

## Spiritualität im Alltag erfordert Übung

Rahel Escher, Redaktorin «der Weg» – Foto: zVg

**Aus seinem Glauben schöpft Jürg Spielmann seit der frühen Kindheit Kraft. Heute begleitet er als Pfarrer Ratsuchende darin, den inneren Kompass wieder zu spüren. Ein Gespräch über persönliche Kraftquellen, Urvertrauen und Meditation.**

Als 7-jähriger Bub verliess Jürg Spielmann das vertraute Elternhaus. Die Einschulung an der Blindenschule Zollikofen stand an. Besuche daheim waren nur alle sechs Wochen erlaubt, entsprechend gross war das Heimweh. Besonders schlimm sei es abends gewesen. Dann habe er den Teddybären, ein Geschenk der Eltern, an sich gedrückt und «Unser Vater» gebetet. «Im Gebet entwickelte ich ein Urvertrauen ins Leben», erinnert sich der 58-Jährige zurück. Er fühle sich von etwas Höherem getragen, egal was komme. «Momente der Verzweiflung und Verlassenheit gehören zum Menschsein dazu.»

### Gelebte Nächstenliebe

Trotz seines reformierten Glaubens besuchte Jürg Spielmann später ein katholisches Gymnasium. Die zuständige Kantonsschule war mit dem blinden Studenten überfordert. Die Kapuzinerpater hingegen meinten: «Der soll nur kommen.» Sie wurden zu seinen grossen Vorbildern, sei es in der Ausübung des Glaubens, der gelebten Nächstenliebe oder im bescheidenen Lebensstil. Schulmaterial in Blinden-

schrift gab es in den 70er-Jahren kaum. Schulkameraden lasen den Schulstoff vor oder nahmen Tonbänder für ihn auf. Eine existentielle Hilfeerfahrung für den Studenten. Der Wunsch, etwas zurückzugeben, wuchs. Bei zahlreichen Gesprächen mit Mitschülern und Patern reifte der Berufswunsch. Jürg Spielmann wurde Pfarrer.

### Personenzentrierte Seelsorge

«Mein Verständnis der Schöpfung ist interreligiös und spirituell», sagt Jürg Spielmann. Alle Religionen und spirituellen Konzepte seien Ausformungen und Facetten des Höheren, Teil des grossen Ganzen. Mit dieser weltoffenen Haltung begegnet er Ratsuchenden in der Seelsorgearbeit. Jeder Mensch sei sein eigener Arzt. Spirituelles, medizinisches und geistliches Fachwissen sei nötig, betont Jürg Spielmann. «Aber wir müssen es mit unserem eigenen Wesenskern in Verbindung bringen. Was gegen den inneren Kompass steuert, nützt dem Menschen nichts.» Und hier setzt die Arbeit von Jürg Spielmann an. Er begleite Menschen darin, diesen indi-



**Jürg Spielmann: «Was gegen den inneren Kompass steuert, nützt dem Menschen nichts.»**

viduellen Kompass wieder zu spüren. Ratschläge gibt er keine, lieber fragt er nach den persönlichen Überzeugungen und Wünschen. Ziel ist die gemeinsame Suche nach Kraftquellen.

**Geist zur Ruhe bringen**

Eine von Jürg Spielmanns Kraftquellen ist die Meditation. «Ich wusste immer, dass da ein Schatz begraben ist.» Zahlreiche Versuche, diesen zu finden, scheiterten. Er glaubte, zu temperamentvoll und energiegeladen zu sein, um lange still zu sitzen. Nach einer gesundheitlichen Krise im Alter von 45 Jahren eignete er sich eine regelmässige Meditationspraxis an. Er fühlte sich merklich ausgeglichener und achtsamer im Umgang mit sich und seinen Mitmenschen. Nach einem

Jahr Praxis wollte Jürg Spielmann seiner Meditation mehr Tiefe und Struktur verleihen und sich intensiv mit verschiedenen Meditationsmethoden auseinandersetzen. Er liess sich während zwei Jahren zum Gruppenleiter ausbilden. Heute praktiziert er die Zen-Meditation, eine Form mit wenigen Vorgaben, in der es darum geht, in die Stille und Leere zu gehen. «Ähnlich wie beim Sport muss jeder für sich das Passende finden. Manche wandern gerne, andere gehen lieber joggen.»

**Innere Weite entdecken**

Ungeübte Meditierende benötigen etwas Geduld, bis Veränderungen spürbar sind. Jürg Spielmann: «Spiritualität im Alltag erfordert Übung.» Der Geist produziere immer Gedanken,

man lerne jedoch, eine Distanz zu gewinnen und den Kopf aus dem Gedankenstrom zu strecken. «In Momenten der Einheit, in denen wir nicht an unseren Emotionen anhaften, entsteht ein Gefühl der Verbindung mit dem grossen Ganzen. Es öffnet sich eine innere Weite.» Der Alltag werde bewusster, eigene Muster und Prägungen lassen sich leichter erkennen und verändern. Gelassenheit kehrt ein.

### **Kraft der Gruppe**

Ob es blinden Meditierenden einfacher falle, sich auf die Meditation zu konzentrieren, bezweifelt Jürg Spielmann.

«Wir können die äusseren Bilder mit inneren Vorstellungen kompensieren, die uns ebenso ablenken.» Vielleicht würden blinde Menschen in der Meditation auf andere Bilder zurückgreifen, ähnlich wie beim Träumen. Eine grosse Unterstützung kann das Meditieren in der Gruppe sein. 2011 gründete Jürg Spielmann in Bülach eine Meditationsgruppe, die sich bis heute wöchentlich trifft. Das regelmässige Zusammenkommen helfe, sich eine eigene Praxis anzueignen. Die Gruppe vermittele eine besondere Art der Geborgenheit und Zugehörigkeit, ohne zu sprechen, beschreibt Jürg Spielmann. «Man kann sein, ohne etwas zu müssen, ohne Leistungs- und sozialen Druck.»

### **Gemeinde als Community**

Pfarrer Jürg Spielmann sieht in digitalen Kanälen eine Möglichkeit, Inhalte auszutauschen. «Da macht der Glaube

keine Ausnahme. Das Geistliche soll nicht im Abseits stehen.» Darum teilt er seine Meditationen und Predigten auf Youtube (siehe Infobox). Gestartet habe er damit bereits 2018. Während der Pandemie gewann der Kanal an Bedeutung. Viele Menschen aus der Gemeinde konnten nicht mehr in die Kirche kommen. Über die sozialen Medien konnte er sie dennoch erreichen, den Kontakt intensivieren und die Gemeinde erweitern. «Als Pfarrer muss ich immer wieder neue Wege beschreiten, um meine Schäfchen zu erreichen. Youtube ist einer davon.»

## **Angebote von Jürg Spielmann**

Auf dem Youtube-Kanal «Ohrkost» teilt Jürg Spielmann Gedanken über das Leben, Predigten, Impulse und Texte für die Stille, Hinweise zur Praxis von Achtsamkeit und Meditation. Wer sich in Meditation üben will, findet auf dem Kanal eine Playlist mit verschiedenen Anleitungen. Den Kanal finden Sie, indem Sie auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com) das Suchwort «Ohrkost» eingeben.

Informationen über die Meditationsgruppe sowie den Kurs «Letzte Hilfe» (Sterbebegleitung): [www.ref-kirchebuelach.ch/juerg.spielmann](http://www.ref-kirchebuelach.ch/juerg.spielmann)