

## *Der Weg zum Buch*

*von Eva Mayer*

Alltag. Tagein, tagaus das Gleiche. Immer der gleiche Trott. In Windeseile alles erledigen. Man will ja auch noch leben. Etwas haben von diesem Tag. Entspannen oder essen gehen oder einen Film anschauen. Und so vergeht ein Tag nach dem anderen. Wie im Flug. Man muss nur durchhalten. Bis zum Abend. Bis zum Wochenende. Bis zum nächsten Urlaub. Dann kann man wieder durchatmen ... Und die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben in Einheit wächst. Tag für Tag.

Dass weder der Abend, noch das Wochenende, noch der Urlaub dauerhaft glücklich machen, ist eine verbreitete, leidvolle Erfahrung. So schön, erholsam und bereichernd diese besonderen Zeiten auch immer sein mögen, meist bringt die Rückkehr in den Alltag auch die Rückkehr der grauen Schleier mit sich. Es wird wieder eng. Die alten Probleme tauchen wieder auf und manchmal ist schon nach kurzer Zeit nichts mehr von dieser anderen, schönen, erholsamen und bereichernden Welt zu spüren.

Warum – so fragt man sich jedes Mal, wenn die Schleier einen wieder eingefangen haben –, warum reichen die schönen Stunden nicht aus, um die sogenannten alltäglichen Stunden heller und lichter zu machen? Was ist an diesem Alltag, dass er immer wieder so schwierig sein muss? Warum helfen auch die Stunden der Sammlung oder der Meditation, die ja meist Zentrierung und Ruhe bringen, im Fall des Falles manchmal nicht weiter? Was fehlt? Was ist der eigentliche Mangel?

Über ein Buch bin ich auf Angela Fischer aufmerksam geworden. Sie schrieb darüber, dass Frauen anders meditieren als Männer, da sie eine andere, tiefere Verbindung zu ihrem Körper und zum Leben haben als Männer. Frauen könnten dementsprechend den spirituellen Weg auf eine andere Weise gehen und für viele wäre dies auch wichtig. Nicht für alle. Aber für viele.

Vom ersten Moment an war etwas tief in mir berührt. Angela Fischer teilte sich auf eine Art mit – so empfand ich es spontan und die Gespräche mit

ihr haben dies für mich bestätigt –, die lebendig war, die etwas Essentielles enthielt, die das Wesentliche benannte und so in Worte fasste, dass Herz und Verstand gleichermaßen angesprochen wurden und dabei das Gesagte eine echte, konkrete Hilfe darstellte. Ich nahm Kontakt mit ihr auf und wir einigten uns ohne große Umstände auf dieses Buch-Projekt, auf einen Versuch, das Unerklärliche in Worte zu fassen und in unmittelbaren Bezug zu setzen zu unserem alltäglichen Leben.

Genau genommen ist Alltag immer. Alltag ist alle Tage. Alltag ist schlicht eine Aneinanderreihung von Momenten. Die Probleme mit dem Alltag entstehen, wenn man durch eine wertende Betrachtungsweise in Alltag und Nicht-Alltag unterscheidet und einordnet.

Selbst wenn man sich schon mit der sogenannten Welt hinter der Welt befasst oder einem spirituellen Pfad folgt, und man sich schon recht „mittig“ fühlt, ist es meist so, dass einen der Alltag immer wieder „einholt“. Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit verschwinden von einer Sekunde auf die andere, wenn gewisse Routinen ablaufen, wenn gewisse wunde Punkte berührt werden.

Letztendlich ist es der Alltag, der zeigt, was verstanden und zutiefst verinnerlicht wurde und was nicht. Hier trennt sich theoretisches Wissen von praktischem Wissen. Hier zeigt sich, was durchdrungene Spiritualität und was eine „Satelliten-Spiritualität“ ist, die auf einer Ebene oder auch auf mehreren Ebenen gut funktioniert, die jedoch in Stresssituationen wie von einem schwarzen Loch verschluckt zu sein scheint und letztlich immer noch abgekoppelt ist vom eigentlichen Leben.

Die meisten spirituellen Pfade empfehlen zumindest den zeitweiligen Rückzug aus dem Alltag oder schreiben ihn sogar vor, meist gepaart mit körperlicher Enthaltbarkeit. Für viele Menschen ist ein Rückzug in aller Konsequenz nicht umsetzbar. Meistens sind es die Frauen, die stärker auch über längere Zeiträume in den Alltag mit seinen Alltags-Räumen eingebunden sind, teils durch äußere Umstände, teils aber vielleicht auch innerlich bedingt. Frauen

sind die Hüterinnen des Lebens. Ein Rückzug der Frauen vom eigentlichen Leben hat und hätte fatale Folgen.

Wie Spiritualität und Alltag auf die weibliche Art und Weise wirklich in Einklang gebracht werden können - Antwort auf diese Frage zu bekommen, dafür schien mir Angela Fischer auf Anhieb die richtige Gesprächspartnerin zu sein. Sie ist eine im besten Sinne des Wortes **normale** Frau. Um die 50, klug, zurückhaltend, gleichzeitig herzlich, hell und klar in der Ausstrahlung, ohne den Hauch einer Guru- oder Meisterattitüde. Bereits als junge Frau war sie innerlich auf der Suche und hatte diese Sehnsucht gespürt, die nichts in dieser Welt zu stillen vermag. Nach dem Studium der Soziologie trennte sie sich von all ihrem Besitz und machte sich auch äußerlich auf den Weg. Sie erforschte alte matriachale Kulturen, lebte mit anderen Frauen in der Natur, in einfachen Hütten, hütete Kühe und bestellte Felder. Inzwischen ist ihr Leben äußerlich „normal“ geworden: Heute wohnt sie mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in einem kleinen Dorf in Norddeutschland.

So gerne sie auch zurückgezogen und verborgen lebt, Angela Fischer wird gesucht und gefunden. Viele Menschen, vor allem Frauen, besuchen ihre Seminare und Retreats. Die meisten gehen mit ihr gemeinsam einen Weg, in dessen Mittelpunkt die Einheit des Lebens steht. Hierbei spielt eine zentrale Rolle das Wiedererwecken des weiblichen Wissens um die Ganzheit.

Angela Fischer folgt dem Pfad der schweigenden, oder – wie sie auch genannt werden – der goldenen Sufis. Der Ursprung dieser Sufi-Richtung liegt in Indien. Es ist ein freier und moderner Pfad, ohne strenge Meditationspraxis, ohne körperliche Askese, ohne Bindung an eine Religion. Die Transformation geschieht über die liebende Hingabe.

Noch ein paar Anmerkungen zu diesem Buch:

In vier Gesprächen habe ich Angela Fischer zu grundlegenden Alltagsthemen befragt. Hierbei war mir wichtig, dass häufige Alltags-Einzelfälle und -Beispiele konkret angesprochen wurden, anhand derer eine dahinterliegende

Grundsätzlichkeit Gestalt annehmen konnte. Im Laufe der Gespräche ist ein Fluss entstanden, der die verschiedenen Themen immer wieder in andere Zusammenhänge und auf andere Verstehensebenen trug. So habe ich manchmal gleiche oder ähnliche Fragen nochmals gestellt, doch jede Antwort war es wert, dass ein weiteres Mal gefragt wurde.

Die gesprochene Sprache ist bewusst so erhalten geblieben und nicht grundlegend verändert worden. Durch diese Gesprächssprache verteilt sich der dichte Inhalt auf mehrere Zwischengedanken und Zwischenformulierungen. Der Text ist insofern leichter zu lesen und auch leichter zu verarbeiten.

Lachen, Fröhlichkeit und Heiterkeit sind durch den Zusatz – [lacht] – kenntlich gemacht. Die [lacht]-Skala reichte von „schmunzeln“ bis „lauthals lachen“. Ich habe mich jedoch für eine einheitliche Benutzung des Zusatzes [lacht] ohne Differenzierung entschieden, um dieser Stimmungsäußerung im Gesamtzusammenhang nicht zuviel Bedeutung beizumessen.

An den Gesprächen haben wir nichts verändert. Die Gespräche sind in dieser Reihenfolge abgelaufen und hinterher nicht „in Struktur gebracht worden“. Auch inhaltlich wurde nichts hinzugefügt. In den Fragen und Antworten sind die Inhalte widergespiegelt, die im jeweiligen Augenblick präsent waren. Sie sind genau das, was der Augenblick enthielt. Nicht weniger und auch nicht mehr. Insofern sind diese Gespräche auch nicht als umfassende Abhandlung zu verstehen, sondern eher wie Momentaufnahmen einer dahinter liegenden Stille zu sehen.

Das Inhaltsverzeichnis des Buches ist nicht besonders aussagekräftig, weil die dafür notwendigen, detaillierten Überschriften den Fluss der Gespräche gestört hätten. Um jedoch Passagen, die Ihnen wichtig erscheinen, nochmals nachlesen zu können, befindet sich auf den letzten Seiten ein Stichwortverzeichnis, mit dessen Hilfe Sie hoffentlich die entsprechenden Stellen schnell finden.

Keine erzwungene Struktur, den Fluss erhalten, das Muster, das entstehen will, sich entfalten lassen - dies erschien uns für dieses Buch die geeignete Form. So gesehen ist es vielleicht als konsequent weiblich zu bezeichnen.

Zwei Begrifflichkeiten möchte ich vorab etwas erläutern:

Er, Ihn, Ihm, Es, Etwas – groß geschrieben – bezeichnet immer Gott, das Göttliche, die Leere, die Stille, den Geliebten, wie auch immer man Ihn, Sie oder Es nennen will. Die Antwort auf die Frage, was Angela Fischer unter dem Begriff „Gott“ verstehe, findet sich ab Seite 60.

Auf Seite 28 wird der Begriff Dhyana benutzt, der erst später (Seite 70) näher erläutert wird. Soviel schon an dieser Stelle: Dhyana ist ein Meditationszustand.

Dieses Buch über weibliche Spiritualität im Alltag ist eingebettet in den Alltag entstanden – keine Reise an einen speziellen Ort, keine grundsätzliche Auszeit vom Alltag. Für die Gespräche haben wir uns an vier aufeinanderfolgenden Tagen für jeweils ein paar Stunden bei Angela im Meditationsraum getroffen. Dessen heller, weißer Teppich trägt nun einen Fleck ...

In diesem Meditationsraum sind auch die Tonaufnahmen der beiliegenden CD entstanden. Auf der CD befinden sich eine Übung und eine Meditation, beide von Angela Fischer angeleitet. Sie sind als Hilfe gedacht, das Gelesene auf eine andere Erfahrungsebene bringen zu können.

Die Übung ist auf der CD mit einer Dauer von 9.00 Minuten angegeben. Wundern Sie sich nicht! Nach 6.40 Minuten ist die Übung vorbei. Die verbleibenden 2.20 Minuten geben Ihnen Zeit, sich in Ruhe wieder im Alltag einzufinden, bevor der nächste Track, die Meditation, anläuft.

Nun wünsche ich uns – Frauen und Männern gleichermaßen –, dass der Duft der Sehnsucht uns anziehen möge, dass das Erinnern Fuß fassen möge, dass dieses Buch und diese CD uns eine Hilfe sein mögen auf dem Weg zu erkennen, dass Alltag keine Pflicht ist, sondern eine Gnade.

