

„Setze dir selbst ein Maß.“

Ein Gespräch mit Uwe Habenicht

Lebendige Seelsorge: Was haben Sie zuletzt weggeworfen, Herr Habenicht?

Uwe Habenicht: Das ist eine wirklich lustige Frage, weil wir gerade umgezogen sind. Ich habe mich beim Kistenpacken tatsächlich von Dingen getrennt, von denen ich den Eindruck hatte, es braucht sie nicht mehr. Das waren vor allem Bücher und – ich bin bildhauerisch tätig – Skulpturen, die ich mal gemacht habe. Sie haben mich lange begleitet und getragen. Aber irgendwann ist es auch gut.

LS: Was haben Sie denn diesen Skulpturen zum Abschied gesagt?

Habenicht: Ich habe mich sehr dankbar daran erinnert, wo sie entstanden sind. In der Regel weiß ich noch, wo ich das Holz herhabe. Ich bin manchmal über Zäune und Mauern geklettert, um irgendwo ein schönes Stück zu finden. Dann habe

ich lange an ihnen gearbeitet, und sie haben mich begleitet. Jetzt gehe ich einen Schritt weiter – und sie müssen mich nicht weiter begleiten.

LS: Sie stehen auch programmatisch für eine Lebensreise mit leichtem Gepäck. Was kann man sich getrost sparen?

Habenicht: Das muss jeder für sich entscheiden. Leben mit leichtem Gepäck heißt eben nicht „Ich packe den Rucksack für andere“, sondern: Jeder und jede ist gefragt, zu überlegen: Was braucht es eigentlich? Und vor allem: Was braucht es nicht? Meine Grunderfahrung, die man gerade auf Reisen immer wieder macht, ist: Es braucht relativ wenig. Und je weniger wir dabei haben, desto offener sind wir, Dinge wahrzunehmen und zu empfangen. Dazu möchte ich ermutigen, einfach mal zu fragen: Was passiert eigentlich, wenn wir es mit weniger versuchen?

LS: Wie sind Sie überhaupt dazu gekommen, diese Form der Spiritualität zu entwickeln?

Habenicht: Wir hatten uns vor einigen Jahren entschieden, das Leben als Pfarrersfamilie in Deutschland hinter uns zu lassen und nach Italien zu gehen. Der Neuanfang dort hat bei mir eine unglaubliche Krise ausgelöst. In Deutschland hatte ich

Uwe Habenicht

evangelischer Pfarrer und Autor; hat als Pfarrer in Deutschland und Italien gearbeitet; seit 2017 reformierter Pfarrer in St. Gallen (Schweiz).

Bernhard Spielberg

Dr. theol. habil., Prof. für Pastoraltheologie und Homiletik an der Universität Freiburg; Mitherausgeber der *Lebendigen Seelsorge*.

Gemeindearbeit gemacht, die einigermaßen funktioniert hat. Dann kam ich nach Italien und versuchte, mit dem gleichen Werkzeug weiterzuarbeiten, und es funktionierte nichts – wirklich gar nichts. Das hat mein Selbstbild tief erschüttert. Daraufhin habe ich begonnen nachzufragen: Was muss ich eigentlich loswerden, um hier in diesem Kontext arbeiten zu können? Welcher Ballast muss weg, um die Essenzen freizulegen, mit denen ich wieder neu arbeiten kann? Diese Krise war eine professionelle, aber auch eine Persönlichkeitskrise, weil ich wahrgenommen habe, wie sehr ich mich über die Rolle als Pfarrer definiere: Was bin ich noch, wenn ich das nicht mehr bin? Es hat mir sehr geholfen, mich in meinen Ansprüchen und Allmachtsfantasien zurückzunehmen. Daraus ist die Suche nach einer Spiritualität entstanden, die mich trägt.

LS: Und was haben Sie freigelegt?

Habenicht: Dass ich mit leeren Händen vor Gott stehe. Wie die *Communio Sanctorum*: Die Gemeinschaft der Heiligen ist die Gemeinschaft der Armen, die mit leeren Händen dastehen. Wenn ich mich selbst so sehe, verändert sich auch meine innere Offenheit anderen gegenüber. Das hat mir letztlich geholfen, in der Fremde neue Kontakte aufzunehmen. Weil ich eben nicht mehr der ‚Weise‘ war, der alles schon wusste. Ich war der Nichtwissende, der absolut Nichts-Wissende. So ist eine neue Art des Pfarrerseins gewachsen. Von dieser inneren Weite lebe ich noch heute. Aber sie ist, glaube ich, nur über den Weg der Armut zu erreichen.

LS: Was sollte bei allem Loslassen auf jeden Fall im Gepäck bleiben? Was bleibt unerlässlich?

Habenicht: Ich setzte ein wenig grundsätzlicher an: Mit der minimalistischen Spiritualität versuche ich, eine Form der Spiritualität zu beschreiben, die kein reiner Minimalismus ist. Vermutlich kennt inzwischen jeder Menschen, die nach minimalistischen Grundsätzen leben. Bei manchen von ihnen entdeckte ich eine unglaubliche Armut und Enge. Es gibt eben im Minimalismus eine Spirale, die sich immer weiter nach unten schraubt: Erst habe ich nur tausend Dinge, dann habe ich nur 500, dann 250. Diese Dynamik halte ich für schwierig, weil der Minimalismus sich ja selbst nicht begrenzt. Alle Bewegungen brauchen aber etwas, das sie begrenzt – und das ist der Versuch der minimalistischen Spiritualität. Deren Horizont ist nicht die Armutserfahrung, sondern die Fülle. Aus ihr heraus versuche ich zu fragen: Was braucht es – und was braucht es nicht mehr?

LS: Es geht also nicht um ein Mehr durch weniger.

Habenicht: Ja genau. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden. Damit ich aus einer inneren Fülle heraus Dinge loslassen kann.

LS: Was wird denn mehr, wenn man diese minimalistische Spiritualität pflegt?

Habenicht: Was mehr wird, ist die Tiefe. Als Bildhauer bearbeite ich Stein und Holz, ich liebe Materialien. Der Umgang mit ihnen ist etwas Wunderbares. Für die Arbeit an einem Stein brauche ich ein ganzes Jahr. Da entwickle ich zu diesem Stein eine Beziehung. Es entsteht eine unglaubliche Tiefe, weil ich ihn mit seiner Maserung und von allen Seiten kennenlerne. Wenn ich mich auf Weniges beschränke, gewinne ich Vertrautheit und Tiefe. Wenn ich wenige Dinge habe, die ich benutze oder mit denen ich lebe, dann sind sie anders mit mir verbunden als dieser ganze Plastikmüll oder anderes Zeug, das ich mal kurz benutze, zu dem ich aber keine Beziehung aufbaue.

LS: Diese Reise mit leichtem Gepäck: Wo führt die eigentlich hin?

Habenicht: In der Bergpredigt sagt Jesus: „Seid vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.“ Das fasziniert mich: die Idee, dass ich auf meiner Lebensreise immer essenzieller werde. Im Umgang mit älteren Menschen habe ich den Eindruck, dass sie mit zunehmendem Alter als Personen immer sichtbarer werden. Es beginnt schon an den Gesichtern. Sie werden faltig, sie werden kantiger, markanter – und die Menschen werden immer mehr sie selbst. Genau das wäre auch das Ziel einer minimalistischen spirituellen Reise: dass wir mehr zu uns selbst kommen und durchscheinender werden für das Transzendente. Das bedeutet für mich Vollkommenheit. Anders gesagt: Spiritualität ist ein Weg, vieles hinter sich zu lassen.

LS: Das Christentum, wie wir es in unseren Breitengraden pflegen, ist aber gerade eine Religion, deren Räume mit der Zeit nicht transparenter werden. Stattdessen wird immer mehr reingepackt: mehr Mobiliar, mehr Programm, mehr Reliquien. Viele Kirchen sind vollgestellte Orte, an denen man kaum atmen kann, weil die Relikte vergangener Jahrhunderte schon so viel Platz einnehmen. Wie gehen Sie denn damit um?

Habenicht: Eines meiner Kinder fragte in Italien mal: Warum stellen die eigentlich immer so viele tote Menschen aus? Ich bin ja von Hause aus Lutheraner und hier in der Schweiz jetzt reformierter Pfarrer geworden. Was ich an den Reformierten so schätze, ist die Feier der Leere. Der Raum des Heiligen wird in vielen reformierten Kirchen wirklich freigehalten. Er wird nicht angefüllt oder überfüllt. Diese christliche Gemeinschaft stellt nicht alles voll und ballert nicht alles zu, sondern lässt Räume offen und frei. Das empfinde ich als sehr wohltuend.

Meine persönliche Konsequenz aus der ‚Überfülle‘ in Kirchen ist das Auswandern. Einen beträchtlichen Teil meiner Arbeit habe ich ins Draußen, in die Natur verlegt, weil die Menschen dort auf viel elementarere Weise in Berührung mit den entscheidenden Dingen kommen. In der Architektur sprechen wir ja von gerichteten Räumen, die mich dauernd zu etwas auffordern. Frau Holle ist das passende Märchen dazu: Der Backofen ruft, alles ruft immerzu. Genauso bewegen wir uns in unseren Häusern und Wohnungen – und auch die Kirchenräume rufen uns dauernd etwas zu.

LS: Sie richten uns nicht auf, sondern richten uns ab.

Habenicht: Genau. Und oft richten sie uns eben nicht auf Wesentliches aus, sondern lenken uns einfach nur ab. Mit all den Nebengeschichten, die sie erzählen. Von daher ist das Aufsuchen von anderen Orten, oft in der Natur, eine sehr gute Möglichkeit, Menschen wieder mit Essentiellem, mit Grunderfahrungen in Kontakt zu bringen. Das wäre übrigens auch ein Kriterium für eine gut gebaute Kirche, dass sie Grunderfahrungen ermöglicht. Das tun nicht alle gleichermaßen.

LS: Ein Hindernis fürs Abräumen sind ja nicht nur die physischen Räume, sondern auch die mentalen Muster. Sie arbeiten ja selbst in einer Kirchengemeinde: Welche Erfahrungen machen Sie dort mit dem Loslassen?

Habenicht: Meine Kirchengemeinde im Westen von St. Gallen hat eine enorme Bereitschaft, sich auf das Weglassen probeweise einzulassen. Wenn wir bewusst bestimmte Elemente weglassen, uns darüber verständigen und es als Experiment deklarieren, dann sind viele gute Erfahrungen möglich. Vor einigen Jahren haben wir zum Beispiel gesagt: Wir machen mal vier Wochen lang Gottesdienste ohne Predigten – und haben dafür neue Formen gesucht. Dazu sind wir mit der Gemeinde in einen engen Dialog getreten: erstens über das, was wir stattdessen machen, und zweitens darüber, was ihr eigentlich Predigt bedeutet. Das hat dazu geführt, dass wir heute erstens anders predigen als davor, und zweitens, dass die Gemeinde anders hört. Wir brauchen eine Kultur, in der wir, wie in der Fastenzeit, Dinge einfach mal weglassen, um zu schauen, was für Bewegungs-, Spiel- und Freiräume entstehen.

LS: Welche typischen Widerstände begegnen Ihnen denn, wenn sie den Abschied als Option ins Spiel bringen? Und was lässt sich daraus lernen?

Habenicht: Es gibt natürlich die Macht der Gewohnheit. Wir hatten beispielsweise monatlich Taizé-Gebete – bis am Ende nur fünf Leute dasaßen. Dann stellt sich natürlich die Frage: Was machen wir? Ich habe gesagt: Machen wir eine Pause und überdenken es. Da sagten die fünf: „Das ist echt schade, dass

wir das nicht mehr machen – es war doch gut.“ Es gibt jetzt einen Chor und ein Orchester. Es kommen fünfmal so viele Leute und alle sagen: „Hey, das hat sich gelohnt.“ Leben – auch kirchliches Leben – heißt eben auch, Dinge mal pausieren zu lassen und beiseitezulegen. Um es botanisch zu sagen: sie in den Winterschlaf zu schicken, um zu sehen, ob sie wieder ausschlagen und grünen. Jeder Bauer weiß, dass es auch mal Brachzeiten geben muss. In der Regel passiert dann ganz viel. Ich glaube, dass Kirchengemeinden gut daran tun, Dinge gar nicht erst auf Dauer anzulegen, sondern gleich Endpunkte und Pausen zu planen.

LS: Ein wichtiges Element der minimalistischen Spiritualität ist die „Sensibilität für die Wunden der Gegenwart“, wie Sie es nennen. Welche Wunden sehen Sie? Und wie kultiviert man die eigene Berührbarkeit, wenn man als engagierter Menschen jemand ist, der die Dinge immer eher zu nah an sich heranlässt?

Habenicht: Ich finde die Frage wichtig, weil gerade die Engagierten immer in der Gefahr sind, sich zu überladen und zu überlasten. Auch da geht es um ein minimalistisches Prinzip. Ich habe sehr viel von den Wüstenvätern gelernt. Einer von ihnen sagt: Setze dir selbst ein Maß. Ich glaube, dass wir genau dazu ermutigen müssen. Das ganze Leben zu ändern, ist gar nicht so einfach. Aber mal eine Sache, einen Schritt zu tun, das ist möglich. Das ist dann auch bei den Wunden der Zeit so: Ich kann mich nicht fürs Klima und für soziale Gerechtigkeit und gegen Rassismus und für mehr Biodiversität gleichzeitig einsetzen. Was ich kann, ist mir ein Maß setzen: Eine Sache. Dafür engagiere ich mich. Dafür suche ich mir einen Ort, an dem ich es umsetzen kann. Ich plädiere für eine heilsame Selbstbeschränkung. Wir heben die Welt nicht aus den Angeln, wenn wir versuchen, überall gleichzeitig zu sein. Wir werden Dinge verändern, wenn wir einen Ort suchen, an dem wir bleiben, an dem wir geduldig und beharrlich dranbleiben.

LS: Sie haben eben die Wüstenväter erwähnt: Welche Ressourcen haben Sie bei ihnen und anderen Gestalten in der Geschichte für diese Haltung entdeckt?

Habenicht: Die Wüstenväter gelten in der Regel immer als Singuläre, als durchgeknallte Typen, die nur ihr eigenes Ding machen. Wenn man genau hinschaut, sieht man aber, dass sie mit gepflegten Formen Gemeinschaft und Fürsorge füreinander gelebt haben. Sie waren autonom in ihren privaten individuellen Spiritualitäten, aber sie waren gemeinschaftsfähig: Man kam bei gemeinsamen Feiern am Samstagabend zusammen, schaute, wer fehlt – und ging auf die Suche, um zu schauen, ob sie etwas brauchten, oder um sie zu holen. Dann wurde gefeiert, gegessen und getrunken. Es gibt schöne Diskussionen darüber, wie viel Wein man trinken darf. In dieser Optik habe ich meinen eigenen ‚Kirchenvater‘, also Martin Luther, noch einmal neu ge-

lesen – und habe auch bei ihm einen starken Hang zur Elementarisierung, zur Essenz, zur Vereinfachung gefunden. Er war ebenfalls ein Meister der minimalistischen Spiritualität. Einer, der das Viele auf das Elementare zurückführen konnte, wie er es zum Beispiel in seinem kleinen Katechismus versucht hat.

LS: Gerade Martin Luther stellt man sich aber körperlich nicht gerade als asketische Gestalt vor, wenn man den Überlieferungen glauben darf ...

Habenicht: Ja, das stimmt – und es zeigt noch einmal, worum es mir geht: Ich stelle mir nicht einen abgemagerten Asketen vor, sondern jemanden, der sinnlich Dinge zu genießen weiß und trotzdem einen Blick für Essentielles behält.

LS: Die Aufräumexpertin Marie Kondo rät in ihrer legendären *Netflix*-Serie, man solle beim Ausmisten die Dinge in die Hand nehmen und sich die Frage stellen: *Does it spark joy?*, also: Entfacht es Freude? Haben sie so einen Kniff, den Sie Menschen oder Gemeinden empfehlen, wenn sie sich auf den Weg einer minimalistischen Spiritualität machen möchten?

Habenicht: Meine Grundfragen lauten: Macht es das Herz weit? Öffnet es etwas? Minimalistische Spiritualität ist der Versuch, in die Tiefe zu gehen und zugleich eine neue innere Weite zu gewinnen. Im Blick auf den Weg der Kirche formuliert: Ich erlebe auch, dass wir als christliche Kirchen kleiner werden. Das empfinde ich aber nicht als Problem. Was ich als Problem empfinde, ist, dass wir enger werden und eine Wagenburgmentalität entwickeln. Was ich mir wünsche, ist eine Spiritualität, die uns hilft, gastfreundlich zu sein. Und anzuerkennen, dass Lebenswege manchmal Herbergen brauchen – für eine Nacht, für eine Woche, für ein Jahr, für eine Stunde – von denen aus Menschen dann gestärkt aufbrechen können. Alles, was wir als Kirchengemeinde tun, sollte mit dieser Frage starten: Öffnet es unsere Türen? Wir haben zum Beispiel in St. Gallen einmal die Woche ein Seelsorgeangebot. Da ist einfach ein Pfarrer, eine Pfarrerin oder ein Diakon in einer Stadtkirche ansprechbar. Sie haben ein Ohr und ein offenes Herz – und Menschen spüren, dass sich jemand Zeit nimmt und vorurteilsfrei zuhört. Spiritualität soll schließlich für Gottes Weite öffnen. Das muss man spüren.

LS: Zum Schluss, ganz kurz: Weniger wird mehr, wenn ...

Habenicht: ... wir innerlich loslassen. Das innere Loslassen öffnet Räume.