

Karl-Heinz Steinmetz



Stille Seelbad Engelsbrot



Heimische spirituelle
Traditionen
neu entdecken



Styria
VERLAG

Inhalt

EUROPÄISCHE SPIRITUALITÄT ALS RESSOURCE

Spiritualitätstrend heute	8
Körperversessen - und darin leibvergessen	13

„GOTT ZWISCHEN DEN KOCHTÖPFEN“

Impulse für eine Ernährungsspiritualität

Die Gastrolandschaft heute	18
Ein Blick zurück: Österreichische und bayerische Mönche streiten um vegetarische Ernährung	20
Drei Säulen europäischer Ernährungsspiritualität	23
Paradiesische Gewürze	39
Die Bundesdiät	44
Die Wüstendiät	56

„EIN LUSTGARTEN SPROSST AUS DIR“

Die Wiederentdeckung der Gebärde

Kritik der Kirchenbank	70
Spirituelle Gebärden	74
Gesunde Leibübung	81
Fünf spirituelle Gebärden	85
Leibgebärden als „christliche Therapie“?	105

„ICH SCHLAFE, ABER MEIN HERZ WACHT!“

Erkundung eines spirituellen Organs

Bild des Herzens _____	112
Klang des Herzens _____	113
Herzensgebet auf Europäisch _____	115
Der Vollzug des Herzensgebets _____	118
Göttliche Unendlichkeit hat einen Namen _____	120

„BESPRENGE MICH MIT YSOP“

Anleitung zum spirituellen Saunieren

Spirituelle Waschung gestern und heute _____	126
Spirituelle Waschungen in den Klöstern _____	128
Mittelalterliches Badstubenvergnügen _____	133
Anleitung zum spirituellen Saunieren _____	138
Zum Ausklang _____	156
Weiterführende Literatur _____	158

Europäische Spiritualität als Ressource



Spiritualitätstrend heute

Europa ist ohne Zweifel nicht nur ein Kontinent der Wissenschaft, der Industrie, der Beschleunigung und des Fortschritts, sondern hat nach wie vor eine ureigene spirituelle Tradition. Die unterschiedlichen Facetten, die heute mit dem Begriff „Spiritualität“ verknüpft werden, sind so vielfältig, dass sich der Eindruck einer großen Unübersichtlichkeit aufdrängt. Religion ist in Europa kein Schicksal mehr und spirituelle Suchbewegungen sind gerade auch jenseits der klassischen Religionen, Institutionen und Kirchen zu konstatieren.

Spiritualitätsinteressierte haben hierzulande die ganze Bandbreite an Themenvorräten zur Auswahl: Für die Reise zu sich selbst können sie beispielsweise auf Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Tantra, Kloster auf Zeit, Schweigen, Meditation oder Achtsamkeitsübungen zugreifen. Im Bereich Heilung stehen TCM, Hildegard-Medizin, Ayurveda, Energiearbeit und vieles mehr zur Verfügung. Um bei Lebenskrisen Boden unter die Füße zu bekommen, kann man Ritualberater und spirituelles Coaching buchen. Freiheit versprechen Pilgerreisen, aber auch Techniken der Ekstase oder Trance. Schließlich ist Spiritualität eine wichtige Ressource, um gegen eine in sozial-ethischer Hinsicht als ungerecht empfundene Welt zu protestieren oder von neuen Möglichkeiten zu träumen.

Man mag über manche Spiritualitätsangebote und die damit einhergehenden Trends lächeln, aber die Sache, um die es dabei geht, ist durchaus ernst. Spiritualität wird von

einem Bedürfnis getragen: Der Soziologe Hartmut Rosa hat im Detail ausgeführt, wie die heutige beschleunigte Gesellschaft funktioniert. Vor über 200 Jahren wurde eine Beschleunigungsspirale in Gang gesetzt, deren Preis „Entfremdung“ ist. Um so richtig in Fahrt zu kommen, hat sich der Mensch von der Natur, von ethischen Werten und religiösen Normen, von sozialen Bindungen und sogar ein Stück weit von seinem eigenen Körper freigemacht. Dieser Freiheitsraum und das damit einhergehende Freiheitsversprechen haben aber in letzter Zeit deutlich an Attraktivität verloren, weil sich inzwischen eine gravierende „Nebenwirkung“ überdeutlich zeigt: ein beinahe totaler „Resonanzausfall“. Eine wachsende Zahl von Menschen hat Schwierigkeiten, den eigenen Körper zu spüren, ihnen gelingt es immer weniger, mit Mitmenschen tragfähige Beziehungen aufzubauen sowie mit der Natur oder dem Lebensganzen im Einklang zu leben.

Beim Versuch, mit dem eigenen Leib, der Umwelt, den Mitmenschen und dem Grund des Daseins wieder in ein grundlegendes Einvernehmen zu geraten, spielen spirituelle Traditionen eine wichtige Rolle. Auf einen knappen Nenner gebracht könnte man sagen, Spiritualität ist heute eine wichtige Resonanzressource für ein gelingendes, erfülltes, rundes Leben und daher ein Thema, das die Gesellschaft umtreibt, wie sich am lebhaften Medienecho zeigt – in Artikeln, Filmen, im Internet in Blogs und Chats.

Im großen spirituellen Feld gibt es dabei durchaus „Spitzenreiter“: Yoga und Qigong für Menschen, die sich für Körper und Leibarbeit interessieren; verschiedene Medita-

tionsformen und Achtsamkeitsmeditation als Hilfestellung für Menschen, die ihre Stresskompetenz verbessern wollen. Derartige Themen sind partytauglich und chic: Ein bisschen Yoga muss man einfach einmal ausprobiert haben, und sei es nur nebenbei im Fitnessstudio. Etwas Meditationstechnik und Achtsamkeit gehört dazu, um die Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten. Gehen wir ein wenig weiter: Wer sich die Diskussion um die richtige Ernährung genauer anschaut, dem begegnet ein Feld, auf dem sich inzwischen regelrechte Konfessionen gebildet haben: vegan, vegetarisch, glutenfrei, Paleo-Diät etc. In dem unübersichtlichen Feld von Ernährung, Fitness, Wellness, Wohlbefinden, Lifestyle und Gesundheit spielen Elemente spiritueller-therapeutischer Traditionen eine wichtige Rolle: Ayurveda aus Indien, Traditionelle Chinesische Medizin inklusive Akupunktur aus dem Land der Mitte, Traditionelle Tibetische Medizin, um hier nur einige Beispiele zu nennen.

Eine solche Spiritualitätslandschaft stellt eine gewisse Herausforderung für Personen, Träger und Institutionen dar, die sich dem europäischen Erbe verpflichtet wissen. Es soll nicht in Abrede gestellt werden, dass in Österreich, Deutschland und der Schweiz das Christentum als selbstverständlicher Impulsgeber für Spiritualität immer noch oder schon wieder eine Rolle spielt: Klöster, Gemeinden, Exerzitien- und Bildungshäuser warten mit einem Angebot auf, das sein Stammpublikum findet. Dennoch ist es wohl nicht falsch, zu behaupten, dass es christliche Spiritualitätsangebote in der öffentlichen Meinung der globalisierten Gesellschaft etwas

„Gott zwischen den Kochtöpfen“

Impulse für eine
Ernährungsspiritualität



Die Gastrolandschaft heute

Wer eine Tour in Sachen Ernährung und Kulinarik durch eine beliebige europäische Großstadt unternimmt, landet schnell vor Zeugnissen einer religiös anmutenden Ernährungsdiskussion. Denn längst haben sich Schulen, um nicht zu sagen Konfessionen, formiert, die ihre Bekenntnisse in den Medien kundtun, um Glaubensanhänger werben und sich zum Teil auf das Heftigste widersprechen: Verschiedene Gruppen des Veganismus und Vegetarismus predigen den Verzicht auf alle oder zumindest einige Nahrungsmittel tierischer Herkunft. Die Vertreter des *Clean and Simple Eating* sind angesichts von Convenience-Produkten voller Konservierungsstoffe und künstlicher Aromen durchaus zu Recht der Auffassung, eine transparente, nachhaltige und aus hochwertigen Nahrungsmitteln selbst zubereitete Ernährung sei die bessere Alternative. Andere Ernährungsschulen warnen vor (nachgewiesenen oder vermeintlichen) Ernährungssünden wie dem Verzehr von Fetten, Zucker, Milch oder glutenhaltigem Getreide. Oder sie verkünden die Heilwirkung einer mutmaßlichen Steinzeiterernährung unter dem klingenden Namen Paleo-Diät.

In diesen Ernährungsdiskurs der „Gesundheitsreligion“ mischen sich zum Teil auch die Stimmen klassischer Weltreligionen, die spirituelle Ernährungsanweisungen geben. In zahlreichen religiösen Traditionen Indiens ist ein vegetarischer Ernährungsstil eher die Regel als die Ausnahme, was zum Teil auch für den Buddhismus gilt und aufgrund der

Faszinationskraft des Hinduismus und Buddhismus durchaus auch in Europa eine Rolle spielt. Im regelkonformen Judentum legt man auf die Einhaltung einer koscheren Küche Wert, im Islam sind unter anderem der Verzehr von Schweinefleisch und der Konsum von Alkohol tabuisiert.

Schaut man hingegen auf das Christentum und die Speisekultur Europas, insofern sie in einer christlichen Traditionsgeschichte steht, so hat man den Eindruck, dass für Europäer und Christen heute so ziemlich alles erlaubt ist. Zwar gibt es immer noch einige christliche Fastende, die freitags konsequent auf Fleisch verzichten, und am Aschermittwoch oder Karfreitag erinnern sich sogar breitere Kreise der Gesellschaft an heute verblasste Regeln christlicher Ernährungsspiritualität, etwa beim „Heringsschmaus“. In einem spirituellen Sinn nimmt das jedoch kaum jemand ernst; letztlich ist eine „Anything-goes-Mentalität“ fast flächendeckend verbreitet. Selbst einige Pfarrgemeinden, Klöster, kirchliche Bildungshäuser und Kantinen kirchlicher Institutionen hinken in Sachen Ernährung hinter ernährungsspirituellen Standards eher ein wenig hinterher, als dass sie Vorreiter wären – von Vorzeigeprojekten abgesehen, bei denen ökologischer Landbau, Tierschutz, Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit sowie Fair Trade küchenrelevant sind.

Einen kleinen Neuaufbruch stellt hingegen die seit etlichen Jahren wachsende Fastenbewegung dar, bei der freilich der Gesundheitsgedanke und das Thema Entgiftung (Detox) im Mittelpunkt stehen, ohne dass dabei spirituelle Momente von vornherein ausgeblendet würden. Noch fast ganz un-

bekannt und daher ungenutzt sind aber die wirklich provokanten Inhalte der heimischen Ernährungsspiritualität, die beispielsweise in den Handschriften und frühen Drucken der Klosterbibliotheken Europas schlummern und auf ihre Wiederentdeckung warten. Recht besehen ist nämlich Essen, Trinken und Mahlhalten alles andere als ein „weltlich Ding“, sondern, wie Teresa von Ávila (1515–1582) schon vor Jahrhunderten postulierte, ein Ort der Gottesbegegnung. Dass es aber auch ganz anders kommen kann, lässt sich anhand des mittelalterlichen Klosters Melk zeigen.

Ein Blick zurück: Österreichische und bayerische Mönche streiten um vegetarische Ernährung

Stift Melk ist über die Grenzen Österreichs hinaus bekannt. Was hingegen kaum jemand wissen dürfte, ist der Umstand, dass im 15. Jahrhundert innerhalb des Reformnetzwerkes, dessen Mittelpunkt das Stift war, eine heftige Debatte um die Frage der richtigen Ernährung und um den Stellenwert der vegetarischen Ernährung ausgetragen wurde. Der Gründer einer der wichtigsten westkirchlichen Klostergemeinschaften, der hl. Benedikt von Nursia (um 480–547), war nämlich der Auffassung gewesen, Mönche und Nonnen sollten grundsätzlich auf das Fleisch vierfüßiger Tiere verzichten und in der Fastenzeit die sonst im normalen Kirchenjahr erlaubten Nahrungsmittel Fisch, Geflügel, Milch-

DREI REZEPTE DER PARADIESDIÄT

Kichererbsenlaibchen mit Schwallenberg-Soße

Legenden überliefern, dass Abbas Hilarion im Rahmen seiner streng veganen Paradiesdiät gerne Kichererbsenlaibchen aß, die wir uns wie Falafel vorstellen dürfen. Solche ägyptischen Fastenlaibchen mundeten allerdings nicht nur Hilarion und anderen Einsiedlern oder den Mönchen und Nonnen der ägyptischen Wüste, sondern eigentlich jedem, besonders auch in der ägyptischen Metropole Alexandria. Die Laibchen wurden schnell zur volkstümlichen Fastenspeise und bei der Eroberung Ägyptens durch den Islam sprang der Funke dann auch auf die neuen Landesherren über. Das Gericht wurde unter dem Namen „Falafel“ arabisch-islamisch adaptiert und über die Jahrhunderte weiter internationalisiert.

Das Gericht ist heute global verbreitet, wobei allerdings kaum jemand mehr die historischen Zusammenhänge kennt, und ahnt, dass Kichererbsenlaibchen mit einer pffiffigen Gewürzsoße auch schon in den mittelalterlichen Klöstern Österreichs serviert wurden, weil sie den gestrengen Vorgaben des Bernhard von Waging wunderbar entsprachen und zudem den hiesigen Geschmack trafen.

So besehen gehen also Falafel als ein originaler Beitrag der österreichischen und bayerischen Klosterküche durch. Der regelmäßige Einkauf von Kichererbsen ist besonders in den Küchenabrechnungen des Augustinerchorherrenstifts Klosterneuburg des 14. Jahrhunderts bezeugt, und weitere Kochbücher aus der Zeit zeigen, dass man in den Klöstern

aus Kichererbsen neben Mus, Fülle, Gratins und Eintöpfen, regelmäßig Laibchen zubereitet hat. Das „Buoch von guoter Spise“, um 1350 entstanden, eine Rezeptsammlung des Küchenmeisters des damaligen Würzburger Bischofs, überliefert zudem ein Rezept für die sogenannte „Schwallenberg-Soße“, die breit einsetzbar ist, aber ganz besonders gut zu den Kichererbsenlaibchen passt – wodurch einem paradiesischen Genuss nichts mehr im Wege steht.

Kichererbsenlaibchen

Für 4 Personen

ZUTATEN: 250 g gekochte und abgetropfte Kichererbsen, 1 klein gehackte Zwiebel, 1 bis 2 zerdrückte Knoblauchzehen, jeweils 1 kleiner Bund Petersilie und Koriandergrün, grob geschnitten, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL gemörserte Koriandersamen, etwas Salz und Pfeffer, bis zu 9 EL Mehl, ev. 1 TL Backpulver

ZUBEREITUNG: Entweder die Kichererbsen selber über Nacht einweichen und dann weichkochen oder schon gekocht kaufen, waschen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen mit der Zwiebel, dem Knoblauch, der Petersilie und dem Koriandergrün sowie den gemörserten Gewürzen in einer Küchenmaschine nur so lange pürieren, dass die Masse noch etwas Konsistenz und Biss hat. Salzen, pfeffern und mit Mehl und dem Backpulver verkneten, sodass ein nicht mehr allzu klebriger Teig entsteht. Diesen etwas ruhen lassen, kleine Bällchen bzw. nicht zu

STYRIA
BUCHVERLAGE

Wien - Graz - Klagenfurt
© 2018 by Styria Verlag in der
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-222-13579-8

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop
www.styriabooks.at

Covergestaltung: Emanuel Mauthe
Buchgestaltung und Satz: www.reiterergrafik.at
Lektorat: Elisabeth Wagner

Druck und Bindung: Finidr
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

Dem Leben auf die Spur kommen

Das Bedürfnis nach spiritueller Orientierung ist ungebrochen, auch wenn sich immer weniger Menschen als religiös im klassischen Sinn bezeichnen. Dabei landen viele bei den Traditionen weit entfernter Länder und Kulturen. Doch das Gute läge so nah: Entgegen dem Vorurteil, das Christentum sei leibfeindlich, bergen unsere Klosterbibliotheken einen überraschend alltagstauglichen Weisheitsschatz für ein gutes und gelingendes Leben.

Der Historiker, Theologe und TEM-Experte Karl-Heinz Steinmetz hat die Vielfalt heimischer Spiritualität ins Heute übersetzt. Er zeigt, wie dieses alte Wissen uns wieder erden und so die Antwort auf Probleme wie Stress, Überforderung und seelische Entwurzelung sein kann.



ISBN 978-3-222-13579-8



9 783222 135798

www.styriabooks.at

