

Steve Heitzer

# HELLWACH

**AM** Auf dem Weg  
zu einer tragfähigen  
Spiritualität

# LEBEN



TYROLIA

Und wir haben im Grunde nur dazusein  
aber schlicht,  
aber inständig,

wie die Erde da ist,

den Jahreszeiten zustimmend,  
hell und dunkel  
und ganz im Raum,  
nicht verlangend, in anderem aufzuruhen  
als in dem Netz von Einflüssen und Kräften,  
in dem die Sterne sich sicher fühlen.

*R. M. Rilke*

# Inhalt

Zum Geleit . . . . .	8
<b>Ein</b> . . . . .	11
Vom Glück, heimzukommen . . . . .	12
Achtsamkeit und Spiritualität – wovon reden wir? . . .	20
<b>Erster Teil</b>	
<b>Einlassen. Von der Kunst, anzukommen</b> . . . . .	35
Warum wir Achtsamkeit brauchen . . . . .	37
Einen Schritt näher . . . . .	47
Der Schatz . . . . .	53
<b>Zweiter Teil</b>	
<b>Dazwischen. Alltag und Augenblick</b> . . . . .	67
Heilkräuter der Achtsamkeit . . . . .	69
Komposteimer und Superzeitlupe . . . . .	76
Im Gefängnis der Zeit . . . . .	83
Die Kinder . . . . .	92
<b>Dritter Teil</b>	
<b>Nein. Ja. Widerstand und Hingabe</b> . . . . .	107
Unser Ja und unser Nein erforschen . . . . .	109
Kleine Sorgen, großes Leid . . . . .	115
Zuflucht und Hingabe . . . . .	123
Die Vögel . . . . .	130

## **Vierter Teil**

<b>Krise. Tore und Wege</b> . . . . .	149
Wie geht Freiheit? . . . . .	151
Wie geht (Un)Sicherheit? . . . . .	160
Die Pforte . . . . .	173

## **Fünfter Teil**

<b>Auslassen. Kunst der Endlichkeit</b> . . . . .	187
Atem – Software des Lebens . . . . .	189
Anhaften – Selbstversuch Achtsamkeit . . . . .	200
Die Saat . . . . .	207

## **Sechster Teil**

<b>Wer bist du? Leben und Gegenwart</b> . . . . .	221
Was ist Leben? . . . . .	223
Gegenwart und Heiligtum . . . . .	230
Das Boot . . . . .	237

<b>Aus</b> . . . . .	251
Eine neue Überfahrt . . . . .	252

Übungen . . . . .	45, 65, 81, 147, 185, 219, 250
Dank . . . . .	257
Literaturverzeichnis . . . . .	260
Anmerkungen . . . . .	263

## Zum Geleit

„Steve liegt mit Herzinfarkt auf der Intensivstation“ – am 7. Februar 2023 erhielt ich diese schockierende Botschaft. Und jetzt, kaum ein halbes Jahr später, halte ich das Manuskript seines neuen Buches in Händen. Fast nicht zu glauben! Doch ausgerechnet diese existenzielle Erfahrung, nämlich buchstäblich im letzten Augenblick dem Tod entrissen worden zu sein, wurde zum Anstoß für Steves erfrischend lebenszugewandtes Buch.

Unsere Zeit, unsere Welt ist voller Verunsicherung, voller Probleme. Speziell junge Menschen sehen kaum eine Perspektive für eine gute, sinnvolle Zukunft. Noch so viel Ablenkung, Vergnügen, Wohlstand, auch Leistung können diese innere Not nicht verhindern. Auch Menschen mittleren und höheren Alters reagieren auf die Verunsicherung mit Negativität, Frustration und bisweilen aggressiv gegen alles und jeden. Hier braucht es ein Gegengewicht, kein oberflächlich positives Denken, aber neue Kraft aus alten Quellen.

Steve Heitzer ist Achtsamkeitslehrer und Theologe, er schöpft bei seinen Recherchen aus bewährten Quellen: Überlieferung erprobter Weisheit, moderne Achtsamkeitspraxis, Spiritualität im umfassenden Sinn des Wortes, Jesus von Nazareth, dessen Leben und Lehre – und nicht zuletzt aus seinem ehrlichen Bemühen, das Erkannte selbst zu leben. Steve versteht es, sich auf Jesu Botschaft inhaltlich und sprachlich verständlich einzulassen und darin Inspiration für unser Leben heute zu finden.

Immer wird dabei Vertrauen auf den tragenden Grund spürbar – wie immer man ihn benennen mag. Es ist ein Grund, der über das irdische Leben hinausführt: Es zeigt sich eine Spur, die nicht nur für diese Welt taugt, sondern Hoffnung auf ein vollendetes Leben, ein Leben in Fülle weckt. Und all dies schaut er nun zusammen mit den Lebensbedingungen des modernen Menschen.

Ich kenne Steve seit fünfzehn Jahren und habe ihn durch ein Jahr Auszeit und spirituelle Vertiefung geistlich begleitet und ihn im Rahmen einer Ausbildung zur Einführung und Begleitung kontemplativ meditierender Gruppen im Alltag befähigt. Seit einigen Jahren leiten wir darüber hinaus gemeinsam im „Haus der Achtsamkeit Grünau“ Seminare und Retreats zum Thema Achtsamkeit und christliche Kontemplation. Ziel dieses Hauses ist ein weltoffenes Christentum, das aus den eigenen Wurzeln lebt und gleichzeitig in großer Wertschätzung bereit ist für den Dialog mit anderen Religionen und vielfältigen Formen der Spiritualität. Und wie gerade das Zusammen von christlicher Kontemplation und moderner Achtsamkeitspraxis gehen kann, stellt Steve in seinem Werk meisterhaft dar.

Dieses Buch kann helfen, Sinn und Freude für das eigene Leben zu schöpfen – auch und gerade für unsere chaotische Welt heute. Eines der größten Probleme des Menschen ist sein Ausgeliefertsein an sein Gedankenkreisen um Vergangenes, Zukünftiges, um Probleme aller Art, darin sind sich Mystiker und Achtsamkeitslehrer aller Zeiten und aller Weltanschauungen einig. Hellwach den gegenwärtigen Augenblick zu leben, ist dagegen das, was uns dem Leben näher bringt, was Resilienz unterstützt und Freude erweckt, was sinnvolles, erfülltes Leben und einen guten Umgang mit Mitmensch, Schöpfung und sich selbst hervorbringen kann.

Zurück zum Anfang: Die persönliche Erfahrung, wie plötzlich Leben zu Ende sein kann, zieht sich wie ein roter Faden durch das Werk und macht es lebensnah, konkret, auf eine Weise dringlich und zutiefst inspirierend. Lassen Sie sich überraschen!

*Sr. Huberta Rohrmoser,*  
Marienschwester vom Karmel, Meditations- und  
Exerzitienleiterin, Diplompädagogin, Supervisorin.

„Haus der Achtsamkeit Grünau“ im Almtal, im September 2023



# **EIN**

We're all just walking each other home.

Wir begleiten uns nur alle gegenseitig nach Hause.

*Ram Dass*



## Vom Glück, heimzukommen

Ich sitze im Zug über den Arlberg auf dem Heimweg von einer Fortbildung. Oben auf den Bergen leuchtet noch die Abendsonne. Ein wunderbarer Herbsttag verneigt sich vor mir und ich mich vor ihm. Eine stille Gegenwart.

Auch in unserem Seminar war diese wunderbare Stille immer wieder spürbar, wenn wir innehielten und nachspürten. Nichts tun, nichts erreichen, nichts sagen müssen – einfach *sein*. Bei einer Übung dann die Einladung, sich mit einem Moment der Freude und des Glücks zu verbinden. Eine Situation, in der wir uns geborgen fühlten, eine kleine Erfahrung irgendwo draußen oder mit einem Menschen oder auch mit einem Tier. Bei mir tauchte recht schnell ein kleiner Fußmarsch auf, gerade zwei Tage vorher; und eine weitere Erinnerung an eine Reise, die schon länger zurücklag. Erstaunlicherweise war ich in beiden Situationen eigentlich allein unterwegs. Zufrieden. Geborgen in mir selbst. Vor ein paar Jahren hatte ich zum ersten Mal die Erfahrung gemacht, mich eins mit mir allein zu fühlen und darin auch Halt zu finden. Das ist für jemanden, der wie ich schon im Mutterleib mit einem Zwilling Bruder aufgewachsen und grundsätzlich gerne mit Menschen zusammen ist, doch eine wichtige Erfahrung; mit fünfzig Jahren – spät, aber immerhin.

Der Fußmarsch: Das letzte Stück Weg zum Bildungshaus St. Arbogast, ein guter Ort für eine solche innere Arbeit. Ich hatte Andreas Bouranis Lied „Wieder am Leben“ in meinen Ohren

und sang mit einem Male aus vollem Hals und tiefster Seele mit ihm diese Zeilen. Jetzt wusste ich, warum ich nicht den Bus vom Bahnhof nehmen wollte. Ich wollte mit mir allein sein; und ich wollte gehen; und ich wollte dieses Lied hören und *singen*: „Es vibriert in allen Sinnen, ich saug das ganze Universum in mich auf, [...] Zeit neue Wege zu gehen.“

## AM LEBEN

In diesem Sonf vibriert eine Lebensenergie, wie wir sie von Aufbrüchen kennen, bei großen Verschiebungen im Leben, wo wir vielleicht schwierige Entscheidungen getroffen haben. Und nun eine Art Durchbruch erleben. Oder von damals, „als wir noch jung waren“. Das Gefühl, wir könnten Bäume ausreißen. Oder überhaupt die Energie von den Kindern, die tatkräftig an die Umsetzung einer Idee gehen. Eine Höhle, ein Baumhaus bauen, einen Staudamm. Oder von Menschen, die Kind geblieben sind. Kennst du das auch noch? Dieses Gefühl, die Welt gehöre gerade dir? Mir ging es so auf diesem Fußmarsch, gerade für diese paar Minuten, ohne dass ich eigentlich hätte sagen können, warum. Hier schmeckte das Leben nach Fülle. Aufwachen aus dem Dunst von ewig gleichen Problemchen und Gedanken. Aufstehen. Aufbrechen. Mit einer „Kraft für zehn“, wie Bourani singt. Eine Energie, die gerade quer steht zu der Erschöpfung im Alltag. Früher sagte ich manchmal zu meiner Frau, wenn wir müde vom Tagwerk unseres Kindergartens noch zu einer späten Tasse Kaffee fanden und unsere Jüngste (damals 7 oder 8 Jahre alt) schier unerschöpfliche Kraft hatte für Geräusche und Spiele, die uns eigentlich um diese Zeit zu viel waren: „Wenn sie uns ein bisschen von ihrer unbändigen Energie abgeben könnte ... Wir ein bisschen mehr, sie ein bisschen weniger ...“

Heute, schon bald 10 Jahre später, spüre ich körperliche Wehwehen und Einschränkungen, die Zeit blieb nicht stehen; und zugleich zum Glück auch immer wieder diese unbändige Lust auf Leben. Zumal es mir nach recht dramatischen Stunden vor ein paar Monaten wie neu geschenkt wurde. „Ich bin wieder am Leben“, trifft für mich heute noch viel konkreter zu als damals bei meinem Fußmarsch.

## ALLEIN

Bei einem zehntägigen Retreat (kontemplative Exerzitien) hatte ich zum ersten Mal das Alleinsein als intensives Glück erlebt. Natürlich gab es die Gruppe, die mich mittrug, und die Retreatleiterin, die uns begleitete. Und doch war ich im durchgängigen Schweigen für mich allein, im Zimmer, bei den Spaziergängen. Keine Ablenkungen, keine Bücher, keine Musik, keine Infos, keine Unterhaltung durch digitale Begleiter. Allein mit mir. Und gleichzeitig eins. So sehr ich meine Familie liebe und mich freue an Gemeinschaft und Freundschaft – ich kann auch glücklich mit mir alleine sein – eine überraschende und wichtige Erfahrung für mich.

Die Reise: Ein anderes Mal war ich alleine auf einer weiten Zugreise von Warschau nach Innsbruck. Am Vortag hatte ich eine berührende Begegnung mit einem polnischen Waisenkind und die ganze Nacht über arbeitete diese Geschichte in einem intensiven Traum in mir: Eine Katze war mit mir im Zug und ich sollte mich um sie kümmern. Sie hatte Durst. Ich versuchte zu helfen ... An diesem Tag hätte ich dringend eine Schulter gebraucht, an der ich hätte weinen können. Und ich fürchtete mich schon vor der Migräne, die manchmal der Tränenstau auslöst, wenn ich eigentlich weinen möchte und nicht kann.

Da erinnerte ich mich an die Einladung zum Selbstmitgefühl: sich innerlich selbst in die Arme zu schließen. Es war tatsächlich möglich, ich legte meine Arme gekreuzt an meine Schultern und spürte, wie gut es tat, mich selbst zu berühren. Die Migräne blieb aus, auch wenn ich nicht wirklich weinen konnte. Ich konnte für einen Moment für mich selbst sorgen. Manchmal ist das Leben so, dass wir andere bräuchten, aber niemand da ist, und wir uns wie gelähmt fühlen, weil wir nichts tun können. Und dann ist da doch eine kleine Berührung möglich oder wir können einfach da sein – einmal nicht für andere, sondern für uns selbst. Vielleicht ist das genauso wichtig, wie etwas für andere zu tun und für andere da zu sein. Achtsamkeit braucht Güte, auch und *beginnend* mit der Güte zu uns selbst. Immer ist da dieses kostbare Leben: Es umgibt uns, wir atmen es ein, es liegt in der Luft, um uns herum, in uns selbst – kostbares Leben, an dem wir Teil haben, von dem wir Teil sind.

Gleichzeitig staunte ich über die Erfahrung, dass sogar schwierige Momente, Traurigkeit und Schwere, Hilflosigkeit und Bedürftigkeit dazu führen können, zu sich selbst heimzukommen und gleichzeitig verbunden zu sein. *Nicht* verbunden zu sein mit dem ganzen großen Netz des Lebens, ist ohnehin eine Illusion, der wir im Alltag aufsitzen, wenn wir uns getrennt und einsam vorkommen. Darauf wies schon Albert Einstein hin, der das Gefühl der Trennung als eine „optische Täuschung unseres Bewusstseins“ bezeichnete. In den vergangenen Jahren musste ich mich immer wieder auch mit körperlichen Schmerzen auseinandersetzen – und *zusammensetzen*. So schmerzhaft und dramatisch die Dinge manchmal auch werden, ich konnte darin auch erleben, dass das Leben nicht entweder schön oder schmerzhaft ist, kostbar oder herausfordernd, sondern beides zugleich sein kann. Solange wir am Leben sind, nah am Leben

dran, vibriert Leben auch immer um uns herum. Sobald wir unser Herz ein kleines Stück weit öffnen können, lassen wir Energie herein, „Schwingung“, könnten wir sagen. Und dann ist es nicht mehr weit, um Resonanz zu spüren, Mit-Schwingen.

Dieses Buch handelt von Erfahrungen eines Mitschwingens, einer Resonanz, von einem Ankommen für Momente – bei mir selbst, mitten im Leben, in der Welt, im Kampf und im Spiel mit dem, was ist; im Aufbruch und im Einbruch, im Einlassen und im Loslassen, im inneren Lärm und in der Stille des Großen Ganzen. Wir klammern die Schwierigkeiten und Herausforderungen bewusst nicht aus. Leben ist alles, was uns widerfährt. Nicht nur das, was wir uns wünschen oder worüber wir uns freuen. Entscheidend ist es, *gleichzeitig* zu werden mit dem Leben, wo wir doch so oft gedanklich vorausseilen oder grübelnd hinterherhinken. Resonanz, Verbundenheit und dieses Gleichzeitig-Werden mit dem Leben, Gegenwärtigkeit, Präsenz – ist diese Art von Heimkommen auch „spirituell“?

## SPIRITUELL

Spiritualität ist ein äußerst schillernder Begriff, wie wir gleich noch sehen werden. Ich möchte in diesem Buch nicht den Versuch unternehmen, den Begriff zu (er)klären, sondern seine Fährte für unsere Lebenskunst immer wieder aufzunehmen. Das Spirituelle ist eine wesentliche Kraft in uns – egal, wie wir es nennen und in welcher Form wir es in unser Leben integrieren.

Mein eigener spiritueller Weg ist verschlungen, aber keineswegs spektakulär; er führte von einer traditionellen Erfahrung von Religion und Kirche in den 1970er Jahren im katholischen

Bayern zu einer völlig neuen Erfahrung christlicher Spiritualität in den USA und schließlich – wieder anders – in Argentinien Ende der 1980er Jahre. Nach Theologiestudium und intensiven Jahren in der Gemeindepastoral folgte eine nachhaltige kirchliche Entfremdung, doch es war eher so, dass mir der stille Auszug aus einer kirchlichen Heimat vor Ort passierte. Als ich Vater wurde und im Jahr 2000 auch noch anfang, mit Kindern zu arbeiten, hatte jedenfalls mein ganzes Lebensumfeld plötzlich nichts mehr mit Kirche und Religion zu tun. Erst „dort draußen“, wo die kirchliche Sprache weder gesprochen noch verstanden wurde, war es auch mir möglich, andere „Sprachen“ zu hören und mich auch für andere spirituelle Wege zu öffnen. Dabei bin ich nicht wie viele Sinnsucher seit den 1970er Jahren nach Indien, Thailand oder in andere Länder Asiens gegangen, sondern mitten hinein in mein kleines konkretes Leben, voller Kinder und Eltern, die unseren privaten Kindergarten wählten. Anstatt in den buddhistischen Klöstern fand ich zu Meditation und Achtsamkeitspraxis über wunderbare Lehrer und Wegbereiter für achtsame Elternschaft und Pädagogik. Dabei halfen mir die Kontemplation und Mystik, die ich während meines Studiums schon bei einem Kapuzinerpater entdeckt hatte. Überhaupt hatte ich nie das Gefühl, mich dadurch von Gott, von Jesus, seiner Botschaft und Person entfernt zu haben oder entfernen zu müssen, um wichtige andere Botschaften zu hören. Die Beschäftigung mit der Achtsamkeitspraxis und westlich-buddhistischer Literatur sowie mit modernen Weisheitslehrern wie Eckhart Tolle half mir enorm, das Reden von Gott hinter mir zu lassen und mich auf mein konkretes Leben jenseits religiöser Kategorien ganz einzulassen; die kleinen Momente des Glücks im unscheinbaren Alltag zu finden, die Kraft des Augenblicks zu entdecken und die Schönheit eines Sonnenuntergan-

ges in den Bergen sowie in meinen Körper zurückzufinden – als Ausgangspunkt und Brennpunkt dieses meines Lebens. Ich fand in Atem- und Körperwahrnehmung eine ganz konkret erfahrbare Brücke zum Spirituellen – jenseits religiöser Rituale und gesprochener Gebete.

Rückblickend musste ich meine religiöse Heimat wieder verlieren, um spirituell langsam, aber sicher ganz zu mir heimzukommen. Gleichzeitig hatte ich nie das Gefühl, dieser „Heimat“ samt ihren Quellen und Schriften den Rücken zuzukehren (auch der Kirche nicht). Im Gegenteil: Immer wieder fand ich Parallelen zwischen der Meditation und dem kontemplativen, stillen Gebet, das ich schon kannte. Je länger ich mich mit beidem befasste, desto klarer wird mir, dass die „Stille“ quasi interspirituell ist und dass es um eine gemeinsame Erfahrung der Resonanz und Verbundenheit mit dem Großen Ganzen geht – mit welchem Namen oder in welcher Sprache wir sie auch beschreiben.

Wenn ich in diesem Buch auf biografische Fäden meiner Spiritualität zu sprechen komme, dann ohne diese herauszuheben oder für andere als wichtig zu erachten. Es geht nur darum, transparent zu machen, woher ich komme. Dabei folgte dieser Weg keinem Plan; eher ist es mit dem „Spirit“ wie mit dem geheimnisvollen Weg des Atems durch den Körper oder wie mit einem Bach, der sich seinen Weg bahnt, manchmal über die Ufer geht, manchmal wie vertrocknet unterirdisch dennoch weiter fließt und auch mal Steine ins Rollen bringt und schließlich münden wird. Ich bin dankbar, dass ich aufbrechen konnte, heraus aus einer Spiritualität, die oft vorformuliert war; die immer wieder schon Antworten parat hatte, wofür ich noch gar keine Fragen in mir fand. Ich bin dankbar für die Tiefe, die ich auch in einer sehr religiösen Frömmigkeit spüren durfte; zugleich bin ich froh, eine Weite kennengelernt zu haben, Lehrer:innen und

Persönlichkeiten, die ganz ohne den Begriff „Gott“ auskommen und doch zutiefst spirituell sind. Sie alle lassen mich erst mehr und mehr heimkommen zu mir und zu dem, den ich erst langsam wieder zaghaft „Gott“ nenne.



## ACHTSAMKEIT, WEISHEIT UND SPIRITUELLE SEHNSUCHT

Das kontemplative Gebet des Jesuiten Franz Jalics, die Lehre des buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh, das Tagebuch der Jüdin Etty Hillesum, die Meditationspraxis des amerikanischen Achtsamkeitspioniers Jon Kabat-Zinn ...

Mit unterschiedlichen religiösen Traditionen, moderner Mystik und der Botschaft Jesu ist der Theologe und Achtsamkeitslehrer Steve Heitzer dem Geheimnis des Lebens auf der Spur. Mitten-drin im Alltag und geprägt von seiner persönlichen Suche findet er Schätze für eine moderne Lebenskunst.

ISBN 978-3-7022-4182-7



9 783702 241827

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)