

„Wolke des Nichtwissens“

Focusing und Spiritualität

von Hans Peter Niederhäuser

Die Wellen kommen auf den Strand zu. Eine nach der anderen baut sich sanft auf, bildet eine feine Schaumkrone, überschlägt sich dann und schiebt den weissen Gischt über die Wasseroberfläche und auf den Sandstrand. Die Zeit bleibt stehen, wenn ich im Café meines Hotels an der Costa Brava sitze und aufs Meer hinaus schaue. Als würden auch in meinem Innern die Wellen abebben, spüre ich, wie eine Ruhe in mir einkehrt. Ab und zu lasse ich den Blick hinüber schweifen zur anderen Seite der Bucht. Das Städtchen hat sich in den letzten Jahren ausgedehnt; die Häuser sind den Hügel hinan geklettert, haben ihn in Besitz genommen. Den äussersten Teil der Landzunge beherrscht eine Ruine, Zeuge älterer Besiedlung. Am gegenüberliegenden Ende des Hügels weiss ich die Megalithgräber und Dolmen aus der Steinzeit, zu denen mich am Vormittag ein Spaziergang geführt hat. Solange Menschen hier gelebt haben, während all der Jahrtausende, lag das Meer in dieser Bucht und seine Wellen kamen auf den Strand zu, so wie sie es heute noch tun.

In solchen Situationen taucht in mir unvermittelt ein Gefühl auf, ein tiefes Wissen darum, Teil eines grösseren Ganzen zu sein, Teil von etwas, das mein bisschen Körper und Geist bei weitem übersteigt, Teil von etwas, in dem der gegenwärtige Augenblick sich wie eine Welle überschlägt. Es ist ein Wissen, das sich nicht in Begriffe fassen lässt, ein Wissen, das gerade dann wie ein Blitz aufleuchtet, wenn ich mich in das Unfassbare hinein fallen lasse, achtsam im Nichtwissen verharre. Dass ich dem, was da für einen zeitlosen Augenblick sichtbar wird, Gott sage, tut nichts zur Sache. Wichtig ist nur, dass es mich mit etwas in mir in Verbindung bringt, das mehr ist, als ich zu sein glaube.

Auf dem Bistrotisch liegt neben meiner Espressotasse ein Buch, Paperback, auf dem Umschlag ein mit Tusche gezeichneter Kreis, das chinesische Enso-Zeichen, darüber der Titel: „*Wolke des Nichtwissens*“. Man sieht ihm nicht an, dass es sich um ein spätmittelalterliches Werk handelt, natürlich übersetzt und neu herausgegeben. Es ist mir schon während meines Studiums vor mehr als zwanzig Jahren begegnet, als ich mich mit mittelalterlicher Mystik auseinandersetzte. Von Focusing wusste ich damals noch nichts. Jetzt, während ich den Frühling an der Costa Brava geniesse, lese ich dieses Buch wieder, und wie es so oft im Leben geschieht: Ich lese es mit neuen Augen. Ich lese es mit Focusing-Erfahrung - und mein Erstaunen ist riesig. Den Weg meines Staunens möchte ich auf den folgenden Zeilen nachzeichnen.

Spätmittelalterliche Spiritualität und Focusing

Unter dem Titel „*Wolke des Nichtwissens*“ verbreitete sich im 14. Jahrhundert ein mystisches Werk, das in England von einem nicht genannten Autor verfasst wurde. Es fand im ausgehenden Mittelalter grossen Anklang, geriet jedoch dann in den Umwälzungen der frühen Neuzeit in Vergessenheit. Das zeigt sich deutlich am Beispiel des Reformators Martin Luther. Wo beim jungen Luther noch mystische Anklänge zu erkennen sind, ist der Einfluss der „*Wolke des Nichtwissens*“ nicht zu übersehen. In seiner späteren Theologie spielt das Buch jedoch keine Rolle mehr.

Seit der Renaissance und dann insbesondere in der Aufklärungszeit des 18. Jahrhunderts ist der Mensch als vernunftbegabtes Wesen immer stärker in den Vordergrund gerückt. Geprägt von dieser Entwicklung neigen wir auch heute dazu, Gott mit unserem Verstand

wahrnehmen und erkennen zu wollen. Zwar haben konsequente Denker auf diesem Weg immer wieder Skepsis geäußert. So ist beispielsweise schon der grosse mittelalterliche Denker Nikolaus von Cues (Cusanus) zu einer negativen Theologie gelangt: Man könne nicht sagen, was Gott sei, lediglich was er nicht sei, lasse sich mit der rationalen Erkenntnis beschreiben. Viel später hat Karl Barth mit seiner dialektischen Theologie das 20. Jahrhundert geprägt: Gott ist stets der ganz Andere. Nur diese Überzeugung hält uns offen für seine Offenbarung. Sie allein können wir erkennen; er selbst entzieht sich der Vereinnahmung durch unsere Vernunft.

Dennoch prägt uns der rationale Zugang zur Wirklichkeit so stark, dass wir auch Gott weiterhin als Gegenstand unserer Erkenntnis betrachten, darüber diskutieren, ob es ihn gebe oder ob es ihn nicht gebe, uns fragen, wie wir seinen Willen erkennen können und ob er überhaupt unser Leben lenke. Egal, wie wir diese Fragen beantworten, egal, ob Gott in unserem Leben eine massgebliche These darstellt oder ob wir ihn aus Vernunftgründen ablehnen – es bleibt die Vorstellung, dass es unser rationales Erkenntnisvermögen sei, das uns in den genannten Fragen den letztgültigen Aufschluss gebe.

Einen radikal anderen Weg der Gottsuche geht der Verfasser der *„Wolke des Nichtwissens“*. Er setzt bei einer fundamentalen Erkenntniskritik ein. Zwar anerkennt er die Erkenntniskraft als eine der „zentralen Grundkräfte“ (37) des Menschen. Doch der Weg zu Gott führt nicht über sie. Im Gegenteil: der „suchende und urteilende Verstand muss überwunden werden“ (39), „eigene Geistesanstrengung“ (40) führt zu nichts. An die Stelle des klaren Lichts der Vernunft tritt hier als Erkenntnisprinzip die Dunkelheit: „Wenn ich ‚Dunkelheit‘ sage, meine ich Abwesenheit von Erkennen. ... Denn es ist ein Dunkel des Erkennens, das sich zwischen dir und deinem Gott befindet.“ (40) Dieses Dunkel nennt der Autor *„Wolke des Nichtwissens“*. Sie ist das Prinzip, mit dem das Göttliche in der Kontemplation erfahren werden kann.

Geht man mit der Kenntnis und Erfahrung von Focusing an die Lektüre dieses spätmittelalterlichen Werks, staunt man unweigerlich über das, was der unbekannte Autor über die Grundregeln von Focusing gewusst haben muss. Es wird einem bewusst, dass Focusing nicht eine Erfindung des 20. Jahrhunderts ist, sondern eine Grunderfahrung und Grundfähigkeit des Menschen. Gene Gendlin weist immer wieder darauf hin, dass er Focusing nicht erfunden, sondern vielmehr entdeckt und beschrieben habe, so dass es für uns alle als bewusst einsetzbarer Vorgang lernbar ist. Dem Verfasser der *„Wolke des Nichtwissens“* geht es in ähnlicher Weise darum, seinem Leser eine Anleitung zu geben. Er gehört nicht zu den Mystikern, welche die spirituelle Erfahrung in mystische Höhen entrücken, die dem normal Sterblichen unerreichbar sind. Vielmehr möchte er mit seiner Schrift eine praktische Anweisung für diejenigen geben, die „ein Drängen in sich spüren, den Gipfel kontemplativen Lebens zu erleben“ (30).

Die *„Wolke des Nichtwissens“* zeichnet sich neben den grossen mystischen Werken des Mittelalters durch eine verblüffende Pragmatik aus. Das Werk liest sich als eine praktische Einführung ins mystische Gebet, als eine Anleitung zur Spiritualität. Im Folgenden geht es nun darum, diesen praktischen Weg der Spiritualität so nachzuzeichnen, dass die wesentlichen Elemente von Focusing darin erkannt werden können.

Raum schaffen: Wolke des Vergessens

Wie kann ich mich dem Göttlichen nähern? Wie kann ich Gott erkennen? Das ist wohl eine der Grundfragen spiritueller Praxis. Und wenn ich schon hundertmal dieser Frage nachgedacht habe, so ist es gerade dieses Nachdenken, das mir ebenso oft den Weg verstellt hat. Die *„Wolke des Nichtwissens“* weist uns darauf hin, dass auf diesem Weg weder Imagination noch rationales Denken eine Hilfe sind: „So vollzieht sich diese Übung einfach und klar, weit entfernt von Phantasievorstellungen, Traumbildern der Vorstellung oder Gedanken, die einen ganz woanders hinführen.“ (39) „Man kann nicht in diesen Vollzug gelangen, indem man Verstand und Vorstellung anstrengt. Lass also beide ruhen, und arbeite nicht mit ihnen.“ (40) Wir bekommen hier die ganz klare

Anweisung, Raum zu schaffen. Der spirituelle Weg genauso wie das Focusing nimmt seinen Anfang nicht bei den gewohnten Mustern des Erkennens, sondern vielmehr darin, dass man sich von ihnen löst.

Für dieses Raumschaffen verwendet der Autor ebenfalls eine Wolkenmetapher. Er sagt, man müsse sich „eine ‚Wolke des Vergessens‘ schaffen“ (41): „Während der Übung muss alles mit der ‚Wolke des Vergessens‘ bedeckt sein.“ (41) Raumschaffen heisst so, einen weiten Blick bekommen. Unser Auge soll nicht fixiert sein „wie das Auge eines Schützen auf die Scheibe, auf die er zielt“ (41). Das Raumschaffen, diese spezielle Form des Loslassens, ist der Teil des Prozesses, den wir erbringen müssen. Wir selbst sind es, die anhalten und in den Prozess einsteigen müssen: „Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die ‚Wolke des Vergessens‘ zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann.“ (77) Wir leben im Strom unserer Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken. Da anzuhalten heisst Raum schaffen, heisst in den Focusing-Prozess einsteigen. Völlig analog ist der Einstieg in den kontemplativen Prozess: Ich steige in diesen Prozess ein, indem ich mich unter die „Wolke des Vergessens“ bringe. Dadurch, dass ich auf die gewohnten Erkenntnismuster verzichte, dass ich das, was ich über Gott zu wissen glaube, vergesse, halte ich an und trete in den spirituellen Prozess ein.

Wenn dieses Raumschaffen schwer fällt, dann empfiehlt der Autor die Verwendung eines Mantras. Er schlägt zu diesem Zweck ein einsilbiges Wort vor (z.B. „god“ oder „love“). „Mit diesem Wort sollst du in die Wolke und in die Dunkelheit über dir eindringen und zugleich alle zerstreuen Gedanken abwehren und entschieden unter die ‚Wolke des Vergessens‘ bringen. Bedrängt dich ein Gedanke mit der Frage, was dein Tun für einen Sinn habe, antworte ihm nur mit diesem einen Wort. Wenn der Gedanke versucht, dir mit grossem theologischem Wissen das Wort auszulegen und dir seinen Gehalt im einzelnen zu beschreiben, sag ihm, du möchtest es lieber als Ganzes haben und nicht zerlegt oder erklärt.“ (44f.)

Felt sense: Wolke des Nichtwissens

„Am Anfang deiner Übungspraxis empfindest du nichts als Dunkelheit, so etwas wie eine ‚Wolke des Nichtwissens‘, wie eine Wolke, in der nichts zu erkennen ist. Du weisst nicht, was dies ist. In deinem Willen jedoch lebt eine reine Ausrichtung auf Gott, nichts anderes.“ (35)

Es war für mich faszinierend, in diesem alten Buch etwas anzutreffen, das mir so bekannt erschien. Da werde ich als Leser auf einen Weg geschickt, der nicht einfach im klaren Licht rationalen Erkennens liegt. Im Gegenteil: Ich werde ermutigt, auch wo es um die Sache mit Gott geht die Dunkelheit wahrzunehmen, zu anerkennen, dass ich mich in einer Wolke befinde, in der ich nichts sehen kann. Die „Wolke des Nichtwissens“ scheint mir ein wunderschönes Bild für den Felt sense zu sein. Was ist der Felt sense anderes, als dass ich bei einer Sache bleibe, die mir alles andere als klar ist? Alles explizite Wissen habe ich beiseite gestellt, habe ich unter die „Wolke des Vergessens“ gebracht. Und was zurückbleibt, ist ein diffuses Etwas in meinem Körper, von dem ich nicht weiss, was es ist, es auch nicht wissen muss. Und doch ist dieser Felt sense nichts Beliebigen. Er existiert in Ausrichtung auf eine Sache, die mir sehr wohl bewusst ist. Wenn ich ihn im Focusing hinsichtlich einer Situation, eines Problems oder einer Frage bilde, so werde ich hier auf den spirituellen Weg geschickt, indem der Felt sense auf das Göttliche ausgerichtet ist. Und da gilt es nun zu verweilen: „Entschliesse dich, in dieser Dunkelheit so lange wie möglich zu bleiben.“ (35) Es macht Sinn, an diesem Ort auszuharren, die Dunkelheit auszuhalten, weil gerade hier das Wissen implizit verborgen ist. Gott ist das Implizite im Menschen. „Der Mensch kann auf Erden Gott niemals völlig erkennen, jedoch ist es möglich kraft der Gnade, sofern sie Gott gewährt, ihn zu empfinden. Deshalb richte dein Liebesverlangen auf diese Wolke.“ (50)

Wer Focusing kennt, weiss, dass hier nicht einer naiven, gefühlsdusseligen Religiosität das Wort geredet wird. Spiritualität wird nicht etwa auf emotionales Erleben reduziert.

Wenn Gott das Implizite im Menschen, also gleichsam in der Wolke des Nichtwissens verhüllt ist, so heisst das, dass es nicht einen unmittelbaren Zugang zu ihm gibt, weder einen rationalen noch einen emotionalen. Die einzige Möglichkeit, die wir haben, ihn zu erfahren, besteht darin, da, bei der Wolke des Nichtwissens, zu bleiben. „Sei achtsam und übe nicht krampfhaft.“ (106) Nicht mit meiner Willenskraft kann ich die Wolke durchleuchten. Es ist Gnade, die es mir ermöglicht, etwas vom Göttlichen wahrzunehmen. Nicht ich bin führen in diesem Prozess. Ich kann ihn nicht mit meinen Fähigkeiten vorantreiben. Wo die Gnade wirkt, bleibt mir nur eines: mich vertrauensvoll dem Prozess hingeben: „Lass dieses wirkende Etwas mit dir tun, was es will, und dich führen, wohin es will.“ (87) Das ist wahrscheinlich das Herzstück einer Focusing-Spiritualität. Im Focusing-Prozess habe ich gelernt darauf zu vertrauen, dass das Implizite sich verändert, Schritt um Schritt, und dass es sich mir offenbart, wenn ich mit meiner Achtsamkeit bei diesem wirkenden Etwas verweile. In gleicher Weise zeigt sich mir im spirituellen Prozess je neu ein Aspekt des Göttlichen, wenn ich mich von der Wolke des Nichtwissens führen lasse. Und doch wird sie sich nie vollständig auflösen. Sie ist gleichzeitig das, was uns mit Gott verbindet, wie auch das, was uns von ihm trennt: „Solange der Mensch in diesem Leibe lebt, wird immer die ‚Wolke des Nichtwissens‘ zwischen ihm und Gott wie eine Barriere erlebt und empfunden werden.“ (79f.)

Felt shift: Erleuchtung

Auch wenn ich weiss, dass ich das Göttliche nie wirklich erfassen werde, so gibt mir die Erfahrung des Focusing doch die Gewissheit eines Erlebens, welches in der religiösen Tradition immer wieder als „Erleuchtung“ bezeichnet wurde. Es entspricht dem kurzen Moment des Felt shift, dem Moment, in dem sich in mir etwas blitzartig verändert. Dabei handelt es sich nicht um ein kognitives Erkennen. Es ist nicht das „Heureka“ des Archimedes, um das es hier geht. Gemeinsam mit ihm hat es höchstens den Zeitaspekt. Denn die Zeit in diesem Erleuchtungsmoment wird zu reiner Gegenwart. Vom mittelalterlichen Mystiker wird es als „Zeit-Nu“ bezeichnet: „Diese Übung braucht keine lange Zeit, wie manche meinen. Sie ist der kürzeste Akt, den man sich denken kann. Diese Hinwendung zu Gott vollzieht sich in einem einzigen ‚Nu‘, im Zeit-Nu.“ (36)

Es ist erstaunlich, dass auch in der „*Wolke des Nichtwissens*“ dieses Erleben als eine innere Regung verstanden wird, als etwas, das ganz plötzlich und nicht steuerbar in mir abläuft. Die Richtung dieser inneren Bewegung kann ich also nicht voraussehen. Für den Mystiker ist es die Bewegung auf Gott hin: „In ihrem tiefsten Wesen besteht die Übung der Kontemplation in einer plötzlichen Regung, die unversehens Gott entgegenspringt, wie ein Funke aus der Kohlenlut.“ (39) Das ist der einzige Moment, in dem die Wolke des Nichtwissens durchbrochen werden kann. Und doch ist es nicht ein Durchbrechen, das sie auflösen würde. Das zeigt sich daran, dass die Erleuchtungserfahrung im Nichtsprachlichen bleibt. Auch wenn dabei wie beim Felt shift etwas explizit wird, so ist es doch nicht als letzte Erkenntnis formulierbar: „Vielleicht trifft dich dann ein Strahl geistigen Lichts, der die Wolke durchbricht, die zwischen dir und ihm ist, und lässt dich etwas sehen von seinem Geheimnis, das kein Mensch aussprechen kann noch darf.“ (78)

Nicht was sich in Worte fassen lässt, ist von Bedeutung. Der spirituelle Weg zeichnet sich stets dadurch aus, dass derjenige, der ihn geht, sich immer wieder von neuem ausrichten muss. Auch wenn das letzte Ziel, das Göttliche, bekannt ist, so kenne ich es doch letztlich nicht, weil da die Wolke des Nichtwissens unverrückbar als Verbindendes und als Trennendes zwischen mir und dem Göttlichen steht. Die kontemplative Erfahrung ist es, die mir den jeweils nächsten Schritt auf meinem spirituellen Weg beleuchtet, und zwar so, dass in meinem Innern eine neue Ausrichtung entsteht: „So wäre es vielleicht besser, diese ‚Regung‘ als plötzliche Änderung des Sinns, der Ausrichtung zu bezeichnen statt als Aufbruch von einem Ort zum andern.“ (123)

Damit ist und bleibt der spirituelle Weg ein Weg der kleinen Schritte, auf dem es keine letzte Sicherheit gibt: „Die Erfahrung wird dich lehren, dass es in diesem Leben keine letzte Sicherheit gibt und keinen vollkommenen Frieden.“ (84) An ihre Stelle tritt wie im Focusing die Überzeugung, dass mein Körper oder das Implizit-Göttliche, mit dem mich

das Gegenwärtigsein meines Körpers verbindet, den nächsten Schritt kennt. Die Erfahrung mehrt unser Vertrauen, so dass wir uns ihm immer mehr hingeben und den Appell des mittelalterlichen Mystikers zur Maxime unserer focusing-orientierten Spiritualität machen können: „Kurz: Lass dieses wirkende Etwas mit dir tun, was es will, und dich führen, wohin es will. Lass sein Wirken an dir geschehen. Sei nur achtsam dabei und störe es nicht.“ (87)

Mein Blick geht wieder auf das Meer hinaus. Keine konkreten Beobachtungen. Es ist ein weicher Blick, in dem alles verschwimmt, in dem Meer und Strand, Hügel und Himmel, Vögel und Wellen eins werden. Man könnte es das Erleben des Felt sense im Schauen nennen. Dann, ganz unvermittelt, fokussieren meine Augen wieder das Buch vor mir. Auf dem Hintergrund der marmorierten Tischplatte tritt mit aller Deutlichkeit das Enso-Zeichen auf dem Buchumschlag hervor: ein Kreis hat sich für mich geschlossen.

Literatur:

Wolke des Nichtwissens und Brief persönlicher Führung, Neu übertragen und herausgegeben von Willi Massa, Herder, Freiburg i.Br. 1999
(Die Seitenzahlen im Text beziehen sich auf diese Ausgabe.)

Hans Peter Niederhäuser, lic. phil. I
Magdenastrasse 3
CH-8570 Weinfelden
hpniederhaeuser@dplanet.ch