hatte sie recht und ich beschloss, dass es an der Zeit sei, es selbst herauszufinden.

Zur gleichen Zeit hatte ich ein spirituelles Problem. Es hatte mich seit vielen Jahren bedrückt und nun erneut eingeholt, als zwei mir wichtige Beziehungen in Schwierigkeiten geraten waren. Ich war den Betroffenen gegenüber nicht ganz aufrichtig. Ich gab vor, dass ich eigentlich gut mit ihnen auskam und damit, wie sich unsere Beziehung gestaltete, obwohl es manchmal zu fürchterlichem Streit und Missverständnissen kam. Ich hatte bereits erkannt, dass das Verstecken meiner wahren Gefühle mit der Absicht, die Lage zu verbessern, dieselbe im Gegenteil immer nur noch verschlimmerte. Zu dieser Einsicht war ich teilweise durch Psychotherapie gelangt, wie ich sie in verschiedenen Krisenzeiten im Laufe meines Lebens in Angriff genommen und jedes mal als wohltuend und als Verbesserung empfunden hatte. Jetzt aber fragte ich mich, warum ich diese neue Krise eigentlich nicht selbst sollte meistern können. Schließlich war ich ein Quäker. Ich glaubte daran, dass ich „das von Gott“ in mir hätte, das mir Einsicht und Kraft und die Fähigkeit zu lieben gab. Ich musste mir aber bald die Tatsache eingestehen, dass ich nicht wusste, wie ich einen Zugang dazu finden sollte. Auch kannte ich keine anderen Quäker, die mir dabei hätten helfen können. Es gab Freunde, die mir einen Ratschlag geben könnten, sowie die Quäkerandacht, aus der wohl irgendeine Lösung zu erwarten gewesen wäre. Aber obwohl ich oft von der Andacht bewegt wurde, kannte ich keine Erfahrung von derartiger Tiefe, dass sie die Grundannahmen meines Lebens in Frage gestellt oder mich im Wesentlichen verändert hätte. Und einen „Ratschlag“ brauchte ich jetzt gerade nicht. War mein Quäkerglaube also unfähig, mir in dieser persönlichen Krisenzeit zu helfen? Hatte er letztendlich doch keinen Tiefgang, keine Kraft oder praktische Wirksamkeit? Diese Fragen verfolgten mich einige Monate lang, während ich mich irgendwie mit zwei unglücklichen Beziehungen abmühte.

Mit meinen Studien kam ich jetzt besser voran. Ich begann mit der Lektüre von Hugh Barbour's „The Quakers of Puritan England“ (Die Quäker des Puritanischen England), das mir wichtige Hinweise zum richtigen Verständnis ihrer Erfahrung und somit auch der Sprache gab, mit der sie diese beschrieben. Die große Sammlung „Early Quaker Writings“ (Frühe Quäkerschriften), die Barbour gemeinsam mit Arthur Roberts² zusammengetragen hatte und in der die Erfahrungswelt der Quäker kurz erläutert wird, hatte ich schon früher durchgearbeitet, und ich hätte bereits darin die Spur aufnehmen sollen. Es war aber zwanzig Jahre her, seit ich das Buch gelesen hatte, und damals fehlte mir die Erfahrung, die es mir ermöglicht hätte, seine wirkliche Bedeutung zu erkennen. Trotzdem hatte etwas in mir ausgelöst, und wenn ich es heute erneut lese, verstehe ich, wie in mir die Ahnung wuchs, dass uns die frühen Quäker noch viel beizubringen hätten. In ihrer Einführung schrieben Barbour und Roberts folgendes – ich hatte es mir mit Bleistift angestrichen:

„Das Licht, ein Sinnbild, das mehr einen Lichtstrahl in die Tiefe eines Brunnens oder eine Kerze in einer dunklen Kammer nahelegt als die eigenen Geistesgaben des Menschen, ist in der frühen Quäkererfahrung nicht von Christus oder dem Geist in den Menschen zu unterscheiden. Das Licht legte die Sünde bloß und brachte alle inneren Gefühle und äußerlichen Handlungen eines Menschen an den Tag; es zeigte ihm, wer er war, während er, der Hörende, sich im Laufe langer Abende allein oder bei Quäkerversammlungen gemeinsam mit anderen dem Geist Christi öffnete, um erlöst zu werden. In der Stille wurde jede Tat und jeglicher Beweggrund als Frucht des Eigensinns verurteilt... in den kleinen Versammlungen oder Andachtsgruppen konnten diejenigen, die die Erfahrung bereits durchlebt hatten, denen helfen, die noch immer mit dem tieferen Eingeständnis der Selbsttäuschung rangen...“

Wir finden in den Tagebüchern von Freunden Berichte, wie das gleiche Licht, das alle eigensinnigen Taten und Beweggründe als Übel bloßstellte, nach einer Zeit des Wartens und der Offenheit begann, mit derselben Zielsicherheit positive Handlungen zu veranlassen.⁴³

Beim ersten Lesen dieser Worte hatte mich natürlich vor allem beeindruckt, dass das Licht Christi in einem Menschen in der Lage war, mit dem grundsätzlichen menschlichen Problem des Ego fertigzuwerden. Wie aber brachte es das zuwege? Ich konnte damals weder aus dem Text noch aus meiner eigenen Erfahrung eine Antwort ersehen. Diese quälende Frage blieb mir zwanzig Jahre lang erhalten! Als ich schließlich Barbour's ausführlichere Darstellung las, wurde mir die Antwort langsam klar. Zuerst fiel mir ein Zitat von Margaret Fell auf, die ich bis dahin nur als gutherzige Mutter der Quäkergemeinschaft betrachtet hatte:

„Nun, Freunde, seid wahrhaftig euch selbst gegenüber und lasst das ewige Licht euch durchleuchten... denn es wird euch gegenüber wahrhaftig sein; es wird euch aufreißen und euch bloßlegen. ... nackt und unverdeckt vor Gott dem Herrn, vor dem ihr euch nicht verstecken könnt ... Hört deshalb auf, eure Seelen zu täuschen.“⁴

Barbour bemerkt dazu:

„Aus moderner Sicht kann hier die Erfahrung einer Begegnung mit der inneren Wahrheit erkannt werden ... Die Quäkerprediger waren sich, gleich modernen Psychologen oder Romanautoren, des Einfallsreichtums bewusst, mit dem der Verstand ein Eingeständnis unerträglicher Wahrheiten zu vermeiden weiß.“⁵

Das Eingeständnis dieser Wahrheiten schien aber auf die Menschen, die den Mut dazu besaßen hatten, eine tiefgreifende, wenn auch vielleicht schmerzhaft wirkende Wirkung gehabt zu haben, denn der Tod des alten Menschen bringt die Geburt des Neuen mit sich. Der Mensch ist verwandelt.

„Dasselbe Licht, das ihnen ihre Sünden aufgezeigt hatte, war auch der Ursprung des neuen Lebens. Dies könnte, im modernen Sprachgebrauch, der Erkenntnis entsprechen, dass die Wahrheit gut für uns ist, selbst wenn sie bedrohlich erscheint ... Eine andere Betrachtungsweise der frühen Quäkererfahrung sieht sie als Beispiel einer Bekehrung. In der klassischen Analyse von William James bezeichnet eine Bekehrung das Ende eines inneren Wertekonfliktes in dem Augenblick, da alte Ideale oder Ziele ihre Bedeutung verlieren und ein neuer Mittelpunkt entsteht... Etwas hilfreicher als das Bekehrungsmuster von James' ist ein Modell, das die moderne Psychologie entwirft: Ein altes Selbstbild mitsamt seinen beschränkten Verteidigungsmechanismen und Möglichkeiten der Selbsterfüllung wird aufgebrochen durch eine Phase des Konfliktes. Bei einem solchen Aufbrechen können viele vormals verschüttete Impulse, Erkenntnisse und schöpferische Fähigkeiten, welche die bekannten Grenzen der alten Persönlichkeit übersteigen, freigesetzt werden.“⁶

Ich erkannte dies sofort aus meiner eigenen Erfahrung wieder, wenn auch noch immer nur ansatzweise. Und ich begann dadurch, langsam zu verstehen, was die frühen Quäker meinten, wenn bei ihnen vom „Licht“ die Rede war. Das „Licht“ war ihre Fähigkeit, das zu sehen, was sie taten oder dachten, während das „Selbst“ sich gleichzeitig darum mühte, eben dies wohl verborgen zu lassen – es lag nicht im Interesse des „Selbst“, sich die „Wahrheit“ einzugestehen. Wenn jedoch diese frühen Freunde das Licht annahmen, würde endlich, nach einer Zeit des Ringens, das beharrliche Selbst seinen Platz räumen und ein neues Selbst, das „Samenkorn“, in ihnen zum Leben erwachen. Weiter konnte ich nicht mehr aus Barbours Büchern ersehen und ich hatte viele offene Fragen

über das Verfahren, das bei ihm nur so kurz beschrieben war, aber es reichte, um mich davon zu überzeugen, bei den frühen Quäkern selbst nachzulesen.

Inzwischen war es allerdings mehr als reine Neugierde. Mir wurde deutlich, dass diese frühen Quäker durchaus etwas zu meiner Lage zu sagen haben könnten. Meine Beschwerden waren ganz bestimmt ein Problem mit dem „Selbst“, oder dem „Ego“, wie ich es sah. Ich war mir in Ansätzen darüber bewusst, dass mein Selbstbild der Wirklichkeit nicht vollends entsprach, dass ich es mit einigen Mühen gegen den Strich der Wirklichkeit und vor allem gegen die Vorstellungen und Erwartungen anderer behaupten musste. Und hier, in den Schriften der frühen Quäker, wurde mir gesagt, dass ich zur Erlangung von Freiheit und Frieden zuallererst der Wahrheit über mich selbst ins Gesicht sehen müsse.

2. Finden

Aber wie? Ich begann, ihre Schriften zu lesen in der Hoffnung, darin die Antwort auf diese Frage zu finden. Ich nahm mir erneut die Frühen Schriften der Quäker und das Journal des George Fox und las zum ersten Mal Barclays „Apology“. Den größten Eindruck aber machten die frühen Traktate und Episteln von Fox, die ich in den erst kürzlich neu aufgelegten „Works of George Fox“⁷, Band eins, vier und sieben fand. Es handelt sich dabei um Texte, die er um 1650 in der Frühzeit der Bewegung geschrieben hatte, als er versuchte, die Grundlagen derselben zu erklären und jene zu bestärken, die sich ihr bereits angeschlossen hatten. In diesen frühen Schriften klang noch die Begeisterung des Neuentdeckten, die Unbefangenheit im Ausdruck nach, ehe Fox durch staatliche Verfolgung vorsichtig und abwägend wurde. Er sprach damals deutlich aus, wie die Menschen die Wahrheit finden würden, die sie befreien sollte, und wie sie ihr Leben auf der Grundlage dieser Wahrheit leben konnten. Und einzig in ihrer Fähigkeit, die Wahrheit für sich selbst zu erlangen und ihrer eigenen Erfahrung gegenüberzustellen, lag die Stichhaltigkeit von Fox' Aussagen begründet. Deshalb war seine Ausgangsbotschaft immer dieselbe: Gebt eure Abhängigkeit von Lehrmeinungen auf, von Ritualen, Predigern und allem, was für euch äußerlich ist, und findet das Licht in euch, denn von ihm werdet ihr alles lernen, was ihr wissen müsst. Und ihr kennt dieses Licht bereits, denn von

ihm kommt das Unbehagen, das ihr fühlt, wenn ihr etwas falsch macht. Beachtet also dieses Gefühl des Unbehagens, und lasst euch vom „Licht in eurem Gewissen“ zeigen, woher es stammt. Wenn ihr es zulasst, wird euch das Licht die ganze Wahrheit über euer Leben aufzeigen, und wenn ihr diese Wahrheit annehmt, wird es euch befreien – befreien von Schuld und Schande, aber auch von den mächtigen Begierden, die euch überhaupt erst falsch handeln ließen.

Ich möchte hier Fox selbst ausführlicher zitieren, aus einer Schrift, die er 1653 verfasste, um die Quäkerbotschaft dem englischen Volk darzulegen. Joe Pickvance, der Fox' Urfassung entdeckt hat, nannte es „das Gründungsdokument der Quäkerbewegung“:

„Solange du nur im Licht lebst, vermag dich nichts zum Straucheln zu bringen, denn alles wird dir offenbar im Licht. Du, der du dich dem Licht hingibst, du findest darin einen Lehrmeister. Wo du gehst und stehst, es ist mit dir, in deiner Brust, du musst es nicht erst suchen. Und auch wenn du im Bett liegst, ist es mit dir, dich zu lehren und deinen rastlosen, umschweifigen Geist zu richten und mit ihm deine hehren Gedanken und deine Einbildung zu unterwerfen; denn folgst du allein deinen Gedanken, so bist du schnell verloren. Wenn du jedoch in diesem Lichte lebst, wird es dir die Gesamtheit deiner Sünden und deine Verderbtheit aufzeigen, deinen sittlichen Verfall und deine eitle Gedankenfülle. In diesem Licht, das dir dies alles zeigt, verharre still, wende dich nicht ab nach rechts oder nach links: Hier will Geduld geübt sein, hier musst du deinen Willen unterordnen, hier wirst du der Gnade Gottes gewahr werden, die sich im Tode offenbart. Hier wirst du erfahren, was es heißt, vom Wasser von Siloah zu trinken, das stille gehetⁱ, und hier wirst du Gottes Verheißung erfüllt sehen, die zugesagt ist durch den Samen Abrahams, welcher ist Christusⁱⁱ. Hier wirst du Erlösung erfahren und lernen, was Auserwähltsein und was Verdammnis heißt, Von-Gott-fortgestoßen werden und bei ihm Aufnahme finden. Folgst du mir hierin und schließt du mein Zeugnis ins Herz, so wird der unsterbliche Samen in dir weitergetragen und dein eigener Wille gestärkt werden: Das erreicht allein das Auserwähltseinⁱⁱⁱ, und es liegt nicht an deinem Wollen oder Tun, sondern an Gottes Erbarmen^{iv}. Denn der erste Schritt zum Friedens ist es, still im Lichte zu verharren, das alles ihm Gegenteilige entblößt: Daraus entspringt die Kraft, dem Teil von dir zu widerstehen, den das Licht an den Tag gebracht hat. Hier wächst Vergebung, hier wird einzig Gott verehrt und gepriesen, und die unbekannte Wahrheit, der Welt verborgen, wird offenbar und sie befreit, was lange eingekerkert war, auf dass es sich langsam erhole und endlich durch die Zeit zu Gott geführt wird, jenseits aller Zeit.“⁶⁸

Beim ersten Durchlesen dieser Zeilen (vielleicht eher beim zweiten, denn mir fiel das Verständnis anfangs durchaus nicht leicht), wurde mir klar, dass Fox darin eindeutig ein Meditationsverfahren beschrieb. Er sagt seinen Leserinnen und Lesern, sie müssten lernen, ihren „rastlosen Geist“, zu beherrschen, aber nicht, um edlere oder sachlichere Gedanken fassen zu können, denn auch diese müssen wie die „Einbildung“ niedrigerungen werden. Jegliche innerliche Geschäftigkeit muss aufhören, um in einer Haltung widerspruchloser Aufmerksamkeit „im Licht leben“ können: Das Licht selbst, völlig unabhängig von ihrem Verstand, wird ihnen zeigen, was sie zu sehen haben. Es wird ihnen unter anderem die „eitle Gedankenfülle“ zeigen, die vorher ihren Blick verdeckt hat, aber vor allem wird es ihnen ihren „sittlichen Verfall“ vor Augen halten. Genau darin liegt natürlich die Wahrheit, die sie vor sich selbst zu verbergen suchten, und die Offenbarung wird weder einfach noch angenehm sein. Sie werden der Versuchung begegnen, sich von der Wahrheit wegzustehlen, ihre Augen von ihr abzuwenden, aber Fox rät ihnen ausdrücklich, eben das nicht zu tun: Das „Verharren“ im Licht eröffnet dir all dies, „wende dich nicht ab nach rechts oder nach links: Hier musst du Geduld üben“. „Verharre ... im Licht“ ruft dazu auf, nicht wegzulaufen, der Wahrheit geradewegs ins Gesicht zu sehen und sich selbst uneingeschränkt dem Licht darzubieten. Aber zu welchem Zweck? Anfangs verwirrte mich dieses Bestehen auf einer Selbstentblößung, selbst wenn sie in der Abgeschlossenheit einer Meditation stattfindet. Können Menschen wirklich soviel Wirklichkeit vertragen? Ohne dass Verängstigung oder Entmutigung die Folge sind? Aber dann las ich weiter und schenkte den folgenden Worten besondere Aufmerksamkeit: „Hier musst du deinen Willen unterordnen, hier wirst du der Gnade Gottes gewahr werden, die sich im Tode offenbart“. Der Sinn dieser Übung besteht darin, sich bewusst zu werden, wie sich das Selbst als „Selbstwille“ immer durchsetzen will, wie es sich selbst gerne als überaus wichtig, als unfehlbar und stets als Herr der Lage darstellt. Wenn das Selbst aber in dieser überhöhten Selbstdarstellung erkannt wird, verliert es seine Macht. Es muss sich der Wirklichkeit beugen: „Hier musst du deinen Willen unterordnen“.

Natürlich braucht es Zeit, bis die Anmaßungen des Selbst so lange bloßgestellt sind, dass es sich schließlich der Wirklichkeit ergibt. In der Erfahrung der frühen Freunde war das oft ein schwerer innerer Kampf, der Wochen oder gar Monate in Anspruch nahm. Sobald aber ihr Ego die Wirklichkeit anerkannt hatte, d. h. sobald ihr Ego eingesehen hatte, wie sie ihr Leben bisher wirklich gelebt hatten, war der Kampf vorüber und sie empfanden einen wundervollen Frieden, wie sie ihn sich nie hätten träumen lassen.

Aber noch mehr als das: Sie erfuhren „Gnade“ und „Vergebung“, wie Fox hier schreibt. Der Zusammenbruch des alten Ego mag wie der Tod erscheinen, aber „du [wirst] der Gnade Gottes gewahr werden, die sich im Tode offen-

bart“. Wohlgeremt, Fox sagt nicht: „Gott wird gnädig sein, wenn ihr eure Sünden bereut“, wie es die Freunde oft von den Predigern ihrer Zeit zu hören bekommen hatten. Er sagt, wenn ihr euch selbst so seht, wie ihr seid, im Licht, dann werdet ihr auch die Gnade Gottes sehen und selber Vergebung erfahren. Also erzählt er ihnen von einem Verfahren, einem Weg, den sie gehen können, durch den sie all die wunderbaren Dinge erfahren können, von denen sie gehört haben, indem sie das Gehörte vergessen und dem Licht in ihrem eigenen aufgewühlten Gewissen folgen. Die Reise wird mühsam sein, er verschweigt diese Tatsache keinesfalls. Er weist sogar besonders auf sie hin, weil er will, dass sie nicht unvorbereitet auf die Schwierigkeiten stoßen, wohl wissend, dass sie nach geduldigem „Verharren“ schließlich die Befreiung erwartet von all dem, das sie bislang gefürchtet hatten.

Können sie sich wirklich sicher sein? Nun, eigentlich nicht, noch nicht. Sie müssen einen Vertrauensvorschuss leisten: „Folgst du mir hierin und schließt du mein Zeugnis ins Herz, so wird der unsterbliche Samen in dir weitergetragen und dein eigener Wille gestärkt“. Fox beschwört damit nicht göttliche Allmacht, sondern allein seine eigene Erfahrung: Bei diesem Versprechen eines neuen Selbst, das im Innern wächst und das alte Selbst verdrängt, handelt es sich um sein „Zeugnis“ von dem, was er selbst entdeckt hat. Aber er behauptet auch, dass diejenigen, die sein Zeugnis in ihr Herz schließen und danach handeln, dieselben Erfahrungen machen werden wie er.

Also beschließt er seinen Rat mit den Worten: „Der erste Schritt des Friedens ist es, still im Lichte zu verharren.“ Er sagt deutlich, dass es sich hier um ein schrittweises Verfahren handelt, den sie zu durchlaufen haben, um Frieden zu erlangen, und dass das ruhige Verharren im Angesicht schwieriger Wahrheiten aus ihrem Leben nur den ersten Schritt darstellt.

Für mich war es überaus spannend, in den frühen Schriften Fox' auf dieses Verfahren zu stoßen. Es eröffnete mir eine völlig neue Bedeutung der ersten Quäkerzeugnisse und deutete gleichzeitig an, wie ich selbst aus dieser Lehre einen Nutzen ziehen könnte, indem es mir zeigte, was ich zu tun hätte, um zu der Einsicht zu kommen, nach der mir verlangte. Aber zuerst musste ich mehr von Fox und den anderen frühen Autoren lesen, um zu prüfen, ob ich sie wirklich richtig verstanden hatte und welche Schlussfolgerungen ich zu ziehen hätte. Ich hatte es niemals als einfach empfunden, die Schriften von Fox zu lesen, aber ich war fest entschlossen, mich in seine Sprache einzuarbeiten und auch die Feinheiten seiner Aussagen zu verstehen. Also arbeitete ich zwei Jahre lang die acht Bände seiner gesammelten Werke durch, verglich die Ausdrucksweise anhand zeitgenössischer Wörterbücher und der King James-Bibel, die Fox zumeist selbst verwendet hat⁹.

Aus dem Studium dieser Schriften ergab sich bald deutlich, dass dieses Meditationsverfahren offenbar als Grundlage für eine ganze Lebensart betrach-

tet wurde. Zugegeben, die Wahrheit konnte nur durch das Üben von Stille und Warten erlangt werden, aber sobald sie „erkannt“ und angenommen war, musste sie zwingend zur Tat führen. Aus ihr würde ein tieferes Verständnis der Dinge erwachsen, und das Leben würde reicher und wirkungsvoller durch sie. Sie brächte ein deutliches Gespür für Gott als die Ursprung aller Wahrheit und allen Seins und eine klare Einsicht in das Leben anderer Menschen, wodurch wiederum Liebe und Einmütigkeit ermöglicht würden. Und die Erfahrung dieser Liebe und Einmütigkeit zwischen den Freunden der Wahrheit würde schließlich zu einer reichhaltigen Quelle werden, aus der die einzelnen Freunde Kraft zu schöpfen vermögen. Denn alleine für sich sind sie eingeschränkt, unfähig, das Licht zu erwidern; deshalb brauchen sie einander, um sich zu ergänzen. In diesen ersten gemeinsamen Andachten, in denen sie „im Licht warteten“, teilten sie ihre Erfahrungen des Lichtes miteinander und halfen sich gegenseitig in schweren Zeiten. Was sie aber taten, während sie schweigend beieinander saßen, war im Grunde das gleiche, was sie auch für sich taten: Sie warteten darauf, dass ihnen die Wahrheit über ihr Leben offenbart würde, um sie dann, ob alleine oder gemeinsam, gehorsam in Taten umzusetzen.

Was mich zudem an Fox' Schriften beeindruckte, war sein Aufruf an die Freunde, sich von der Wahrheit zu einem Handeln bewegen zu lassen, das andere Menschen auch würden sehen können. Sie war nicht allein zu ihrem eigenen Nutzen bestimmt. Wenn ihnen die anderen etwas bedeuteten, so wäre ihnen daran gelegen, sie mit der Glückseligkeit und der Freiheit vertraut zu machen, die aus der Wahrheit entspringen; diese Wahrheit kann aber nicht angemessen in Worten mitgeteilt werden, weil es die Wahrheit über das Leben der Menschen ist, die diese für sich selbst erfahren müssen. Also muss eine andere Möglichkeit gefunden werden, und es war die außergewöhnliche Erkenntnis von Fox, dass ein im Einklang mit der im Lichte erfahrenen Wahrheit gelebtes Leben zu einem Zeugnis dieser Wahrheit wird und das Herz anderer Menschen zu rühren vermag. „Gepriesen sei der Herr“, sagte er, einigermaßen erregt, „die Wahrheit reicht in die Herzen der Menschen, wo Worte nichts auszurichten vermögen“¹⁰.

Es bestand damals sogar die Hoffnung, dass sich die gesellschaftlichen Verhältnisse insgesamt verändern könnte, wenn nur die Wahrheit bei genügend Menschen ein Echo fände. Die alte Abhängigkeit von Angst und Zwang als Grundlage der Ordnung würde gegenseitigem Vertrauen Platz machen. Und das Beharren der Freunde auf unbedingter Gewaltfreiheit in der Lösung von Konflikten würde schließlich einen Einfluss darauf haben, wie die Menschen die Wirklichkeit wahrnehmen, besonders ihre eigene, so dass sie am Ende die Gewaltlosigkeit auch für sich selbst annehmen. Die Freunde beschrieben ihre „Erklärung zum Frieden“ von 1660 als ein „Zeugnis für alle Welt von der Wahrheit unserer Herzen in dieser Sache; wie Gott die Herzen aller zum Glau-

ben bewegt, so finde [dieses Zeugnis] Aufnahme bei ihnen¹¹. Das war durch- aus keine völlig weltfremde Erwartung, denn die Menschen im Europa der damaligen Zeit waren zutiefst enttäuscht von den politischen Systemen, die sich zu ihrer Formierung der Gewalt und Willkür bedient hatten: Sie waren reif für einen Wandel. Vielleicht war der Wandel, den die Freunde ihnen boten, zu radikal für die meisten, auf jeden Fall aber für diejenigen, die immer noch an der Macht festhielten. Und so wurden die Hoffnungen der Freunde bald enttäuscht. Den „Tag des Herrn“ sollten sie nicht mehr erleben. Doch ungeachtet des Scheiterns ihrer großen Aufgabe behielt ihr Zeugnis seine Gültigkeit, zwar nicht mehr als Vorbild für einen unmittelbaren Wandel, aber als Beispiel dessen, was letzten Endes möglich sein wird, wenn die Menschen erst einmal soweit sind, sich darauf einzulassen. Damit wurde ihr Auftrag bescheidener: Das Sammeln und Unterstützen von Menschen, die bereit sind, ihren Glauben in die Wahrheit zu setzen und ihr Leben gemeinsam in treuer Erfüllung dieser Wahrheit zu leben.

Das war die Erkenntnis, die ich aus der ausführlichen Lektüre der Schriften früherer Freunde gewonnen hatte, und durch sie schien mir das gesamte Quäker- vorhaben auf einmal Sinn zu machen. Aber ich erkannte gleichzeitig, dass ich mit dem Versuch, ihre Aussagen zu verstehen, die Annahme aufgeben musste, dieselben würden von so etwas wie einer übergeordneten Idee zusammenge- halten! Ich hatte keine Glaubensvorstellung gefunden, die den frühen Quäkern gemeinsam gewesen wäre als Grundlage ihres Glaubens, nicht einmal die Vor- stellung von „dem von Gott“ in allen Menschen. Für sie war „das von Gott“ nicht etwas Geglaubtes, sondern etwas Erlebtes, zuallererst das Erlebnis des Lichtes in ihnen, und schließlich die Erfahrung der göttlichen Quelle in ande- ren, die ihnen ihr Herz öffneten. Damit war die Grundlage des frühen Quä- kernglaubens und -lebens etwas Unmittelbares, Persönliches und Praktisches. In der Meditation wandten sie sich an den göttlichen Ursprung des Lebens in ihnen, um dann ihr Leben einfach in Erwidern darauf zu leben. Das war kein Glaube, sondern ein Brauch, und ein überraschend einfacher dazu. Er bezog sich ebenso auf ihre weitgesteckten Hoffnungen zur Veränderung der Welt wie auf ihr Verlangen nach einem Wandel in ihrem eigenen Leben.

Wie also sah dieser einfache Brauch aus? Ich musste mich mehr auf diese Frage konzentrieren, um das Ganze besser zu verstehen und um die Erkenntnis zu finden, die ich für mein eigenes Leben suchte. Fox schien mir in seinen Aus- sagen zu diesem Thema eindeutiger zu sein als alle anderen, vielleicht, weil er dies in seiner eigenen Erfahrung am umfassendsten ergründet hat. Wir haben bereits in seiner 1653 verfassten Schrift „An alle, die den Weg zum Königreich finden wollen“ einen frühen Bericht über dieses Verfahren betrachtet. Aber das ist nicht alles, was er zur Sache zu sagen hat: Die meisten der zweihundert Traktate und Episteln der ersten zehn Jahre handeln irgendetwas davon. In der

zehnten Epistel (1652) gibt er zum Beispiel einen Ratschlag, wie einer Versu- chung begegnet werden kann, wie sie zu erkennen ist; wieder rät er zu einem schrittweisen Herangehen:

„Was es auch sei, von dem du nicht lassen kannst, in dieser Form nähert sich dir der Versucher, und gibst du dich darin mit ihm ab, so gewinnt er die Oberhand und du bist verloren. Verharre still in dem, was rein ist, nachdem du dich selbst erkannt hast; dann kommt die Erlösung. Wenn du deine Gedanken gesehen hast und die Versuchun- gen, denke nicht nach, vielmehr beuge dich dem Gesehenen: Dann kommt die Kraft. Verharre still in dem, das aufzeigt und entblößt, und dir wird augenblicklich Stärke beschieden sein. Verharre also still im Licht, beuge dich ihm, dann wird der Versucher zum Schweigen gebracht werden und verschwinden, und Frieden wird einkehren ... Deine Stärke liegt im stillen Verharren, nachdem du dich selbst erkannt hast.“¹²

Wir sehen hier drei Schritte beschrieben: 1. Erkenne dich selbst im Licht, 2. Verharre im Licht, 3. Beuge dich dem Licht. Dann stellt sich Vergebung ein und Kraft und Stärke, die aber nicht mehr als deine Schritte zählen, weil es sich bei ihnen um göttliche Gaben handelt. Es sind keine menschlichen Handlungen. Die menschliche Handlung in diesem Verfahren ist dabei über- raschend passiv: Erkenne, verharre, beuge dich. Zu diesen drei müssen wir ein Viertes zählen, nämlich den Schritt, der das gesamte Verfahren erst auslöst und der stets Fox' erster Rat ist: Beachte das Licht, d. h. nehme es wahr.

Lasst uns also diese vier Schritte einzeln betrachten. Später werden wir fest- stellen, dass wir in unserer heutigen Zeit einige Schwierigkeiten damit hät- ten, aber erst einmal gilt es zu verstehen, was sich die frühen Freunde dabei dachten und was sie eigentlich machten, wenn sie für ein oder zwei Stunden schweigend zusammensaßen. Haben wir das erst begriffen, dann wird es uns auch leichter fallen zu verstehen, was sie den Rest der Zeit taten, im Umgang miteinander oder mit der Umwelt im allgemeinen. In der Zeit der Stille und des Wartens lag das Fundament für alles andere. Leider sagen sie uns nie, was genau in der Stille vor sich ging, wie sie verfuhrten und was die einzel- nen Schritte ausmachte; sie geben uns aber genügend Hinweise, dass wir uns selbst ein Bild davon machen können. Hier soll das einmal versucht werden.¹³ Der erste Schritt heißt:

(1) Beachte das Licht

„Beachte das reine Licht Gottes in dir, das dir die Sünde und das Böse auf zeigt und wie du deine Zeit vergeudet hast und deine Gedanken schweifen läßt“¹⁴. So Fox in 1654. „Lasse dich vom Lichte Jesu Christi, das in jedes Gewissen scheint,

gründlich durchstrahlen, dann wird es dich klar sehen lassen“.¹⁵ Wiederum Fox, der hier beschreibt, was das Licht bewerkstelligen würde und warum wir es benötigen – was uns eigentlich schon zu den Schritten zwei und drei führt; sein erster Hinweis ist jedoch, dass das Werk Gottes in unseren Herzen möglich wird, indem wir dem Licht Aufmerksamkeit schenken. Das mag ein einfacher Ratschlag sein, ihn aber in die Tat umzusetzen ist häufig alles andere als einfach, wie Fox sehr wohl wusste. Wonach zum Beispiel suchen wir eigentlich? Es ist nicht gleich offensichtlich. Aber Fox lenkt unseren Blick darauf, wenn er vom „Lichte ... , das in jedes Gewissen scheint“ spricht oder vom „Licht ... , das euch die Sünde und das Böse aufzeigt“. Wir sind uns unseres Gewissens wohl bewusst. Wir müssen nur einmal innehalten und uns fragen, ob uns irgend etwas in unserem Leben unwohl fühlen lässt, und schon fühlen wir hier und da ein Zwicken oder Zweifeln. Diese einfache, alltägliche Erfahrung ist der Ausgangspunkt der Quäkerreise. Beginne bei dir selbst, bei deiner gegenwärtigen Lage, finde heraus, was du in deinem Leben schon als unbehaglich empfindest und halte es dir vor Augen. Bedeutet das, das Licht sei mit dem Gewissen identisch? Ich glaube nicht, auch wenn es sich manchmal so anhört. Die frühen Freunde betonen immer, dass es sich um das Licht in ihrem Gewissen handelt, womit sie andeuten, es sei etwas Eigenständiges. Ich sehe den Unterschied folgendermaßen: Dein Gewissen gibt dir ein gutes oder ein schlechtes Gefühl, wenn du etwas getan hast, und das Licht zeigt dir dann genau auf, was du getan hast. Die Aufgabe des Lichtes ist es, dir zu zeigen, was wirklich vor sich geht: „Das Licht lehrt euch zu erkennen“¹⁵, „denn mit dem Licht erkennt der Mensch sich selbst“¹⁷.

Aber warum müssen wir uns erst vom Licht zeigen lassen, was wir falsch machen, oder richtig, je nachdem? Wissen wir das nicht schon längst? Nicht wirklich, glaubt man den Freunden. Wir meinen es zu wissen; das ist aber nur so, weil wir uns (und anderen) etwas vormachen, um das Bild widerzuspiegeln, das wir uns bevorzugt von uns selbst machen oder das andere sich von uns machen sollen. Es handelt sich dabei genaugenommen um eine Form der Täuschung, wenn sie auch oft durchaus gutgemeint ist. Und es wird uns auch nicht weiterhelfen, darüber nachzudenken, um die Geschichte schließlich berichtigen zu können; unser Denken und unsere Vorstellungskraft sind zu eng mit unserem Eigennutz, mit den Bedürfnissen unseres Egos verbunden und würden alles immer wieder für ihre Zwecke zurechtbiegen. Wir müssen zu denken aufhören und aufhören, Geschichten zu spinnen, dann wird eine andere Form von Bewusstsein in den Vordergrund treten und sich zuerst der Dinge in unserem Leben annehmen, die irgendwo nicht richtig laufen; es wird uns sehen lassen, was hinter all den Bildern und Geschichten wirklich vonstatten geht. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit auf dieses Bewusstsein lenken. Dann können wir den nächsten Schritt machen.

(2) Öffne dein Herz der Wahrheit

Der Rat könnte hier lauten „erkenne dich selbst im Licht“, wie es Fox in der zehnten Epistel beschreibt, denn genau das gilt es zu tun. Wir müssen uns selbst mit der Art von Bewusstsein wahrnehmen, die sich einstellt, wenn wir in unserer Geschäftigkeit innehalten und aufhören, nachzudenken. Aber einfaches Hinsehen reicht noch nicht aus. Der Selbsterkenntnis stehen Hindernisse im Weg, die zumeist in uns selbst angelegt sind; da gibt es Angst, Sorge, Stolz und unsere liebgewonnene Vorstellung von uns selbst. An diesem Punkt müssen wir uns also darauf konzentrieren, Abstand von dieser Vorstellung zu gewinnen und für die Wirklichkeit offen zu sein. „Steht alle nackt, bloß und unverhüllt vor dem Herrn“, sagt Fox¹⁸ und meint es natürlich sinnbildlich! Er sagt, seid offen, seid ehrlich, seid geradeheraus mit euch selbst und mit Gott. Und dafür sind Mut und Entschlossenheit vonnöten, weil da immer die Versuchung ist, Unangenehmes zu verdecken und uns in eine begehrenswerte und annehmbare Selbstdarstellung zu kleiden.

(3) Warte im Licht

Oder „verharre still im Licht“, was auf das gleiche herauskommt. Hier muss ein Verfahren durchlaufen werden, während dessen vieles passieren kann, und das auf jeden Fall einige Zeit in Anspruch nehmen wird. Fox sagt, „der erste Schritt des Friedens ist es, still im Lichte zu verharren“¹⁹, und nicht wegzulaufen, was darauf hinweist, dass der erste Schritt schwierig und anstrengend sein kann. Nun, das ist nicht weiter verwunderlich, denn dieser spezielle Weg zum Frieden beginnt bei der Sollseite. Wir sollen mit einer Betrachtung des Konfliktes und der Unruhe beginnen, die unseren Frieden stören, damit wir diese Dinge letztendlich hinter uns lassen zu können. „Hier will Geduld geübt sein“, heißt es im gleichen Absatz. Für die Meditation bedeutet das, dass wir den schlechten Dingen in unserem Leben, auf die wir aufmerksam gemacht wurden, geradewegs ins Gesicht sehen und die ganze Wirklichkeit unseres Innenlebens wahrnehmen. Erscheint das unmöglich, bedenkt folgendes: Wenn wir die schlechten Dinge „im Licht“ sehen, laufen wir nicht Gefahr, in ihnen stecken zubleiben, denn wir werden nicht versuchen, diese Probleme mit unseren eigenen Plänen, Argumenten und Möglichkeiten zu lösen. Wir werden sie einfach unvoreingenommen betrachten, ohne dass sich das Ego einmischen würde. Dadurch entsteht ein gewisser Abstand zwischen uns und dem Problem. Und schon das Wissen um diesen Abstand ist ermutigend, weil wir erkennen, dass wir nicht länger in dem Problem verfangen sind. Zumindest für den Augenblick sind wir frei von ihm. Die Gelegenheit, die Ursachen unserer Sorgen zu erkennen, sie im Ganzen und unverblümt wahrzunehmen, verleiht uns eine neue Fähigkeit,

irgendwann auch mit ihnen fertig zu werden. Also beginnt sich die Lage jetzt schon zu wandeln. Indem wir einfach die Dinge im Licht sehen und geduldig darauf warten, die Wirklichkeit der Lage zu verstehen, erlangen wir eine Kraft zu handeln, die wir vorher noch nicht besaßen. Hören wir uns diesen Rat von Fox an Lady Claypool an, einer Tochter Oliver Cromwells, die damals gerade niedergeschlagen und unglücklich war:

„Mache dich in deinem Verstand und Geist still und besonnen von deinen eigenen Gedanken frei, dann wirst du fühlen, wie der göttliche Ursprung des Lebens dein Sinnen auf Gott den Herrn richtet. Dadurch sollst du seine Kraft und lebenspendende Macht erfahren, die alle Stürme, Winde und Widernisse bannt ... Wenn dir das Licht Versuchungen enthüllt und Verwirrungen, Verzweiflung und Verstimmung – sieh nicht auf diese, sondern auf das Licht, das sie dir aufzeigt. Und mit demselben Licht wirst du über sie hinweggehoben und erfährst die Kraft, ihnen zu widerstehen ... Das Licht wird zum Siege führen, und du wirst Gnade und Kraft erfahren; darin liegt der erste Schritt zum Frieden.“²⁰

Wie wir sehen, legt Fox ihr eine Meditation nahe, in der sie einen tiefgreifenden Wandel erfahren wird. Sie ist niedergedrückt, also rät er ihr, zuerst das in Betracht zu ziehen, was sie bedrückt, indem sie das Licht die Lage „enthüllen“ lässt und sich nicht länger ihren „eigenen Gedanken“ hingibt. Wenn sie erst einmal ihre wirkliche Lage erkannt hat, soll sie ihren Blick von den dunklen, beunruhigenden Wirklichkeiten abwenden und auf das Licht richten, das diese sichtbar gemacht hat; d. h. sie soll sich der neuen Lage bewusst werden, die aus der Meditation entspringt. Sie steckte in dieser dunklen Wirklichkeit und wurde von ihr überwältigt; jetzt aber, nachdem sie sich vom Licht die Wahrheit über diese Wirklichkeit hat zeigen lassen, ist sie ihr entkommen. Indem sie die Dinge als das erkannte, was sie waren, nahm sie Verbindung mit etwas auf, das außerhalb ihres sorgengeplagten Ego besteht und rein ist, wahrhaftig, alles sehend und unberührt von den Kümernissen der Welt, aber gleichzeitig, wie sie noch erfahren wird, barmherzig, mitfühlend und machtvoll. Sie ist verbunden mit „dem von Gott“ in ihr, dem göttlichen Ursprung des Lebens, dem inwendigen Christus.

Doch diese frohe Erkenntnis ist noch nicht das Ende des Verfahrens. Wenn dieser göttliche Quell, den sie in sich entdeckt hat, Elizabeth Claypool helfen soll, bleibt ihr schließlich nichts anderes übrig als –

(4) Sich der Wahrheit beugen

Wir erinnern uns, das dies in der Epistel 10 deutlich gesagt wurde: „Wenn du deine Gedanken gesehen hast und die Versuchungen, denke nicht nach, vielmehr beuge dich dem Gesehenen: Dann kommt die Kraft ...Verharre also still

im Licht, beuge dich ihm, dann wird der Versucher zum Schweigen gebracht werden und verschwinden²³. Was bedeutet das? „Sich beugen“ ist für uns heute ein unangenehmer Begriff, selbst wenn es Gott ist, dem wir uns beugen sollen. Aber sehen wir genau auf den Wortlaut: Es heißt nicht, beuge dich Gott, sondern beuge dich dem Licht. Sich Gott zu beugen könnte durchaus bedeuten, wie es für viele Christen zutrifft, dass Eigenverantwortung und geistige Integrität aufgegeben und dafür die Gebote des himmlischen Vaters angenommen werden. Sich dem Licht beugen bedeutet nichts dergleichen, denn um einen Nutzen aus dem Licht zu ziehen, müssen wir selbst sehen und erkennen und in diesem Sinne selber Verantwortung übernehmen. Sobald wir das aber getan und die Wahrheit erkannt haben, müssen wir sie auch annehmen, sie anerkennen, die Geschichten aufgeben, die wir uns selbst von uns vorgespinnen hatten, und mit ihnen alle anderen Arten der Selbsttäuschung, denen wir uns hingegeben haben. Die Erkenntnis allein reicht nicht aus, solange wir insgeheim an unseren eigenen Vorstellungen von uns und unserer Lage festhalten. „Denke nicht nach, vielmehr beuge dich“. Wenn wir dem Erkannten zum Trotz fortfahren, nachzudenken, werden wir auch fortfahren zu leiden: an inneren Konflikten, Nöten und an unserer gewohnten Unfähigkeit, zielstrebig zu handeln. „Beugen“ wir uns aber der Wirklichkeit, dann sind diese Konflikte vorbei: Unser Leben fügt sich in diese Hinnahme der Wirklichkeit ein und wir erfahren Frieden, Zufriedenheit und Wohlergehen.

Natürlich heißt, sich der Wirklichkeit beugen, letztendlich doch, sich Gott zu beugen, denn Gott ist die höchste Wirklichkeit. Und indem wir mit uns selbst im Frieden sind, finden wir unseren Frieden mit Gott. Aber auf dem Weg dorthin müssen wir nicht unseren Verstand aufgeben, unser Gefühl für das Leben, unsere Moral, unsere Integrität und unseren Sinn für die Wahrheit. Ganz im Gegenteil, dies alles stellt den Weg zu Gott dar.

3. Ausprobieren

Ich hatte beim Lesen der Briefe und Tagebücher der frühen Freunde keinerlei Zweifel daran, dass sie das Verfahren, das Fox beschrieb, selbst erlebt hatten. Oftmals war das Muster das gleiche: Sie wurden in ihrem Gewissen aufgewühlt, vielleicht nach der Predigt eines Quäkers, die sie gehört hatten, und während sie sich für die Wirklichkeit ihres vergangenen oder gegenwärtigen Tuns öffneten, fühlten sie ihr ganzes Leben bloßgelegt. Etwas in ihnen brachte die Wahrheit über ihr Leben zum Vorschein. Thomas Ellwood schrieb, „die allgemeine Unruhe und Verwirrung des Geistes, die seit einigen Tagen schwer auf mir gelastet und mich bedrückt hatte, ohne dass mir der Auslöser dafür

klar gewesen wäre, begann nun abzuklingen, und einige Funken des Lichtes lösten sich in meinem Innern und ließen mich meine innere Lage und meinen Zustand vor Gott erkennen ... Jetzt war mein gesamtes früheres Leben aufgerissen.“²² Ebendas meinten sie, wenn sie sagten, sie würden von Gottes Geist in ihnen „überzeugt“. Aber als Reaktion auf das Ganze lehnte sich das „Selbst“ auf, und es folgte eine Zeit des Kampfes zwischen dem Selbst und dem Geist, die ein paar Tage oder Wochen oder gar monatelang andauern konnte. Am Ende würden sie jedoch nachgeben und den Geist oder „den Samen“ ihr Leben bestimmen lassen. Und in dem Augenblick, in dem der Konflikt vorbei war, empfanden sie tiefen Frieden und Glückseligkeit.²³

Von mir konnte ich das allerdings nicht sagen. Wenn überhaupt, so hatte mir meine Lektüre der frühen Quäker die ungelösten Konflikte in meinem Leben nur noch mehr ins Bewusstsein gebracht. Ich wusste, dass meiner Erfahrung eine Tiefe innewohnte, die nicht einfach durch mein bewusstes Selbst erklärt werden konnte, samt den verschiedenen Gedanken und Sehnsüchten, die darin auftauchten, doch konnte ich nicht behaupten, mich in dieser Tiefe auch nur ansatzweise zurechtzufinden oder Vertrauen in sie zu haben. Dafür hatte ich noch immer zuviel Bedenken und Angst, was darin enthalten sein mochte.

Also entschloss ich mich, das meditative Verfahren, das ich bei den frühen Freunden entdeckt hatte, für mich selbst auszuprobieren. Ich nahm mir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit – das war 1995, später sollte ich dann mehr Zeit darauf verwenden – um dem Muster zu folgen, so gut ich konnte. Nach einigen Entspannungsübungen ließ ich mich darauf ein, mir alles bewusst werden zu lassen, was meinen Geist beunruhigte, alles, was aus der Tiefe zu kommen schien und mich unwohl fühlen ließ in Bezug auf die Art und Weise, in der ich mein Leben lebte. Dieser erste Teil war nicht so schwer. Als nächstes versuchte ich, mich auf die Wirklichkeit dieser unbequemen Sache zu konzentrieren und dabei in der Stille gelöst und aufmerksam zu sein: Dieser Teil war weniger einfach. Es gab so vieles, das ablenkte, so viele Stimmen in meinem Kopf, die auf diese störende Gegenwart einredeten, das ich mich kaum auf die Sache selbst konzentrieren konnte. Aber mit ein wenig Geduld begann ich zu erahnen, was in meinem Leben vor sich ging: Etwas ganz anderes als das, was ich mir selbst vorgestellt oder zugegeben hätte. Ich kam nicht umhin, mich eingehender mit den beiden Beziehungen zu befassen, die mir Sorgen bereiteten. Mit der einen, zu einer nahen Verwandten, kam ich nicht voran, weil meine Gefühle zu stark waren – ich vermochte noch nicht, „in meinem Verstand und Geist still und besonnen von meinen eigenen Gedanken frei“ zu sein. Mit der anderen Beziehung jedoch hatte ich eine erstaunliche Erfahrung. Wie eingangserwähnt, war ich mir schon bewusst, dass ich dieser Freundin gegenüber nicht ganzaufrichtig war, weil ich spürte, dass das unsere Beziehung verderben könnte. Als ich es

mir aber gestattete, mich der Wirklichkeit meiner Beziehung zu ihr zu stellen, erkannte ich, dass ich noch nicht einmal mir gegenüber aufrichtig war. Ich ließ es nicht zu, mir selbst meine eigentlichen Gefühle einzugestehen. Von daher kannte ich meine eigenen Gefühle kaum – was ich wirklich für sie empfand, was ich mir wünschte, wie ich die Unterschiede zwischen uns wahrnahm. All das wurde zusätzlich verworren durch das, was sie empfand, denn ich hatte bemerkt, dass ich besorgt darum bedacht war, sie zufrieden zustellen und nicht zu verletzen. Ich war mir meiner selbst so unsicher, dass ich immer erst herausfinden wollte, was sie dachte, damit ich dann herausfinden konnte, was ich denken sollte. Ich fand es aber nie heraus, weil ich mir meiner eigenen Gefühle nicht vollständig bewusst war. Aus diesem Grunde saß ich fest und war unglücklich, und aus diesem Grunde hatten wir unsere „Missverständnisse“. Während ich jedoch über diese trostlose Lage meditierte, erreichten mich von irgendwoher zwei Worte: „Sei wahrhaftig“. Auf einen Schlag verstand ich, wie ich in diese Lage geraten war und wie ich aus ihr herauskommen könnte. „Natürlich“, sagte ich zu mir selbst, „ich habe eine Rolle gespielt, in einem Stück, das hauptsächlich von anderen Menschen geschrieben wurde. Und das ist mein ganzes Leben so gewesen! Kein Wunder, dass es mir schwer fiel, mich selbst zu erkennen. Und kein Wunder, dass ich Schwierigkeiten in meinen Beziehungen habe. Und doch muss ich nur ‚wahrhaftig sein‘, und nichts von alledem wird passieren. Ich habe die Wahl. Es ist einzig eine Frage des Mutes und des Akzeptierens, und ich kann frei sein. Nein, indem ich das begriffen habe, bin ich schon jetzt frei!“

Das war meine Befreiung, oder zumindest ihr Anfang. Vom gleichen Augenblick an verbesserte sich die Beziehung. Veränderungen, die ich ängstlich vorausgesehen hatte für den Fall, dass ich „meine Meinung sagen“ würde, traten ein, aber die Beziehung wurde im Ergebnis nur wahrhaftiger, klarer, vertrauensvoller und ungezwungener. Was in meiner Vorstellung bedroht gewesen war, war einzig das Bild, das ich von mir selbst hatte, dieses falsche, unwirkliche Selbst, und es tat mir unwahrscheinlich gut, es endlich loszuwerden.

Aber mehr als das, ich hatte für mich selbst ein Verfahren entdeckt, das funktionierte. Ich erzählte diese Geschichte einer Freundin, die auch Psychotherapeutin ist. Sie war beeindruckt. „Aber ist das nicht seltsam“, sagte ich, „dass die ersten Quäker ein therapeutisches Verfahren gefunden hatten, das ohne Therapeuten auskommt und das scheinbar niemand bemerkt oder für sich selbst entdeckt hat?“ „Durchaus,“ sagte sie, „aber hast du jemals Eugene Gendlin gelesen?“ „Wen?“ „Gendlin“. Das ist ein amerikanischer Psychologe, der an der Universität von Chicago lehrt und ein Verfahren beschreibt, welches dem von dir beschriebenen sehr ähnlich ist. Du findest es in seinem Buch „Focusing“. Sie hatte recht, obwohl es fast ein Jahr dauerte, bis ich das Buch aufgestöbert hatte und auch dazu gekommen war, es zu lesen. Und das Verfahren, das er beschreibt, war dem von mir entdeckten und erlebten in der

Tat sehr ähnlich. Wenn das an und für sich schon erstaunlich war, so war es noch erstaunlicher, dass er im Laufe seiner Forschungen als akademischer Psychologe darauf gestoßen war und nicht wie ich im Streben nach spiritueller Aufklärung. Sein fachliches Anliegen war die Wirksamkeit der Psychotherapie. In seinen weitreichenden Forschungen auf dem Feld der Psychotherapie war ihm die Tatsache aufgefallen, dass ein Verfahren seinen Erfolg nicht der Methode verdankte, die es zur Anwendung brachte, auch nicht der Theorie, auf der es beruhte, ja nicht einmal der Kunstfertigkeit der Therapeuten, sondern vor allem der Fähigkeit des Patienten bzw. der Patientin, eine Verbindung zu seiner bzw. ihrer gegenwärtigen Verfassung zu knüpfen. Es kam auch nicht sonderlich darauf an, worüber ein Patient sprach. „Der Unterschied liegt in der Art und Weise, wie sie sprechen. Und auch das ist nur ein äußerliches Zeichen des wirklichen Unterschiedes: Eigentlich geht es nämlich darum, was erfolgreiche Patienten in ihrem Innern tun“²⁴. Sie sprechen auf eine zögernde Art – Gendlin und seine Kollegen hatten Hunderte von Tonbandaufzeichnungen von Therapiesitzungen aufgezeichnet – während sie nach den richtigen Worten suchten, ein gerade erfahrenes Gefühl zu beschreiben. Wenn sie dieses Gefühl anerkannt, es benannt und in seiner Natur begriffen haben, beginnen sie, Fortschritte zu machen. Gendlin sah den immensen Wert dieser Erkenntnis, nicht allein für Therapeuten und ihre Patienten, sondern für alle Menschen, die persönliche Probleme haben, für jeden und jede, die „festgefahren, verkrampft, eingeengt, gebremst“²⁵ sind. Also beschrieb er einen Weg, seine von ihm so genannte „Fertigkeit“ zu lehren, mit welcher eine Verbindung zum eigenen inneren Sein hergestellt werden kann. Hier wird die Ähnlichkeit mit den frühen Freunden am deutlichsten. Er entwickelte eine Anleitung in sechs Schritten, die in einer relativ kurzen Zeit durch einen Prozess der Selbsterfahrung führen würde. Es lag darin aber überhaupt nichts Automatisches; er brachte den Leuten etwas bei, das, obwohl an und für sich ganz einfach, doch schwierig zu erlernen sein könnte. Das innere Zuhören, diese Handlung durchzuführen, liegt in jedem Menschen, aber bei den meisten ist es noch unbenutzt. Einige scheinen es ab und zu intuitiv anzuwenden, aber die Wahrscheinlichkeit ist sehr groß, dass sie es noch nie gezielt getan haben und sich noch nicht einmal der Existenz dieser Möglichkeit bewusst sind ... Einige Menschen lernen diesen inneren Weg ziemlich schnell, während andere einige Wochen oder Monate des geduldigen innerlichen Hinhörens und Ausprobierens bedürfen“²⁶.

Ich will hier aus Gendlins eigener Zusammenfassung seiner Sechs-Schritte-Anleitung zitieren, um euch zu zeigen, wie sie mit dem Quäker-Verfahren übereinstimmt und wie sie sich von ihr unterscheidet – obwohl der erste Eindruck der Unterschiedlichkeit sich meines Erachtens später sehr wohl als irreführend erweisen mag.

1. Einen Platz freimachen

Ich werde dich jetzt bitten, still zu sein ... Gut – jetzt möchte ich, dass du deine Aufmerksamkeit in deinen Körper hineinrichtest, vielleicht in deinen Bauch oder in deinen Brustkorb. Jetzt achtet darauf, was dort erscheint, wenn du dich fragst, „Wie läuft mein Leben? Was ist gerade am wichtigsten für mich?“ Fühle dich in deinem Körper. Lasse die Antwort langsam aus diesem Fühlen kommen. Wenn eine Sorge auftaucht, *halte dich nicht bei ihr auf*. Trete einen Schritt zurück und sage: „Ja, das ist da. Das fühle ich.“ Lasse einen Raum bestehen zwischen dir und der Sorge. Dann frage dich, was du außerdem fühlst. Warte erneut, und fühle. In den meisten Fällen stellt sich mehreres ein.

2. Gefühlte Vorstellung

Wähle aus dem so Erfahrenen ein persönliches Problem aus, um dich darauf zu konzentrieren. Trete wiederum einen Schritt zurück. Natürlich hat das, an das du gerade denkst, viele Seiten – zu viele, um sie alle einzeln zu bedenken. Aber du kannst sie alle zusammen erfühlen. Dort, wo du für gewöhnlich Dinge fühlst, sei besonders aufmerksam, dann kannst du eine Vorstellung davon erlangen, wie sich *das gesamte Problem anfühlt* ...

3. Handhaben

Welche Eigenschaft hat diese undeutliche, gefühlte Vorstellung? Lasse ein Wort, einen Satz oder ein Bild aus der gefühlten Vorstellung selbst zu dir kommen ...

4. Zusammenklingen

Gehe hin und her zwischen der gefühlten Vorstellung und dem Wort (dem Satz, dem Bild). Prüfe, wie sie zusammenklingen.

5. Fragen

Jetzt frage dich: Was an diesem ganzen Problem macht diese Eigenschaft aus (die du in ein Wort oder ein Bild gefaßt hast)? ... Bleibe bei der gefühlten Vorstellung, bis sich etwas mit einer (körperlichen) Veränderung einstellt, einem leichten „Geben“ oder Loslassen.

6. Empfangen

Was immer mit der Veränderung gekommen ist, nehme es freundlich auf.²⁷

Ich fand es durchaus einfach, dieser Anweisung allein mittels des Buches zu folgen, obwohl ich später feststellte, dass die meisten Leute, die diese Konzentrationübung des „Fokussierens“ betreiben, es von einem ausgebildeten Lehrer bzw. einer Lehrerin gelernt haben. Aber ich war natürlich schon auf halbem Wege, da ich ja bereits etwas sehr ähnliches praktiziert hatte. Ich merkte sofort, dass ich diese neue Methode anwenden konnte und dass sie für mich funktionierte. Mir wurden Dinge über mich bewusst, die die ich vorher nur undeutlich wahrgenommen hatte. Es schien sich gut mit dem zu ergänzen, was ich bereits zu tun pflegte, und es sogar noch zu vertiefen. Wie kam das? Es war keine ausgesprochen spirituelle Erfahrung. Ich besuchte sogar einen Kurs zum „Fokussieren“, bei dem ich lernte, eine „gefühlte Vorstellung“ zu meinen Frühstückswünschen zu erlangen! Aber wenn ich damit tiefer gehen wollte, so war mir das möglich. Ich konnte ein emotionales Problem fokussieren, oder ein gespanntes Verhältnis zu einem Kollegen, oder eine schöpferische Flaute beim Schreiben. Es machte Sinn, das „Fokussieren“ als ein Werkzeug oder eine Fertigkeit zu betrachten, für die es vielfältige Anwendungsgebiete gibt, praktische, schöpferische, moralische, emotionale und spirituelle.

Einmal versuchte ich es in Bezug auf eine Familienzusammenkunft. Weihnachten stand vor der Tür, und ich sah der unausweichlichen Familienfeier, die in der Vergangenheit oftmals zu Streit und Verbitterung geführt hatte, mit Sorge entgegen. Also nahm ich dieses Gefühl und stellte es ins Licht, um zu sehen, um was es wirklich ging. Ich konnte es sogar körperlich empfinden, in meinem Bauch. „Was geht hier vor?“, fragte ich, und ein Bild entstand in meinem Geist, fast wie eine tatsächliche Erinnerung an frühere Weihnachtsfeiern, bei denen alle in meiner Familie um Aufmerksamkeit gebuhlt hatten. Allein das war schon eine neue Erkenntnis. Ich hatte nur ihr Verhalten an der Oberfläche wahrgenommen, jetzt begann ich, ihre Bedürfnisse zu verstehen. „Warum buhlen alle um Aufmerksamkeit?“ Ich wartete auf eine Antwort, ohne zu probieren, meine Frage selbst zu beantworten. Und wirklich, ich empfang ein Bild von meiner Familie, wie sie im Kreis versammelt saß und einander um Liebe bat. Auch ich bat um Liebe. Ich wusste, was ich zu tun hatte: Mir ihrer Bedürfnisse bewusst zu sein und ihnen meine Liebe darzubieten, so gut ich konnte. Das Weihnachtsfest jenen Jahres war fröhlich und unbeschwert.

Ich versuchte auch, ein Verständnis für die andere Beziehung zu entwickeln: Sie bereitete mir nach wie vor Sorgen, und meine Gefühle waren bisher zu stark gewesen, um darüber zu meditieren. Nun war ich durch meine positiven Erfahrungen ermutigt worden, und mit der Fertigkeit des „Fokussierens“ war ich besser in der Lage, Abstand zu bewahren und die Dinge sachlich zu sehen. Der betreffende Verwandte von mir war meiner Person gegenüber unerklärlich aggressiv, und doch brauchte er meine Hilfe, zumindest schien mir das so. Aber als ich meine Sorge in das Licht brachte, um Klarheit zu gewinnen, sah

die Lage gleich ganz anders aus. Was ich jetzt sah – es war wieder ein deutliches Bild, gleich einer Erinnerung – war ein überaus verletzlicher Mann, voller Frustration über sich und das Leben, der sich danach sehnte, zu lieben und geliebt zu werden. Ich sah ihn dabei so deutlich, als stünde er direkt vor mir. Mein Herz öffnete sich ihm, und Tränen liefen mir über mein Gesicht. Meine eigene Angst vor seiner Aggressivität war verflogen und mit ihr der „Schleier“, der meine Augen verdeckt und mich daran gehindert halte, ihn so zu sehen, wie er wirklich war. Ich habe ihn seitdem nie mehr so wie früher empfunden: Meine Liebe war aufgetaut worden.

Aus diesen Erfahrungen wird deutlich, dass mehr als nur eine Fertigkeit von mir verlangt wurde. Es war auch ein Verlangen nach Ganzheitlichkeit und Heilung nötig sowie die Bereitschaft, sich einer möglicherweise schmerzhaften Wahrheit zu stellen und von meinem Ego zu lassen, das so gerne von sich glaubt, es wüsste schon alle Antworten. Ich musste meine eigene Bedürftigkeit akzeptieren und meine Abhängigkeit von einer Quelle des Lichtes und des Lebens, die weit über die bekannten Grenzen meines alltäglichen Selbst hinausreichte. Aber als ich endlich in der Lage war, das auch zu tun, war ich froh darüber, diese psychologische Fertigkeit erlernt zu haben. Sie erlaubte es mir, mit dem Teil von mir selbst in Verbindung zu treten, von dem ich eigentlich gar nichts wissen wollte, und zu „hören“, was er zu sagen hatte. Ich glaube, Ann Weiser Cornell hat recht, wenn sie sagte, wir würden uns beim Hinhören in dieses tiefere innere Empfinden „gestalten, offen zu sein für die Tiefe und den Reichtum in unserem gesamten Selbst ... ‚Fokussieren‘ ist ein Verfahren, dem Körper auf eine sanfte, hinnehmende Art und Weise zuzuhören und die Botschaften zu vernehmen, die uns unser inneres Selbst sendet. Es ist ein Verfahren, das die Weisheit hervorhebt, die in uns wohnt und uns die subtile Ebene des Wissen erfahren lässt, die durch unseren Körper zu uns spricht“⁴⁸. Und ich glaube ihr gerne, wenn sie behauptet, „Fokussieren“ sei „der schnellste mir bekannte Weg, die Wahrheit über uns selbst zu erfahren und sie zu leben“⁴⁹.

Die neuentdeckte Fertigkeit des „Fokussierens“ konnte also für spirituelle Zwecke verwendet werden, und womöglich stellt sie ein wichtiges Werkzeug für Menschen wie zum Beispiel die Quäker dar, die mit einer inneren Quelle der Weisheit und Führung in Verbindung treten wollen, die außerhalb der Reichweite ihrer gewohnten Denkprozesse liegt. Das ist das geringste, was wir darüber sagen könnten. Aber wir könnten auch sagen, das „Fokussieren“ sei teilweise eine Wiederentdeckung von dem, was mindestens die frühen Quäker bereits entdeckt hatten. Sie waren auf jeden Fall in der Lage, das zu tun, was Gendin und Cornell empfahlen, und vielleicht sogar noch mehr. Wenn wir im Besitz eines solchen Erbes sind, warum sollen wir uns dann noch mit dem „Fokussieren“ abgeben? Ich hatte diese Frage oft gestellt, wenn ich alleine oder mit anderen Quäkern mit der Quäkermeditation experimentierte. Theo-

retisch sollten wir keiner weiteren Hilfe bedürfen, ist doch „das Licht Christi in uns“ völlig ausreichend. Aber praktisch brauchen wir doch Hilfe, weil es uns, wie ich selbst erfahren habe, schwerfällt, einen Zugang zum Licht zu finden und zu behalten. Von vielen Freunden hörte ich, dass sie versucht hatten, das zu tun, was ich von der Handlungsweise der frühen Quäker beschrieben halte, und dabei gescheitert waren. Sie konnten nicht die nötige Ruhe finden, sie konnten nicht aufhören zu denken oder in ihrem Geist fortzuschweifen, sie konnten die Bilder oder Worte nicht deuten, die in der Meditation auftauchten, oder sie konnten die verschiedenen Stimmen in ihrem Kopf nicht auseinanderhalten. Das muss uns allen bekannt vorkommen, aus der einfachen Erfahrung des stillen Grübelns über einer wichtigen Frage. Unser neuzeitlicher Geist ist einfach nicht auf der richtigen Wellenlänge, die innere „Stimme der Wahrheit“ zu empfangen. Und ich glaube fest daran, dass der springende Punkt hier im Bewusstsein der heutigen Zeit zu suchen ist.

Im Gegensatz zu den traditionellen Weisen der Lebensführung verlassen wir uns heute gänzlich auf das, was wir bewusst bedenken und aussprechen, was wir beweisen oder im öffentlichen Raum ausstellen können. Wir Menschen der Neuzeit müssen stets Herr der Lage sein. Darin liegt unsere Stärke. Aber die ist gleichzeitig unsere Schwäche, weil wir es nicht wagen, den Bereichen unseres Lebens zu vertrauen, die sich unserer Kontrolle und unserem rationalen Verstand entziehen. Wir stumpfen ihnen gegenüber ab und zweifeln manchmal sogar ihre Existenz als solche an. Indem wir ausschließlich im bewussten Teil von uns leben, verlieren wir unsere Verbindung zum Unbewussten. Indem wir in unserem Kopf wohnen, wird uns unser Körper fremd und wir sehen ihn nur noch als etwas Dingliches, das einzig unserem Gebrauch oder Vergnügen dient. Unser Geist muss von daher die ganze Zeit arbeiten, muss beschäftigt sein und versuchen, die Welt entweder zu beherrschen oder aber etwas Spaß aus ihr zu gewinnen. Unser neuzeitlicher Geist mag es nicht, leer zu sein. Wenn Leere oder Stille droht, sucht er sich mit Bildern, Worten oder Klängen vor ihr zu schützen.

Ich sage das nicht so sehr, um unsere heutige Welt schlechtmachen, sondern um zu erklären, warum wir Quäker, die wir ja auch Menschen der Neuzeit sind, solch große Schwierigkeiten mit unserem spirituellen Leben haben. Die frühen Quäker hatten diese Schwierigkeiten anscheinend nicht. Wenn sie aufgerufen wurden, still zu sein und sich „des Lichtes in ihrem Gewissen bewusst“ zu werden, dann waren sie dazu sehr wohl in der Lage; ich habe keine Aufzeichnungen gefunden, die von einem gegenteiligen Fall berichtet hätten. Und sie konnten das für viele Stunden fortführen, besonders, wenn sie gemeinsam „in den stillen Versammlungen von Gottes Volk“ zusammentrafen. Warum war es ihnen möglich, uns aber nicht? Ich kann mir nur vorstellen, dass unsere neuzeitlichen Geister so randvoll mit Worten und Bildern sind, die zumeist

von außen, vor allem aus dem Fernsehen und den Medien, auf uns eindringen, dass darin kein Raum mehr bleibt für Stille und Leere. Wir haben die Fähigkeit entwickelt, mit Worten und Bildern umzugehen, aber gleichzeitig die Fähigkeit verloren, einfach nur aufmerksam zu sein.

Diese Fähigkeit kann aber erlernt werden. Wir haben das „Zubehör“, wie Gendlin sagt, obwohl es größtenteils unbenutzt brachliegt. Wir können lernen, es erneut anzuwenden, und dabei kann uns das „Fokussieren“ zu Hilfe kommen. Ich denke, dass es uns auf viererlei Art und Weise helfen kann, nämlich:

(1) Indem wir zuerst einmal den Empfindungen unseres Körpers Aufmerksamkeit schenken, so dass wir aus unserem Kopf in eine andere Form der Erfahrung übergehen und uns bewusst werden können, was uns tief innen zu schaffen macht – der Körper scheint diese tieferen Konflikte in unserem Innern wahrzunehmen.

(2) Indem wir uns selbst oder besser dem Licht in uns Fragen stellen und bewusst darauf verzichten, sie mit unserem Verstand zu beantworten – dies hilft uns, über die Grenzen unseres bewussten Denkens hinauszugehen und uns einer Wirklichkeit zu öffnen, die für uns von Bedeutung ist.

(3) Indem wir ein Wort oder Bild aus dieser tieferen Wahrnehmung aufsteigen lassen, das dem Erfühlten überzeugend Ausdruck verleiht – damit wird uns nicht nur das Bewusstsein für unsere gegenwärtige Lage geschärft, sondern auch ein Schlüsselwort gegeben, mit der wir während der Meditation und zu anderen Gelegenheiten Zugang zu diesem Bewusstsein erlangen können.

(4) Indem wir uns Zeit nehmen, die neugewonnenen Einsichten willkommen zu heißen, sie zu verarbeiten und in unsere Erfahrung einzubauen, um die Bilder zu vertreiben, auf die wir uns bislang verlassen hatten in Ermangelung des Echten – diese Bejahung der Wirklichkeit ist im Grunde ein „Sich der Wahrheit beugen“.

4. Teilen

In meinem Fall waren diese vier Punkte jedenfalls äußerst wirksam gewesen. Es war mir plötzlich möglich, jeden Bereich meines Lebens, der mir irgendwie Sorgen machte, zu betrachten und einen Ausweg zu finden oder zumindest den nächsten Schritt, den ich in der Sache am besten unternehmen sollte. Diese Arbeit an mir selbst in Bezug auf eine Reihe von Angelegenheiten hatte eine tiefere Wirkung auf mich, als ich das vorausgesehen hatte. Fast jede Frage, die ich mir vornahm, lenkte meine Aufmerksamkeit auf mich und darauf, wie ich mich zu ihr stellte. Mir fiel auf, dass ich mich selbst fast als einen Außenstehenden betrachtete, und ich erkannte deutlich das Bild, das ich von mir selbst

hatte, das Bild, das ich viele Jahre gepflegt hatte, in der einen oder anderen Form sogar mein ganzes Leben lang. In einer Meditation wurde ich dieses mächtigen Selbstbildes gewahr und ich fragte das Licht, „Was ist denn dieses mein Ego?“ Und die Erwidern war das Bild eines Eies, mit einer festen und doch zerbrechlichen Schale. Ich war erschüttert. Das passte genau zu dem, was ich von mir wusste, tief innen, und doch hatte ich nie den Mut oder den Verstand gehabt, es zu akzeptieren. Mein Selbstgefühl war streng geformt, so nahe am Ideal, wie ich es vermochte, und doch war es nur von einer dünnen Schale zusammengehalten, die vermutlich jederzeit zerbrechen konnte. Was war das für eine Schale? Warum war sie so fest? Ich stellte diese Fragen ins Licht, in der Einsicht, dass die Angelegenheit meine eigenen Fähigkeiten schon jetzt überstieg, verzweifelt, die Einsicht zu benötigen. Diesmal kam kein Bild, sondern ein Wort: „Angst“. Angst hielt mein Selbstbild zusammen, und Angst kappte es vom restlichen Ich und von anderen Menschen. Das „Ei“ schien nun frei im Raum zu schweben, abgeschnitten und allein. Anfangs regte mich das sehr auf – wohl wegen meiner Begriffsstutzigkeit. Aber dann merkte ich, dass die Angst selbst gar nicht mehr da war. Hier saß ich nun und blickte meinem zerbrechlichen Selbst geradewegs ins Angesicht, ohne dabei Angst zu empfinden. Im Gegenteil, ich war mir insgeheim sicher, dass schon alles in Ordnung gehen würde, weil ich es ja mit der Wahrheit zu tun hatte. Und noch mehr: Indem ich mich aufrichtig als das erkannte, was ich wirklich war, trat ich mit etwas in Verbindung, das viel größer war als ich, viel größer als dieses Selbst, das von sich geglaubt hatte, alles zu sein, zumindest alles, worauf es ankommt. Ich steckte nicht mehr in diesem Selbst und sah die Welt als etwas da draußen; ich war selbst draußen, frei von den starren Beschränkungen des Selbst, fest verankert in der Wirklichkeit, mit ihr versöhnt, eins geworden. Frei in mir selbst und zugleich eins geworden mit dem Ganzen! Allein die Beschreibung dieser Erfahrung fällt mir bereits schwer.

Selbstverständlich begann das alte, furchtsame Selbst bald wieder sein Recht einzufordern, aber die Erfahrung hatte mich bewogen, dem Licht ein tieferes Vertrauen entgegenzubringen, als ich das bislang getan hatte. Der Angst, die mich von anderen abgeschnitten und isoliert hatte oder zumindest so fühlen ließ, konnte ich nun im Schweigen und in der Stille entgegentreten; das Licht würde sie wieder schmelzen. (Ich stellte mir mein Selbst zum Spaß als Schneemann vor, der in einer kalten, harschen Welt gebaut worden war, aber bald wegschmolz, als die Sonne hervorkam). Das meditative Verfahren, mit dem ich herumexperimentiert hatte, war letztendlich sehr einfach geworden. Ich musste einfach still und ruhig sein, bis all meine Alltagsgeschäftigkeit zur Seite getreten war, dann konnte ich mich der Führung durch das tiefere Selbst öffnen, das mir zeigen würde, was ich wissen musste, und das mich gleichzeitig darauf hinwies, was ich zu tun hätte.

Es ging mir langsam auf, dass ich hier endlich gefunden hatte, wonach ich jahrelang gesucht hatte. Ich hatte erwartet oder zumindest gehofft, eine Idee zu finden, eine Auslegung des Quäkerglaubens, die ich dann in die Tat hätte umsetzen können. Aber es kam genau umgekehrt. Ich fand einen Brauch, und aus dem Brauch entstand nun der Glaube. Nicht, dass ich den Glauben selbst bewirkt hätte, denn bei diesem Brauch ging und geht es darum, sich dem schon Bestehenden zu öffnen, das Dargebotene anzunehmen, das Aufgedeckte zu erwidern. Der Glaube war in mir durch etwas bewirkt worden, das viel tiefergründiger als mein bewusstes Ego war, sich aber durch Gewissensregungen bemerkbar gemacht hatte, um mir zu sagen, dass mit mir nicht alles in Ordnung sei. Als ich auf diese Regungen einging und zuließ, dass mir gezeigt würde, was wirklich in meinem Leben vor sich ging, wurde ich auf einen Schlag der Selbsttäuschungen bewusst, die mich hatten glauben lassen, „ich“, dieses bewusste Ego, sei der Mittelpunkt meines Daseins und meiner Welt; ich erkannte die Wahrheit, dass mein Leben in einer Wirklichkeit verwurzelt ist, die mein Verständnis bei weitem übersteigt, der ich aber dennoch vertrauen konnte. Ich musste auf das Wort „Gott“ zurückgreifen, um dieses Andere-als-ich zu benennen, obgleich ich mir verstandesmäßig der Unmöglichkeit bewusst war, es logisch-konsequent zu verwenden. So widersprüchlich es auch klingen mag, ich musste zugeben, dass der Ursprung meiner neuentdeckten Freiheit und meiner Freude in Gott lag.

Am Anfang meiner Suche hatte ich mir unter anderem die Frage gestellt, ob mein Quäkerglaube tief und stark genug sein würde, um mit meinen persönlichen Krisen umzugehen. Damals, das hatte ich mir eingestehen müssen, war das nicht der Fall gewesen. Jetzt aber, nach einer Zeit des Ringens, konnte ich die Frage positiv beantworten. Und es war nicht nur mein persönlicher Glaube, der erstarkt war, es war der Quäkerglaube. Das heißt, ich hatte in meiner Erfahrung herausgefunden, wie tief und mächtig dieser Quäkerglaube wirklich war. Meine Augen waren für den Reichtum einer Tradition geöffnet worden, die ich eigentlich immer als verhältnismäßig arm empfunden hatte. Es blieb mir keine andere Wahl, als meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Vor allem musste ich den Quäkern von dem erzählen, was ich in unserer gemeinsamen Tradition gefunden hatte, von den Reichtümern der spirituellen Erkenntnis und Erfahrung, die uns auch heute bestimmt bereichern können. Aber ich stand noch immer vor einigen Fragen. Wie viel von dem, was ich gefunden hatte, war nur auf mich alleine anwendbar? War meine Erkenntnis für andere Quäker überhaupt von Bedeutung? Und würde das meditative Verfahren für sie so wirksam sein wie für mich? Vor allem in der zeitgenössischen Form, die ich für mich selbst übernommen hatte? Was würde verändert werden müssen? Diese Fragen, das wurde mir bald klar, konnten nur beantwortet werden, indem ich meine Entdeckung mit anderen teilen würde. Und dieses

Teilen, diese Verständigung musste auch unvoreingenommen sein, mithin eine Erweiterung des offenen Selbstversuches, den ich an mir begonnen hatte.

Einer meiner ersten Anläufe, meine neue Erkenntnis anderen mitzuteilen, war bei einer Zusammenkunft deutscher Quäker im April 1996³⁰. Ich war gebeten worden, in Bad Pyrmont vor der Versammlung des Bezirkes Nordwest zum Thema „Quäkeridentität“ zu sprechen, im Anschluss an die Veröffentlichung meines Buches „Wo Worte enden“³¹. Sehr kurz gefasst bestand die Grundannahme meines Vortrages darin, dass wir uns, wollen wir wiederentdecken, wer wir als Quäker sind, der Bedeutung unseres kennzeichnenden Brauches erneut bewusst werden müssen. Denn unser Selbstverständnis entspringe nicht aus gemeinsamen Glaubensvorstellungen, sondern aus einem gemeinsamen Brauch: Dem Warten in der Stille, dem Offensein für ein Geführtwerden, der Verweigerung von Gewaltanwendung und so weiter. Also beschrieb ich den Brauch der allerersten Quäker und erklärte, warum sie das taten, was sie taten, wobei ich andeutete, wie wir diesen Brauch heute weiterentwickeln könnten. Ich hatte gedacht, meine Ausführungen würden reichen, um die Freundinnen und Freunde zu überzeugen. Den Gesprächsgruppen, die sich im Anschluss an den Vortrag treffen sollten, schlug ich vor, sich mit der Frage zu beschäftigen, ob dieser Brauch der frühen Freunde heute für uns noch von Bedeutung sei. Als die Gruppen danach vor der ganzen Versammlung berichteten, sagte eine Freundin: „Unsere Gruppe konnte die Frage nicht beantworten. Wie sollen wir wissen, ob dieser Brauch für uns von Bedeutung ist, wenn wir ihn nicht selbst ausprobieren?“ Diese Antwort machte mich betroffen. Sie war offensichtlich richtig, und ich sagte das auch, aber zum damaligen Zeitpunkt konnte ich nichts vorschlagen, was weiter zu unternehmen sei.

Ich nahm diese Frage mit nach Hause und dachte einige Monate darüber nach. Ich konnte nicht von den Freundinnen und Freunden erwarten, die Bedeutung des Brauches allein aus meinem Reden darüber zu erkennen. Sie mussten ihn für sich selber ausprobieren. Und gerade das verlangt ja auch der Brauch selbst: Jede und jeder muss das Licht für sich selbst entdecken, in sich, und wie es die Probleme in ihrem eigenen Leben beleuchtet. Wie aber sollen sie das tun? War es ausreichend, ihnen zu erklären, was die frühen Freunde gemacht hatten, und sie daraufhin einzuladen, selbst das gleiche zu tun? Möglicherweise, doch hatte ich das selbst versucht und als zu schwer empfunden, zumindest am Anfang. Könnte ich ihnen von meinen eigenen Experimenten und meiner Entdeckung einer neuen, zeitgemäßen Art des „Wartens im Licht“ berichten? Ja, das wäre wohl besser, noch besser aber wäre es, wenn ich sie auf der Stelle durch die Meditation führen könnte, damit wir diese gemeinsam erfahren und uns im Anschluss zu unseren Erfahrungen austauschen können. Was fehlte, war ein Kurszuschnitt: Ein Tag oder ein Wochenende, das dem Brauch gewidmet sein würde und in dessen Verlauf wir genügend Zeit haben würden, all das

zu tun, was getan werden muss und all das zu sagen, was gesagt werden muss. Ich hatte selbst des Öfteren Kurse besucht und wusste, wie sehr sie Menschen dabei behilflich sein konnten, durch Erfahrung zu lernen; ich hatte allerdings nie selbst einen Kurs gegeben. Es schien ein weiteres gewagtes Experiment zu sein, und dieses Mal an anderen Menschen, aber gleichzeitig empfand ich es als richtig, es auf einen Versuch ankommen zu lassen.

Mein erster Versuch fand während einer Bezirksversammlung in Shrewsbury im September desselben Jahres statt. Nachdem ich über das Erlebnis der frühen Quäker gesprochen hatte, lud ich die rund 120 anwesenden Freundinnen und Freunde ein, sich auf einen „Versuch mit dem Licht“ einzulassen und zu probieren, ob sie das Licht erfahren könnten, so wie es die frühen Quäker getan hatten. Ich verwendete das vierteilige Muster, das ich in deren Schriften gefunden hatte – Beachte das Licht, Öffne dein Herz, Warte im Licht, Beuge dich der Wahrheit. Diese Schritte verband ich mit einigen Ratschlägen, die mir Eugene Gendlin in Bezug auf das „Fokussieren“ gegeben hatte und die ich als besonders hilfreich für meine Erfahrung empfand. Das Ergebnis war eine Anleitung zur Quäkermeditation in sechs Schritten, die eine halbe Stunde in Anspruch nehmen würden – später erweiterte ich das auf 40 Minuten. Jeder Schritt sollte fünf Minuten dauern. Ein paar vorgelesenen Sätzen würde eine Stille folgen, in der die Freundinnen und Freunde versuchen sollten, dem empfangenen Rat zu folgen. Die Schritte sind hier kurz wiedergegeben – ich zitiere aus dem Text, den ich damals benutzte (der vollständige Text der Meditationsanleitung findet sich im Anhang).

1. Entspanne Körper und Geist ... Lasse Dich ganz und gar empfänglich werden. (Fünf Minuten Schweigen).
2. In diesem empfänglichen Geisteszustand lasse die wirklichen Sorgen Deines Lebens an den Tag treten. Frage Dich, „Was ist wirklich los in meinem Leben?“, versuche aber nicht, diese Frage selbst zu beantworten ... (Schweigen).
3. Jetzt konzentriere Dich auf eine Sache, die sich Dir darstellt, eine Sache, die Dich unwohl fühlen lässt. Versuche, ein Gespür für die Sache als Ganzes zu entwickeln ...
4. Jetzt frage Dich, warum es so ist ... Warte im Licht, bis Du siehst, was es ist. Lasse die Antwort auf Dich zukommen.
5. Wenn die Antwort kommt, heiße sie willkommen ... Vertraue dem Licht. Sag Ja zu ihm. Beuge Dich ihm ... Es wird Dir den Weg weisen.
6. Sobald Du das annimmst, was sich Dir eröffnet hat, wirst Du Dich langsam anders fühlen ... Das Anerkennen der Wahrheit über Dich ist wie ein Ankommen im Frieden.

Ihr werdet hier das vierteilige Muster wiedererkennen sowie meine Versuche, auf die Schwierigkeiten einzugehen, die uns als Menschen der Neuzeit erwarten. Beachtet aber auch den Vorgang des „Fokussierens“. Es wird euch

nahegelegt, anfangs jede Einzelheit aus eurem Leben wahrzunehmen, die euch irgendwie Sorgen bereitet, das heißt die Dinge, die euch in den Sinn kommen, wenn Ihr euch im Zustand geistiger Entspannung fragt, „Was ist wirklich los in meinem Leben?“ Nachdem ihr so eine Art Prüfliste aufgestellt habt, wählt ihr etwas aus, auf das ihr euch konzentrieren könnt – am Besten probiert ihr zu erkennen, was eure Aufmerksamkeit am meisten auf sich zieht. Euer Geist ist wie eine Filmkamera, die interessante Einzelheiten ins Bild fasst, d. h. „fokussiert“, und dabei genau festhält, was darin vor sich geht. Wenn ihr euch dessen bewusst werdet, fokussiert ihr die Sache erneut, um zu sehen, was ihre Ursache sein kann; für gewöhnlich gibt euch das einen Hinweis auf etwas, dem ihr euch stellen und das ihr anerkennen müsst. Am Ende nehmt ihr bewusst wahr, wie ihr euch fühlt, nachdem ihr das alles durchlaufen habt, denn daraus wird euch ersichtlich, ob die Sache gütlich gelöst ist, zumindest für euch. Ist das der Fall, so werdet ihr euch merklich wohl fühlen, so unangenehm die Sache an sich auch gewesen sein mag. Ihr werdet etwas Frieden gefunden haben.

Das war die Absicht des Vorganges. Das Ergebnis bei dieser Bezirksversammlung war gemischt, aber von den Gesichtern der Teilnehmenden, viele von ihnen in Tränen, ließ sich deutlich ablesen, dass einige von ihnen tief berührt worden waren. Sie fragten, ob wir uns während einer freien Zeit noch einmal treffen und die Meditation wiederholen könnten, diesmal mit dem Raum, unsere Erfahrungen vollständiger miteinander zu teilen. Und so trafen sich nach dem Mittagessen vierunddreißig Freundinnen und Freunde in einem überfüllten Raum, und wir durchliefen die sechs Schritte von neuem. Einigen wenigen fiel es sichtlich schwer, aber die meisten erlangten etwas von echtem Wert. Ich erinnere mich deutlich an zwei Freundinnen, die von ihren Erfahrungen berichteten. Die erste sprach vom Betriebsklima an ihrem Arbeitsplatz, das die gesamten fünfzehn Jahre, die sie dort beschäftigt sei, schlecht gewesen wäre; jetzt aber hätte ihr das Licht gezeigt, was wirklich los war und sie hätte erkannt, was sie tun müsste, um eine Veränderung herbeizuführen. Das erste Mal in fünfzehn Jahren fühle sie sich frei von der Belastung dieses Ortes. Eine andere Freundin sprach über ihre neue Andachtsgruppe, in der sie sich überhaupt nicht heimisch fühlen konnte. Es schien, als würde sie dort gar nicht wahrgenommen werden. Aber in der Stille hatte sie nichts vernommen außer den Worten „Ständig musst du dich rechtfertigen!“, und sie konnte nicht verstehen, was das mit ihrem Problem zu tun hätte. Es wurde ihr vorgeschlagen, dem, was sie während der Meditation „gehört“ hatte, doch Bedeutung zuzumessen, weil es das abweisende Verhalten ihr gegenüber erklären würde. „Ach so,“ sagte sie, „es liegt also an mir, dass sie sich nicht mit mir anfreunden können? Jetzt verstehe ich.“ Ich lernte daraus, dass die Freundinnen und Freunde einander im Verständnis dessen, was das Licht ihnen offenbart, helfen können.

Auf dem Nachhauseweg von dieser Versammlung wurde mir klar, dass ich mich dieser Arbeit ab jetzt intensiver widmen musste. Es war also doch möglich, diesen Brauch zu lehren, und er half Leuten wirklich, sich dem Licht zu öffnen und sie konnten, was als Überraschung kam, einander helfen, es zu verstehen. Während der nächsten drei Jahre reiste ich ausgiebig – in Großbritannien und in verschiedenen Ländern auf dem europäischen Kontinent – um Kurse zu geben, um das Verständnis zu vermitteln und den Brauch zu lehren. Freundinnen und Freunde in ganz Europa schienen darauf erpicht, von dieser Sache zu hören und den Brauch für sich selbst auszuprobieren.

Aber nicht alle. An jedem Ort, den ich besuchte, traf ich auf einige, die sich dem widersetzen, was ich zu sagen hatte, und es war mir wichtig, diese Menschen zu verstehen. Im Rückblick auf diese Erfahrungen kann ich drei Arten von Einwänden unterscheiden: 1. Es sei zu neuartig, 2. Es sei zu tiefgründig, und 3. Es sei nicht tiefgründig genug! Der erste war weniger beunruhigend. Diejenigen, denen es „zu neu“ war, brachten damit in der Regel zum Ausdruck, dass sie mit ihrem eigenen Brauch zufrieden waren, der zumeist aus einer wöchentlichen Andacht oder einer entsprechend anderen Form (täglicher) Meditation bestand. Einige waren, wie sie zugaben, zu alt, um sich auf etwas einzustellen, das so sehr vom Gewohnten abweicht. Welchen Grund sie auch hatten, es war ihre Wahl, diesen „neuen“ Ansatz nicht selbst auszuprobieren.

Der zweite Einwand war schon schwerwiegender. Er besagte, dass es nicht gesund sei, seine Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten und die versteckten Tiefen des eigenen Seins zu ergründen. Wer weiß, was du dort findest? Auf jeden Fall ist es offensichtlich selbstsüchtig, über sich selbst nachzudenken und damit andere zu vernachlässigen. Der wahre Quäkeransatz, so sagten einige, sei genau das Gegenteil: Sich selbst vergessen und den anderen seine gesamte Aufmerksamkeit schenken. In diesem Einwand konnte ich eine Gefahr erkennen oder besser verstehen, wie es den Einwendenden als eine Gefahr erschien, sollte der Brauch zu einer ausschließlichen Beschäftigung mit sich selbst führen. Das ist aber weder in meiner Erfahrung der Fall gewesen, noch in der Erfahrung von anderen, die den Brauch übernommen hatten. Ganz im Gegenteil, er neigte dazu, Menschen von übermäßiger Selbstbezogenheit zu befreien, da er sie von der Sorge befreit, die hinter dieser Selbstbezogenheit steckt. Es stimmt natürlich, dass wir uns, zumindest zu Anfang, auf uns selbst konzentrieren; wir tun das aber in der Hoffnung, auf diesem Wege Gefühle und Selbsttäuschungen loszuwerden, die uns anderen gegenüber unsensibel sein lassen. Später können wir dann diesen anderen unsere Aufmerksamkeit um so wirkungsvoller zukommen lassen. Aber bei einigen Freundinnen und Freunden, die diesen Einwand zur Sprache brachten, drehte es sich nicht so sehr um eine Sorge um andere, die sie berührt, sondern eine Sorge um sich selbst. Was würden sie finden, wenn sie geradewegs in die Wirklichkeit ihres

Lebens blickten, oder die Geheimnisse ihres Herzens an den Tag legten? Würden sie den Verstand verlieren? Brauchen wir nicht Fachleute, die uns auf diesem Gebiet weiterhelfen? Ich muss dazu sagen, dass dieser Einwand ausschließlich von Menschen geäußert wurde, die den Brauch noch nicht für sich selbst ausprobiert hatten, und dass er dabei zumeist genau der Grund dafür war, dass sie ihn nicht probierten. Diejenigen, die ihn ausprobieren, merken bald, dass ihnen in diesem meditativen Geisteszustand keinerlei wirkliche Gefahr droht. Das Licht, welches ihnen die Wahrheit zeigt, verleiht ihnen gleichzeitig die Kraft, diese anzuerkennen und angemessen auf sie einzugehen. Würden sie sich auf ihre gewöhnlichen menschlichen Mittel verlassen, dann könnte eine ungeschönte Betrachtung des eigenen Lebens in der Tat Angst oder Verunsicherung herbeiführen. Aber gerade das tun sie nicht. Sie lassen von diesen Fähigkeiten der Vernunft und Vorstellungskraft ab, damit sie die Dinge einmal ganz anders wahrnehmen können, sachlich und „kühl“, wodurch es letzten Endes möglich wird, dass die göttliche Quelle in ihnen auf den Plan tritt. Und doch ist es nur natürlich, das zu fürchten, was sich da zeigen könnte. Meinem Empfinden nach liegt in dieser Furcht das größte Hindernis für Menschen, die sich nicht an den Brauch heranwagen. Ich kann denjenigen, die besorgt sind, nur raten, zu Anfang in der Meditation etwas zu wählen, die diese Sorge nicht noch verstärkt. Aus dieser Erfahrung werden sie das Vertrauen gewinnen, es noch einmal zu probieren, diesmal für eine schwererwiegende Sache anzuwenden. Dabei muss gesagt werden, dass der Vorgang des Gewinnens von Vertrauen und des Ablegens von Angst langwierig und beschwerlich ist.

Der dritte Einwand wirft dem Brauch geringe Tiefe vor. Indem wir uns auf die verschiedenen „Fragen unseres Lebens“ konzentrieren, so behauptet er, versäumen wir es, uns dem wirklich grundlegenden Problem zu stellen, nämlich unserem Stolz und unserer Ichbezogenheit. Erst, wenn wir vom Selbst gelassen und uns Gott ergeben haben, sind wir in der Lage, das Licht zu erfahren, das unsere Leben erhellen kann. Dieser Einwand kommt von Freundinnen und Freunden, die eine andere Form der Spiritualität erfahren haben, in welcher in der Tat die Selbstaufgabe das wichtigste Gebot darstellt, z. B. die indische Advaita oder das japanische Zen³². Wenn ich von einem Freund oder einer Freundin höre, sie hätten die Meditation probiert, z. B. während eines Kurses, und die Erfahrung wäre zwar vielleicht nützlich gewesen, aber nicht tiefgreifend, dann muss ich das so annehmen. Wenn sie sich aber deshalb nicht weiter mit der Sache beschäftigen, dann stimmt mich das traurig. Eine vierzigminütige Meditation während eines Kurses kann nur ein Anfang sein. Wenn sie irgendeine Aussicht aufzeigt, dann muss ihr ein regelmäßiger Brauch folgen. Und während du dich mit verschiedenen Fragen beschäftigst, die dabei ans Licht treten, wirst du sicherlich auf immer tiefer reichende Fragen stoßen, bis sich dir schließlich die tiefste aller Fragen stellt, was diese auch immer sein

mag. Du lässt es zu, geführt zu werden, in einem Tempo, das deinen Bedürfnissen entspricht, an den Ort, den du letztlich selber gerne erreichen würdest. Darin liegt meines Erachtens der Weg der Quäker.

Aber selbst nach dem Aufklären von Missverständnissen zeigten diese Einwände, dass der eintägige Kurs nicht für alle den idealen Einstieg darstellte. Es gibt einige Menschen, wenn auch meiner Erfahrung nach verhältnismäßig wenige, die eine umfassendere Erklärung und Besprechung oder mehr Zeit für die Meditation selbst bzw. die Unterstützung einer kleinen Gruppe von Freunden im Anschluss daran benötigen. All das kann erreicht werden, wenn wir dem Brauch beispielsweise eine ganze Woche einräumen anstatt eines einzigen Tages, was wir auch zweimal probiert haben – ich hoffe, es wird dazu in der Zukunft noch mehr Gelegenheit geben. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Freunde und Freundinnen kleine Gruppen bilden und die Meditation regelmäßig und mit gegenseitiger Unterstützung durchführen. Auch das hat es schon gegeben und gibt es noch immer, obwohl diese Gruppen dabei zumindest anfangs nicht als Weiterführung eines Kurses begonnen haben. Die „Lichtgruppen“, wie sie inzwischen genannt werden, begannen im Herbst 1997 als direkte Reaktion auf einen Vortrag, den ich während der britischen Jahresversammlung gehalten hatte. Eine Gruppe Ältester aus der Norwicher Andachtsgruppe beschloss, dass auch sie die Bedeutung, die dieser Brauch der frühen Freunde für sie selbst hatte, nur würden prüfen können, indem sie ihn für sich selbst ausprobierten. Also bildeten sie unter der Leitung von Alan Kirkham eine Reihe kleiner Gruppen von zwischen drei und sechs Freundinnen und Freunden, die „gemeinsam im Licht warten“ und ihre Erfahrungen miteinander teilen würden. Sie bestanden dabei von Anfang an darauf, dass die Teilnahme regelmäßig sein sollte und von daher jedem Freund und jeder Freundin eine gewisse Verbindlichkeit abverlangt würde, sowie auf strikte Vertraulichkeit innerhalb der Gruppen. Die einzelnen Gruppen innerhalb der Andachtsgruppe würden dann alle paar Monate zusammenkommen, um ihre Erfahrungen im größeren Kreis auszutauschen und zu sehen, was sie voneinander lernen könnten. Es treffen sich heute, fast drei Jahre später, noch immer an die zehn Gruppen in Norwich und nach ihrem Vorbild weitere in der Umgebung.

Diese Entwicklung schien so offensichtlich stimmig zu sein, dass ich gemeinsam mit anderen, die den Brauch ebenfalls für sich selbst anwenden, seither allen, die ein Interesse zeigen, die Gründung von „Lichtgruppen“ empfehle, so dass ringsumher Gruppen entstehen³³. Und tatsächlich scheint diese Entwicklung notwendig zu sein für die Spiritualität, wie wir sie ergründen. Wir haben keine Lehrmeister, keine Gurus, keine Priester, und doch bedürfen wir anderer Menschen, die uns einen Spiegel vorhalten und uns zeigen, was mit uns geschieht, und die das ausfüllen, woran es uns in unserer eigenen Erfahrung und Fähigkeit mangelt. Natürlich war dieses gegenseitige Bedürfnis ganz zu

Beginn der Quäkerbewegung der ursprüngliche Anlass dafür, dass sich Freundinnen und Freunde in Andachtsgruppen zusammengefunden hatten, aber unsere heutige Andacht bietet häufig nicht den Raum für die Art des vertrauten Mitteilens und der Selbstentblößung, die gefordert ist. Die Freundinnen und Freunde müssen einander sehr gut kennenlernen, das Vertrauen aufbauen und die Sicherheit gewinnen, die es ihnen ermöglicht, mit vollkommener Offenheit zu sprechen und mit Mitgefühl zuzuhören. Das kann viel einfacher in einer kleineren Gruppe passieren, in der sich alle auf die Suche nach der Wahrheit einlassen, auf Offenheit gegenüber anderen sowie auf strikte Vertraulichkeit³⁴. Auf diese Art und Weise können kleine Gruppen der größeren Andachtsgruppe einen wertvollen Dienst erweisen, indem sie das Leben ihrer Mitglieder vertiefen und sie „in Herz und Geist“ auf die öffentlichere Andacht vorbereiten.

Wie aber wirken sich diese Entdeckungen auf die Andacht als solche aus? Eine Antwort auf diese Frage sind wir noch schuldig. Es steht uns noch bevor, Wege zur Ergründung der Möglichkeiten öffentlicher Andacht „im Geiste und in der Wahrheit“ zu finden. Aber ich bin mir schon jetzt sicher, dass eine Einsicht, die aus unserer Erfahrung des Meditierens im Licht erwächst, erkennbar aufrichtig, geradeheraus und mutig sein wird. Das gleiche gilt für unser Handeln in der Welt, sei es einzeln oder gemeinsam. Brächten wir nur die großen Fragen der Zeit vor das Licht, so wie wir unsere eigenen Belange vor das Licht bringen, wir würden, da bin ich zuversichtlich, eine tiefe Klarheit über das gewinnen, was in der Welt vor sich geht und was wir speziell gefordert sind zu tun³⁵. Aber all das ist der Stoff weiterer Experimente, zumal heute immer mehr Freundinnen und Freunde an diesem Brauch teilhaben.

Abschließend möchte ich euch an meinem Gefühl der Dankbarkeit und Ehrfurcht dafür teilhaben lassen, dass schon jetzt soviel entdeckt worden ist. Für diejenigen, sich auf die Ergründung eingelassen haben, hat sich die Wahrheit in ihrem Leben als befreiend erwiesen, obwohl sie es vorher gescheut haben mögen, ihr ins Gesicht zu sehen; sie haben in sich die Fähigkeit entdeckt, diese Wahrheit zu erkennen und für sich anzunehmen, wenn sie nur für eine Weile aufhören, darüber nachzudenken und davon zu reden. Sie haben erfahren, dass sie sich gegenseitig helfen können, diese Wirklichkeit zu begreifen und ihr Leben auf der Grundlage derselben auszurichten, immer vorausgesetzt, dass sie aufrichtig sind in der Mitteilung ihrer Erfahrungen. Und schließlich haben sie erkannt, dass sie diesem Licht in ihrem Innern, dieser versteckten göttlichen Quelle und Kraft, vertrauen können, ganz gleich in welcher Lage sie sich befinden oder vor welchen Schwierigkeiten sie auch stehen mögen. Und das versetzt mich immer wieder in Staunen.

- i Jesaja 8:6.
 - ii Galater 3:16.
 - iii Römer 11:7.
 - iv Römer 9:16.
- 1 Die Dissertation wurde später zu einem Buch erweitert und letztes Jahr verlegt: Rosemary Moore, *The Light in their Consciences: the early Quakers in Britain 1646-1666*, Penn State University Press, 2000.
 - 2 Verlegt von William Eerdmans, Grand Rapids, Michigan 1973.
 - 3 Hugh Barbour und Arthur O. Roberts, Hrsg., *Early Quaker Writings 1650 - 1700*, Eerdmans, Grand Rapids, Michigan 1973, S. 22f.
 - 4 Margaret Fell, *Works of Margaret Fell*, S. 95, 136; zitiert in Hugh Barbour, *The Quakers in Puritan England*, Yale University Press, 1964, S. 98.
 - 5 Ebenda, S. 98f, 102f.
 - 6 Ebenda, S. 108t.
 - 7 Verlegt 1831, nachgedruckt 1990 als New Foundation Publication, George Fox Fund, State College, Pennsylvania. Die ersten beiden von acht Bänden beinhalten die Ellwood-Ausgabe des Tagebuches, mit den vielen Briefen und Manuskripten von Fox, die Ellwood in seine Ausgabe hat einfließen lassen.
 - 8 George Fox, *To all that would know the way to the kingdom (An alle, die den Weg zum Königreich entdecken wollen)*, 1653, Abel Press, S. 4.
 - 9 Veröffentlicht 1831; 1990 vom George Fox Fund des State College in Pennsylvania als New Foundation Publication neu aufgelegt. Die ersten beiden von acht Bänden enthalten die Ellwood-Edition des Journal einschließlich der zahlreichen Briefe und Schriften von Fox, die Ellwood darin aufgenommen hatte.
 - 10 George Fox, *To all that would know the way to the kingdom*, 1653, Abel Press, S.4.
 - 11 George Fox, *Journal*, Ausgabe J Nickalls, Oxford University Press, 1952, S. 400 – TOTH,3:42.
 - 12 George Fox, *Epistle 10 (1652)*, Works 7, 20 – TOTH 1:50.
 - 13 1996 machte ich einen ähnlichen Versuch, indem ich ein Neun-Schritte-Verfahren entwarf, das ich etwas vorlaut „Fox' Experiment mit dem Licht“ nannte. Aber ich beschrieb darin den größeren Vorgang des Wartens im Licht und des Lebens nach dem Licht. Die Titel der einzelnen Abschnitte waren meine eigene Erfindung, sie lauteten wie folgt: 1. Wende dich nach innen, 2. Erkenne das Licht, 3. Lasse das Licht dir dich selbst zeigen, 4. Verfolge das Licht zu seinem Ursprung, 5. Vertraue dem Licht, indem es dir andere Möglichkeiten aufzeigt, 6. Fühle neues Leben wachsen, 7. Nehme andere im Licht wahr, 8. Nehme die Welt im Licht wahr, und 9. Lerne, im Lichte zu lieben. Hier stimmen 1 und 2 mit meinem neuen Modell überein, 3 entspricht 2, 5 entspricht 3. „Sich zu beugen“ war ebenfalls Teil dieses Entwurfes, wenn es auch keinen eigenständigen Schritt darstellte.
 - 14 George Fox, *Schrift von 1654, Doctrinals*, Works 4:43 – TOTH 1:83 („Mind the pure light of God in you, which shows you sin and evil, and how you have spent your time, and shows you how your minds go forth“).
 - 15 Eine Schrift von 1656, vom ersten Herausgeber von Foxens Journal, Thomas Ellwood, demselben angefügt, Works 1:295 – TOTH 1:82 („Let the light of Jesus Christ, that shines in every one of your consciences, search you thoroughly, and it will let you clearly see“).
 - 16 George Fox, *Epistel 34 (1653)*, Works 7:42 – TOTH 1:68 („The light is that by which ye come to see“).
 - 17 George Fox, *Epistel 149 (1657)*, Works 7:142 – TOTH 1:81 („Forwith the light man sees himself“).

- 18 George Fox, Epistel 11 (1652), Works 7:21 („Stand all naked, bare and uncovered before the Lord“).
- 19 George Fox, To all that would know the way to the kingdom, 1653, Abel Press, S.4.
- 20 George Fox, Journal, Hrsg. J. Nickalls, Brief an Lady Chatpool, S. 346-348 – TOTH 1:61 („Be still and cool in thy own mind and spirit from thy own thoughts, and then thou wilt feel the principle of God to turn thy mind to the Lord God, whereby though wilt receive his strength and power from whence life comes, to allay all tempests, against blusterings and storms. ... What the light doth make manifest and discover, temptations, confusions, distractions, distempers: do not look at the temptations, confusions, corruptions, but at the light that discovers them, that makes them manifest; and with the same light you will feel over them, to receive power to stand against them. ... that will give victory; and you will find grace and strength; and there is the first step to peace.“)
- 21 George Fox, Epistel 10 (1652) Works 7:20 – TOTH 1:90.
- 22 Thomas Ellwood, The History of the Life of Thomas Ellwood, zitiert aus J. West, Hrsg., The Quaker Reader, Pendle Hill Publications, Wallingford, Pennsylvania, 1992, S. 149 („The general trouble and confusion of mind, which had for some days lain heavy upon me and pressed me down, without a distinct discovery of the particular cause for which it came, began now to wear off, and some glimmerings of light began to break forth in me, which let me see my inward state and condition towards God. ... Now was all my former life ripped up“).
- 23 Zum Muster der frühen Quäkere Erfahrung siehe auch Howard Brinton, Quaker Journals: varieties of religious experience among Friends, Pendle Hill 1972, sowie die bereits angeführten Werke Hugh Barbour, vor allem „The Power and Terror of the Light“ in Quakers in Puritan England.
- 24 Eugene Gendlin, Focusing, Bantam Books, revised ed. 1981, S. 3f.
- 25 Ebenda, S. 4.
- 26 Ebenda, S. 5.
- 27 Ebenda, S. 43-45.
- 28 Ann Weiser Cornell, The Power of Focusing, New Harbinger Publications, Oakland, California, 1996, S. 3.
- 29 Ebenda, S. viii; es sei hier auch auf S. 70 hingewiesen, wo sie „die Stimme der Wahrheit“ in dir von „deinem inneren Kritiker“ unterscheidet.
- 30 Der erste Versuch hatte eine Woche zuvor stattgefunden: Ich hatte vor dem Quaker Theology Seminar einen Vortrag über die Bedeutung des „Lichtes“ gehalten. Es erschien in den Proceedings desselben Jahres, The Presence in the Midst, Quaker Theology Seminar und Woodbrook, 1997.
- 31 Veröffentlicht Bad Pyrmont, 1996, von der Gruppe Hannover der Religiösen Gesellschaft der Freunde in Deutschland. Der Vortrag selber wurde im Juli desselben Jahres in Der Quäker veröffentlicht im darauffolgenden Jahr in einer englischen Fassung: „Quaker identity: anything goes?“, The Friends Quarterly, Oktober 1997.
- 32 Bis jetzt bin ich zu keinem befriedigenden Schluss in Bezug auf diesen Vergleich gekommen, teils wohl deshalb, weil ich zuerst mehr über die betreffenden geistlichen Vorstellungs- und Erfahrungswelten erfahren muss, ehe ich sie miteinander vergleichen kann. Dass geistliche Welten in ihren Schwerpunkten voneinander abweichen, steht ebenso fest wie die Tatsache, dass das Wesentliche der einen für eine andere weniger wichtig ist. Aber jede hat ihren eigenen „Weg“, und dieser Weg muss beschränkt werden, um zur gelobten Erleuchtung zu gelangen. Manche bauen dabei auf die Liturgien und Regelwerke der Kirche, so zum Beispiel die christlichen Mystiker des Mittelalters, andere vertrauen auf körperliche und geistige Übungen wie Yoga oder Tai Chi. Worin aber, das würde ich gerne wissen, liegt der besondere Weg der Quäker? Wir haben die meisten religiösen Regelgefüge, die uns zur Verfügung standen, abgelehnt und uns bewusst dem „inneren Licht“ zugewandt. Das bedeutet aber nicht, und bedeutete zu keiner Zeit, dass wir bei jeder Einkehr sofort Gott erfahren würden. Auch wir müssen einem Weg folgen, aber einen Weg, der bei uns selbst beginnt und bei unserer augenblicklichen Lage. Er beginnt in unserem „Gewissen“, unserem Bewusstsein von dem, was nicht ganz stimmt mit uns, und von dort führt es zu einem

Bewusstsein unserer selbst, und von dort zu einem Bewusstsein von anderen und von Gott, vorausgesetzt, wir nehmen bei jedem Schritt auf diesem Weg die Wahrheit an, die uns offenbart wird. Wir könnten sagen, der Weg der Quäker beginnt im flachen Wasser, bei unserem alltäglichen Bewusstsein, führt uns dann aber Stück für Stück in die tiefere Regionen, wo wir das, was wir sehen, nicht länger in Worte fassen können.

- 33 Tatsächlich neigen gut funktionierende Gruppen dazu, ihre Botschaft innerhalb ihrer Andachtsgruppe oder sogar darüber hinaus zu verbreiten. Es gibt einige Gruppen, die innerhalb ihrer Monatsversammlung herumreisen, um die Freundinnen und Freunde mit dem Brauch bekannt zu machen und ihnen bei der Gründung eigener Gruppen zu helfen. Einige Freundinnen und Freunde führen selbst Kurse durch, in denen sie den Brauch lehren, obwohl die Methoden dieses Lehrens durchaus unterschiedlich sind. Es gibt auch einen Satz Tonkassetten, die einer Einführung in den Brauch dienen: Auf einer Kassette wird der Vorgang beschrieben, der von den frühen Freunden entwickelt worden war, auf einer zweiten werden die Hörerinnen und Hörer durch die Meditationen geleitet, um die Meditationen für sich selbst ausprobieren zu können. Viele Gruppen verwenden diese Kassetten auch länger, oder fertigen eigene an, weil es so allen Gruppenmitgliedern ermöglicht wird, bei der Meditation mitzumachen. Nach einer gewissen Zeit, wenn die Freundinnen und Freunde sicherer werden im Ablauf, kann jedoch gänzlich auf eine Anleitung verzichtet werden. Die Gruppen, die sich gemeinsam treffen, sind äußerst vielfältig – manche gehen gemeinsam Wandern, andere verständigen sich miteinander über das Internet – aber es scheint ein regelmäßiges Muster in ihren Aktivitäten zu geben: Zu Beginn sind ihre Zusammenkünfte informell, es werden persönliche Neuigkeiten ausgetauscht, vielleicht gibt es eine gemeinsame Mahlzeit. Dann werden die Meditationen in der Gruppe durchgeführt, mit oder ohne Kassette. Anschließend haben die Gruppenmitglieder Zeit für sich selbst, um sich Notizen zu machen, Skizzen anzufertigen oder das in der Meditation Erlebte auf andere Art in sich aufzunehmen. Danach hören sie einander zu und teilen der Gruppe von dem, was mit ihnen geschehen ist, soviel mit, wie sie können oder wollen, allerdings ohne Diskussion oder Ratschläge. Nachdem allen zugehört worden ist, kann mit einer Diskussion und einem Gespräch über die Themen abgeschlossen werden, die sich aufgetan haben. Ich glaube nicht, dass irgend jemand die im Augenblick bestehenden Gruppen gezählt hat, würde aber schätzen, dass es zwischen fünfzig und hundert gibt, einschließlich der Gruppen auf dem europäischen Festland und in Nordamerika. Es wäre sehr hilfreich, wenn jemand dieses Phänomen einer Untersuchung unterziehen würde. Die Informationen, die wir bislang besitzen, sind über James Schaffer von „Experiment with Light“ unter der Anschrift The Iron House, Rock Channel, Rye, TN31 7LR, England, Tel. 0044 1797222 163, E-Mail schaffer.jandk@virgin.net erhältlich.
- 34 Genauso war es auch ganz zu Anfang: Erinnern wir uns an die Beschreibung jener frühen Zusammenkünfte im ersten Zitat von Barbour und Roberts (...). Damit vergleichen wir den Bericht, den wir in dem Buch finden, das Barbour später gemeinsam mit William Frost verfasst hat, The Quakers (Friends United Press, Richmond, Indiana, 1988, S.39): „Diejenigen der Zuhörer, die von diesen Formen der Mission ‚überzeugt‘ worden waren, wurden in kleinere Versammlungen gebracht, die in Privathäusern stattfanden und in denen sie ihr inneres Ringen um ein Selbsturteil im Lichte anderen Suchenden mitteilten, in täglichen oder wöchentlichen „andächtigen Zusammenkünften“, die Gebete und Lebensanleitungen ebenso beinhalteten wie Schweigen und Tränen“.
- 35 Ich habe manchmal in Kursen und Ausbildungssitzungen zu diesem Zweck eine Meditationsanleitung verwendet, die sich im Anhang wiederfindet.

Anhang

Meditationsanleitung für Kurse und Lichtgruppen

Die Meditationen fußen auf einem Brauch der frühen Freunde, der sich mir beispielsweise in den Episteln des George Fox darstellt und den ich in meinem Beitrag „The Discipline of Light“ im von mir herausgegebenen „The Presence In Our Midst“ besprochen habe. Sie wurden für den heutigen Tag angemessen und handhabbar gemacht mit Hilfe von Eugene Gendlins Buch „Focusing“ (Bantam Books, USA 1981; deutsche Ausgabe rororo 1998), in dem er (wohl ohne es zu wissen) etwas vom ursprünglichen Quäkerbrauch wiederentdeckt zu haben scheint. Jeder der hier beschriebenen Schritte sollte etwa sechs bis sieben Minuten dauern: Zuerst soll der jeweilige Absatz vorgelesen werden, dann folgt jeweils eine Stille.

1. Du alleine

1. **Entspanne Körper und Geist.** Beginne damit, es dir vollkommen bequem zu machen. Spüre das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl (oder dem Boden), dann lasse bewusst los von der Spannung in jedem Teil deines Körpers. Als nächstes lasse los von deinen augenblicklichen Sorgen, von allem, das dich gerade beschäftigt. Finde in deinem Geist eine solche Ruhe, dass du aufhörst, im Kopf „mit dir selbst zu sprechen“. Lasse Dich von ganzem Wesen empfänglich werden.
2. In diesem empfänglichen Geisteszustand **lasse die wirklichen Sorgen deines Lebens an den Tag treten.** Frage dich, „Was ist wirklich los in meinem Leben?“, versuche aber nicht, diese Frage selbst zu beantworten. Lasse die Antwort zu dir kommen. Du kannst auch gezielter fragen: „Was ist wirklich in meinen Beziehungen, meiner Arbeit, meiner Andachtsgruppe, in meinem eigenen Herz und Geist lost?“ Oder noch gezielter: „Ist darin irgend etwas, das mich unwohl fühlen lässt oder unsicher?“ Indem wir uns dieser Dinge langsam bewusst werden, beginnen wir, das Licht zu erleben.
3. Jetzt **konzentriere dich auf eine Sache**, die sich dir darstellt, etwas, das dich unwohl fühlen lässt. Versuche, ein Gespür für die Sache als Ganzes zu entwickeln. Tief in dir weißt du, worum es eigentlich geht, aber für gewöhnlich erlaubst du es dir nicht, das Ganze wahrzunehmen und in seiner Wirklichkeit zu verinnerlichen. Jetzt ist die Zeit gekommen, eben das zu tun. Du musst dich nicht wieder in das Problem hinein begeben oder dich erneut in die Gefühle verstricken, die es umgeben. Bewahre einen Abstand, damit du es deutlich sehen kannst. Lasse dir vom Licht zeigen, was hier wirklich vonstatten geht. „Was ist es daran“, kannst du fragen, „das mich so unbehaglich fühlen lässt?“ Lasse die Antwort zu dir kommen. Und wenn sie kommt, lasse auch ein Wort oder ein Bild kommen, das ausdrückt, wie es wirklich steht um diese Sache, die dich bedrückt.

4. Jetzt frage dich, **warum es so ist**, oder was es so sein lässt. Versuche nicht, eine Erklärung zu finden. Warte im Licht, bis Du siehst, was es ist. Lasse die Antwort auf dich zukommen. Wenn du einfache Antworten empfängst wie: „Weil ich Angst habe“ oder: „Weil diese Person eben so ist“, frage noch einmal nach dem Warum. „Warum habe ich Angst?“, „Warum ist sie so?“. Lasse die volle Wahrheit sich dir eröffnen oder zumindest soviel von der Wahrheit, wie du im Augenblick aufzunehmen in der Lage bist. Wenn du wirklich offen und empfänglich bist, wird die Antwort zu dir kommen.
5. Wenn die Antwort kommt, **heiße sie willkommen.** Sie mag schmerzhaft sein oder schwer zu erfassen mit deinem gewöhnlichen, bewussten Geist, aber wenn es sich bei ihr um die Wahrheit handelt, so wirst du es sofort erkennen und merken, dass da etwas ist, das du wissen musst. Vertraue dem Licht. Sag Ja zu ihm. Beuge Dich ihm. Es wird der Anfang deiner Heilung sein. Es wird Dir den Weg weisen. Es wird dir neue Möglichkeiten in deinem Leben aufzeigen. Es wird dir zeigen, wie du durchkommen kannst. Wie schlecht die Botschaft zuerst auch scheinen mag, nehme sie für dich an und lasse ihre Wahrheit dein ganzes Sein durchdringen.
6. Sobald du das annimmst, was sich dir eröffnet hat, wirst du **dich langsam anders fühlen.** Selbst schlechte Botschaften werden auf seltsame Art und Weise gut erscheinen. Das Anerkennen der Wahrheit über dich ist wie ein Ankommen im Frieden. Ein innerer Konflikt ist dabei, gelöst zu werden. Jetzt ist Friede eingekehrt. Eventuell reagiert dein Körper sehr deutlich auf diese Veränderung. Das Gefühl der Erleichterung kann ein Seufzen hervorrufen oder ein Verlangen nach schallendem Lachen. Dein Zwerchfell bebzt womöglich. Das sind Anfänge der Veränderungen, die das Licht herbeiführen kann. Mache dir aber keine Sorgen, wenn nichts von alledem passiert. Vielleicht dauert es etwas länger. Achte darauf, wie weit du dieses Mal gekommen bist, und fange ein anderes Mal an der gleichen Stelle wieder an. Es dreht sich hierbei sowieso um einen Vorgang, den wir wohlberaten sind, immer wieder aufs Neue zu durchlaufen, damit wir beständig wachsen und den Menschen immer ähnlicher werden können, die zu sein uns eigentlich bestimmt ist.

Wenn du dich bereit fühlst, öffne deine Augen, recke dich und beende die Meditation.

2. Andere Menschen

1. **Entspanne Körper und Geist.** Beginne damit, es dir vollkommen bequem zu machen. Beachte, wie du dich in den einzelnen Teilen deines Körpers fühlst, und löse bewusst jede Spannung oder Steifheit, die du irgendwo verspürst. Verfahre ebenso in deinem Geist: Beachte die Gedanken und Bilder, die dir in den Kopf kommen; dann erst lasse von ihnen. Versuche, so weit es geht überhaupt mit dem Denken aufzuhören. Lass dich ganz und gar empfänglich werden.

2. In diesem empfänglichen Geisteszustand lasse die Menschen in deinem Leben vor dir erscheinen, jene, denen du eng verbunden bist und jene, die dir ferner sind. Ziehe die Gruppen in Betracht, mit denen du zu tun hast, in deiner Familie, an deinem Arbeitsplatz, in deiner Nachbarschaft oder deiner Stadt, unter Quäkern. Gibt es da eine Gruppe, oder Einzelne, die dir Unbehagen bereiten? Fühlst du dich unwohl in deiner Beziehung zu ihnen, in deinem Engagement? Worin liegt das Problem? Antworte nicht für dich selbst, mit deinen eigenen Gedanken. Lasse die Antwort zu dir kommen. Lasse das Licht sie dir zeigen.
3. Jetzt **konzentriere dich auf eine Gruppe von Menschen** bzw., wenn dir das lieber ist, auf eine Einzelperson, die dir ein Gefühl des Unbehagens bereitet. Versuche, diese Menschen (bzw. diesen Menschen) als Ganzes wahrzunehmen. Du weißt schon viel über sie, aber verständlicherweise hältst du dich für gewöhnlich nur ungern länger bei dem auf, was dich unwohl fühlen lässt, oder gestehst dir womöglich gar nicht ein, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte. Aber jetzt kannst du das tun. Jetzt ist die Gelegenheit da, zu erkennen, was wirklich vor sich geht. Frage dich, wiederum ohne zu antworten, was es ist, das dich an diesen Menschen (diesem Menschen) stört? Lasse die Antwort in der Stille zu dir kommen. Lasse ein Bild oder ein Wort kommen, das zum Ausdruck bringt, was dir diese Menschen wirklich bedeuten, warum sie dich so fühlen lassen, wie du dich fühlst.
4. Jetzt frage dich, **was sie so sein lässt**, warum sie so sind. Versuche nicht, es zu erklären. Warte nur im Licht, bis du es selbst sehen kannst. Wenn du die Konzentration verlierst, frage dich einfach, warum? Frage immer wieder warum, dann warte auf ein Bild, oder ein Wort, oder eine Erinnerung. Sei offen für Überraschungen. Sei offen für die Wahrheit, und sie wird dir mit Sicherheit offenbart werden.
5. Wenn die Antwort kommt, **heiße sie willkommen**. Das mag zu Anfang nicht einfach sein, denn vielleicht ist sie nicht etwas, was du gerne hörst oder zu glauben bereit bist. Wenn sie aber wahr ist, so wirst du es in deinem Herzen wissen, und du wirst wissen, dass du sie annehmen musst. Sobald du das tust, wirst du dich verändert fühlen. Du wirst ein Gefühl der Loslösung empfinden, des Friedens. Ein großes Problem in deinem Leben ist dabei, gelöst zu werden.
6. Schließlich und endlich **bedenke nun, wie du handeln musst**. Du musst nicht das „Für“ und „Wider“ verschiedener Möglichkeiten abwägen; in deinem Herzen wirst du wissen, welches die angemessene Erwidern sein wird. Zu welcher Tat bist du berufen? Wohin führt dich das Licht? Vielleicht zu nichts anderem als dem, was du schon seit geraumer Zeit getan hast. Vielleicht zu etwas ganz anderem. Nur du wirst es wissen, indem du dich der Wahrheit öffnest. Aber indem du dich der Wahrheit öffnest, gibt sie dir eine unerwartete Gewissheit. Nicht unbedingt bezüglich der ganzen Antwort, aber doch über den nächsten Schritt. Und mit Sicherheit wirst du die Lage noch besser verstehen, wenn du diesen nächsten Schritt gemacht hast. Und du wirst in dem Vertrauen handeln können, geführt zu werden.

3. Die Andachtsgruppe

1. **Entspanne Körper und Geist**. Beginne damit, es dir vollkommen bequem zu machen. Spüre das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl (oder dem Boden), dann lasse bewusst los von der Spannung in jedem Teil deines Körpers. Als nächstes lasse los von deinen augenblicklichen Sorgen, von allem, das dich gerade beschäftigt. Finde in deinem Geist eine solche Ruhe, dass du aufhörst, im Kopf „mit dir selbst zu sprechen“, bleibe aber aufmerksam und bewusst. Lasse Dich von ganzem Wesen empfänglich werden.
2. In diesem empfänglichen Geisteszustand **lasse die wirklichen Sorgen deines Lebens an den Tag treten**. Frage dich, „Was ist wirklich los in meiner Andachtsgruppe?“, versuche aber nicht, diese Frage selbst zu beantworten. Lasse die Antwort zu dir kommen. Du kannst auch gezielter fragen: „Was geht vor sich in unseren Beziehungen, in unserer gemeinsamen Andacht und Arbeit, und wie bringe ich mich in die Gruppe ein?“ Und noch gezielter: „Ist darin irgend etwas, das mich unwohl fühlen lässt oder unsicher?“ Indem wir uns dieser Dinge langsam bewusst werden, beginnen wir, einander im Lichte zu sehen.
3. Jetzt **konzentriere Dich auf etwas**, das sich Dir darstellt, etwas, das Dich unwohl fühlen lässt. Versuche, ein Gespür für die Sache als Ganzes zu entwickeln. Tief in dir weißt du, worum es eigentlich geht, aber für gewöhnlich erlaubst du es dir nicht, das Ganze wahrzunehmen und in seiner Wirklichkeit zu verinnerlichen. Jetzt ist die Zeit gekommen, das zu tun. Du musst dich nicht wieder in das Problem hinein begeben oder dich erneut in die Gefühle verstricken, die es umgeben. Bewahre einen Abstand, damit du es deutlich sehen kannst. Lasse dir vom Licht zeigen, was hier wirklich vonstatten geht. „Was ist es an dieser Sache“, kannst du fragen, „das mich so unbehaglich fühlen lässt?“ Lasse die Antwort zu dir kommen. Und wenn sie kommt, lasse auch ein Wort oder ein Bild kommen, das ausdrückt, wie es wirklich steht um diese Sache, die dich bedrückt.
4. Jetzt frage dich, **warum es so ist**, oder was es so sein lässt. Versuche nicht, eine Erklärung zu finden. Warte im Licht, bis Du siehst, was es ist. Lasse die Antwort auf dich zukommen. Wenn du einfache Antworten empfängst wie: „Weil sie Angst haben“ oder: „Weil der eben so ist“, frage noch einmal nach dem Warum. „Warum haben sie Angst?“, „Warum ist er so?“. Lasse die volle Wahrheit sich dir eröffnen oder zumindest soviel von der Wahrheit, wie du im Augenblick aufzunehmen in der Lage bist. Wenn du wirklich offen und empfänglich bist, wird die Antwort zu dir kommen.
5. Wenn die Antwort kommt, **heiße sie willkommen**. Sie mag schmerzhaft sein oder schwer zu erfassen mit deinem gewöhnlichen, bewussten Geist, aber wenn es sich bei ihr um die Wahrheit handelt so wirst du es sofort erkennen und merken, dass da etwas ist, das du wissen musst. Vertraue dem Licht. Sage Ja zu ihm. Beuge Dich ihm. Es wird der Anfang deiner Heilung sein, und der Heilung deiner

Andachtsgruppe. Es wird dir neue Möglichkeiten für euer Zusammenleben aufzeigen. Es wird dir zeigen, wie du durchkommen kannst. Wie schlecht die Botschaft zuerst auch scheinen mag, nehme sie für dich an und lasse ihre Wahrheit dein ganzes Sein durchdringen.

6. Schließlich und endlich bedenke nun, wie du handeln musst. Du musst nicht das „Für“ und „Wider“ verschiedener Möglichkeiten abwägen; in deinem Herzen wirst du wissen, welches die angemessene Erwidern sein wird. Zu welcher Tat bist du berufen? Wohin führt dich das Licht? Es mag tatsächlich nichts anderes sein, als was du schon seit geraumer Zeit getan hast. Es mag aber auch etwas gänzlich anderes sein. Nur du wirst es wissen, indem du dich der Wahrheit öffnest. Aber indem du dich der Wahrheit öffnest, im Lichte, gibt sie dir eine unerwartete Gewissheit. Nicht unbedingt bezüglich der ganzen Antwort, aber doch über den nächsten Schritt. Und mit Sicherheit wirst du die Lage noch besser verstehen, wenn du diesen nächsten Schritt gemacht hast. Und du wirst in dem Vertrauen handeln können, geführt zu werden.

4. Die Gruppe

Dies ist eine Abwandlung der Meditation 3, für „die Andachtsgruppe“, in der das Augenmerk auf eine Gruppe gerichtet wird, die sich zu einem ganz bestimmten Zweck zusammengefunden hat. Der Vorgang, der in den vorangegangenen Meditationen ausführlich beschrieben wurde, wird hier vorausgesetzt, weshalb die Fragen knapp und bündig ausfallen. Sie können auch abgewandelt werden, um den Bedürfnissen der Gruppe besser zu entsprechen, vielleicht sogar in Zusammenwirkung mit der Gruppe selbst, die dann ihre eigene Meditation gestalten kann. Das hier vorgestellte Modell wurde für eine Gruppe in der Flüchtlingsarbeit zusammengestellt.

1. Was ist das Ziel der Gruppe?
2. Wie können wir dieses Ziel am Besten erreichen?
3. Wie können wir am Besten zusammenarbeiten?
4. Was sind meine Stärken in Zusammenhang mit dieser Gruppe?
5. Was sind meine Schwächen in Zusammenhang mit dieser Gruppe?
6. Wo ist mein Platz in der Gruppe?

5. Die Welt

1. **Entspanne Körper und Geist.** Beginne damit, es dir vollkommen bequem zu machen. Beachte, wie du dich in den einzelnen Teilen deines Körpers fühlst, und löse bewusst jede Spannung oder Steifheit, die du irgendwo verspürst. Als nächstes lasse los von deinen augenblicklichen Sorgen; lasse vor allem von den Bildern oder Nachrichten aus aller Welt los, die dich in letzter Zeit im Fernsehen oder in der Zeitung berührt haben. Wir wollen die Wahrheit über unsere Welt kennenlernen. Lasse Dich also von ganzem Wesen empfänglich werden.

2. In diesem empfänglichen Geisteszustand **lasse die wirklichen Probleme auf der Welt an den Tag treten.** Frage dich, „Was ist wirklich los in der Welt? Was geht vor in der Welt, wie ich sie kenne, wie ich sie erfahre?“. Und sei noch genauer: „... in der Welt der Arbeit, des Handels, der Politik.“ Gibt es da irgend etwas, das dich unwohl fühlen lässt? Versuche nicht, selbst zu antworten. Lasse die Antwort zu dir kommen. Lasse dir vom Licht zeigen, was vor sich geht.
3. Jetzt **konzentriere dich auf eine Sache**, die sich dir darstellt, etwas, das dich unwohl fühlen lässt. Versuche, ein Gespür für die Sache als Ganzes zu entwickeln. Und frage dich: „Was ist es an dieser Lage, an diesen Ereignissen, an diesen Menschen, das mich unbehaglich fühlen lässt?“ Lasse die Wahrheit sich offenbaren. Und wenn sie das tut, lasse ein Wort oder ein Bild kommen, das ausdrückt, wie es wirklich steht um diese Sache, was dich daran wirklich berührt.
4. Jetzt frage dich, **was alles so sein lässt.** Versuche nicht, es zu erklären. Warte nur im Licht, bis du es selbst sehen kannst. Wenn du die Konzentration verlierst, frage dich einfach, warum? Frage immer wieder warum, dann warte auf ein Bild, oder ein Wort, oder eine Erinnerung. Sei offen für die Wahrheit, so harsch sie auch sein mag, und sie wird dir mit Sicherheit offenbart werden.
5. Wenn die Antwort kommt, **heiß sie willkommen.** Sie mag dich überraschen und schwer zu glauben sein. Sie mag sich nicht in das einfügen, was du gerne glauben würdest, oder was du von anderen gelernt hast. Wenn sie aber deiner Erfahrung entspricht, wirst du augenblicklich wissen, dass sie wahr ist. Und indem du sie für wahr annimmst, wird sie ein Gefühl des Friedens vermitteln, und eine Erlösung von den Sorgen, die diese Sache bislang umgeben haben.
6. Schließlich und endlich **bedenke nun, wie du handeln musst.** Du musst nicht verschiedene Möglichkeiten gegeneinander abwägen oder Winkelzüge durchdenken. In deinem Herzen wirst du wissen, welches die angemessene Erwidern sein wird. Zu welcher Tat bist du berufen? Wohin führt dich das Licht? Wohl zu dem, was du schon seit geraumer Zeit getan hast? Oder zu etwas anderem? Nur du wirst es wissen, indem du dich der Wahrheit öffnest. Wenn du dich bereit fühlst, öffne deine Augen, recke dich und beende die Meditation.

Biographie

Rex Ambler lehrte 30 Jahre lang Theologie an der Universität von Birmingham, England. Die Hälfte der Zeit seiner Karriere war er mit den Freunden und Freundinnen verbunden. Anfang des Jahres 1999 ließ er sich mit 60 Jahren berenten, um mehr Zeit für die schriftstellerische Arbeit zu haben. Seit einigen Jahren reist er zu Freunden und Freundinnen, insbesondere auf dem europäischen Kontinent, um Seminare über Quäker Glauben und Wirken und Workshops über Quäker Erfahrung zu halten. Er hofft, dass er einiges davon im nächsten Jahr veröffentlichen kann.

Cary-Vorlesungen seit 1936

- 1936 Hans Albrecht: „Urchristentum, Quäker und wir“
- 1937 Alfons Paquet: „Die Religiöse Gesellschaft der Freunde“
- 1938 Thomas Kelly: „Das Ewige in seiner Gegenwärtigkeit und zeitliche Führung“
- 1939 Carl Heath: „Das Leben, ein Gebet“
- 1940 Walther und Johanna Rieber: „Lebensbejahung“
- 1947 Emil Fuchs: „Die Botschaft der Bibel“
- 1948 Robert Limburg: „Gandhi und wir“
- 1949 Margarethe Geyer: „Die Gewissenskrise unserer Zeit und die Bibel“
- 1950 Otto Frick: „Die Kraftquellen unseres Lebens“
- 1951 Manfred Pollatz: „John Woolman, Von der schöpferischen Kraft der Persönlichkeit“
- 1952 Cornelius Kruse: „Rufus M, Jones und sein Werk“
- 1953 Willy Wohlrabe: „Die göttlichen Kreise“
- 1954 E.A. Otto Peetz: „Berufung und Sendung“
- 1955 Wilhelm Mensching: „Was bedeutet uns Paulus“
- 1956 Henriette Jordan: „Vom Wesen der Begegnung“
- 1957 Ruth E. von Gronow: „Die Stellung der Bibel in der Gesellschaft der Freunde“
- 1958 Margarethe Lachmund: „Der innere Friede und die notwendige Unruhe“
- 1959 Fred Tritton: „Quäker im Atomzeitalter“
- 1960 Emil Fuchs: „Jesus und wir“
- 1961 Horst Brückner: „... auf dass wir leben“
- 1962 Elisabeth Rotten: „Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Frieden“
- 1963 Roland L. Warren: „Prophet - Vermittler - Versöhner“
- 1964 Walther Rieber: „Quäkerhaltung in unserer Zeit“
- 1965 Helene Ullmann: „Der Mut zur reinen Tat. Richard Ullmann, sein Leben und sein Werk“
- 1966 Otto Buchinger: „Geistige Vertiefung und religiöse Verwirklichung durch Fasten und meditative Abgeschlossenheit“
- 1967 Margaret S, Gibbins: „Sucht, Findet, Teilt: Jetzt ist die Zeit“
- 1968 Douglas V. Steere: „Gegenseitige Erleuchtung. Ein Quäker-Standpunkt zur Ökumene“

- 1969 Annemarie Cohen: „Mitmenschliche Verantwortung - Realität des Alltags“
- 1970 Eva Hermann: „... in dem, was ewig ist ...“
- 1971 Ekkehard Stein: „Gott braucht Menschen“
- 1972 Otto Czierski: „Das Schöpferische in einer gefährdeten Welt“
- 1973 William R. Fraser: „Einige Aufgaben und Möglichkeiten der Erziehung“
- 1974 David Blamires: „Schöpferisches Zuhören“
- 1975 Gerhard Schwersensky: „Gott, Religion und die Konfessionen.“ Versuch einer Klärung
- 1976 Hans Haffenrichter: „Woher die Bilder kommen - Gedanken über Kunst und Meditation“
- 1977 Hans Schuppli: „Konsequenzen einer Quäker-Glaubenshaltung“
- 1978 David Eversley: „Wege der Gemeinsamkeit in einer Zeit des Zwielichts“
- 1979 Heinrich Carstens: „Alles ist Euer - Ihr aber seid Gottes“
- 1980 Elisabeth Hering: „Das Vermächtnis der frühen Freunde - Anruf und Auftrag an uns“
- 1981 Margarethe Scherer: „Was nennt Ihr mich Herr, Herr! Und tut doch nicht, was ich sage?“
- 1982 Duncan Wood: „Frieden schaffen im Glauben und Handeln der Quäker“
- 1983 Georg Schnetzer: „Fürchtet Euch nicht ...“
- 1984 Pleasaunce Holtom: „Lasst Euer Leben sprechen“
- 1985 Hans Petersen: „Einzelheiten zum Ganzen“
- 1986 Helga und Konrad Tempel: „... dass man da wohnen möge ...“
- 1987 Wolfgang Harms: „Der Raum der Stille im Alltäglichen“
- 1988 Ines Ebert: „Es ist ein Licht in jedem Menschen“
- 1989 Annelies Becker: „Glauben, der nicht zu Taten führt, ist ein lebloses Ding“
- 1990 Helmut Ockel: „Bin ich meines Bruders Hüter?“
- 1991 Paul Oestreicher: „Die Quäker: Ein Orden in der Gemeinschaft der Christen?“
- 1992 Helnz Röhr: „Quäker sein zwischen Marx und Mystik“
- 1993 Maurice de Coulon: „Jesu Nachfolge heute - Vom Erlöser zum Leitbild“
- 1994 Harvey Gillman: „Spirituelle Freundschaft - Neue Modelle, Neue Beziehungen“
- 1995 Annette Fricke: „Meine Erfahrung der Botschaft von George Fox durch seine Episteln“
- 1996 Heinrich Brückner: „Kinder zwischen naiver und intellektueller Religiosität“
- 1997 Inge Specht: „Soziale Zeugnisse der Quäker“
- 1998 Hans-Ulrich Tschirner: „Quäker in der Gesellschaft“
- 1999 Dori Verness: „Das Sichtbare verwandeln. Ein Leben in Versunkenheit inmitten von zielbewusst handelnden Menschen“
- 2000 Kurt Strauss: „Quäkerglaube, Quäkerzeugnis und Quäkerarbeit - Gestern, heute und morgen“
- 2001 Rex Ambler: „Licht darin zu leben. Erkundungen in der Spiritualität der Quäker“
- 2002 Roswitha Jarman: „Vom Wesen und Werk der Liebe“
- 2003 Robert Antoch: „Halte lieb deinen Genossen, dir gleich. Ich bin's“
- 2004 Tony Fitt: „Quercus Quakerus. Die Wurzeln und Blüten des Quäkerbaums im 21. Jahrhundert“
- 2005 Eva Pinthus: „Schüttet das Kind nicht mit dem Bade aus. Story, Gemeinschaft, Herausforderung für die Religiöse Gesellschaft“
- 2006 Gisela Faust: „Nimm auf, was dir Gott vor die Tür gelegt hat“
- 2007 Daniel O. Snyder: „Das Friedenszeugnis als Sakrament. Die Beziehung zwischen Friedensarbeit und persönlicher Spiritualität“
- 2008 Lutz Caspers: „Uneben, gefährdet, behütet. Vom Mosaik meines Lebens“
- 2009 Eberhard Küttner: „Interreligiosität. Die Suche nach der Einheit in der Vielfalt“
- 2010 Heidi Blocher: „Suchet zuerst das Reich Gottes und alle diese Dinge werden euch gegeben werden“
- 2011 Julia Ryberg: „Wahrhaftig leben - Ent-täuscht und erhellt werden“
- 2012 Ursula Bircher: „Quäkerwerte leben“ - Neue Wege, um Grenzen zu erweitern“
- 2013 Martin Kunz: „Denken, Glauben, Hoffen: Variationen in Grau, Oder: Schwarz-Weiß gibt es nicht“ (mit englischer Übersetzung)

