

# «Wir sind zu Reizjunkies geworden»

In seinem Buch «Leben mit leichtem Gepäck» spricht sich Uwe Habenicht, Theologe und Pfarrer in St. Gallen, für einen spirituellen und materiellen Minimalismus aus. Dabei gelte es, sich den Reizen der Umwelt zu entziehen und den Alltag wieder bewusster zu erleben.

von Andreas Bättig

Aus dem spirituellen Minimalismus soll keinesfalls etwas Verkniffenes werden, sagt Uwe Habenicht. Ihm geht es vielmehr um das bewusste Geniessen. (Bild: zVg)

## **Herr Habenicht, wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch über minimalistische Theologie zu schreiben?**

Die Idee entstand, als ich mit meiner Frau von Deutschland für acht Jahre nach Italien gezogen bin. Wenn man einen solchen Umzug macht, muss man sich beim Packen sehr genau fragen, was man braucht. Ich habe gemerkt, dass ich auf viele Dinge eigentlich gut verzichten kann. Also fragte ich mich, ob das bei meinem spirituellen Gepäck auch so ist. Es war sozusagen ein inneres Ausmisten.

## **Wie sind Sie bei diesem Ausmisten vorgegangen?**

Ich habe angefangen, mich geistlich neu zu besinnen, habe mir also überlegt, welche geistliche Praxis ich leben und ausüben will. Das Paradoxe ist ja, dass Pfarrerinnen und Pfarrer in ihrer Arbeit oft so eingespannt sind, dass sie kaum Zeit haben, sich dem eigenen geistigen Erleben zu widmen. In Italien teilte ich die Pfarrstelle mit meiner Frau. Also hatte ich Zeit, aus dem Alltagstrott auszubrechen und eine neue spirituelle Praxis zu beginnen.

## **Diese Praxis haben Sie in Ihrem Buch festgehalten. Gleich zu Beginn schreiben Sie, dass die Beschleunigung das Problem der Moderne sei. Wie zeigt sich das in Ihrem eigenen Leben?**

Die Beschleunigung kann man täglich im Pfarramt erleben. E-Mails, SMS- und Whatsapp-Nachrichten kommen rein, die man gleich beantworten sollte. Wir erledigen möglichst viel möglichst schnell. Dabei fällt es uns schwer, länger an Dingen dranzubleiben. Das merke ich auch bei meinen Konfirmanden. Wir sind zu Reizjunkies geworden. Reagieren auf jede Nachricht, jeden Reiz sofort.

## **Und was tun Sie dagegen?**

Ich durchbreche beispielsweise das Reizreaktionsschema und reagiere eben nicht gleich auf alles sofort. Das ist wahnsinnig schwierig. Dafür habe ich unter anderem einen Antistresskurs angeboten, in dem wir zusammen geübt haben, verzögert auf Reize zu reagieren und wieder Kontrolle über unsere Reaktion zu bekommen. Der Kurs dauerte acht

Wochen. Interessant ist bei diesem Thema ja insbesondere, dass Jesus in seiner Bergpredigt genau auch auf dieses Reiz-Reaktionsschema «Augen um Auge – Zahn um Zahn» aufmerksam macht und es durchbrechen möchte.

### **Aber wie geht das konkret – dieses Reizreaktionsschema durchbrechen?**

Am Morgen wissen meine Kinder zum Beispiel, dass der Papa eine halbe Stunde lang meditiert und nicht verfügbar ist. Und ich tauche immer wieder bewusst ab, lasse das Handy bei Wanderungen zu Hause. Wir müssen wieder selbstbestimmt entscheiden, wie wir unser Leben gestalten wollen.

### **Welche Unterstützung kann die Kirche, die minimalistische Spiritualität, dabei leisten?**

Die Kirche kann ein Übungsraum sein, anders auf diese Reize zu reagieren. Die erwähnten Antistresskurse sind ein Beispiel dafür. In St. Gallen sind wir zudem dabei, eine Waldkirche ins Leben zu rufen. Wir gehen raus in die Natur und feiern dort den Gottesdienst. Wir lassen die Menschen die Elemente draussen spüren. Die Kirche muss weniger reden, dafür mutiger zu eigenen Erfahrungen anleiten.

*«Wir haben leider das Abenteuer weitgehend  
aus unserem Alltag verbannt und leben ein verwaltetes und versichertes Leben.»*

### **Wie meinen Sie das?**

Die Menschen haben ja stark den Eindruck, dass die Kirche sie von irgendetwas überzeugen möchte. Dabei wäre es wichtig, dass die Kirche offen ist den Menschen Impulse zu geben und sie ihre Erfahrungen selber machen zu lassen. In der Waldkirche werden wir zum Beispiel die Menschen etwas im Wald suchen lassen, das sie erstaunt. Und lesen dann den passenden Psalmvers dazu. Natur, Musik, Theater, Kunst im Allgemeinen, das sind alles Bereiche, aus denen man Kraft schöpfen kann. Auch der christliche Glaube hat grosses Energiepotential.

### **Wie kann dieses Potential freigelegt werden?**

Beispielsweise durch Meditation, in der man Bibelverse oder Psalmen über lange Zeit wiederholt und sich intensiv einem biblischen Buch widmet, wie es auch in der lectio divina gemacht wird. So entwickeln Worte tatsächlich Kraft. Auch könnte man sich innerhalb der Kirche in der Gruppe treffen und über die Erfahrungen der Woche gemeinsam reflektieren. So müsste die Kirche der Zukunft aussehen. Eine Beteiligungskirche.

### **Spannend ist das Kapitel im Buch, in dem Sie über Extrem- und Risikosport schreiben. Was hat das denn mit minimalistischer Spiritualität zu tun?**

Risikosportarten sind das Symptom einer Gesellschaft, in der man mit einem kleinen Fallschirm von einem Felsen springen muss, um zu wissen, wer man ist. Wir haben leider das Abenteuer weitgehend aus unserem Alltag verbannt und leben ein verwaltetes und

versichertes Leben. Ich habe ja nichts gegen Basejumping und dergleichen. Nur sollte man sich vielleicht fragen, warum man das macht und ob es auch andere Wege gibt, die Sehnsucht nach Abenteuer zu stillen.

### **Zur Person**

Uwe Habenicht, geboren 1969, ist evangelischer Theologe. Seit 2017 ist er Pfarrer in der St. Galler Kirchgemeinde Straubenzell mit Schwerpunkt Jugendarbeit. Habenicht ist verheiratet und hat drei Kinder.

### **Als Vorbilder für eine minimalistische Spiritualität nennen sie unter anderem die Wüstenväter, Martin Luther und Frère Roger aus Taizé. Was fasziniert Sie an diesen Personen?**

Taizé hat mich innerlich bewegt, als ich dort war. Diese Einfachheit in den Baracken, in denen wir geschlafen haben. In Taizé wird genau dieses Minimalistische zelebriert: Wenige Worte prägen die Gebete. Es werden kurze Liedzeilen wiederholt und das Essen ist sehr schlicht. Die Wüstenväter sind Kauze, die sich zurückgezogen haben und sich dem Mainstream widersetzen. Sie waren wunderbar genügsam. Sie haben zwar in der Gemeinschaft gelebt, aber jeder ist seiner eigenen Spiritualität nachgegangen.

*«Wenn man eine solche Spiritualität nur dafür einsetzt, dass man leistungsfähiger ist, hat man sie in meinen Augen nicht verstanden. Bei der minimalistischen Spiritualität geht es um die Erfahrung selbst.»*

### **Sie verstehen die minimalistische Spiritualität nicht als festes Konzept, sondern geben nur Guidelines. Warum?**

Ich will kein fertiges Konzept abliefern und sagen, dass man sich genau daran halten soll. Mein Vorbild ist hier Martin Luther. Der schrieb einem Freund die kurze Schrift «Eine einfache Weise zu beten» und sagte, er solle schauen, ob diese Weise zu beten auch etwas für ihn sein könnte. Dieses Vorschlagen finde ich gut, und heute noch fasziniert mich die Meditationstechnik, die Luther selbst anwandte und seinem Freund beschrieb. Wer auf diese Weise meditiert, steigt in die eigenen Tiefen hinab und hört dennoch die Stimme Gottes.

### **Ihre Vorschläge scheinen auch in der Wirtschaft angekommen zu sein. Grade im Silicon Valley, bei Firmen wie etwa Google, herrscht im Management ein regelrechter Achtsamkeits- und Meditations-Hype.**

Das sehe ich sehr ambivalent. Wenn man eine solche Spiritualität nur dafür einsetzt, dass man leistungsfähiger ist, hat man sie in meinen Augen nicht verstanden. Bei der minimalistischen Spiritualität geht es um die Erfahrung selbst. Die Stille, die genossen wird, und zwar zweckfrei. Einfach so im Moment. Neulich habe ich mit Jugendlichen einen Löffel aus Holz geschnitzt. Und wir haben uns einfach so an der Form erfreut. Ich wehre mich dagegen, dass alles einem Zweck dienen muss.

## **Trotzdem muss die minimalistische Spiritualität doch einen Effekt auf den Menschen haben?**

Es geht um Resonanzerfahrungen. Ich nehme meine Umwelt und mich bewusst wahr. Ich bin in Kontakt mit der Welt. Schauen Sie sich doch einmal um. Die Menschen sind mit Kopfhörern unterwegs, schauen auf ihre Smartphones. Sie lassen sich nicht mehr berühren. Wir ziehen uns immer weiter zurück und haben am Ende nur noch uns selbst. Da langweilen wir uns doch zu Tode. Aber wir müssen uns berühren lassen und bereit sein, andere zu berühren, dann ist das Leben beglückend.

*«Dem spirituellen Minimalismus muss eine Spiritualität der Fülle gegenüberstehen. Wenn ich Freunde einlade, dann wird richtig gut und viel gegessen und dann kommt auch die gute Flasche Rotwein auf den Tisch.»*

## **Finden solche Resonanzerfahrungen nicht einfach im virtuellen Raum statt? Auf sozialen Medien gibt es doch einen regen Austausch.**

Das ist doch mehr eine Inszenierung als ein Austausch, ein Sich-zur-Schau-stellen. Schlussendlich sind es endlos langweilige und oberflächliche Selbstgespräche mit sich selbst.

## **Meditieren, auf Konsum und viele materielle Dinge verzichten. Das klingt nach einem äusserst asketischen Leben, das man mit dem spirituellen Minimalismus hat.**

Nein, das meine ich eben nicht. Ich möchte keinesfalls, dass daraus etwas Verkniffenes wird. Dem spirituellen Minimalismus muss eine Spiritualität der Fülle gegenüberstehen. Wenn ich Freunde einlade, dann wird richtig gut und viel gegessen und dann kommt auch die gute Flasche Rotwein auf den Tisch. Solche Momente soll man in vollen Zügen geniessen. Auch Jesus war ja ein Meister im Feiern. Mit geht es darum, dass man das bewusst macht. Jede Tugend braucht eine Schwestertugend. Dann ist das Leben erfüllt.

*Das Buch: «Leben mit leichtem Gepäck – Eine minimalistische Spiritualität», Uwe Habenicht, 176 Seiten, echter-Verlag, ca. 18 Franken.*