

Anna Gamma

Licht in der Dunkelheit

Petra Steinmair-Pösel



Sie ist promovierte Psychologin, Zen-Lehrerin und christliche Nonne, Leiterin des „Lassalle-Instituts für Zen – Ethik – Leadership“ in Bad Schönbrunn (CH) und gefragte Referentin. Sie berät in Seminaren und Coachings Führungskräfte in einer spirituell verwurzelten Führungs- und Unternehmenskultur und praktiziert in durch Krieg und Terror zerstörten Regionen und bei traumatischen biographischen Erfahrungen Lichtheilung. Schon der erste Blick zeigt eine außergewöhnliche Frau. Dabei versteht sie sich nicht als „spirituelle Spitzensportlerin“. Als Ziel des spirituellen Weges sieht sie mehr Einfachheit, Leichtigkeit und Liebe zum Leben.

Von der Enge in die Weite. Im St. Galler Rheintal in einem katholischen Dorf wie in einem kleinen Universum aufgewachsen, wird der jungen Studentin der Psychologie der erlernte Katholizismus bald zu eng. Anna Gamma tritt aus der Kirche aus, sucht an anderen Orten ihren spirituellen Weg. Es ist die Zeit der Nach-68er, die junge Psychologin erlernt verschiedenste Meditationstechniken, ist unentwegt auf der Suche. Mit 28, während des Promotionsstudiums an der Universität Zürich, dann eine schwere Krise. In dieser Zeit wird Pia Gyger ihr zu einer wichtigen Wegbegleiterin. Die Heilpädagogin, Psychologin und Leiterin des Katharinawerks Basel erschließt ihr den Zugang zu einem ganz neuen, weiten Verständnis des christlichen Glaubens: zur kosmischen Größe Christi. Sie legen die Basis für eine fruchtbare Zusammenarbeit von Visionärin und Pionierin.

Zwei Quellen der Spiritualität. Für Anna Gamma wird die Krise zu einem Eintauchen in zwei spirituelle Quellen, die sie von da an bleibend prägen: Einerseits studiert sie mit einem theologischen Begleiter intensiv die Bibel,

fragt als Psychologin, wie Jesus Beziehungen gelebt hat. Gleichzeitig beginnt sie mit Zen-Meditation, durch die sich ihr noch deutlicher die kosmische Dimension Christi erschließt. Beide Pole – die christliche Mystik und der Weg des Zen – werden für sie bleibend zur religiösen Heimat. Ihr beruflicher Weg führt sie über die Leitung einer Therapiestation für junge Frauen zur stellvertretenden Leitung des Katharinawerks, dem sie inzwischen beigetreten ist. Zusammen mit der Leiterin Pia Gyger ist sie beteiligt an der Öffnung des Säkularinstituts für Männer, Paare, kirchliche Randgruppen (verheiratete Priester, homosexuelle Paare) und andere religiöse Traditionen. Es entsteht eine faszinierende ökumenische Gemeinschaft mit interreligiöser Ausrichtung, ein Lernort kirchlichen Lebens in intensivem Kontakt mit den Fragen und Problemen der Zeit.

Mystik und Politik. Von Anfang an ist Spiritualität für Anna Gamma nichts rein Innerliches. Was die Gemeinschaft des Katharinawerks prägt, ist keine abgehobene „Mystik der geschlossenen Augen“, sondern mit großem sozialem, politischem und ethischem Engagement innig verwoben: In einem Slum von Manila wirkt Anna Gamma an einer Schule für Europäer und Amerikaner, die lernen wollen, die Welt aus der Perspektive materiell armer Menschen zu sehen und zu analysieren, was global-politisch falsch läuft. In der Zeit des Balkankrieges baut sie Friedenscamps mit auf: junge Menschen, auch Soldaten, sollen (wieder) lernen, friedlich miteinander zu leben. Beide Projekte werden für die Psychologin zu den wichtigsten Lehr- und Lernorten nach dem Studium, die sie befähigen, sich auch in anderen Bereichen zu engagieren, wo der Krieg weniger vordergründig ist, aber dennoch sein Zerstörungspotential entfaltet.

Schweiz - Jerusalem - New York. Gegenwärtig ist Anna Gamma als Leiterin des Lassalle-Institutes verstärkt im wirtschaftlichen Bereich tätig: In Seminaren und Coachings gewinnt sie Führungskräfte des mittleren und höheren Managements dafür, ihr Potential ganzheitlich zu nutzen: die großen Fragen und Herausforderungen nicht nur mit mentaler, sondern auch mit



Impulse für den Alltag

■ Aufwachen in der Liebe zum Leben und zulassen, dass das Leben mich liebt und ich mich von Gott getragen weiß.

■ Spiritualität nährt sich von der Stille. Deshalb ist es wichtig, ab und zu Zeiten der Stille einzuplanen. Und wenn es nur ein paar Minuten sind: wichtig ist die bewusste Entscheidung.

■ Auch während des Tages innehalten, in die Stille hineinhören, ein kurzes Gebet sprechen wie: „Dein Wille geschehe“ oder „Maria, hilf“.

■ Am Abend mit liebender Aufmerksamkeit auf den Tag zurückschauen: danken für den Tag und um Verzeihung bitten, wo ich gefehlt habe.



emotionaler und spiritueller Intelligenz anzugehen, um neue, friedliche und gerechte Wege des Wirtschaftens zu finden. Zudem ist sie weiterhin friedenspolitisch aktiv. Weil sich die Menschheitskonflikte brennpunktartig im Israel-Palästina-Konflikt verdichten, haben Pia Gyger und Niklaus Brantschen SJ das Jerusalem-Projekt initiiert: Ein sensibles Versöhnungsprojekt, das auch Anna Gamma regelmäßig zu Gesprächen mit hochrangigen Diplomaten in die UNO in New York führt.

Spirituelle Versöhnungsarbeit. Eine besondere Be-Gabung von Anna Gamma ist die „Lichtheilung“. Der Zugang dazu erschloss sich ihr vor etwa 15 Jahren. Wieder beschreibt sie die Zeit, als „der Vorhang zur unsichtbaren Dimension der Wirklichkeit riss“ als tiefe Krisenerfahrung. Es war harte Arbeit, die neue Gabe ins Leben zu integrieren. Die Psychologin sieht / spürt seither die Konfliktgeschichten von vielen Familiengenerationen verkörpert in Menschen, denen sie begegnet (z.B. die Kriegserfahrungen von Deutschen in der Kinder- und Enkelgeneration), fühlt sich gerufen von einem Licht, das an Orten mit dunkler Konfliktgeschichte verschüttet ist. Inzwischen führen Anna Gamma regelmäßige Reisen an solch belastete Orte. Lichtheilungsmeditation kann dort einen Weg zum Frieden weisen. Was auf den ersten Blick vielleicht „esoterisch“ anmutet, ist im Leben der Nonne zutiefst theologisch verankert und psychologisch reflektiert. Sie ist überzeugt: Immer mehr Menschen gewinnen heute ein Bewusstsein für diese Tiefendimension der Wirklichkeit.

Spiritualität im Alltag. Schon vor Jahrzehnten sprach der Theologe und Naturwissenschaftler Pierre Teilhard de Chardin davon, dass die Menschen im Zuge der Globalisierung neue Sinne entwickeln werden: Den Sinn für die Menschheit, den Sinn für die Erde und den Sinn für den Kosmos. Es geht um die Erfahrung der tiefen Verwobenheit von allem, was ist. Vor diesem Hintergrund wirkt sich Spiritualität für Anna Gamma auch ganz konkret in ihrem



Spiritualität bedeutet für Anna Gamma, die Illusion des Getrenntseins zu überwinden - aus der Mitte leben, die Kräfte des Herzens wecken und sie zum Wohl der Welt einsetzen.

Alltag aus: Zunächst in einem neuen Umgang mit der Materie: dazu gehört ein bewusstes Kaufverhalten (biologisch, regional, fair, nachhaltig) ebenso wie der Verzicht auf ein Auto. Insgesamt ist es ein sehr aufmerksamer – geradezu zärtlicher – Umgang mit der Erde. Aber auch die Beziehungen zu anderen Menschen gewinnen eine neue Dimension. Die einzigartige Entdeckung christlicher Spiritualität sieht sie dabei in der Wertschätzung der einzelnen Person und in der Qualität der Liebe, die jenseits aller Romantik ganz den/die andere/n meint und ihn/sie erfahren lässt: du bist gemeint, DU bist geliebt – du ganz wesentlich, vor aller Leistung und in aller Schuld. Und schließlich äußert sich Spiritualität für sie auch in einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

Verdorrtte Bäume zum Blühen bringen.

Anna Gamma unterscheidet sich rein äußerlich nicht von anderen Frauen. Und doch wird in ihrer Gegenwart etwas von dem Frieden und dem Vertrauen ins Leben spürbar, von dem sie spricht. Ihre Ausstrahlung erinnert an die „Zehn Ochsenbilder“, die im Zen über den spirituellen Weg und dessen Ziel erzählen. Der Mensch am Ende des Weges unterscheidet sich äußerlich durch nichts von den anderen (in der Zen-Geschichte ist er verschmutzt und hat einen dicken Buddha-Bauch). Ohne mystische Kräfte zu bemühen, bringt er verdorrte Bäume zum Blühen. Welch schönes Ziel auch für die eigene spirituelle Reise: dass verdorrtes, verschüttetes Leben wieder aufkommen kann, dass Menschen aufblühen können.