

DIE FÜLLE

EIN SCHWEBENDER AUGENBLICK

AUSDRUCK GÖTTLICHER SCHAFFENSFREUDE

Christoph Stämpfli

Wenn der spirituelle Therapeut und Meditationslehrer Christoph Stämpfli die Fülle der Natur beschreibt, schöpft er buchstäblich aus dem Vollen. Er schildert sie als anschauliches Beispiel für den Reichtum, der uns allen zugänglich ist, sowohl aussen wie innen. Dabei legt er besonderen Wert auf das Gleichgewicht, auf das richtige Mass – auch dieses können wir von der Natur lernen. Dann nehmen wir dahinter die unermessliche göttliche Schöpfungskraft wahr, die auch uns in jedem Moment durchströmt.

Mit viel Freude mache ich mir zum Thema der Fülle einige Gedanken. Lohnt es sich doch besonders, hier der Mutter Natur über die Schulter zu gucken, genau hinzuschauen und von ihr zu lernen. Um es gerade vorwegzunehmen: Ich selber bin kein Asket, kein Eiferer oder Verfechter, der die Fülle des Lebens verneint. Aber Masslosigkeiten mag ich genauso wenig. Wo immer wir in sie hineingeraten, bezahlen wir einen zu hohen Preis.

Damit es zur Fülle kommen kann, braucht es einen Aufbau, eine Entwicklung. Fülle hat immer einen Weg hinter sich und ist Ausdruck einer bestimmten Vollkommenheit. Ein Baum sieht in unseren Breitengraden nach dem überstandenen Winter ziemlich kläglich aus. Aber wie wandelt sich das Bild, wenn der gleiche Baum einige Wochen später in voller Blüte vor uns steht! Der Kirschbaum zum Beispiel begnügt sich nicht mit einer Handvoll weisser Blüten, nein, er steht über und über mit Blüten besät vor uns, so dass Zweige und Äste nicht mehr zu sehen sind. Weshalb das? Wozu diese Fülle? Und etwas später, um Fronleichnam herum, lässt der gleiche Baum eine grosse Menge an angesetzten Früchten zu Boden fallen. Würde er das nicht tun, brähe er unter dem Gewicht aller gereiften Früch-

te auseinander. Es ist, als komme der Baum zur Besinnung und schüttele ab, was ihm Schaden zufügen würde. Aber welche Freude war zum Zeitpunkt der höchsten Blüte in der Luft! Wuselnde Lebendigkeit, Bienen, Schmetterlinge, Insekten aller Art machen sich über die Blüten her. Jene wiederum locken Vögel an, die sich nach dem kargen Winter auffuttern wollen. Ihr Gesang gehört genauso zum Frühling wie die Menschen, die sich an all dieser Lebendigkeit freuen. Pflanze, Tier und der Mensch, sie alle teilen sich diesen Augenblick höchster Fülle auf ganz unterschiedliche Weise. Doch schon bald sind alle Blüten verwelkt. Nach einem ersten Regen oder Frost werden sie braun und das schöne Bild ist verschwunden. Dann dauert es nicht lange, und die ersten roten Kirschen leuchten aus den Zweigen hervor. Kurz darauf rennt der Baumwart dem Baum zu Hilfe, um die schwer werdenden Äste mit Astgabeln zu unterstützen. Der Baum ist auf dem Weg zu einer nächsten Fülle – über und über behangen mit reifen Früchten. Was er hat, verschenkt er an alle. Steht unser Baum im Obstgarten eines Weisen, teilt er seine Zeiten der Fülle mit anderen Bäumen, die in schöner Folge genauso prächtige Bilder entstehen lassen. Wir sehen, wie der Weise sein Mass an Früchten von allen Bäumen pflückt, ohne Hast und Eile, ohne

Netze gegen Vögel, ohne Verbotsschilder auf dem Grundstück. Und schon wächst eine nächste Fülle aus der vorangehenden: Die Kinder aus der Nachbarschaft sitzen zusammen mit den Vögeln in den Ästen, um zu naschen, und der Weise freut sich mit ihnen, das Leben sprudelt, sein Herz wird weit. Wieder ein Augenblick der Fülle – etwas anders geartet, feiner, und von aussen nicht wahrnehmbar. Im Gesicht des Weisen, im Leuchten seiner Augen finden wir den Ausdruck dieser inneren Fülle. Eine Fülle der Empfindung, ein inneres Glücksgefühl. Bewusst hat er sich zurückgehalten, nicht egoistisch alle Früchte gepflückt und in die eigene Tasche gesteckt. Der Rationalist mag ihn für verrückt halten, der Geizhals wird ihn sogar verachten. Er aber weiss um die Kunst des Gleichgewichtes. Denn diese Fülle versteckt sich genau im Dazwischen. Sie knausert nicht und ist doch nicht verschwenderisch. Sie ist nicht im Kümmerlichen zu Hause, sondern liebt die Vielfalt, in der sie sich aber nicht verliert. Verschwendungssucht macht stillem Geniessen Platz, was sich wiederum von der Genussucht abhebt. Das Alles-für-mich-Denken wandelt sich zur Freude am Teilen, ohne selbst in den Enthaltensamkeits-Wahn abzugleiten.

Das bloss auf Materielles ausgerichtete Denken und Streben kennt diese innere Fülle der Empfindung nicht. Hier steht die Gier nach Gütern im Wege. Fülle verkommt zur Masse, zur ungesunden Anhäufung. Was die Natur in Fülle anbietet, wird genommen, gehortet und ins Masslose gesteigert. Andere Menschen und Lebensformen werden ausgeschlossen, ihnen wird das Recht auf Mitbeteiligung abgesprochen, und je mehr sich der Punkt des Gleichgewichts verschiebt, umso lautere Misstöne entstehen. Die innere Harmonie wird gestört und was gesunde Produktion schaffen könnte, wird zur ungesunden Überproduktion. Gier rafft, häuft an, bedient sich frech bei der natürlichen Fülle. Sie verbraucht, verschwendet, brüstet sich und ist blind für das eigene Tun. Sie ist unbelehrbar, zerstörerisch und verschanzt sich hinter Rechtfertigungen. Sie versteckt sich, will unsichtbar werden und uns

zum Schluss weis machen, wir seien in einer Krise, wenn der Motor der Überproduktion stockt und die Chance der Rückbesinnung gegeben ist.

Diese Gier hat weitere Laster im Gepäck, die sie unbesehen mitbringt. Genussucht ist eine dieser unschönen Masken. Sie macht sich über alles her, verzehrt, frisst wild drauflos, konsumiert, ist masslos und entwertet damit, was sie eigentlich geniessen wollte. Eine weitere ist die fehlende Wertschätzung. Sie hinterlässt eine innere Leere,

die gleich mit einem nächsten Genuss gefüllt werden muss. Unsere

Konsumgüter-Industrie hilft ihr nach Kräften, jegliche Genüsse das ganze Jahr über reichlich im Sortiment zu führen. Sie kennt dazu zwei Kniffe: Zum einen werden Lebensmittel auf unnatürliche Art konserviert, damit der Wert von Früchten

und Gemüse nicht zerfällt. Ein Heer von Biologen, Chemikern und Gentechnologen forscht in diesem Feld. Nur haltbar gemachte Früchte und Gemüse können unbedenklich angehäuft werden. Zum andern werden die jetzt zu reinem Warenwert degradierten Früchte und Gemüse als Güter in der ganzen Welt verschoben und dort zum Verkauf angeboten, wo die höchste Rendite anfällt. Dieser überhitzte Güter-Transport wiederum erschafft dann mit schädlichen und belastenden Emissionen eine ganz anders geartete Form von Fülle. Dafür entsteht Mangel an den Produktionsstandorten. Monokulturen müssen die riesigen Mengen dieser gierig benötigten Fülle erzeugen. Die vormals gesunden kleinflächigen Anbauformen sind nicht mehr möglich. Die Folgen für die lokale Bevölkerung sind verheerend.

Die Gier ist auch berechnend. So wird in Kleider, Autos, Elektronikgeräte und viele Gegenstände des alltäglichen Gebrauchs eine verkürzte Lebensdauer eingebaut, damit sie möglichst bald ersetzt werden müssen oder aus der Mode kommen. Gier schafft den permanenten Markt, und der Konsument muss das Verbrauchte immer rascher ersetzen. Bloss zersetzt sich auch die innere Freude, sie kann mit diesem Tempo nicht mithalten und erhält wegen der Entwertung der Objekte immer weniger geistige Nahrung.

Das Alles-für-mich-Denken wandelt sich zur Freude am Teilen, ohne selbst in den Enthaltensamkeits-Wahn abzugleiten.

Ein weiterer Freund der Gier ist die Verschwendung. Das Angehäufte, die einzelnen Teile davon, verlieren an Wert, werden unbedeutend und somit vergeudet. Dabei geht der innere Wert einer Sache verloren. Dinge und sogar Tiere und Menschen verkommen zu blossen Objekten des Konsums und werden gedankenlos verschwendet. Der Verlust dieses flüchtigen Augenblicks der Balance, des Gleichgewichts und der Wertschätzung ist es, der solche Entgleisungen erst möglich macht.

Dabei besitzen wir eine wunderbare Einrichtung, die uns helfen könnte, unser Gefühl für das rechte Tun und Handeln zu erhalten oder wiederzuerlangen und offen zu werden für die Fülle, die uns ständig umgibt. Unser inneres Gewissen, unser Spürsinn für das Rechte, könnte das Wahre und das Gute in allem und überall um uns herum empfinden. Urteilen, bewerten, klatschen und weitere Nichtigkeiten verstopfen den Kanal des guten Gewissens. Oder das wahre Gewissen ist in die Ecke der Schuldgefühle und des schlechten Gewissens abgerutscht. Den abgenutzten Begriff des guten Gewissens sollten wir durch denjenigen der feinen Empfindung ersetzen. Denn genau sie ist es, die uns ungetrübte Lebensfreude vermittelt. Diese Art der Empfindung dringt durch den äusserlichen Wirrwarr hindurch und kommt zum Kern der Dinge. Diese zentrierte Wahrnehmung gibt uns das Gefühl, dass alles am rechten Platz ist, sich in allem ein tiefer Sinn verbirgt und die Fülle positiver Entwicklungen vor uns liegt. Sie macht uns ruhig, schenkt uns Harmonie, Ausgeglichenheit, tiefen inneren Frieden und öffnet uns die Augen für die Fülle um uns herum. In jedem Augenblick will die Fülle uns entgegenkommen, wir brauchen bloss in die richtige Richtung zu schauen. Sie will uns nähren, erfreuen, aufmuntern, belustigen, in Erstaunen versetzen. Sie will uns verwandeln. Sie zeigt sich dauernd auf so mannigfaltige Weise, dass wir leicht überwältigt sind.

Ein Beispiel: Auf einer Bergtour mit meinen Nefen und der Nichte trägt der Kleinste freiwillig und voller Eifer einen schweren Rucksack. Sein Blick

ist auf den Weg geheftet. Hoch konzentriert versucht er mit den Älteren Schritt zu halten. Sein Ziel ist der Gipfel und ausser dem Weg, den er zielstrebig geht, sieht er nichts um sich herum. Weil er sich so mächtig ins Zeug legt, rötet sich sein Kopf immer mehr. Ich sehe, dass er eine Pause braucht. Ich rufe seinen Namen und bitte ihn, die Aussicht hinter uns zu betrachten. Er dreht sich um, und sein Blick fällt auf die Bergwelt mit den verschneiten Viertausendern, auf die saftigen, grünen Wiesen, die Wälder und die tiefblauen Seen, auf die unbeschreibliche Vielfalt der Natur. Hingerissen und überwältigt von dieser Pracht wird er ganz stumm. Dann flüstert er: „Christoph, warum ist das alles soooo schön?“ Der Eindruck, den dieses Naturschauspiel auf seine Seele gemacht hatte, war so machtvoll, dass er noch am Abend beim Erzählen alle Einzelheiten dieses Erlebnisses wiedergeben konnte. Es sprudelte nur so aus ihm heraus, er musste einfach Worte dafür finden und seine Eindrücke und Empfindungen mitteilen. Dabei war er wieder in der gleichen Überwältigung wie auf der Wanderung.

Genau dies tut die Fülle für uns. Nehmen wir sie wahr, überwältigt sie, begeistert sie und bringt uns zum Staunen. Sie ist Ausdruck einer überbordenden göttlichen Schaffenskraft und endloser Kreativität. Wir finden sie auf allen Ebenen, im makroskopischen genauso wie im mikroskopischen Bereich. Wo immer die göttliche Urkraft am Wirken ist, entsteht Fülle. Somit lenkt sie unseren Blick dauernd auf die hinter ihr liegende Kraft und Macht, auf den in ihr verborgenen und sich Ausdruck verschaffenden Genius. Schöpfer und Schöpfung sind auf das Innigste miteinander verwoben, untrennbar und sich selber dauernd neu am Erschaffen. Entstehen und vergehen, Hochblüte und Zerfall, sichtbar werden und im Unsichtbaren verschwinden – all das gehört zu diesem unerschöpflichen Wunder des Lebens. Auch wir Menschen sind Teil dieser Fülle. Wenn wir es genau nehmen, muss das Wort Fülle eigentlich in der Mehrzahl stehen. Wir sollten uns angewöhnen, von den Füllen zu reden. Sind wir einmal wie ein gut gestimmtes Instrument, werden

*Die Fülle
ist Ausdruck einer
überbordenden göttlichen
Schaffenskraft und
endloser Kreativität.*

wir die absolute Fülle um eben unsere Stimme bereichern. Die alten Weisen haben genau das nicht bloss behauptet, sondern es uns direkt vorgelebt. Aufzugehen im Urklang der Schöpfung, in diesen Myriaden von Formen und Klängen – dies schenkt der Seele Leichtigkeit, beschwingt das Herz, macht die Welt des Geistes weit und lässt uns zu gütigen Wesen werden. Die Folge sind Leichtigkeit im Handeln, Erschaffen einer

Kette von glückbringenden Momenten, Klarheit des Denkens und somit Ordnung in allen Belangen. Das erst lässt unsere inneren Räume weit werden. Die Augen öffnen sich für die Fülle und Schönheit in und um uns. Wir sind wieder bei unserem wahren Selbst angekommen. Es geht mir gut. Ich bin da und habe mein Dasein in der unendlichen Fülle.

Christoph Stämpfli, geb. 1958 in Langnau i. E. Körperzentrierter Psychotherapeut und Meditationslehrer. Lehrdiplom für Pantomime. Körperzentrierte Psychotherapie bei Gerda Boyesen. Die Begegnung mit Daskalos, dem esoterisch-christlichen Mystiker und Heiler auf Zypern, war richtungweisend. Seither versucht Christoph Stämpfli Interessierten den Zugang zur Spiritualität über die Verbindung von Körperarbeit und Sinnesverfeinerung, unter Einbezug der inneren Bilder, zu ermöglichen. Zusammenarbeit mit Stephen Turoff. Christoph Stämpfli hat eine eigene Praxis in Spiez. Daneben leitet er Meditations- und Heilkreise und gibt Supervision. Seine Vortragstätigkeit und Kurse führen ihn quer durch die ganze Schweiz und ins Ausland.

