

Joseph Sauer

Geistlich - auch zu Hause -

Eine Anregung für den Alltag



Geistlich - auch zu Hause -

Eine Anregung für den Alltag



Sasbacher Koinonia - Gemeinsamer Weg - e. V.

Im Kloster Maria Hilf, Carl-Netter-Straße 7

77815 Bühl/Baden

Telefon 07223 – 9512260

e-mail: effata@sasbacher-koinonia.de

Ausgabe: Februar 2009

Autor/Herausgeber: Dr. Joseph Sauer, Domkap. em.

Redaktion: Karin Köhler

Lektorat: Gottfried Czysch, Karin Köhler

Inhaltsverzeichnis

Geistlich – auch zu Hause –
Eine Anregung für den Alltag

Einführung	5
Das eigentliche Anliegen	7
Perspektiven	13
I. Anmerkungen aus dem Neuen Testament	
Ein Hinweis aus dem AT	17
II. Also: Geistlich zu Hause sein	18
Unterschiedliche Weisen des Wohnens	23
Allein – in der Familie – in der Gemeinschaft und Gemeinde	24
Die Spiritualität in der Familie	25
Die Familie ist die Mitte des <i>Zu-Hause-Seins</i>	26
Gemeinschaft und Gemeinde	27
Ja: Zu Hause	29
Ganz zu Hause sein bedeutet also	29
III. Vergegenwärtigen wir nochmals, was Wohnen eben auch bedeutet	31
Ergänzende Biblische Perspektiven	33
IV. Unser Alltag	34
Am Beispiel der Mahlzeiten	34
Was auch zu bedenken ist	37
Dein Zuhause wie ein Lebensbaum	39
Gottes unbegreifliche Gegenwart	41
Nur weil Gott ist ...	42

V. Konkrete Perspektiven	44
Die Bedeutung der Rituale	46
Kernstücke einer gesunden Wohnqualität	47
Anregungen	48
Die Meditation des Kreuzes	51
Die Botschaft des Kreuzes	52
Die Bilder in der Wohnung	53
Musik – ein Geschenk	54
Die vornehmste aller Wissenschaften	55
Danken	57
Grundlegend insgesamt	58
Die Bedeutung der Stille	60
VI. Konsequenzen aus christlicher Perspektive	62
Immer wieder versöhnen	64
Ein Erfahrungsbericht	67
Regelmäßige Gebete	69
Bete den Alltag	72
Ein Tag im Alltag	73
Genieße das Nichtstun	74
VII. Allgemeine Perspektiven des Menschseins im Alltag	75
Anhang	
Menschliche Verhaltensweisen für ein ganzheitlich gelingendes Alltagsleben	77
Miteinander sprechen	77
Aufeinander hören	79
Sich annehmen	83
Sich selbst erkennen	86
Unterbrechen und still werden	90
Warum dies heute besonders wichtig ist	92
Vom Sinn der Stille	94
Meditieren und beten lernen	95

Einführung

Es ist unübersehbar, was heute in dieser unserer modernen Welt an Möglichkeiten und Perspektiven verschiedenster Art angeboten wird.

Auf den ersten Blick hin scheint eine Entfaltung in dieser weiten Welt mehr Zuversicht und Hoffnung in Aussicht zu stellen.

Freilich bei ruhigem Nachdenken wird bei all den vielen Perspektiven gleichzeitig auch Orientierungslosigkeit erkennbar. Wir sind eingeladen, einfach mit auf dem Wege zu sein, wenn da neue Errungenschaften weltweiter technischer Entfaltungen angekündigt werden.

Dabei muss man in ruhiger Überlegung zugeben, dass der Mensch als einzelner kaum mehr in der Lage ist, sich das Wesentliche selber zu besorgen: Er hat keine Zeit dazu; er muss einfach mit auf dem Wege sein – so empfindet er es immer wieder.

Doch gelegentlich nehmen wir wahr, dass sich unter dem Einfluss all dieser unüberschaubaren Angebote Unsicherheit, ja sogar Angst breit machen.

Was nützt es dann, begeistert von der Erlebnisgesellschaft zu reden, von den Angeboten, immer mehr Spaß zu haben, etwas erleben und genießen zu können, wenn wir selber innerlich doch die Erfahrung der Leere und Irritation feststellen müssen.

Ja, so fragen wir: Kann es so auf die Dauer weitergehen? Zunächst im Hinblick auf die weltweite gesellschaftliche industrielle Entwicklung, aber auch im Hinblick auf uns ganz persönlich? Die Klimaveränderung wird sich weiter entfalten – und das macht uns wachsend mehr Sorgen. Aber nicht weniger besorgt – wie schon angedeutet - müssten wir die geistige, ethische, religiöse **Gesamtentwicklung** im Auge behalten und nicht nur informativ wahrnehmen.

Es wird sehr darauf ankommen, dass wir als Einzelne anfangen, **hörend** zu werden und allmählich auch anfangen, aufzubrechen, was in uns verkrustet ist.

Das eigentliche Anliegen

Dass wir immer mehr lernen, ganzheitlich unser Leben zu begreifen und zu gestalten, ist uns ein großes Anliegen. Das kann auch bedeuten, dass es nicht ausreicht, wenn wir in der Gesellschaft, in unserer Kirchengemeinde oder auch in der Nachbarschaft Gutes tun und uns aber gleichzeitig in unserem häuslichen Umfeld als reine Privatpersonen verstehen.

In einer Zeit, in der es immer mehr darauf ankommt, die allgegenwärtige, verborgene Wirklichkeit Gottes glaubend wahrzunehmen, dürfen wir unser privates Leben zu Hause nicht davon ausklammern.

Tagtäglich hören wir von der Gefahr des Klimawandels, der sich nicht nur allgemein in der weiten Schöpfung vollzieht, sondern immer mehr auch in unserem alltäglichen Leben, sich meistens verborgen, artikuliert.

Auf die Dauer werden wir christlich überzeugend nur weiter bestehen, wenn wir unseren Lebensstil – eben auch zu Hause – daraufhin ändern. Es geht um eine Askese, wie sie nicht erst in der Öffentlichkeit, sondern auch im privaten Umfeld verwirklicht werden muss. Konkret wird das bedeuten, dass wir so manche unserer Lebensgewohnheiten neu überdenken und auf diesem Wege zu einer befreienden ganzheitlichen Menschlichkeit finden.

Das Anliegen der folgenden Darlegungen besteht nicht darin, das Alltagsleben zu erschweren, sondern darin, in der Vergegenwärtigung alles dessen, was von dem unbegreiflichen Geheimnis Gottes auch in unserer zivilen Lebenswelt gegenwärtig ist, so zum Ausdruck zu bringen, dass wir darin eine Befreiung und von daher Ermutigung erfahren dürfen. Der wahre Glaube ist Geschenk und Gnade und vermag durch alle Schwierigkeiten hindurch zu einem befreienden Leben zu führen.

Es wird jeden Tag neu darauf ankommen, uns bewusst zu machen:

Wir sind nicht einfach nur anonym in dieser unserer Welt und planen nach unserem eigenen Gutdünken. Als glaubende Menschen dürfen wir uns immer wieder neu vergegenwärtigen: **Wir sind von Gott Gerufene.**

Wir gehen so unseren Weg im Geiste Jesu, in dem wir auch wachsend neu die **Augen öffnen** für die Weisungen Gottes.

Der Bischof von Erfurt, *Joachim Wanke*, sagt: „In allem, was mir begegnet, was mein Leben bestimmt und prägt, was ich erlebe oder erleide, ist mir Gott nahe. Es kommt gleichsam aus seiner Hand.

Am leichtesten gelingt es uns sicher, die kleinen Freuden des Lebens mit Gott in Verbindung zu bringen.

Wer in einem dichten Wald spazieren geht, wird manchmal nur einige kleine Kringel des Sonnenlichtes am Boden entdecken. Aber auch in einem kleinen Sonnenstrahl kann die ganze Sonne erahnt und dankbar gepriesen werden.

Wir müssen bereit sein, **Gott auch dort zu entdecken, wo wir bisher vielleicht nicht gewohnt waren, IHN zu suchen:**

*In den Gesichtern der Menschen,
Büroschaltern und unter Uniformmützen,
beim nachbarlichen Schwatz
über Ferienglück oder Erziehungssorgen,
in den Spalten der Zeitungen
oder in den Wartezimmern der
Polikliniken.*

Es braucht Übungen und Phantasie, um auch in banalen und scheinbar unreligiösen Situationen das „**Wehen des göttlichen Atems**“ zu erkennen. Gerade in unserer angeblich Gott-verlassenen Welt wird es darauf ankommen, dass wir gläubig auf die vielfachen Zeichen der Gegenwart Gottes achten.“

Vergegenwärtigen wir uns, was bereits das **2. Vatikanische Konzil** vermerkt hat:

„Als das Fleisch gewordene Wort wollte Jesus selbst in die Lebensgemeinschaft eingehen. Er hat an einer Hochzeit in Kanaa teilgenommen, er ist in das Haus des Zachäus eingekehrt und hat mit Zöllnern und Sündern gegessen. Mit Hinweisen auf die allergewöhnlichsten gesellschaftlichen Verhältnisse und mit Redewendungen und Bildern aus dem Alltagsleben offenbart er die Liebe des Vaters und die hohe Berufung des Menschen. **Die menschlichen, besonders die familiären Verflechtungen, den Anfang der Gesellschaftlichkeit überhaupt, hat er geheiligt;** freilich war er den Gesetzen seines Heimatlandes untertan; er hat das Leben eines Arbeiters, wie es Zeit und Land eigen war, leben wollen

Er selbst hat sich als der Erlöser aller bis in den Tod hinein für alle hingegeben. „Eine größere Liebe hat niemand als der, der für seine Freunde sein Leben hingibt.“ (Joh 15,3) (**Gaudium et spes Nr. 32**)

Welche Tiefe des Reichtums,
der Weisheit und der Erkenntnis Gottes!
Wie unergründlich sind seine Entscheidungen,
wie unerforschlich seine Wege!
Denn wer hat die Gedanken des Herrn erkannt?
Oder wer ist sein Ratgeber gewesen?

Wer hat ihm etwas gegeben, so dass Gott ihm
etwas zurückgeben müsste?

**Denn aus ihm und durch ihn und auf ihn hin
ist die ganze Schöpfung.
Ihm sei Ehre in Ewigkeit! Amen.**

(Römer 11,33 – 36)

Versuchen wir diese geistliche Grundorientierung
durch einige Ansagen und Zitate noch zu
verdeutlichen:

Papst Johannes XXIII. sagte einmal: „Niemand soll
meinen, die Christen handelten klug, wenn sie sich für
die innerweltlichen Anliegen weniger einsetzen. Wir
betonen mit Nachdruck, dass dieser Einsatz von Tag
zu Tag größer und stärker werden muss.“

Dass wir es nicht überhören auf unserem Weg in die
weiterführende Grundorientierung: Der primäre Ort
unserer Glaubenserfahrung ist dort, wo wir sind und
leben. Deshalb ist es eine zeitgemäße Weisung,
Gottes Geheimnis nicht so sehr nur im
Außergewöhnlichen, als vielmehr in unserer
alltäglichen Lebenswelt zu entdecken – natürlich
immer in ständiger Orientierung an Jesus, der ja in
seinen Gleichnissen immer wieder neu darauf
verwiesen hat, wie der unbegreifliche Gott in den
ganz alltäglichen innerweltlichen Wirklichkeiten
gegenwärtig ist und wie wir ihn dort auch mit
wachsamen Augen wahrnehmen.

Ja, in der Tiefe will Gott Begegnung feiern, das kommt in den Worten von **Alfred Delp**, die er noch kurz vor seiner Hinrichtung geschrieben hat, überzeugend zum Ausdruck: „Das eine ist mir so klar und spürbar wie selten: Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt uns dies gleichsam entgegen. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen. Wir erleben sie nicht durch bis zu dem Punkt, an dem sie aus Gott hervor strömen. Das gilt für das Schöne und auch für das Elend. In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende liebende Antwort.“

Der große Kirchenvater **Chrysostomos**, Bischof von Konstantinopel sagte in einer Predigt in der Hagia Sophia: „Wenn ihr heim kommt, so deckt nicht nur den Tisch mit den Speisen, sondern auch den geistlichen Tisch des religiösen Gesprächs **und so werde euer Haus zu einer Kirche.**“

Und **Meister Eckehart** sagt uns:

Ihr sollt wissen,
dass all unsere Vollkommenheit
und all unsere Seligkeit darin liegen,
dass der Mensch
durch und über alles Geschaffene und
Zeitliche
und alles Wesen hinausgehe
und in den Grund hinabsteige,
der ohne Grund ist.

Perspektiven

I.

Anmerkungen aus dem Neuen Testament

Das Wohnen ist etwas ganz Selbstverständliches. So nehmen wir es auch wahr in den beiden folgenden Texten aus dem Neuen Testament.

Jesus

„Er verließ Nazaret, um in Karfanaum zu wohnen, das am See liegt, im Gebiet von Sebulon und Naftali.“
(Mt 4,13)

„**Jesus** aber wandte sich um, und als er sah, dass sie ihm folgten, fragte er sie: Was wollt ihr? Sie sagten zu ihm: Rabbi – das heißt übersetzt: Meister -, wo wohnst du? Er antwortete: **Kommt und seht!** Da gingen sie mit und sahen, wo er wohnte, und blieben jenen Tag bei ihm; es war um die zehnte Stunde.“ (Joh 1,38 – 39)

In der Regel ist es so:

**Wo wir sind, leben und arbeiten
da ist der primäre Ort unserer
Glaubenserfahrung**

Dies bedeutet, alle Erfahrungen: unsere Freude und Zufriedenheit, unsere Erwartungen und Grenzen, unsere Angst und Schuld ehrlich zu bestehen.

Im Sinne einer mystagogischen Theologie wird es für uns zum zentralen Anliegen, Gottes Geheimnis nicht so sehr nur im Außergewöhnlichen als vielmehr in der alltäglichen Lebenswelt, in unseren alltäglichen je eigenen Erfahrungen zu entdecken – natürlich in ständiger Orientierung an Jesus Christus. Von daher mag es einleuchtend sein, wenn wir einfach sagen: Du musst nicht fortgehen, um deine Berufung in der ganzen Tiefe zu erfahren, es geht vielmehr darum, dass du den Mut aufbringst, zu hören, eben auch in deine eigene Herzensmitte und konsequenterweise auch verbrauchte Gewohnheiten aufzubrechen lernst.

Ja, so sagen wir, gestalte dein Zuhause im Sinne eines „**geistlichen Daheimseins**“ als Ausdruck deiner je eigenen Verantwortung inmitten unserer Gesellschaft. Du hast Anrecht auf eine private Sphäre, öffne dein Haus aber in Gastfreundlichkeit und halte Kontakt mit Gleichgesinnten, damit eine Zelle der Geborgenheit, aber auch des Widerstandes gegen menschenunwürdige Entwicklungen in der Gesellschaft entstehen.

Es gilt also: Auch unser Alltag muss aus einer tieferen Perspektive wahr- und ernstgenommen werden.

Edith Stein sagte einmal: *„Es ist ein weiter Weg von der Selbstzufriedenheit eines guten Katholiken, der seine Pflichten erfüllt, eine gute Zeitung liest, richtig wählt usw., im übrigen aber tut, was ihm beliebt, bis zu einem Leben an Gottes Hand und aus Gottes Hand, in der Einfachheit des Kindes und der Demut des Zöllners. Aber wer ihn einmal gegangen ist, wird ihn nicht wieder zurückgehen.“*

Es macht nachdenklich, was **Henry J. M. Nouwen** sagte: *„Unsere vielen Sorgen lassen uns überall auf einmal, aber selten zu Hause sein. Man könnte die geistliche Krise unserer Zeit so beschreiben: Wir haben fast alle eine Anschrift, aber wir sind nie dort anzutreffen. Wir wissen wohin wir gehören, aber dennoch streifen wir ruhelos durchs Land als hätten wir keinen festen Wohnsitz. Es gibt viel zu tun, und das nimmt unsere Aufmerksamkeit ständig voll in Anspruch ...“*

Es lohnt sich also, den eigenen Wohnbereich zum Refugium werden zu lassen, bringt Hildegard Ressel zum Ausdruck:

„Wenn Sie zu Hause sind, unterbrechen Sie Ihre Lektüre und sehen Sie sich in Ihrer Umgebung um. Werden Sie sich dessen bewusst, welche Wirkung die Möbel, Farben, Gegenstände auf Sie ausüben.“

Fragen Sie sich, welche Dinge Ihnen wirklich wichtig sind und Ihnen gut tun und welche lediglich einen Kompromiss darstellen oder auf Prestigezuwachs ausgerichtet sind, ohne dass sie Ihnen wirklich gefallen. Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, wie Ihr Wohnraum aussehen müsste, dass Sie sich vorbehaltlos wohl fühlen könnten. Glauben Sie nicht, dass dies nur eine Frage des Geldes ist. ...“ (Aus: Rituale für den Alltag, S. 36)

Trifft es nicht zu, was Albert Schweitzer einmal sagte!

Wer zum Glück in der Welt
beitragen möchte,
der Sorge zunächst einmal
für eine glückliche
Atmosphäre im eigenen Haus.



Ein Hinweis aus dem AT

Wie Jakob Jahwe erfahren hat

Auch schon im biblischen Verständnis ist uns überliefert: Jakob hat eine Erfahrung mit Jahwe gemacht, die aufmerken lässt:

Bedenken wir
was Jakob sagt:

**„Wirklich der Herr ist an diesem Ort ...
und ich wusste es nicht“ ...**

So bekennt er
seine Erfahrung mit Jahwe –

**„Hier ist nichts anderes als das Haus Gottes
und das Tor des Himmels“ ...**

„Jakob stand früh am Morgen auf,
nahm den Stein,
den er unter seinen Kopf gelegt hatte,
stellte ihn als Steinmal auf
und goss Öl darauf.
Dann gab er dem Ort
Den Namen BETH-EL.“

(Gen 28,16 f)

II.

Also:

Geistlich zu Hause sein

In der Heiligen Schrift des Neuen Testaments heißt es:

„Seht die Wohnung Gottes unter den Menschen. Er wird in ihrer Mitte wohnen und sie werden sein Volk sein.“ (Off. 21,3)

Denn Gott hat gesprochen: „Ich will unter ihnen wohnen und mit ihnen gehen.“ (2 Kor 6,16)

Also nicht einfach nur zuhause sein, sondern eben geistlich zuhause sein. Es geht hier um eine Perspektive, die uns in der Regel wenig vertraut ist. So versuchen wir, ein wenig darüber nachzudenken. Nach einigen Texten aus dem Neuen Testament noch ein ganz konkreter Hinweis. Es wird also immer wieder neu darauf ankommen, dass wir uns die Perspektive des Wohnens in einem tieferen Sinne vertraut machen.

Ja, es wird eine immer bedeutsamer werdende Aufgabe sein, in unserem alltäglichen Leben um eine verlässliche transparente Ordnung bemüht zu sein. Wir müssen Räume in unserem Alltag schaffen, die es uns ermöglichen, **immer wieder zu unterbrechen**, um in dieser Zeit das Wort Gottes in der Heiligen Schrift zu hören, in Stille zu beten und vor allem von daher auch **sehen und hören** zu lernen, was insgesamt in der Welt, ja, in der weiten Schöpfung geschieht.

Besonders gilt in dem Zusammenhang, dass wir die **täglichen Nachrichten** über die Medien hören und darüber nachdenken, was als das Eigentliche für unser Glaubensleben bedeuten kann.

Bedenken wir also: Wenn wir regelmäßig alles Planen und Schaffen, so sehr dieses alles zu unserem Alltag gehört, unterbrechen, um uns in stiller Besinnung dem schweigenden Geheimnis Gottes anzuvertrauen, dann ist das ein oft übersehener, aber im Grunde unübersehbar wichtiger Akzent einer Spiritualität des Alltags.

Gestalte dein Zuhause im Sinne einer „**Heimstätte**“ als Ausdruck deiner je eigenen Verantwortung inmitten unserer Gesellschaft. Du hast Anrecht auf eine private Sphäre, auf Entspannung, auf Ruhe; öffne dein Haus aber auch, wie wir schon zum Ausdruck gebracht haben, in Gastfreundschaft und halte Kontakt mit Gleichgesinnten, damit eine **Zelle der Geborgenheit**, aber auch des **Einsatzes gegen menschenunwürdige Entwicklungen** in der Gesellschaft entstehen kann.

Eine der großen Gefahren in unserer Gesellschaft besteht darin, dass wir die Kreise immer enger ziehen. Wir fahren, von der Arbeit oder vom Einkauf kommend, mit dem Auto vor dem eigenen Haus vor und ziehen uns zurück. Dies kann zu unverantwortbarer Verarmung führen – menschlich und erst recht geistlich.

Deshalb kommt es darauf an:

**Die Tiefendimension in uns,
in unserem alltäglichen Leben
zu entdecken.**

Zudem:

Es wird eine Aufgabe in Zukunft sein, ja, sie wird immer wichtiger werden, dass wir uns für die Wirklichkeit in der weiten Welt nicht nur interessieren, sondern auch engagiert uns daran im Interesse, eben auch **im Gebet**, beteiligen.

Es wird also ein wichtiger **Lernprozess** werden, gerade auch die **Nachrichten** nicht einfach schnell zu hören und danach zu etwas anderem überzugehen, sondern sie auch in **unseren eigenen Lebenswirklichkeiten** bewusst zu machen: etwa dass wir auch täglich **unsere Fürbitten sprechen** für alles, was in der Welt an **Not, Krankheit und Misstrauen** geschieht – ja, dass wir **Mitleidende** werden mit Menschen, die in große Not geraten sind, nicht nur in unserer Nähe, sondern in der weiten Welt.

Bei den **Unterbrechungen** und überhaupt bei den Elementen einer ausdrücklichen geistlichen Übung kann natürlich ein besonderes **Ritual** vieles verdeutlichen; dabei könnte z. B. sogar auch **eine Klangschale, eine Kerze** eine wichtige anregende Hilfe sein. Darauf werden wir noch näher eingehen.

Hier geht es vor allem darum, die kaum wahrgenommene Dimension der **verborgenen Gegenwart Gottes in unserer Wohnung**, wo wir versuchen, ein Zu – Hause zu haben, als eine Dimension der Geborgenheit und Neuorientierung wahrzunehmen. Das ist keine Einschränkung der ganz natürlichen Wohnqualität – im Gegenteil!

Auch und gerade von hier geht eine Grundorientierung aus, die ein stilles Zeugnis für Gottes Nähe in allem zum Ausdruck bringen kann.

Das Wohnen - im Bewusstsein, dass Gottes Allgegenwart wirklich ist - kann eine ermutigende Wirkung haben, in dem Sinne, dass in dem alltäglichen Zuhausesein eine ganz besondere Lebensqualität zum Vorschein kommen kann. Das wäre eine aus dem Gottesglauben neue, ermutigende und vor allem sinnstiftende Lebensqualität.

Auch von da aus ergeht ein bisher kaum wahrgenommenes Zeugnis unseres Christus-glaubens mitten im Alltag in diese unsere moderne Welt hinaus.

Konkret notwendig ist daher: einen ruhigen Ort zu haben und sich täglich mit der Stille vertraut zu machen. Von da aus können die Einsicht und die Kraft erwachsen, die je eigene Berufung in der Welt als Gabe und Aufgabe zu erkennen und anzunehmen.

In Gottes Gegenwart

*In meinem Herzen kreisen
alle Gedanken um Dich*

*Du bist, der allem den Ort gibt,
aber Du bist nicht sein Ort;
Du bist in allem das Ganze,
doch nicht vergänglich wie wir.
Du bist mein Herz, mein Gewissen,
bist mein Gedanke, mein Geist,
Du bist der Rhythmus des Atmens;
Du bist der Herzknoten in mir.*

Al-Halladsch, Islamischer Mystiker
Aus: „Wo Gott zu Hause ist“ von Dr. Michael Albus

Unterschiedliche Weisen des Wohnens

Einige unterscheidende Anmerkungen:

Wenn wir in geistlicher Perspektive über das **ZUHAUSE-SEIN** sprechen, dann entsteht in der Regel der Eindruck, dass wir von sogenannten **normalen Wohnverhältnissen** ausgehen, um die je tiefere geistliche Perspektive zu artikulieren.

Grundsätzlich gilt ja, dass das Wohnen in geordneten Verhältnissen zu den elementaren Voraussetzungen heutiger Lebensformen gehört.

Doch soll gerade auch in dem Zusammenhang nicht übergangen werden, dass es in vielen Fällen auch relativ bedürftige Wohnverhältnisse gibt, ja, denken wir sogar an **Nicht-Sesshafte**, die sich nach einer Wohnung sehnen und darum ringen müssen. Wir denken aber auch an solche Menschen, die durch irgendeine zerstörerische Erfahrung ihre Wohnung verloren haben. Es ist uns ein dringliches Anliegen, nicht einfach darüber hinwegzusehen – freilich mit dem Bewusstsein, dass wir in dem Zusammenhang nur in einem ausführlichen Gespräch uns etwas weiter orientieren und nach Möglichkeit helfen können.

Nicht zu übersehen sind auch die sogenannten **Wohngemeinschaften** für die solche Anregungen, wie sie hier in diesem Heft entfaltet werden, nicht

einfach ohne unterscheidende Reflektion übertragen werden können, wobei insbesondere die gemeinschaftliche Dimension wahrgenommen werden sollte.

Dass der unbegreiflich allgegenwärtige Gott in jeder Situation gegenwärtig ist, wobei nicht von außen kommend, sondern nur aus der je eigenen Erfahrung tiefere Orientierung gegeben werden kann, soll zum Ausdruck kommen.

Allein – in der Familie – in der Gemeinschaft – und Gemeinde

- Gerade in unserer Zeit gibt es offenbar relativ viele Menschen, die je - aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen und Entscheidungen - in ihrer Wohnung alleine für einige Zeit oder nach entsprechender Erfahrung und Wahl für eine längere Phase des Lebens leben.

Immer aber wird gelten: Wo du auch lebst und wie du auch dich selber fühlst, du bist ein von Gott berufener Mensch, du bist von ihm angenommen.

Sage „ja“ zu ihm und versuche dich immer tiefer in deiner eigenen Wirklichkeit verstehen und annehmen zu lernen. Das sieht so aus, als wäre es eine nur unbedeutende Entscheidung, die im Grunde in Vergessenheit versinken wird.

Doch sobald du bereit bist, dich in deiner Ganzheit, also mit Leib und Seele aus deiner

Berufung von Gott her anzunehmen, deine Lebensweise nicht nur für dich selbst, sondern auch über dich selbst hinaus, ja, im Grunde im Blick auf die weite Welt zu leben, gewinnt dein Leben an großer Bedeutung.

Es ist die Weise der „Stellvertretung“, in der wir in der Annahme unserer selbst bei all den Schwierigkeiten und Problemen, die uns widerfahren, auch zur Annahme der Welt als Ganze, freilich in der „Unterscheidung der Geister“, finden.

Wichtig werden natürlich all die Rituale und Symbole, auf die wir schon zu sprechen kamen und vor allem noch zu sprechen kommen werden.

Eine wichtige Anregung: Wie gestalte ich den Eingang in meine Wohnung? Mit einem Kreuz oder mit einem Segenswort oder einfach mit Weihwasser?

■ Die Spiritualität in der Familie

Hier zitieren wir zunächst aus dem „Beschluss: Ehe und Familie“ von der Würzburger Synode:

„Die Familie ist fast immer das Glaubensschicksal des Kindes. Glauben ist Geschenk, das man in der Gemeinschaft empfängt, in der Gemeinschaft wachsen lässt und das in der Gemeinschaft zur Wirkung kommt. ...

Die Familie ist die Mitte des Zu-Hause-seins

In Ihr kann der Mensch Befreiung von Angst und Einsamkeit und damit ein „Stück Erlösung“ erfahren. Hier umfassen ihn das **Vertrauen**, die **Geborgenheit** und die **Fürsorge**, die auf das Angenommensein durch Gott und auf Gottes Treue hinweisen. Die Eltern schaffen durch ihre Haltung den Zugang zu dem Gott, der sich von uns „Vater“ nennen lässt; Vater und Mutter leben durch ihre Hingabe vor, dass Leben nicht Selbstbehauptung, sondern Dienst am anderen zum Inhalt hat; die Geschwister erziehen sich gegenseitig zu Geschwisterlichkeit und Verständnis füreinander. Die Alltäglichkeiten des Familienlebens bahnen in ihrer Prägekräft den Weg zu einem gläubig-religiösen Leben: Das gemeinsame Mahl, Gespräch, Fest und Feier, Spiel, Umgangsformen, gerne gewährte Vergebung, gelebtes Brauchtum.

All dies erfährt seine Vertiefung und Verklärung im **Gottesdienst**, in den **Sakramenten**, besonders in der **hl. Eucharistie**, im Gebet und bewährt sich im rechten Stehen in der Welt.



Das 2. Vatikanische Konzil hat die Bedeutung der Familie dadurch neuerdings ins Bewusstsein gerufen, dass es von der Familie als der **Hauskirche** spricht.

Auch **Papst Johannes Paul II.** hat bei seiner Predigt am 28. Januar 1979 in Puebla u. a. von „der Formung jeder christlichen Familie zu einer echten **Hauskirche** im wahrsten Sinne des Wortes ...“ gesprochen. Und im Schreiben vom 15. August 1980 zur VI. Bischofssynode erinnert der Papst daran, dass „die Familie das Fundament der Gesellschaft ist ...“, denn in der Familie werden „die neuen Bürger der menschlichen Gesellschaft geboren ...“.

■ **Gemeinschaft und Gemeinde**

Lass es nicht auf einen Alleingang, eben auch als Familie, ankommen! Du wirst immer in Gefahr sein, eigene Wege zu gehen, die dich von deiner eigentlichen Berufung immer mehr wegführen.

Du musst immer mehr verstehen lernen, dass der Andere nicht einfach nur ein Hinzukommender ist, sondern **dass ich in der Begegnung mit dem Anderen erst richtig lerne, mich selber zu verstehen und anzunehmen.** Erst in der Bejahung der Gemeinschaft, in welcher Form auch immer, also auch über die Familie hinaus in die Nachbarschaft, aber insbesondere in die Gemeinde wirst du dich in deiner Ganzheit erfahren und erleben dürfen.

So sehr wir darum bemüht sein dürfen, die Schöpfung insgesamt, alles Geschaffene in der Natur und der zielstrebenden Menschheit, innerlich zu bejahen und in uns zu vergegenwärtigen, wird es erst recht immer darauf ankommen, der Gemeinde mit hilfreichem Einsatz zuzugehören, in der wir mit den Mitgläubigen die **Heilige Eucharistie** feiern, in der wir dankend aus der Vergegenwärtigung Jesu, des Gekreuzigten und Auferstandenen, die eigentlich umfassende und über alle Erfahrungen hinausgreifende Wirklichkeit erfahren dürfen.

Dafür ist in besonderer Aufmerksamkeit zu bedenken:

„ Jesus war dort, wo die Menschen aßen und feierten, um ihnen dabei seine Botschaft vom Reich seines Vaters zu verkünden, das er wieder mit einem Essen verglichen hat: ‚Mit dem Reich Gottes ist es wie mit einem Gastmahl ...

Dabei ging es ihm nicht um das Essen und Trinken an sich, sondern um das Zeichen einer neuen Gemeinschaft des Einanderdienens und Miteinanderteilens. Es ist also eine christliche Aufgabe, dieses Zeichen des Mahles, das Jesus so wichtig war, nach den je eigenen Möglichkeiten erfahrbar zu machen – in der liturgischen Mahlfeier ebenso wie bei den Formen außerhalb davon und auch im Alltag. Wie die evangelische Theologin Dorothee Sölle es einmal gewünscht hat: ‚Mehr essen beim Abendmahl – und mehr beten beim Essen!‘“

Guido Fuchs

Ja: Zu Hause

Es waren zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem Himmel und Erde sich berührten. Sie beschlossen, ihn zu suchen und nicht umzukehren, ehe sie ihn gefunden hätten. Sie durchwanderten die Welt, bestanden unzählige Gefahren, erlitten alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt fordert, und alle Versuchungen, die einen Menschen von seinem Ziele abbringen können. Eine Türe sei dort, so hatten sie gelesen, man brauche nur anzuklopfen und befinde sich bei Gott. –

Schließlich fanden sie, was sie suchten. Sie klopfen an die Tür. Beben des Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete. Und als sie eintraten, standen sie zu Hause in ihrer Klosterzelle. Da begriffen sie: der Ort, an dem Himmel und Erde sich berühren, befindet sich auf der Erde, an der Stelle, die Gott uns zugewiesen hat.

(Eine alte russische Legende)

Ganz zu Hause sein bedeutet also

1. Um die Allgegenwart Gottes zu wissen und von daher zu leben.
2. Zur eigenen Tiefe finden bei mir, wo ich wohne.

3. Offene und versöhnende Gemeinsamkeit in der Familie und mit allen Dazugehörenden.
4. Gemeinschaft in der Gemeinde, insbesondere in den gemeinsamen Gottesdiensten.
5. Mitleiden mit allen Leidenden in der Nähe und in der weiten Welt.

Die Lebenseinstellung

der Eltern

ist die tiefgründige

Wegweisung

für die Lebensgestaltung

in der

geistlichen Wahrnehmung.

III.

Vergegenwärtigen wir nochmals, was Wohnen eben auch bedeutet

In Orientierung an *Hildegard Ressel*: „Viele Kulturen pflegen in ihren Haushalten bestimmte Traditionen, die dazu dienen, das Leben zu würdigen. ...

„**Das Wohnen** ist dem Menschen ein **elementares Anliegen**, da es als Schutzfunktion für seine lebensbedingenden Bedürfnisse gilt. ...“

„Das Wohnerlebnis entspringt dem sozio-emotionalen Bereich. Es bedingt spezielle Erlebnisweisen, die den Bewohner dazu veranlassen, so und nicht anders, also nach seiner individuellen Art zu wohnen, so und nicht anders seine Wohnung zu erleben....“

„Die Wirkung eines Raumes wird weitgehend davon bestimmt, in welchem Maße sich die Persönlichkeit des Bewohners in ihm spiegelt. So wird die Welt, die uns täglich umgibt, zwar von uns geprägt, sie prägt uns aber ihrerseits wieder.“ (aus „Rituale für den Alltag“, S. 34/36)

Es lohnt sich also, den eigenen Wohnbereich zum **Refugium** werden zu lassen.

„Schaffen Sie in Ihrer Wohnung Bereiche, die Ihnen zur Entspannung und Meditation dienen können. Entdecken Sie für sich einen Brauch; bringen Sie aus der Natur Zweige, Blüten, Früchte, Steine – entsprechend der Jahreszeit und ihrer Stimmung – als

wechselnde Dekoration mit nach Hause und entwickeln Sie dadurch ein neues Bewusstsein für die Natur. Umgeben Sie sich an Ihrem Ruheplatz mit allen Dingen, die angenehme Gefühle und Erinnerungen in Ihnen auslösen.“ (H. Ressel aus „Rituale für den Alltag“ 36/37)

Bedenken wir: **Regelmäßige Wiederholungen** haben so etwas wie einen stabilisierenden Charakter. Wir werden dadurch einfach auf die Dauer mehr und mehr in unserem Dasein geprägt; was öfters sich wiederholt, wird allmählich zu tiefer Erfahrung im alltäglichen Leben.

Und Hildegard Ressel schreibt: „Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich abends etwas Zeit zu reservieren, um einen Ausgleich zu Ihrer Tagestätigkeit zu schaffen. Wenn Sie viel sitzen, bewegen Sie sich; wenn Sie viel stehen müssen, legen Sie die Beine hoch. ...

Beschließen Sie den Tag mit einer Entspannungsübung, einem Gebet oder einer Meditation. Betonen Sie dabei das Danken für alles, was gut ist in Ihrem Leben, und achten Sie auf eine positive Formulierung Ihrer Gedanken.“ (S. 40/41 „Rituale aus dem Alltag“)



Ergänzende Biblische Perspektiven

Immer gilt:

Macht eure Augen auf und seht euch um.

(Joh 4,35)

Die Erde ist zum Wohnen da.

(aus Isaias 45,18)

Denn so spricht der Herr, der den Himmel erschuf, er ist der Gott, der die Erde geformt und gemacht hat – er ist es, der sie erhält, er hat sie nicht als Wüste geschaffen, er hat sie zum Wohnen gemacht: Ich bin der Herr, und sonst niemand.

Wie der unbegreiflich geheimnisvolle Gott in allem gegenwärtig ist, wird im Psalm 139 in einzigartiger Weise artikuliert. Seit Jahrhunderten wird dieser Psalm gebetet und auch im einzelnen vertrauensvoll meditiert.

Wenn nicht der Herr das Haus baut, müht sich jeder umsonst, der daran baut. Wenn nicht der Herr die Stadt bewacht, wacht der Wächter umsonst.

(aus Psalm 127)

IV.

Unser Alltag

Jeder von uns hat gewisse Gewohnheiten, die durch **Rituale** verschiedenster Art geordnet sind. Nach dem Lexikon versteht man unter Ritualen das Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung. Ohne dass es uns ausdrücklich bewusst ist, kommt dadurch auch zum Ausdruck, wie weit oder ob wir überhaupt auch religiös orientierende Rituale in unserer Wohnung haben. Sie sind für uns von besonderer Bedeutung.

Am Beispiel der Mahlzeiten:

Essen erfüllt ja nicht nur den Zweck zur Ernährung, wie wir es in der Regel interpretieren, es ist auch jedes Mal eine Gelegenheit, daran erinnert zu werden, dass alles was ist, letztlich aus Gott kommt.

Es ist zu bedenken, dass es zum Beispiel nach der Bibel keine besondere Feier gibt, ohne entsprechende Mahlzeiten. Wir dürfen uns als Christen eingeladen wissen, einfach auch Gott für das zu danken, von dem wir eher im Alltag unseres Lebens den Eindruck haben, dass alles aus unseren eigenen Kräften geworden ist. Auch hier wird es wichtig sein, bestimmte Rituale zu entwickeln, die unser Essen auch zu einem Mahl werden lassen: Wir schlagen den Gong und beten mit gefalteten Händen zu Tisch.

Was wir auch für das private Wohnen Ermutigendes und Beruhigendes erfahren dürfen, die Bereitschaft allen Bedürftigen nicht nur im Mitgefühl beizustehen, sondern auch im **konkreten Teilen**, gehört unverzichtbar dazu. Wie wir auch zu Hause sind, nie sind wir ganz allein, immer sind wir mit allen, insbesondere mit allen Bedürftigen verbunden.

„Ich stehe vor deiner Tür und klopfe an. Wenn du meine Stimme hörst und die Tür öffnest, werde ich eintreten, und wir werden Mahl halten, ich mit dir und du mit mir.“

(Offb 3,20)

Monika Nemetschek sagt:

„Ich habe verstanden, dass mein Haus ohne dich kalt und leer ist, erst durch deine Gegenwart wird es zum Da-Heim. Komm herein, Herr, ich möchte dir heute alle Räume meines Hauses übergeben und dich bitten: Bewohne sie, erfülle sie mit deiner lichtvollen Gegenwart. Vom Dachgeschoss bis in den Keller sollen alle Winkel meines Hauses von dir in Besitz genommen werden. Es soll keinen Bereich geben, den ich dir vorenthalte. Geh hinein in meinen Wohnraum, durchlichte und erwärme ihn; steig hinauf in das Dachgeschoss und befreie mich von fruchtlosen Hirngespinnsten, denen nachzuhängen Zeit und Kraft kostet; steig hinab in das Kellergeschoss und banne alles Dunkle, das sich immer neu nach oben durch die Falltür drängen will, um das Jetzt zu verfinstern.

Nimm den Schlüssel zum **Haus meines Seins**, ich übergebe ihn dir heute unwiderruflich und für immer. Und dann lass uns Mahl halten, du mit mir und ich mit dir.“

(Monika Nemetschek, *Aus Schattenseiten des Lebens*, Tyrolia-Verlag, Innsbruck 2005)

Was auch zu bedenken ist

Der Versuch, das Zuhause auch geistlich interpretierend zu erleben, stößt natürlich auch auf vielseitigen Widerstand.

Wir leben in einer Erlebnisgesellschaft, wie sie vielleicht in diesem Ausmaß noch gar nie gegeben war. Da wird einfach in verschiedenartigen Angeboten hintergründig oder auch in aller Ausdrücklichkeit gesagt:

Habe den Mut, dein eigenes Leben nach deinen Erwartungen umzugestalten. Setze dich ein für mehr Geltung für dich in deinem alltäglichen Leben, habe den Mut auf deinem Weg zu bleiben.

Du hast unsägliche Auswahlmöglichkeiten, die täglich im Fernsehen oder in den allgemeinen Nachrichten angepriesen werden. Das sind nur einige Andeutungen.

Was aber besonders wichtig ist: Es ist längst nicht so, dass du von all dem entfernt bist, sobald du nach Hause kommst. Diese Erfahrungen einer Erlebnis-, Geltungs- und Risikogesellschaft mit allen weitgreifenden Perspektiven bleiben nicht etwa draußen, wenn du nach Hause kommst; sie sind in dir, in uns allen lebendig.

Deshalb: Ohne regelmäßige **geistliche Unterbrechung**, auch ohne notwendige **gemeinschaftliche Gespräche** werden wir wohl kaum die Kraft aufbringen können, in dieser unserer modernen Welt einen geistlichen Weisungsweg zu gehen.

Schon 1996 haben wir in unserem Heft „Ein geistlicher Weg im Alltag“ folgendes zum Ausdruck gebracht: *„Im Grunde werden wir nicht daran vorbeikommen, eine konkrete **geistliche Hausordnung** einzuführen und nach ihr den Alltag zu gestalten. Es ist eine Sendung eigener Art, die heute mehr und mehr an Gewicht gewinnt: mitten in verantwortlichen Aufgaben und aufreibender Arbeit und in allen Konflikten immer wieder neu still und leer zu werden vor Gott. Und gerade in dieser Erfahrung wahrnehmen: Gott ist da als die befreiende und heilende Kraft.“*

Eine meditative Orientierung

Dein Zuhause wie ein Lebensbaum

Bedenke, da ist dein Zuhause, wir nennen es jetzt einfach einen „**Lebensbaum**“. Warum? So wie du den **Baum** wahrnimmst, so ist dir deine Wohnung gegenwärtig. „*Da bin ich, da wohne ich, da bin ich zu Hause*“, kannst du sagen.

Beim ruhigen Blick auf den **Baum**, geht allmählich auf: Alles, was an ihm zu sehen ist, ist nur, weil die **Wurzeln**, die wir nicht sehen und meistens gar nicht wahrnehmen, die aber den Baum lebendig erhalten, also grundlegend sind.

Man sieht sie nicht, sie sind unter der Erde, im Grund: sie dürfen und wollen nicht gesehen werden, aber sie sind wirksam und so auch in der Wirklichkeit sichtbar.

In allem, was dir zu Hause wichtig sein kann, ist es nur so, weil die **Wurzeln** da sind, weil der unbegreifliche Schöpfergott es ermöglicht. Wenn du regelmäßig daran denkst, ist dein Zuhause wie ein **Lebensbaum**, in dem du aufgehoben bist.

Vergegenwärtige dir also in Stille und Nachdenken,
was dein Zuhause eigentlich ist, was es in der ganzen
Wirklichkeit besagt:

Dass in allem immer mehr ist,

als was wir sehen

und

was wir wahrnehmen

und was wir gern in unserer Wohnung haben. Das
musst du oft und oft einfach dir vergegenwärtigen.



Gottes unbegreifliche Gegenwart

richtig einsehen lernen

In der herkömmlichen Vorstellung sind wir immer wieder neu in Gefahr, Gottes Wirklichkeit als eine über uns anwesende allmächtige Dimension zu verstehen; wobei wir von da ausgehend unsere irdischen Verhältnisse nur in einem eingeschränkten Wirklichkeitsverständnis einordnen. Du musst eher die Welt, die Güter und all die Erfahrungen in der Welt mindern, wenn du näher zu Gott kommen willst – so denken immer noch Menschen in unserer Kirche.

In der Botschaft Jesu aber, auf die wir uns immer wieder neu konzentrieren und nach der wir uns eigentlich entscheidend orientieren, werden die Dinge dieser Welt nicht kleiner gemacht, um zu Gott zu finden; vielmehr geht es darum, sie im richtigen Gesamtverständnis zu begreifen und einzuordnen und ihre Wirklichkeit aus Gott verstehen zu lernen.

Wenn wir immer wieder von der Allgegenwart Gottes sprechen, dann wollen wir damit sagen, dass in ihr alles in unserer ganzen Schöpfung ganzheitlich verstanden werden kann.

In den nachfolgenden Worten hören wir eine Weisung des zumeist noch unbekanntenen Theologen Dionysios Areopagites aus dem 5. Jahrhundert. Es soll dadurch zum Ausdruck kommen, dass wir hier mit der Aussage über den unbegreiflichen allgegenwärtigen Gott nicht einfach nur eine noch weithin unzuverlässige Formulierung verwenden, sondern uns auf die altbewährte christliche Theologie berufen können.

Nur weil Gott ist ...

*Nur weil Gott ist,
ist der Stein ein Stein.*

*Nur weil Gott ist,
ist der Baum ein Baum,
der Löwe ein Löwe,
der Mensch ein Mensch.*

*Nur weil Gott ist,
ist das Gute gut
und das Leben lebendig
und das Nichts nichts
und ist das Sein.*

*Nur weil Gott ist,
ist alles, was es ist.*

Denn ohne ihn,
ohne die Einheit in den Dingen,
könnte nichts sein.
Ohne dass er von seinem Strahlen
bis zu uns hin
einen Abglanz leuchten lässt,
könnte nichts sein.

Oder anders gesagt:
**In allem, was ist,
leuchten seine Strahlen.**

Einheit, Dreiheit: das sind Namen,
Namen aber Schall und Rauch.
Gott ist wie das große Amen,
wie am Sommertag ein Hauch.

Er steht über Raum und Zeit
wie die Melodie der Geigen.
Tief wie die Unendlichkeit
nennt er sich allein im Schweigen.

V.

Konkrete Perspektiven

Ja, gerade zu grundlegend ist die Weisung, die eine weithin befreiende Wirkung hat:

Halte die Ordnung und sie wird dich halten.

Ein bekanntes Wort, das nun eine einzigartige Bedeutung für die Lebensweise zu Hause hat – im Grunde ist diese Aussage befreiend. Hier nun drei Anregungen:

- **Begrenze deine Zeit für Fernsehen und Internet.**
- **Achte auf die unersetzbare Bedeutung des Gespräches – in welcher Form auch immer.**
- **In der Familie mit Kindern ist es unerlässlich für diese begleitend und wegweisend mit auf dem Weg zu sein.**
- **Unterbreche täglich und werde still, um zu sehen und zu hören, was überall geschieht.**

- **In der Unterscheidung der Geister komme zu der rechten Einschätzung der Geschehnisse in der weiten Welt.**
- **Habe den Mut, einfach nur da zu sein, ohne besondere Vorhaben, ohne besonderen Einsatz.**

Es wird auf Zukunft hin eine große Aufgabe für die Spiritualität im Alltag sein, in der **Unterscheidung der Geister** je neu zu entdecken, wie Gott uns nah sein und mit uns gehen will: in allem, was wir denken, tun und erleiden, nicht etwa nur in Gebeten und Gottesdiensten, so bedeutungsvoll sie auch sind, auch nicht nur in den in guter Meinung vollbrachten Werken, sondern auch im Versagen und in der Schuld. Immer kann der Gedanke an Gott alles anders sehen lehren, allem eine Wende geben, ja uns andere werden lassen.



Die Bedeutung der Rituale

*„Ohne Rituale wird das Leben leer und sinnlos“,
sagt C. G. Jung 1939.*

Die Riten haben nach **C. G. Jung** aber nicht nur die Aufgabe der „Energietransformation“, sondern **sie stiften auch Sinn** ... und er beklagt, dass wir Europäer in unseren Häusern keine Winkel (mehr) haben, in denen wir vergleichbare Riten vollziehen, wo wir unsere Andachten verrichten oder meditieren. Für ihn sind solche **persönlichen Riten notwendig, damit wir den Wert unseres Lebens erfahren** und dass wir mehr sind, als bloße Pflichterfüller und Leistungsträger, dass unser Leben aus mehr besteht, als nur zu arbeiten und zu essen, uns zu vergnügen und für den nächsten Tag zu sorgen.

„Da die Leute nichts dergleichen besitzen, können sie nie aus einer Tretmühle herauskommen, aus diesem schrecklichen zermürenden banalen Leben, wo sie „nichts als“ sind. Im Ritual sind sie der Gottheit nahe, sie sind sogar göttlich.“ (C. G. Jung)

Und er meint, die Leute würden an der Banalität ihres Lebens krank. Die Sinnlosigkeiten erzeugen Neurosen, weil das Leben ohne Sinn und ohne Wert ist, braucht man äußere Sensationen, um sich überhaupt am Leben zu fühlen!

**Mitten im Leben
muss Gott erkannt werden ...,
in Gesundheit und Kraft
und nicht erst im Leiden.**

(Dietrich Bonhoeffer)

Kernstücke einer gesunden Wohnqualität

Das hier insgesamt intendierte geistliche Leben zu Hause wird nur Bestand haben können und wirksam werden, wenn wir die entsprechenden **Zeichen, die Rituale** einrichten: vor allem wenn wir dem Ganzen eine **tragfähige Ordnung** geben.

Der Glaube hat gerade in der Wirklichkeit des Alltags zu Hause eine **heilende Dimension**.

Anselm Grün vermerkt dazu:

„Alles ist nur noch banal. Es gibt nur noch Arbeit und Vergnügen, aber keinen tieferen Sinn. Rituale zeigen, dass unser Leben sinnvoll ist. Ja, dass es einen göttlichen Wert hat. Der Mensch braucht, um gesund zu bleiben, etwas, das größer ist als er selbst. Das kommt in den Ritualen zum Ausdruck ...

Nur auf Karriere aus zu sein, nur immer mehr Geld zu verdienen, macht das Leben noch lange nicht sinnvoll. Jung sieht das Geheimnis der Katholischen Kirche darin, dass sie mit ihren Riten und ihren Symbolen den Menschen immer noch ein sinnvolles Dasein führen lässt.“

(Aus „Geborgenheit finden – Rituale feiern“, S. 34-35)

Anregungen:

- Du wirst vieles anders einrichten, wenn du deine **Zeiten der Stille** am **Morgen** und am **Abend** hast, wenn du auch die **Nachrichten** in der **Zeitung** oder auch im **Fernsehen** recht beurteilen und so auch gleichzeitig **Begrenzungen** ansetzen kannst.
- Versuche vor allen Dingen **täglich im Umgang mit der Heiligen Schrift oder mit einem geistlichen Text und in Meditation** die **Botschaft Jesu** tiefer und tiefer zu erfahren, und die **Bedeutung des Hörens** auf den **Nächsten** in deiner Familie, und wo auch immer, ernst zu nehmen.
- Ein ganz wichtiger Auftrag wird sein, dass wir **unser Dasein** verstehen lernen in seiner **weltorientierten Berufung**. Es ist zum Beispiel nicht zuträglich, einfach etwa die Nachrichten zu hören, ohne sich zu vergegenwärtigen, was das alles für mich und von mir her auf das Ganze hin bedeuten kann.

- Wir werden miteinander vor allen Dingen auch Wert darauf legen, dass wir eine **diakonische Einrichtung** miteinplanen, in der wir **Menschen in äußerster Armut** regelmäßig unsere **Bereitschaft**, sogar unsere **Hingabe zeigen**.
- Ein besonderes Gebiet wird sein, **die Bedeutung der Musik, das Betrachten eines Bildes** als eine Möglichkeit zu verstehen, immer **tiefer christlich mitten in dieser unserer Welt leben und Zeugnis geben zu können**.
- Das **wichtigste Symbol** ist das **Kreuz**, weitere wichtige Symbole können unser von Sasbach noch gebliebenes **Dreifaltigkeitsbild** und unser **Koinonia-Zeichen** sein.
- **Unsere Gedenkstätte** für alle unsere vertrauten Verstorbenen, insbesondere aus unserer Familie, Verwandten und Freunden.



Das Kreuz



Die Meditation des Kreuzes

Bei dem heiligen Niklaus von Flüe greifen Bild und Symbol ineinander; ähnlich verhält es sich mit dem Kreuz, bei dem sich ebenfalls Bild und Symbol unlösbar durchdringen. Das *Bild* steht im Vordergrund, wenn wir auf das Kreuz mit dem Herrn schauen; doch ist dabei im Hintergrund die ganze Symboltiefe offen.

Gemma Hinricher sagt: *„In seinem eigentlichen Geheimnis ist das Kreuz dem Zugriff der Welt entzogen und ereignet sich doch in ihr als Leben aus Tod, als Sieg in Gewaltlosigkeit, als Macht in Ohnmacht. In diesem Sinne „leuchtet das Geheimnis des Kreuzes hervor.“ ...*

Doch das Kreuz hat auch eine andere Seite; an ihm tritt das Geheimnis menschlicher Bosheit in seinem ganzen Ausmaß zutage. In diesem nicht auslotbaren Geheimnis von Liebe und Sünde stoßen wir auf die Leidensgeschichte der Menschen. Die Botschaft vom Kreuz lässt es nach G. Hinricher nicht zu, *„dass wir über seiner Leidensgeschichte die anonyme Leidensgeschichte der Welt vergessen; ... dass wir über seinem Kreuz die vielen Kreuze in der Welt übersehen. ...“*



Die Botschaft des Kreuzes

Karl Rahner sagt: „Bevor aber das Wort vom Kreuze in der Wirklichkeit gesprochen war, wusste niemand, was Gott noch sagen werde auf alle die Worte der Menschengeschichte, auf die Worte von Schuld und Not, Sehnsucht und Klage und beschwörender Bitte. Vor dem Kreuz wusste niemand endgültig und eindeutig, was Gott zum Menschen sagen werde. Jetzt aber hat Gott sein letztes Wort in dieser Welt und ihrer Geschichte gesagt: **das Kreuz seines Sohnes.**

Schon zweimal tausend Jahre ziehen seither die Menschen in nie endendem, grauem Zug – ob sie es wissen oder nicht – in allen Wirren und sinnleeren Windungen ihres Lebensweges doch mit einer furchtbaren Zielstrebigkeit diesem enthüllten Kreuz entgegen, nachdem die Menschheit vom Anfang ihrer Geschichte und ihres Unglücks an schon immer durch den dunklen Schatten des verhüllten Kreuzes geschritten war.

Und in diesen zweitausend Jahren geschieht unaufhörlich weiter, was in jenen drei Stunden sich begab, in denen das Holz auf Golgatha in den Himmel stach und der Mensch daran zwischen Erde und Himmel ausgestoßen starb. Viele ziehen vorüber. ...“

Die Bilder in der Wohnung

Wir haben sie vielleicht an der richtigen Stelle aufgehängt und gehen tagtäglich an ihnen vorbei. Es kann zu einer Einladung werden, dass wir uns einmal die Zeit nehmen und vor einem Bild verweilen. Bald werden wir spüren, dass es uns eine zumeist verborgene, die Worte übersteigende Dimension eröffnet. Wir erfahren, dass sich viel in uns verinnerlicht, ohne dass wir große Worte darüber machen dürfen und können.

Da finden wir natürlich auch Bilder aus der modernen Kunst und sind voreilig geneigt, diese zu übergehen mit dem stillen Vorbehalt, solche Bilder haben mir ja geistlich doch nichts zu sagen. Wäre es da nicht wichtig, dass das Verständnis für die geistliche Kraft, die aus solchen Bildern hervorgeht, im Grunde doch wirksam wird, bieten sie eben auch Erfahrungen von Transzendenz und eben auch Hinweise auf das, in der Regel die Worte Übersteigende.

Fangen wir an, einfach auch in unserer Wohnung mit all den Bildern vertraut zu werden. Und es wird sich wahrhaftig lohnen in dem Sinne, wie wir das geistliche Zuhause sein verstehen.





DREIFALTIGKEIT, Andrej Rubljew, 1411

Musik – ein Geschenk

„Wir Musiker – ja, alle Künstler – haben eine machtvolle, heilige Sprache zu verwalten. Wir müssen alles tun, dass sie nicht verloren geht im Sog der materialistischen Entwicklung. Es ist nicht mehr viel Zeit, wenn es nicht gar schon zu spät ist, denn die Beschränkung auf das Denken und die Sprache der Vernunft, der Logik und Faszination durch die damit erzielten Fortschritte in Wissenschaft und Zivilisation entfernen uns immer weiter von unserem eigentlichen Menschentum.

Es ist wohl kein Zufall, dass diese Entfernung mit einer Auskoppelung des Religiösen Hand in Hand geht: Die Technokratie, der Materialismus und das Wohlstandsdenken brauchen keine Religion, kennen keine Religion, ja, nicht einmal eine Moral. Die Kunst ist eben keine ... Zuwaage.“ (Nikolaus Harnoncourt)

Die vornehmste aller Wissenschaften

(Thomas von Aquin über die Musik)

Da wir es uns zur Aufgabe setzen, über die **Musik** einiges Notwendige zum Nutzen der Sänger abzuhandeln, ist es erforderlich, dass wir gemäß den Absichten des höchsten Urhebers die subtilsten ihr zugrunde liegenden Regeln verstehen lernen.

Da die Musik unter den sieben freien Künsten allein den Vorsitz führt, wie Aristoteles schreibt, so ist es die Musik, die in der triumphierenden und streitenden Kirche Gott wohlgefällig ertönt, jene Musik, welche die Heiligen in ihre Andachtsübungen aufnehmen, durch die die Sünder Verzeihung erflehen, durch die die Traurigen gestärkt werden, durch die die Geistgestörten Erleichterung empfinden, durch die die Kämpfenden ermutigt werden. Denn wie Isidor von Sevilla im Werk *Etymologiae* sagt, ist die Schande nicht geringer, nicht singen zu können, als von Wissenschaft nichts zu verstehen, da doch die Heiligen mit den Engeln und Erzengeln, mit den Thronen und Mächten und mit der ganzen himmlischen Heerschar unaufhörlich täglich singen: Heilig, heilig, etc.

Daraus geht klar hervor, dass die Musik die vornehmste aller Wissenschaften ist und dass jeder sie in gehöriger Weise vor allen anderen kennen muss. Und dies lässt sich auch beweisen. Denn keine Wissenschaft wagte es, außer der Musik allein, in den Kirchenraum einzudringen.

Nikolaus Harnoncourt sagt: *„In den meisten Kulturen artigen Musik mit Religion zu tun, auch bei uns, aber in einem sehr weiten Sinn.*

Die Musik ist ein Rätsel, ein unerklärbares Geschenk aus einer anderen Welt, eine Sprache des unsagbaren, die aber manchen letzten Wahrheiten und geheimnisvollen Erlebnissen eher nahekommt als die Sprache der Worte, der Verständigung mit ihrer technischen Präzision und Logik; mit ihrer fast immer schrecklichen Vereinfachung und Folgerichtigkeit; mit ihrer unmenschlichen Klarheit, ihrem oft tödlichen Ja oder Nein....“

(Aus: Eine Sprache des Unsagbaren)



Danken

Wir erfahren Unterschiedliches und werden dementsprechend gestimmt. Immer sollte das letzte Wort sein: „Ich danke.“

Ein wichtiger Weg, in Einklang mit sich selbst zu kommen, ist die **Dankbarkeit**. **Meister Eckhart** schreibt: „Wenn das einzige Gebet, was du in deinem ganzen Leben sagst, ist: ‚Ich danke dir‘, das würde genügen.“ Viele Menschen bitten Gott, er möge sie doch stärker und gesünder und erfolgreicher machen. Sie können sich nur annehmen, wenn sie so werden, wie sie es sich selbst vorstellen. Dafür möchten sie Gott einspannen. Meister Eckhart meint, das tiefste Gebet sei das Danken. Meister Eckhart sagt gar nicht, wofür wir danken sollen. Das einfache „Ich danke dir“ genügt.

Das kann ich immer und überall sagen. Wenn mir etwas gelungen ist, bete ich: „Ich danke dir.“ Wenn mir etwas misslungen ist, fällt es schon schwerer, dieses Gebet zu sprechen.

Doch wenn ich es trotzdem über die Lippen bringe, werde ich das Geschehen anders erleben. Mitten im Misslingen bin ich doch im Frieden mit mir selbst. Ich danke dir, dass ich frei geworden bin von meinen Illusionen. Ich danke, dass ich bei allem, was ist, in Gottes guter Hand bin. (Anselm Grün)

Grundlegend insgesamt:

„Bringe dich leibhaftig dar“ (Röm 12,1)

(A)

Auch wenn wir es im allgemeinen noch so gut meinen, doch wie ist es in der Regel: Wir erfüllen unsere Pflicht im Beruf, wir setzen uns ein in der Gemeinde, in der Stadt und wir nehmen teil am Gottesdienst und treffen uns gelegentlich mit Gleichgesinnten zum Schriftgespräch. Da kann viel Sinnerfüllung schon einfach darin gegeben sein.

Es ist uns schon ein echtes Anliegen, unsere Pflichten als Christen ernst zu nehmen, gerade auch in unserer modernen Zeit, da unübersehbar viele Menschen ihren je eigenen Weg gehen entfernt von kirchlicher Orientierung.

Doch dann gehen auch wir gelegentlich müde und vielleicht auch verbraucht nach Hause und sind froh, dass wir da „unsere Ruhe“ haben, die in letzter Zeit aber auch immer mehr ausgefüllt wird mit kleinen Verpflichtungen, insbesondere aber auch mit dem Fernsehen.

Aber was ist dann? Ist das dann alles, worauf es ankommt? Doch da lesen wir im Römerbrief, Kap. 12, über die christliche Grundorientierung in unserem Alltag.

Paulus sagt: „Ich ermahne euch nun Brüder, durch das Erbarmen Gottes, euch leibhaftig **darzubringen** als lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer – das ist euer Gottesdienst im Geist.“ (Vers 1)

(B)

Es ist also die Ansage an uns, den Ruf des Erbarmens Gottes zu leibhaftiger Hingabe anzunehmen. Gemeint ist eine **Hingabe an Gott**, die nicht Selbstverinnerlichung und moralische Selbstbestätigung bedeutet, sondern eine **Hingabe im Sinne eines konkreten Vollzuges in der Welt an den unbegreiflichen Gott**.

„Der Apostel mahnt nun die Brüder, das heißt, er bringt ihnen den Anspruch des zugesprochenen göttlichen Erbarmens zu Wort, der dahin geht, dass die Christen sich „leibhaftig“ hingeben und so ein „lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer“ ihrer selbst darbringen. Eben diese konkrete Frei- und Hingabe ihrer selbst ist dann jener vernünftige, geistige, moralische oder mystische Gottesdienst, von dem der Apostel spricht, in dem der Mensch im Grund sich hergibt...“ (Heinrich Schlier, *Der Römerbrief*, S. 350 ff)

Es geht also einfach darum, dass wir unser Leben ganz praktisch Gott darbringen, nicht so sehr in außerordentlichen Gesten und Aktionen, sondern zunächst ganz einfach in dem Alltag unserer Welt, in der wir leben und uns bewähren müssen.

Die Bedeutung der Stille

Viele Menschen gehen der Stille bewusst aus dem Weg.

Sie können nichts damit anfangen. In einer Welt lebend, in der der Lärm, der Umtrieb und die lautstarke Unterhaltung vorherrschen, empfinden sie Stille als eine unzumutbare Leere, als eine peinliche Unterbrechung des Tagesablaufes.

In unserer technisierten Welt mit dem Rundfunk, Fernsehen und der Inflation des Wortes ist der Sinn für das Schweigen verschüttet. Es wird vielmehr als Panne, denn als echte, unersetzbare Möglichkeit des Menschseins erfahren. Selbst Menschen, die regelmäßig den Gottesdienst besuchen und nicht nur aus Gewohnheit, sondern aus Überzeugung mit dabei sind, weil sie immer wieder neu beschenkt werden, können sich der Stille gegenüber als völlig hilflos erweisen. Sie wissen durchaus um die Macht und heilende Kraft des Gebetes, sind echt überzeugt von der Bedeutung des Glaubens für den Menschen – und dennoch haben sie z. B. massive Vorbehalte gegen zu lange Pausen im Gottesdienst der Gemeinde, die der Stille gewidmet sein sollen.

Diese bringen nach ihrer Ansicht viele in peinliche Verlegenheit und halten sie auf Dauer vom Gottesdienst ab. Sie haben das Gebet als Sprache üben und schätzen gelernt, sowohl im Gottesdienst, wie auch in der Familie und im persönlichen Verhältnis zu Gott.

Versuchen wir nun, zu erspüren, **was es ist um die Stille**. Wenn wir aus dem Umtrieb weggehen und versuchen abzuschalten, um ruhig zu werden, **geschieht etwas**. Wir werden bald spüren, dass wir nichts erzwingen können.

Die innere Ruhe ist nicht herstellbar. Zu ihr können wir nur finden, wenn wir **gelassen, ja, vorbehaltlos in allem gelassen sind**. Dies muss uns zukommen, es kann nicht erzwungen werden.

Schon dieser Vorgang ist eine wichtige **Vorbereitung für das Gebet der Stille**. Wir unterbrechen das Planen, Rechnen und Verfügen und überlassen uns. Wir akzeptieren, dass nicht alles durch uns herstellbar ist, dass es auch **einen Sinn hat, nicht produktiv zu sein und nichts zu tun**.

Freilich, hier kann der Gedanke aufkommen, dass wir diese gelassene Ruhe nötig haben, um danach umso intensiver wieder leisten zu können.

Aber dann ist die innere Ruhe wiederum letztlich verzweckt – die wahre Stille ist das nicht. Auch dieses berechnende Moment muss ausgeschaltet werden.

Gelegentlich wurde im Hinblick darauf von Flucht oder Ausweichen gesprochen. Das wäre jedoch Verkennung der Tatsache, dass wir nie nur aus vordergründiger Aktualität leben können, sondern zu einem wesentlichen Leben dieser Tiefenorientierung bedürfen.

Je vorbehaltloser wir also aus Vertrauen loslassen von allem, desto mehr kann die innere Offenheit auf das Geheimnis Gottes in uns aufkommen.

VI.

Konsequenzen aus christlicher Perspektive

Auferstehen wirst du mitten im Alltag

- wenn du aus deinen Vorbehalten ausbrichst, deinen schwierigen Nächsten annimmst und ihn als einen ebenfalls von Gott Berufenen verstehen lernst;
- wenn du dich nicht scheust, den Kürzeren zu ziehen und zu dir stehst, auch wenn du versagt hast;
- wenn du nicht den Mut verlierst, weil du übergangen, benachteiligt oder gar verleugnet wirst ...

Es ist der Herr! Er ist bei dir!

- wenn du nicht ständig etwas leisten willst und darauf aus bist, dich selbst zu bestätigen, sondern immer wieder unterbrechen kannst;

- wenn du nicht nur für dich sorgst, sondern auch zum Teilen bereit bist;
- wenn du aus deiner Selbstgenügsamkeit aufbrichst und dem Bedürftigen in deiner Nähe weiterhilfst, in welcher Form auch immer ...

Es ist der Herr! Er wirkt in dir!

- wenn du in Not und angesichts von schweren Katastrophen auf Gott vertraust;
- wenn du in Tagen der Krankheit, seelischer Bedrängnis und in den Beschwerden des Alters immer wieder vertrauensvoll sagst:

**„Doch nicht wie ich will,
sondern wie Du willst“;**

- wenn du in Sünde und Schuld dich in der Kraft des Heiligen Geistes zur Umkehr und Erneuerung deines Lebens bewegen lässt ...

Es ist der Herr!

Immer wieder versöhnen

*Mich versöhnen
nicht aus Verdrängung
und falschem Harmoniebedürfnis*

*Mich versöhnen
nicht dem faulen Frieden zuliebe
nicht aus Angst vor neuer Ablehnung*

*Mich versöhnen
im vollen Bewusstsein
wie mir Ungerechtigkeit
widerfahren ist*

*Mich versöhnen
weil ich Wut und Aggressionen
ausdrücken konnte*

*Mich versöhnen
weil ich dadurch nicht
mehr gefangen bin
in meiner Destruktivität*

*Mich versöhnen
im befreienden Verzeihen
damit Feindbilder überwunden werden*

*Mich versöhnen
nicht weiterhin nur den Dämon
sondern auch den Engel im Feind sehen*

*Mich versöhnen
ich arbeite dran
obwohl ich weiß dass
Versöhnung letztlich Geschenk ist*

Pierre Stutz

„Hab den Alltag und das Gewöhnliche lieb,“
sagt Paulus uns.

Lasst euch vom Leben mit all seinem Auf und Ab, mit seinen Menschen, mit seinem Lachen und Weinen mitnehmen als Gaben der Vorsehung Gottes, die all das in seiner Vielfältigkeit so hat geschehen lassen.

Würden wir unsere Gabe und Berufung, unseren Alltag als Charisma Gottes annehmen, so wäre das Schwere uns leichter und unser Leben wäre gesegnet.

Karl Rahner: *„Wir können nicht allzeit ausdrücklich beten, wir können den Alltag nicht fliehen, wir würden ihn doch mitnehmen, wohin wir auch gingen, denn unser Alltag sind wir selber:*

*Unser tägliches Herz,
unser matter Geist
und die kleine Liebe,
die auch das Große klein und gewöhnlich
macht.*

*Und darum kann der Weg nur mitten durch
den Alltag, seine Not und Pflicht hindurch
gehen, darum kann der Alltag nicht durch
Flucht, sondern nur durch Standhalten und
durch eine
Verwandlung überwunden werden.
Also muss in der Welt Gott gesucht und
gefunden werden,
also muss der Alltag selbst Gottes Tag,
die Auskehr in die Welt Einkehr in Gott, muss
der Alltag „Einkehrtag“ werden.“*

(Der von Karl Rahner stammende Text ist im
Gesamtzusammenhang Seite 75 aufgeführt)



Ein Erfahrungsbericht

Meine Kindheit und mein Glaube

Wie mein Leben durch meinen Glauben geprägt worden ist

Geboren und aufgewachsen bin ich anfangs der 50er Jahre im südbadischen Freiburg, in einer Zeit, die gekennzeichnet war von Kriegsschäden und deren Folgen. Ich kann mich noch gut an zerbombte Häuser und Ruinen erinnern, diese waren lange Zeit mit Holzbrettern eingezäunt bzw. mit Werbeplakaten tapeziert, ehe neue Häuser gebaut werden konnten.

Die Zeit hat es so mit sich gebracht, dass ich ein paar Tage alt noch in der Klinik getauft worden bin. Dazu hat man eine Ersatzpatin gefunden, weil meine eigentliche Patin so schnell nicht zur Stelle sein konnte. Meine Mutter hat mir dies auch später so erklärt, dass die Säuglingssterblichkeit zu diesem Zeitpunkt noch höher war und man glaubte, dass nur getaufte Kinder in den Himmel kommen konnten.

Ich bin wohlbehütet bei meinen Eltern und einer mit uns lebenden Tante aufgewachsen. Wir haben die täglichen Gebete gepflegt, wobei ich schon etwas älter war, um zum Beispiel zu verstehen, wie das Gebet nach dem Essen „Dir sei, o Gott, für Speis und Trank ...“ begonnen hatte.

Es war üblich, das Leben am Ablauf des Kirchenjahres zu orientieren und die kirchlichen Feste wie Weihnachten, Ostern, Erntedank und auch den

Monat Mai als den Marienmonat zu feiern. Als ich etwas älter war, habe ich mir unter Anleitung meiner Mutter einen eigenen Maialtar, so nannte ich ihn, aufgestellt. Dazu gehörte eine Schuhschachtel mit einer schönen Decke darüber, ein großes Marienbild und ein Blumenstrauß, den ich regelmäßig auf der Wiese gepflückt habe.

Zum Gutenachtgebet hat es ein Kreuzzeichen mit Weihwasser gegeben. Wenn ich nicht einschlafen konnte und wiederholt nach jemand rief, so gab mir meine Mutter seinerzeit die Anregung, ein oder mehrere Vaterunser zu beten, dann würde es schon gelingen.

Die Pfarrei Sankt Konrad, zu der wir gehörten, hatte kirchenmusikalisch viel zu bieten. Wir hatten immer gute Organisten und ebenso einen guten Chor. Am Karfreitag genoss ich den Chor, der sich damals schon im Chorraum zum Singen aufgestellt hatte und eben auch mal zu sehen war. Er sang an diesem Tag „a capella“, sowie das am Karfreitag üblich ist, einfach hervorragend. Ich glaube, da habe ich die Liebe zur Kirchenmusik entdeckt.

An den Tag meiner ersten Heiligen Kommunion kann ich mich bestens erinnern. Wenn wir auch nicht viel Platz und Geld hatten (mein Vater machte Extradienste), so war es ein Fest, an dem viele aus der weiteren Familie angereist waren, um mit mir zu feiern. Ich durfte im Mittelpunkt stehen und zum ersten Mal den Leib des Herrn empfangen, nun gehörte ich zu den Großen.

Roswitha Friedmann

Regelmäßige Gebete

HERR, da bin ich vor DIR mit all dem,
was mich in Anspruch nimmt,
was mir Freude bereitet oder
auch Not und Sorgen.

HERR, mache mich auch unruhig,
wenn ich über der Fülle der Beschäftigungen
und der alltäglichen Dinge,
die mich in Beschlag nehmen,
Durst nach dem Wasser des Lebens
fast ganz verloren habe,
wenn ich lebe, als ob ich nur
für diese Erdenzeit da wäre.

HERR, rüttle mich auf,
damit ich kühner werde und
loslasse von allem, was mich hindert
an der Begegnung mit DIR.

HERR, hilf mir mit DEINER Gnade,
dass ich alle Erfahrungen des
alltäglichen Lebens,
vor allem alle Missachtungen,
alles Übergangenwerden nicht als Zeichen
bedrückender Minderung verstehe,
sondern als Einladung,
gerade an diesen Stolpersteinen
des alltäglichen Lebens
immer mehr frei zu werden
für die Wahrheit und den vollen
alles übergreifenden Sinn unseres Lebens.

Das Gebet des Herrn

Vater unser im Himmel,
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf
Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die
Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Engel des Herrn . Angelus

Der Engel des Herrn brachte Maria die
Botschaft, und sie empfing vom Heiligen
Geist.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Maria sprach : Siehe, ich bin die Magd des
Herrn ; mir geschehe nach deinem Wort.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Und das Wort ist Fleisch geworden und hat
unter uns gewohnt.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Bitte für uns, heilige Gottesmutter, dass wir würdig werden der Verheißung Christi.
Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Lass uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn. Amen.

Jeden Tag neu

*Lasse dich vertrauend ein,
auf alles, was dir aufgetragen ist
in deinem alltäglichen Dienst
auf alles, was du erfährst
in Freude, Angst und Leid.
Liebe deinen Nächsten
Wie auch dich selbst (Mt 19,19).*

*Weiche nicht wehleidig aus,
sondern überlasse dich bedingungslos
nach dem Vorbild Jesu!
Denn in allem ist Gott gegenwärtig,
kommt er dir entgegen
als das unbegreifliche Geheimnis
barmherziger, befreiender Liebe.*

(nach Röm 11,33)

Bete den Alltag:

„Mit Gebet im Alltag meinen wir jenes regelmäßige Beten, das ohne Rücksicht auf augenblickliche Lust und Laune geübt wird, das der Mensch, ohne im einzelnen eigentlich dazu verpflichtet zu sein, als eigene Pflicht und liebe Gewohnheit sich selbst abverlangt, das Beten, das Gebetszeiten kennt, das mit bestimmten Zeiten und Gelegenheiten selbstverständlich verknüpft ist, mit dem Morgen und dem Abend, dem Essen; Gebet des Alltags ist das Gebet beim Angelusläuten, der Rosenkranz für sich allein oder in der Familie, der stille Privatbesuch einer Kirche und des Tabernakels außerhalb der Zeiten eines gemeinsamen Gottesdienstes und andere fromme Bräuche alter Vätersitten, wie z. B. ein Gruß beim Vorübergehen an einer Kirche oder an einem Kreuzbild, das Kreuzzeichen beim Brotanschneiden, das Kreuzzeichen, das das Kind am Abend von den Eltern erbittet und erhält – auch solche und viele ähnliche Dinge sind ja kurze Segenswünsche und so Gebet des Alltags.

Karl Rahner



Ein Tag im Alltag

Ein Tag ist wie ein Mosaikstein in der Schöpfung, in der wir leben und arbeiten. Er nimmt seinen Anfang in der Nacht und geht auf mit der Sonne. Für das Leben und Wirken der Menschen, ja, für das Gedeihen aller Dinge, gewährt er Licht und Zeit.

Und er geht wieder zu Ende, wenn die Sonne am Horizont versinkt und es wieder tiefe Nacht wird.

- Sage ja zu diesem Tag!
- Begreife den aufgehenden Morgen auch als Verheißung an dich für diesen Tag, als Gabe und Aufgabe. Du bist eingeladen, zu wirken und deinen Weg zu gehen.
- Nimm an, was dir zugetraut wird und danke dafür.
Lerne je neu anzufangen und aufzuhören.
- Lasse allem seine Zeit, auch dir selbst.
Wachse mit den Tagen in ein ganzes Jahr.



Genieße das Nichtstun

Thich Nhat Hanh zitiert die Erfahrung, dass wir oft zueinander sagen: „Sitz nicht so herum, tu was.“ Eltern und Lehrer verwenden einen solchen Satz gerne, aber auch Vorgesetzte. Eine Frau, die in ihrer Kindheit auf dem Bauernhof aufgewachsen ist, erzählte mir: Jedes Mal, wenn sie spielen wollte, sagte ihr die Mutter: „Es gibt soviel zu tun. Tu das oder jenes.“ Sie konnte es nicht aushalten, dass das Mädchen einfach nur da saß und den Augenblick genoss. Thich Nhat Hanh gibt den Rat, diesen viel gebrauchten Satz einfach umzudrehen: „Tu nicht einfach etwas, setz dich hin, sei da. Sei präsent. Genieße es, ganz lebendig zu sein, im Hier und Jetzt.“ Wer als Kind den ersten Satz immer wieder gehört und ihn sein Leben lang verinnerlicht hat, tut sich schwer, sich zu erlauben, einfach da zu sein, nur im Augenblick zu sein, ohne etwas leisten und ohne etwas vorweisen zu müssen.

Anselm Grün



VII.

Allgemeine Perspektiven des Menschseins

Anhang

Je mächtiger und anonymer die Strukturen in der Öffentlichkeit werden, desto mehr ziehen sich die Menschen zu ihrem eigenen Schutz in ihre private Sphäre zurück. Dort beginnt sich ein Leben mit Eigenwerten zu entwickeln, auf das von den öffentlichen Institutionen immer weniger Einfluss genommen werden kann.

In diesem Zusammenhang führen wir einen Text von **Karl Rahner** zur Spiritualität des Alltags an:

„ ... Und darum kann der Weg nur mitten durch den Alltag, seine Not und seine Pflicht hindurch gehen, darum kann der Alltag nicht durch Flucht, sondern nur durch Standhalten und durch eine Verwandlung überwunden werden. Also muss in der Welt Gott gesucht und gefunden werden, also muss der Alltag selbst Gottes Tag, die Auskehr in die Welt Einkehr in Gott, muss der Alltag „Einkehrtag“ werden. Es muss der Alltag selbst gebetet werden.

Aber wie mag das geschehen? Wie wird der Alltag selbst zum Gebet? Durch Selbstlosigkeit und Liebe. Ach, wenn wir willige und verständige Schüler wären, wir könnten für den inneren und geistlichen Menschen keinen besseren Lehrmeister haben als den Alltag!

Die langen, gleichen Stunden, die Monotonie der Pflicht, die Arbeit, die jedermann selbstverständlich findet, das lange und bittere Mühen, für das niemand dankt, das Verbraucht- und Geopfertwerden des Alters, die Enttäuschungen und Misserfolge, die Missverständnisse und Verständnislosigkeiten, die unerfüllten Wünsche, die kleinen Verdemütigungen, die unvermeidliche Rechthaberei des Alters gegen die Jugend, die ebenso unvermeidliche Herzlosigkeit der Jugend gegen das Alter, die kleinen Beschwerden des Leibes, die Unfreundlichkeit des Wetters, die Reibungen eines engen Zusammenlebens, solche und tausend andere Dinge, die den Alltag füllen, wie könnten sie den Menschen still und selbstlos machen, wenn er auf diese so menschliche und doch so göttliche Pädagogik einginge, wenn er Ja sagte, wenn er sich nicht wehrte, wenn er solchen Alltag klaglos und selbstverständlich und, ohne Aufheben daraus zu machen, auf sich nähme als das, was einem selbstverständlich gebührt! ... Er kann alltäglich machen. Er kann aber auch uns frei von uns selbst machen wie sonst nichts.“

(Karl Rahner: Von der Not und dem Segen des Gebetes. Innsbruck 1949, S. 73 f)

Menschliche Verhaltensweisen für ein ganzheitlich gelingendes Alltagsleben

(Texte aus „Menschwerden“, Geistliches Zentrum Sasbach,
2. Auflage 1998)

Miteinander sprechen

Was uns in unserem Alltag nachhaltig prägt, sind unsere Beziehungen. Ob unser Leben Sinn hat, hängt weitgehend davon ab, inwieweit sie gelingen oder nicht. Gespräche sind dabei ein unverzichtbares Element. Was es auch immer gibt und was uns in Beschlag nimmt, ein grundlegendes Interesse muss uns bleibend leiten: Wir müssen miteinander sprechen, ja, in ein fortwährendes Gespräch kommen.

Was geschieht, wenn wir miteinander sprechen? Oder wenn wir einander das Gespräch verweigern? Was bedeutet es, wenn wir nach einer zerbrochenen Beziehung das Gespräch wieder bewusst aufnehmen? So fragen wir.

Eine wichtige Rolle kommt beim Gespräch dem Hören, dem Zuhören zu. Verstehen wir es genügend, was sich im Hören, also im Aufeinander-Hören ereignet? Wie weit haben wir uns selbst schon als Hörende erlebt?

Wer von uns hat nicht schon erfahren, wie schwer wir uns tun, wenn zwischen uns das Gespräch, etwa nach harten Auseinandersetzungen, verstummt, wenn wir einander das Wort verweigern, weil wir uns verletzt und ungerecht behandelt fühlen! Besonders schmerzlich empfinden wir es, wenn uns der Kontakt verweigert bleibt, obwohl wir ihn wieder neu aufnehmen wollten. Erst nach solchen Erfahrungen können wir insgesamt ermessen, wie wichtig, ja, wie unentbehrlich das Miteinander-Sprechen für uns in unserer Umgebung ist.

So wichtig wie das Brot für die tägliche Nahrung ist das Gespräch für unsere Beziehungen in der Familie, in der Freundschaft, im beruflichen Alltag.

Es wirkt bedrückend und zuweilen erniedrigend, mit Menschen zusammen zu leben und -arbeiten zu müssen, die beleidigt tun und sich trotz aller Bemühungen um eine geregelte Beziehung verweigern. Gelegentlich wird der Einwand vorgeschoben, es sei primär wichtig, auf der rein sachlichen Ebene miteinander ins Benehmen zu kommen. Wo die rein menschliche Beziehung jedoch erheblich gestört ist, wird die Sachlichkeit zur leeren Worthülse und zum Deckmantel für ungeordnete Zusammenarbeit.

Grundsätzlich gefragt: Was geschieht, wenn wir miteinander ins Gespräch kommen? Wir öffnen uns gegenseitig und bekunden, in welcher Form auch immer, Interesse füreinander. Ohne eigens ein Wort darauf zu verwenden, bringen wir zum Ausdruck: Ich bin da, ich habe Zeit.

Und ist es letztlich nicht so, dass wir in unserem Wort und in unseren Zeichen uns selbst öffnen und zuwenden!

Auch wenn wir meinen, es wäre möglich, letztlich können wir uns nicht mitteilen, ohne gleichzeitig daran interessiert zu sein, von unserem Partner im Gespräch akzeptiert zu werden. Und umgekehrt gilt das Gleiche: wenn wir das Wort des Gesprächspartners bereitwillig annehmen und in uns wirken lassen, nehmen wir auch ihn selbst auf. Und so vollzieht sich im lebendigen Austausch unausgesprochen eine gegenseitige Annahme.

Gelegentlich sagen wir: Wir teilen uns einander mit. Dies bedeutet, wir geben einander Anteil von uns. Wir eröffnen füreinander einen Raum von Gemeinsamkeit, in dem zum Vorschein kommt, dass diese unverlierbar zu unserem Leben gehört und es bestimmt.

Aufeinander hören

Oft beklagen wir uns über die Eintönigkeit und den stupiden Tagesablauf – immer wieder die gleichen Aufgaben, Probleme und Lasten! Wir werden unzufrieden und kommen zuweilen in Gefahr zu resignieren, weil wir das Empfinden nicht los werden, dass der Lebensalltag immer verplanter wird.

Wir sind in einem vielleicht noch nie da gewesenen Ausmaß mit uns selbst beschäftigt. Es gibt so vieles, was interessant ist und uns herausfordert. Wir sind von gar vielem besetzt, von Arbeit, aber auch von den Versprechungen der Freizeit. Zuweilen geraten wir, wie es das Wort selbst andeutet, in die Nähe von Besessenheit.

Wir klagen über andere und über uns selbst, dass niemand mehr Zeit hat. Bei all dem Vielen, das uns in Beschlag nimmt, werden wir trotz allem einsamer und unfähiger, unser Leben sinnvoll zu gestalten.

Gäbe es in einer solchen Situation auf lange Sicht nicht eine spürbare Änderung, wenn wir ganz einfach anfangen, mehr aufeinander zuzugehen und einander zuzuhören?

Dadurch werden wir aus unseren Blockaden und Verengungen, in die wir durch unseren ängstlich besorgten Egoismus geraten, ganz allmählich frei.

Was geschieht, wenn wir anfangen, unverstellt aufeinander zu hören? Wir spüren, dass sich jemand für uns interessiert. Wir selbst fühlen uns angesprochen als die, die wir sind. Ganz allmählich kommt Vertrauen in uns auf. In der Tiefe unserer Seele beginnt sich langsam Erstarrtes zu lösen, wie das Eis, das in der Sonne schmilzt.

Hören wirkt sich befreiend in uns aus. Es hat eine, wie Bernhard Welte einmal sagte, „entbindende Kraft“ und ist deswegen in seinem Wesen „mütterlich“. Möglicherweise haben wir es selbst schon erleben dürfen, wie nach einem langen, geduldigen Hinhören unser Gesprächspartner nach und nach beginnt, über sich selbst in einer Weise zu sprechen, über die er sich selbst wundert. Er erfährt es als befreiend und spürt, wie in der Tiefe längst Verschüttetes wieder aufkommen darf.

Hören ist die Grundvoraussetzung, wie wir einander gut sein und einander aufrichten können. Unausgesprochen sagen wir darin einander: *„Du bist mir wichtig, du bist es wert, dass ich alles andere, was mich jetzt sonst interessieren mag, zurückstelle. Ich schenke dir Vertrauen und glaube dir.“*

Aus der Sicht des Glaubens dürfen wir im Blick auf die endzeitliche Vision bei Matthäus sagen:
Wo sich unser Gesprächspartner vertrauend und hörend uns zuwendet, kommt Christus selbst, der sich uns im Bruder auf verborgene Weise kundtut, auf uns zu: *„Ich war krank, und ihr habt mich besucht, ich war im Gefängnis, und ihr seid zu mir gekommen. Amen ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“* (Mt 25,36.40)

Im Neuen Testament wird immer wieder deutlich gemacht, dass es auf die Bereitschaft zum Hören ankommt (Mt 10,14), vor allem aber auf das rechte Hören (Mt 13,14 – 16 par). Getadelt werden diejenigen, die hören und doch nicht hören und nichts verstehen. Damit wird unter anderem auf einen Vorgang im Alltag unserer Beziehungen hingewiesen, der nicht selten Grund für Missverständnisse und verborgenes Leid ist. Wir tun so, als ob wir hören würden, sind aber mit unseren Gedanken irgendwo anders. Wir hören hin und hören im Grunde doch nicht zu. Ein Zeichen dafür, dass uns der Gesprächspartner nicht wichtig genug ist und wir deswegen mehr abwesend als anwesend sind. Deshalb steht die Mahnung im Markus-Evangelium: *„Wer Ohren hat zu hören, der höre“* (Mk 4,23).

Es gibt zudem so etwas wie das verstellte Hören. Dabei mag der Sprechende noch so viel Wichtiges sagen, letztlich hören wir doch nur das heraus, was uns bestätigt oder unseren Widerspruch ausdrücklich hervorruft. So geschehen viele Scheinvorgänge zwischen uns Menschen, die uns mehr trennen als zusammenführen. Weil wir zu sehr mit uns selbst beschäftigt sind, verstehen wir uns zu wenig, vermögen wir nicht, einander zu helfen.

Sich annehmen

Dass wir uns als den Menschen bejahen, der wir sind, mit allen Fähigkeiten und Grenzen, mit der je eigenen Geschichte und den bereits gegebenen Voraussetzungen für die Zukunft, ist eine bemerkenswert menschliche und schließlich auch geistliche Tat. Zumeist übersehen wir in der Auslegung des Gebotes von der Nächstenliebe diese fundamentale Aufgabe, die wir selbst tun müssen und an niemanden delegieren können.

Konkret vollzieht sich die Selbstannahme in vielen kleinen, alltäglichen, zumeist verborgenen Dingen; z. B. sage ich Ja zu dem, was mir aufgetragen ist, ob es nun schwer ist oder ob es mir Freude bereitet. Ich fliehe nicht, auch nicht vor der Auseinandersetzung und dem Konflikt. Ich lerne verstehen, dass in mancher Hinsicht das Nein-Sagen nicht eine Flucht aus meiner Verantwortung sein muss, sondern ein zuweilen schmerzlicher Ausdruck dafür, dass ich mich in meinen Grenzen ernst nehmen, also annehmen will.

Wenn ich in Schwierigkeiten komme, versuche ich nicht, sie beschwichtigend zuzudecken, sondern ich bemühe mich allen Ernstes, die Situation ohne jegliche Schönfärberei oder resignative Übertreibung so zu bestehen, wie sie sich mir zeigt. Denn ich darf so viel Vertrauen haben, dass mir aus dem ehrlichen und mutigen Ja-Sagen zu der mir zugemuteten Herausforderung nochmals eine neue Chance

zuwächst, eine Chance freilich, die nicht mehr in meiner Macht liegt, die erst hinter der unvermeidlichen Wandlung als eine ganz neue und ungeahnte Möglichkeit für mich aufgeht.

Zunächst erscheint die Selbstannahme als etwas ganz Einfaches.

Doch dieses Einfache kann das Schwerste werden. Was uns oft plagt und nicht zur Ruhe kommen lässt, ist die Sorge um uns selbst, etwa mit unseren Leistungen nicht hinter den anderen zurückzubleiben, für unsere verrichtete Arbeit Anerkennung zu finden, ja, etwas zustande zu bringen.

Von dem großen Theologen im ausgehenden Mittelalter Nikolaus Cusanus stammt das Wort: „*Sis tu tuus, et ego tuus ego.*“ – *sei du ganz dein, und ich werde dein sein* (*De visione Die – Vom Sehen Gottes, Zürich – München 1987, Kap. 7*).

So lässt er Gott zu uns sprechen. Im Grunde besagt dies: habe Vertrauen zu dir und du darfst meines Vertrauens zu dir gewiss sein; nimm dich an, auch und gerade in all deinen Problemen, und ich werde dich annehmen. Er ist immer schon so in unserem Leben, dass es besser ist, Gott in der Treue zu uns selbst zu finden, als uns in Aktionen übertriebener Art zu verlieren.

Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt

Es gibt ein Wort aus der Zeit der Kirchenväter, das für das rechte Verhältnis der Welterlösung durch Jesus Christus von maßgeblicher Bedeutung war: „*Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt*“ (Irenäus von Lyon).

Damit sollte zum Ausdruck kommen: nur was wirklich in der Menschwerdung Christi angenommen wurde, ist in das Werk der Erlösung einbezogen.

In Analogie zu dieser christologischen Deutung kann das für unser eigenes Leben besagen: „*Was in deinem Leben nicht angenommen wurde, ist nicht heil.*“

Es bleibt uns letztlich fremd und befremdet uns.

Bedenken wir zudem folgendes: wir alle müssen im Ablauf der Jahre recht vielfältige und unterschiedliche Erfahrungen machen, auch schmerzliche und bedrückende. Ja, zuweilen gibt es schwerwiegende Einbrüche in den Lebensalltag, die uns so tief treffen, dass der Sinn des Lebens zerstört zu sein scheint. Da ist dann kein Licht, kein Funke von Hoffnung mehr zu erkennen. Und kaum eine Frage ist in einer solchen Lage ernsthafter und bedrückender als die: wie kann ich damit umgehen, um nicht daran zu verzweifeln?

Deshalb erscheint der Versuch, so gut als möglich darüber hinwegzukommen, indem man einfach alles zu vergessen oder zu verdrängen sucht, als der

einzig gangbare Weg. Nicht daran erinnert zu werden, ist einem noch das Angenehmste. So empfinden viele und gerade dagegen steht das Wort „*Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt*“.

Wenn es in diesem Zusammenhang auch als Härte empfunden wird, so ist es doch wahr, dass es uns eine wichtige Lebenswahrheit ins Bewusstsein rufen will: Wir können nicht heil werden, wenn wir das „Ja“ verweigern. Wir können mit uns nicht ins Reine kommen, solange wir nicht, vielleicht auch in einem langwierigen Prozess, alles, was unaustilgbar in unserem Leben steht, annehmen, sei es auch unter Schmerzen. Es ist eine leidvolle Erfahrung, dass wir nicht mehr die bleiben können, die wir zuvor unbedroht und unbelastet waren. Doch wenn wir uns treu bleiben, sind wir auf dem Weg zu einem Ja, das uns noch tiefer mit uns ins Reine führt.

Sich selbst erkennen

Wenn wir uns in unserer Umwelt umsehen, werden wir wenig Anregungen oder gar Herausforderungen entdecken, die uns zur Selbsterkenntnis motivieren. Vielmehr werden wir in tausendfältigen Angeboten über unsere eigene Lebenswahrheit hinweggetäuscht und uns so in irreleitenden Erwartungen entfremdet. Die Medien laden uns in vielfältiger Weise dazu ein, dem zuzuschauen, was andere tun und andere bewegt. Dabei werden wir kaum motiviert, uns selbst in Frage zu stellen und uns so sehen zu lernen, wie wir in Wirklichkeit sind. Wie weit wir in unserer Selbsterkenntnis vorangeschritten

sind, können wir wohl am besten daran erkennen, wenn wir mit einer ausdrücklichen Beurteilung oder Kritik über uns konfrontiert werden.

Je mehr wir darüber ungehalten sind, ja darüber erschrecken, desto größer kommt die Distanz zwischen dem, wie wir uns einschätzen, und dem, für was uns andere halten, zum Vorschein. Nicht als ob diese in jedem Fall recht haben müssten, es bleibt aber immer die Aufgabe, alles noch einmal zu prüfen und das Gute und Hilfreiche anzunehmen.

Solange wir noch anhand eines Beichtspiegels intensive Gewissenserforschung gehalten haben, mussten wir uns in Frage stellen lassen, um Einsicht über uns zu gewinnen. So mühsam eine solche Übung werden konnte, sie war immer auch Anlass zur Heilung. Diese ist ja nur möglich, soweit wir in die Wahrheit über uns selbst kommen.

Vermutlich gibt es in unserem Alltag mehr Selbsttäuschungen und Illusionen, als uns bewusst ist. Diese sind ja das stärkste Mittel, wodurch wir ein gesundes Wachstum in uns blockieren. Wir wollen stets vorankommen und zur größeren Reife gelangen, es will uns aber nicht gelingen, weil wir uns auf die Flucht in Illusionen eingelassen haben, weil wir Angst haben, die Schattenseiten in uns zuzulassen. Da meinen wir, in einer Situation eine größere Tiefe erreicht zu haben, bis wir schließlich schmerzlich spüren müssen, dass wir trotzdem Täuschungen erlegen sind.

Um in der Selbsterkenntnis langfristig Fortschritte machen zu können, brauchen wir das Gespräch mit unseren Mitmenschen. Dabei bedarf es des Mutes, geduldig zuzuhören, ja sogar sich der Kritik zu stellen, und wenn es angebracht ist, zu bitten, dass der ehrlich denkende und es mit uns gut meinende Andere, der uns in verschiedenen Situationen kennen gelernt hat, in aller Ehrlichkeit und Offenheit seine Einsicht uns sagen möchte. Nicht etwa böse Nörgelei ist dabei gefragt, auch nicht gescheites Besserwissen, sondern das Wort dessen, der uns liebt. Die Liebe vermag am tiefsten und wahrheitsgemähesten zu sehen.

Der wahre Weg der Selbsterkenntnis wird schließlich auch in die Erfahrung unserer letzten Ohnmacht und der Abgründigkeit von Sünde und Schuld führen. In der letzten Tiefe und Mitte unserer selbst sind wir alle nicht Mächtige, sondern Ohnmächtige und Hilfsbedürftige. Solange wir nicht zur Einsicht darüber, in welcher Intensität auch immer, gelangt sind, wissen wir nur Vorläufiges über uns selbst. Letztlich ist der Glaube, der uns dazu ermutigt, dass wir uns dieser zumeist tief verborgenen Wirklichkeit unserer selbst stellen. Je mehr uns dies möglich ist, desto größer kann die Kraft der Versöhnung werden, durch die uns Heil zuteil wird.

Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis, so lehrt es uns die Tradition der christlichen Glaubensüberlieferung, haben wesentlich etwas miteinander zu tun. „*Herr, lass mich erkennen, damit ich dich erkenne*“, so betet schon der große Augustinus.

In der Gotteserkenntnis zu größerer Tiefe und Erfahrung zu gelangen, setzt voraus, dass wir uns von Illusionen und Verstiegenheiten befreien. Doch auch das andere gilt: Nur wer auf dem Weg der Gotteserkenntnis bleibt, kann letztlich allein auch zur tieferen Selbsterkenntnis finden. Beides geht, so lehrt es uns die Erfahrung, in der Praxis unseres Lebens in eins. Bernhard von Clairvaux legt seinen Mönchen diesen Gedanken in folgendem Sinne dar: „*Du Mensch, du brauchst keine Meere zu überqueren, keine Wolken zu durchdringen oder die Alpen zu überschreiten. Du brauchst keinen weiten Weg zu machen, sage ich. Geh deinem Gott entgegen bis zu dir selbst. Denn das Wort ist dir nahe, es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.*“ (Sermo 1,9.10 in: Die Feier des Stundengebetes, Lektionar Heft 1,1,55).



Unterbrechen und still werden

Es gehört zum Rhythmus unseres Lebens, dass wir immer wieder Halt machen, nicht um wieder etwas anderes, etwas Neues anzufangen, sondern um zur Besinnung zu kommen. Wie schon angedeutet, ist dies unter dem Druck der gesellschaftlichen Verhältnisse, in die wir mit unseren Aufgaben gestellt sind, keine leichte Sache. Während eines Meditationskurses mag es relativ leicht erscheinen, für den Alltag regelmäßig Zeiten der Besinnung einzuplanen. Solche Vorsätze aber werden in der Regel an der Härte der Verpflichtungen und Überforderungen scheitern müssen.

Bei der „Unterbrechung“ kann es sich nicht einfach um eine geruhsame Alternative zum Stress des Alltags handeln. Sie muss bewusst und konstruktiv als eine notwendige Entsprechung zu unserem alltäglichen Milieu eingeplant werden. Und nur dann wird sie gelingen, wenn wir aus einem großen Anliegen heraus, möglichst in Kontakt mit anderen, ausdrücklich um ein bewussteres und verantwortliches Leben bemüht sind. Bei all dem geht es um einen Raum, in dem wir alles, was geschieht, zunächst stehen und gelten lassen, indem wir versuchen, zu unserer eigenen Mitte zu finden und dabei etwas von dem zu spüren, was sich unserem Zugriff entzieht, was aber offensichtlich für unser Leben sehr wichtig ist.

Bruder Carlo Caretto hat aus seiner Wüstenerfahrung für alle, die ernsthaft suchen, einen Weg gewiesen, der inzwischen schon viele Menschen inspiriert hat. „Die Kontemplation auf den Straßen“ ist ein Stichwort, das einen Platz in der Spiritualität der Zukunft einnehmen wird. In seinem ersten Buch „Wo der Dornbusch brennt“ sagt er „Der Herr hat mich in eine richtige Wüste geschickt, weil ich ein so dickes Fell habe. Für mich war das nötig.“

Der gleiche Weg gilt nicht für alle. Wenn du nicht in die Wüste gehen kannst, musst du dennoch in deinem Leben „Wüste machen“.

Bring ein wenig Wüste in dein Leben, verlass von Zeit zu Zeit die Menschen, such die Einsamkeit, um im Schweigen und in anhaltendem Gebet deine Seele zu erneuern! Das ist unentbehrlich. Das bedeutet „Wüste“ in deinem geistlichen Leben.

„Eine Stunde am Tag, einen Tag im Monat, acht Tage im Jahr, länger, wenn es nötig ist, musst du alles und alle verlassen, um dich allein mit Gott zurückzuziehen.“ (C. Caretto: Wo der Dornbusch brennt. Freiburg, 1973, S. 71/72)



Warum dies heute besonders wichtig ist

Wir werden in der Regel überschüttet von unterschiedlichen Eindrücken, die wir zumeist nicht genügend verarbeiten können. Deswegen sind wir arm an echten und tiefen Erfahrungen. Wo aber keine Tiefe ist, fehlt die bergende Mitte und die Fähigkeit zum Leiden wie zur Freude.

Dies wirkt sich natürlich auch auf unsere personalen Beziehungen und Begegnungen aus. Ganz allgemein gilt: soweit wir uns nicht selbst gefunden haben, vermögen wir auch den anderen nicht wahrhaft zu finden.

Im Blick auf unsere kirchliche Verkündigung ist zu bedenken, dass es (in vielen Fällen) nicht ausreicht, zur Selbstlosigkeit und Offenheit gegenüber den Mitmenschen aufzurufen und die Geborgenheit in Gott zu verheißen. Viele sind dazu zunächst nicht fähig, weil sie durch verschiedene Zwänge in unserer Gesellschaft blockiert sind. Viele fühlen sich verplant und in ihrem Menschsein um wichtige Werte betrogen. Wir sind in einem erheblichen Maß außengesteuert, die Wege nach innen sind uns wenig vertraut. Die Verbindung zur Tiefe ist weitgehend gestört, und die inneren Schichten, in denen Ruhe und Sammlung wohnen, sind verschüttet.

Gleichzeitig verarmt das religiös-kirchliche Leben. Die religiösen Symbole sind verblasst. Wir wissen heute nur noch wenig von der heilenden Kraft der Gebärden. In früheren Jahren wurde darüber selbst in außerkirchlichen Zirkeln mehr gesprochen als in unserer religions-pädagogischen Verkündigung. Inzwischen ist dies anders geworden.

Dennoch müssen wir bekennen, dass wir das Vorfeld des Glaubens auch in unserer Kirche vernachlässigt haben. In früheren Zeiten lebte der Mensch natürlicher und nicht im unheilvollen Stress. Er war nervlich nicht so verspannt und nicht so voller Aggressionen, wie er es in der heutigen Umwelt normalerweise wird.

Deshalb gehört es zu unserer unaufgebbaren Aufgabe, uns darum zu bemühen, dass der Mensch im Vorfeld des Glaubens vorbereitet wird, wenn er überhaupt ernstzunehmender Adressat unserer Verkündigung sein soll. Dazu bedarf es aber in vielerlei Hinsicht der Unterbrechungen und zunächst der Hinführung zur Sammlung und zur Stille.



Vom Sinn der Stille

Es geht unter den Menschen eine große, freilich aber weithin verborgene Sehnsucht nach der Erfahrung der Stille um. Gleichzeitig wird die Stille, wo es konkret werden soll, gemieden. Oft ist die Motorik bis in die Freizeit hinein so groß, dass Stille nicht aufkommen kann. Doch sie ist eine wesentliche Erfahrung inmitten von Unruhe und Lärm, die uns ständig umgeben und nachgehen. In der Stille lösen wir uns von offenkundigen und schließlich auch verborgenen Zwängen, die uns weit mehr beeinflussen, als es uns normalerweise bewusst wird. Die wahre Stille kommt nicht von selbst. Man muss sie bewusst – insbesondere in der Meditation – einüben. In der Stille werden wir offener und sensibler für die Wirklichkeit. In ihr lernen wir, das Leben im Licht der Wahrheit zu durchdringen. Stille führt weg von Illusionen und Verstiegenheiten und macht wesentlich. In ihr werden wir allmählich auf die religiöse Dimension hin durchlässig.

Oft ist es schwer, von der äußeren Stille auch zur inneren zu kommen, in der wir uns schließlich zur Tiefe hin öffnen. In der Stille verschließen wir uns nicht in die eigene Innerlichkeit, vielmehr öffnen wir uns in ihr auf das schweigende Geheimnis hin, das wir Gott nennen. Im wiederholte Üben während eines Tages werden wir je neu gewahr, wer wir wirklich sind, wo wir stehen und worauf wir zugehen. Wir lernen, uns ganzheitlich wahrzunehmen, also nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit unseren Gefühlen.

Meditieren und beten lernen

Über Meditation wird heute vor allem in außerkirchlichen Zirkeln und Gruppierungen viel gesprochen, oft ohne die erforderliche Übersicht und Verantwortung. Manche sehen darin einen ungunstigen Trend, bei dem den Menschen auf der Flucht vor Leistung und Verantwortung ein Asyl geboten wird.

Die Literatur hierzu ist allmählich ins Unübersehbare angewachsen. Vieles wird angesprochen, sei es Steigerung des Wohlbefindens, nervliche Entspannung und Beruhigung oder körperliche und geistige Gesundung, damit vor allem Sammlung, Konzentration und Stille, also der Raum, in dem wir insgesamt sensibler und poröser für die übersinnliche, geistige Welt werden.

Es ist vielleicht wenig bekannt, dass der große Lehrer des geistlichen Lebens und Initiator der Jugendbewegung, Romano Guardini, bereits 1933 Anweisungen zur Meditation gegeben hat, die auch aus heutiger Sicht bemerkenswert sind. Guardini weiß schon von körperlichen Übungen zu sprechen. So gibt er Hinweise über die Bedeutung des Atmens. Wo es um die Hinführung zur Meditation geht, sagt er wörtlich:

„Wir wollen nur still werden, wollen uns lösen, gegenwärtig sein, offen werden, in uns einlassen, was von Gott kommt: heilige Worte, lebendige Bilder, den Frieden einer Stunde.“

Im Sinne einer Definition sagt er: „Wollte man den Inbegriff dessen, was Meditation heißt, aussprechen, so könnte man geradezu sagen: Meditieren heißt gegenwärtig werden, allerdings vor Gott.“

Er hat damals schon deutlich gesehen, worüber wir heute oft ernsthaft in vielen Variationen klagen: „Vor lauter Wollen, Machen und Organisieren sind wir in eine innere Ausweglosigkeit geraten, dass man manchmal meint, sie könne nur in einer Katastrophe oder aber in einer allgemeinen Ermattung enden.“ (R. Guardini: Wille und Wahrheit, Mainz 1933, S. 15 ff)

Dass hier in der Sache schon lange eine große Not und ein geradezu weltweites Problem ansteht, haben viele gesehen. Was uns dabei letztlich Not tut, ist sehr unterschiedlich beantwortet worden.

In einem sind sich die meisten einig: Der evangelische Theologe Paul Tillich sagt: „Nachdem der Mensch sich von der Dimension der Tiefe abgeschnitten hat und sich ihrer Symbole beraubt, wird er selbst zu einem Teil der horizontalen Ebene. Er fühlt die Leere und die Sinnlosigkeit seines Lebens unter dem ununterbrochenen Betrieb. Ohne zu verstehen, was geschehen ist, empfinden viele, dass sie den Sinn des Lebens, die Dimension der Tiefe, verloren haben.“ (P. Tillich: Die verlorene Dimension, Hamburg 1962, S. 15)

Schon lange forderte Karl Rahner eine Einführung in die Erfahrung des Glaubens. Eine solche Mystagogie ist nach ihm zugleich der innerste Kern dessen, was man Mystik nennen kann.

Was Meditation vom Begriff her meint, lässt sich vom lateinischen „meditari“ ableiten. Dies meint u. a.: einüben, wiederholend vertiefen, sich zu eigen machen. Es weist weniger hin auf: nachdenken, nachsinnen. „Meditan“ bezieht sich selbstverständlich nicht nur auf die klassische Schweigemeditation, sondern auch auf verschiedene andere Formen: etwa die Bildmeditation, die naturale Meditation und insbesondere das Meditieren des Wortes Gottes.

Es ist uns westlichen Menschen nicht ohne weiteres einsichtig und möglich, das anzustreben, was gerade in der Schweigemeditation (immer wieder) angesprochen wird: die Stille, die innere Leere. Doch wenn wir uns diese als Ziel gesteckt haben, kann es eine heilbringende Übung werden.

Um uns jedoch vor jeder Einseitigkeit zu bewahren, ist zu bedenken, was Meister Eckehart in seiner 23. Rede der Unterweisung sagt: „*Man soll so wirken lernen, dass man die Innerlichkeit ausbrechen lassen in die Wirksamkeit und die Wirksamkeit hineinleite in die Innerlichkeit.*“ (Meister Eckehart: Reden der Unterweisung, 94, 20 – 27).

Als Christen sollen wir leer werden auf Christus hin, bis wir mit Paulus sagen können: „*Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir*“ (Gal 2,20).

So wird christliche Meditation nicht einfach auf das Nichts, auf das Nirwana ausgerichtet, sondern auf den geheimnisvollen Gott, der nicht zuletzt auch in der Leere selbst erfahren wird. Je mehr wir als Meditierende erfahren, was alles nicht Gott ist, je mehr wir in die Unbegreiflichkeit geführt werden, desto näher können wir Gott selbst sein, gemäß einem Wort von Nikolaus Cusanus: „*Um so mehr fasse ich dich, meinen Gott, je unfasslicher ich dich auffasse.*“

(aus: Menschwerden, Spiritualität im Alltag, 2. Auflage, November 1988, Joseph Sauer)



Dr. Joseph Sauer, Prälat, Domkapitular em. der Erzdiözese Freiburg, geb. 1929, Studium der Theologie in Freiburg und im Jesuitenkolleg in Innsbruck bei Karl Rahner, nach verschiedenen Verantwortlichkeiten in der Erzdiözese insbesondere im Bereich Bildungsarbeit, priesterliche und geistliche Ausbildung, Gründung und Leitung der katholischen Gemeinschaft „Koinonia“.