



IGNIS Edition

Anleitungen zum Staunen
Werner May

Sich im
Geheimnis
verwurzeln

„Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen.“

Albert Einstein

Werner May

Anleitungen zum Staunen

Sich im Geheimnis verwurzeln

IGNIS Edition

Inhalt

1. Oh! Ich staune ... Eine Einführung 9
2. Staunen statt Zweifeln 19
3. Wir alle staunen 25
4. Die Staunlandkarte 41
5. Er staunte nicht. Oder doch?. 47
6. Dem Staunen den Weg frei machen. 53
7. ...werden wie die Kinder 58
8. Staunen – nein, danke 63
9. Staunschlüssel: Wissen wollen, was hinter
dem Horizont liegt 70
10. Staunschlüssel: Die kleinen Dinge im Leben
mit den Augen eines Kindes bestaunen . . . 74
11. Staunschlüssel: Von den Selbstverständlich-
keiten den Staub wegpusten 78
12. Staunschlüssel: Das einzigartige Leben jedes
Menschen im Grau des Alltags durchscheinen
sehen und aufblitzen lassen – Oscar reif. . . 84

| | |
|---|-----|
| 13. Das spirituelle Potenzial des Staunens. . . . | 90 |
| 14. Wunder lassen uns staunen. | 99 |
| 15. Wissenschaftliches. | 102 |
| 16. Am Geheimnis ziehen. | 116 |
| Literatur | 120 |

Werner May, Jahrgang 49, Dipl. Psych., war seit 1986 über 25 Jahre erster Vorsitzender der IGNIS-Akademie für Christliche Psychologie in Kitzingen, www.ignis.de.

Jetzt koordiniert er die Europäische Bewegung für Christliche Anthropologie, Psychologie und Therapie, www.emcapp.eu, und ist Herausgeber des kostenfreien E-Journals *Christian Psychology Around The World*, <http://emcapp.ignis.de>. Im In- und Ausland ist er zurzeit als Dozent unterwegs. Seit 1995 beschäftigt ihn eine Psychologie des Neinsagens, was zum Konzept *Healing No. Vom fünfachen Ja* weiterentwickelt wurde, www.nein5xja.de.

Werner May ist seit über 40 Jahren mit Agnes verheiratet. Sie leben in Würzburg und haben sechs erwachsene Kinder.

Er ist Autor zahlreicher Bücher aus den Bereichen Christliche Psychologie und Lebensberatung, Lyrik, heiter-ernste Geschichten und Städtebücher. <http://wernermay.jimdo.com>

Mein Dank für ihre Unterstützung für dieses Buchprojekt gilt vor allem Juliane Thoma und Karsten Wagner, die 2010 mitgeholfen haben, www.staunen.info zu erstellen, aber auch Beate Hill, Johannes Haack, Karin Reusch und Lenna Heide, die das Manuskript hilfreich kommentiert haben. Und Agnes, meine Frau, hat dem Ganzen den lektoriellen Schliff gegeben. Danke.

1. Oh! Ich staune ...

Eine Einführung

Meine Frau stupste mich plötzlich: „Schau mal da!“

Ein Mann schwebte 30 cm über dem Boden, im Schneidersitz, mitten auf dem Marktplatz in Aachen vor historischer Kulisse!

Wir traten zu einer staunenden Menge hinzu und staunten mit.

Nicht alle blieben stehen. Haben sie ihn übersehen?

Oder war er ihnen schon vertraut? Oder haben sie ihn vielleicht durchschaut und staunten nicht mehr?

Ich brauchte einige Zeit, bis ich erste Erklärungen für das Schweben entwickelt hatte, und staunte weiter über diese Raffinesse. Was der Mensch sich nicht alles ausdenkt!

Und nach einiger Zeit meldete sich die nächste Staunphase: Dieser Mann war zwar kein Magier, aber das Ganze, vor allem die Dauer, musste ihm schon ganz schön Kraft kosten!

Und dann immer diese Gleichmütigkeit im Gesicht, das gelassene Lächeln, das gerade das Zauberhafte verstärken sollte, auch diese Maske fing ich an zu bestaunen.

Und trotz allem warf ich keinen Groschen in den Sammelkorb, der vor ihm stand. Fürs Staunen zahlt man nicht. Staunen ist umsonst!

Stopp jetzt mit dieser Geschichte. Wir kommen später wieder darauf zurück.

Und eine kleine Korrektur: Eigentlich sind wir doch bereit, fürs Staunen permanent Geld zu bezahlen, ob es sich um Eintrittspreise in den Zoo, in irgendwelche Museen oder für die Sternwarte handelt, um Kinofilme, Konzerte, Urlaubsreisen in ferne Länder, ...

O.k., bei all dem wird nicht nur gestaunt, sondern auch bewundert, entspannt, Neugierde befriedigt, mit Respekt dazugelernt, begeistert zum Beispiel dem Klaviervirtuosen applaudiert, ...

Manchmal kommen wir aus dem Staunen nicht mehr heraus: Wenn sich im Zoo eine sitzende Giraffe erhebt, irgendwie ihre gefalteten dünnen Beine zu tragfähigen Stützen zurechtrückt. Und wenn dann daneben gleich ein Känguru vorbeihüpft – ohne umzufallen, obwohl die Proportionen des Körpers so bedenklich verschoben wirken. Die im Vergleich zum plumpen Körper viel zu klein geratenen Vorderbeine, wie können sie die Balance halten, denke ich (naiv).

Und dann die vielen bunten Fische im Tiefseeaquarium, und dann ...

Würde ich täglich in den Zoo gehen oder gar als Tierpfleger dort arbeiten, würde sich das Staunen bald dauerhaft verflüchtigt haben. Alles bekannt.

Wer staunt heute noch über Websites, Smartphones, über Apps und Navis? Vor 20 Jahren hätten sie uns noch ins Staunen versetzt.

Allerdings, wenn ich mir diese Entwicklungen der Technik bewusster anschau, dann staune ich doch über die für mich unvorstellbare Leistungskapazität meines Memory-Sticks, in dem ich mein gesamtes „Büro“ und noch eine kleine Bibliothek inkl. Fotogalerie mit mir herumtrage und so – egal wo ich auf der Welt bin – in Sekundenschnelle finde (dank Suchprogramm), was ich sonst „tagelang“ gesucht hätte.

Warum möchte dieses Buch wieder an das Staunen erinnern?

- Persönlich von einer christlichen Spiritualität bereichert, denke ich zuerst, dass wir – die Erwachsenen – wie die Kinder werden sollen („Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen.“ Mt. 18,3) – und Kinder können staunen (siehe Kap. 7)!

- Staunen belebt, beglückt, erregt, überschreitet Langeweile. Aber Achtung: Staunen, nicht Gaffen, Voyeurismus, Schaulust, Selbstzufriedenheit oder Hoffnungslosigkeit (siehe Kap. 8).
- Staunen zeigt uns verlockende Verstehens- und Lebenshorizonte auf, wo es sich lohnt, weiter zu suchen oder zu fragen. (siehe Kap. 3, 4 und 5).
- Bestaunen und Bewundern führen uns die Schönheit dieser Welt vor Augen, auch im Alltag. Vier Staunschlüssel können uns dabei helfen (siehe Kap. 9 – 12).
- Manchmal ist es aber auch nötig, der Vereinnahmung durch den Alltag mit seinem Stress entgegenzutreten (siehe Kap. 6).
- Es gibt eine spirituelle Dimension des Stauens, und diese in vier Komponenten, der demütigen, der dankbaren, der ästhetischen und der Gemeinschaft mit Gott (dazu mehr in Kap. 13 + 14).

Das Staunen verwurzelt uns

Wo führt uns das Staunen letztlich hin?

Weg von einer falschen Selbstsicherheit, dass wir alles wissen, kontrollieren und beherrschen können, führt es uns nicht zum Zweifel, sondern zu einem Sinn für das Geheimnis des Lebens (siehe Kap. 14).

Ich weiß mich im Unbegreifbaren geborgen (Kap. 2 und 16).

Kommen wir noch einmal zu dem fliegenden Magier zurück. Ich vergaß zu erwähnen, dass er ganz locker in seiner Hand, schwebend über dem Boden, einen hölzernen Stock hielt. Eines war auf den ersten Blick klar: Diese unmenschliche Kraft, sich auf diesem Stock abzustützen, um zu schweben, besitzt niemand!

Was ich nicht wusste, ist, dass in diesem Holzstock eine Metallstange verborgen ist, die verdeckt unter der Hand abknickt und unter dem Ärmel und Mantel entlangführt. Dort hält sie eine Art Sitzschale, auf der der Magier bequem sitzen kann. Der Teppich, über dem er zu schweben schien, verdeckt eine massive Metallplatte, die der ganzen Konstruktion Stabilität verleiht. Auf ihr steckt der Stab, der diesen Menschen hält. Er braucht also gar nicht viel Kraft, worüber ich fälschlicher Weise gestaunt hatte, sondern gutes Sitzfleisch!

Auch das gibt es, ein irrtümliches Staunen.

Wo bleibt nach dieser Erklärung das Staunen? Wo steckt das Geheimnis?

Ist das nicht alles eine technische Konstruktion, mit der jeder schweben könnte? Die jeder produzieren kann?

Ja, viele können so ein Gerät herstellen, wenige, aber auch immer noch viele, können sich so etwas ausdenken. (Wobei so etwas nur der Mensch kann! Warum kann er das? Schon ein Grund zum Staunen!)

Und von denen, die sich so etwas ausdenken, gibt es wiederum einige, die auch die physikalischen Grundlagen verstehen.

Aber was steht dahinter, hinter den physikalischen Erklärungen, die ja auch nicht die Wirklichkeit sind, sondern nur Versuche, gesetzmäßige Zusammenhänge zu messen?

Da beginnt ein neues Geheimnis: Wir bleiben immer bei unseren Erklärungen stehen, wie weit wir sie auch vorantreiben.

Und doch, vieles funktioniert, zumindest unmittelbar, kurzfristig.

Obwohl unser Begreifen so begrenzt erscheint, wie sicher bewegen und erleben wir uns meistens!

Ich ahne mich in einem Geheimnis verwurzelt.

Beherrscht mich dagegen Existenzangst oder führt mich eine Grundhaltung des Zweifelns (Agnostizismus) an die Fragen unseres Lebens und dieser Welt – und nicht eine staunbereite Erwartung, kann schnell ein Verzweifeln oder Resignieren mich erfassen. Ich beginne mich im Grunde meines Wesens orientierungslos zu verlieren.

Der Staunende verliert dagegen nicht die Hoffnung, sondern bleibt ein Hoffender¹, ein Offener.

Und das ist köstlich.

Übung²: Fotos zum Staunen

Fotos zum Staunen besitzt jeder selber, Urlaubsfotos, Naturfotos, Menschen, ...

Hier sind drei zu sehen. Wenn auch nur in Schwarz-Weiß, sie lassen staunen!³



- 1 Ein Hoffender bewegt sich zwischen „Vielleicht“ und „Höchstwahrscheinlich“, wenn er einen Weg sucht, diesen zu finden, aber erwartet nie, dass es keinen geben wird.
- 2 Gibt es so etwas, Übungen zum Staunen?
Staunen ist ohne Zweifel subjektiv. Worüber der eine staunt, darüber staunt der andere noch lange nicht.
So kann es keine Übungen geben, die jeden zum Staunen bringen! Höchstens solche, wo viele staunen. Und solche werden jetzt als Appetitanreger zum Staunen vorgeschlagen.
- 3 Wer sie in Farbe sehen will: <http://www.staunen.info/uebung3.html>

„Während des Lesens habe ich gemerkt, dass ich voll dabei bin und gerne lese und immer weiter lese. Es hat in mir manche Erlebnisse zum Klingen und mich zum Staunen gebracht!“
(Karin Reusch)

„Ich bin an einigen Punkten tief bewegt gewesen, weil ich mich an eigenes Staunen erinnert habe, und an anderen Stellen habe ich mich gefreut, zu entdecken, dass ich mir noch viel von meinem kindlichen Staunen bewahren konnte.“
(Lenna Heide)

„Das Buch gefällt mir richtig gut. Ich habe es gern gelesen und kann mir vorstellen, dass es sowohl für routinegefährdete Christen, interessierte Suchende als auch staunbereite nicht-christliche Zeitgenossen ein schönes, anregendes Lese-Erlebnis liefern kann.“
(Johannes Haack)

IGNIS Akademie 
für Christliche Psychologie

ISBN-13 978-3-933685-44-5

