

Heilige Momente erkennen

„Die Welt ist Gottes so voll“ schrieb Alfred Delp, „wir aber sind oft blind.“

Wir können Gott „in allen Dingen“ suchen und finden, nicht nur im Gottesdienst oder im Gebet.

Folgende Übungen können helfen, Gottsucherinnen und Gottsucher zu werden. Sie schulen uns, immer aufmerksamer und achtsamer darauf zu werden, wie Gott sich zu erkennen gibt. Sie werden bemerken, dass häufig die Worte „achtsam“ und „bewusst“ gebraucht werden. Nur wenn wir einen achtsamen Blick entwickeln, werden wir Gott in allem erkennen können. Dann kann unser Leben aber sehr reich werden.

Es sind eher Übungen für den und die Einzelne(n). Wer sich auf diesen Übungsweg begibt, wird merken, wie er/sie die Welt anders wahrzunehmen beginnt – und dies wiederum bereichert alles Denken und Handeln und fließt in alles Tun ein.

Spaziergang für alle Sinne

Gehen Sie (am besten öfter) sehr bewusst spazieren. Sprechen Sie nicht, hören Sie auch keine Musik dabei und nehmen Sie sich kein weiter entferntes Ziel vor.



© Jim Wanderscheid, Pfarrbriefservice

Dieser Spaziergang ist nicht dazu geeignet, „sich auszulüften“ oder während des Gehens über ein Problem nachzudenken. Ziel dieser Übung ist, nacheinander auf alle Sinne zu achten und wahrzunehmen, was „ist“:

- Spüren Sie den Boden unter den Füßen, vielleicht Unebenheiten, glatten Boden, weichen oder harten Untergrund...
- Schauen Sie um sich. Was sehen Sie? Versuchen Sie eine Zeit lang, nur zu sehen.

- Nehmen Sie wahr, wie sich Sonne, Luft (Regen, Nebel...) auf der Haut anfühlen – also weich, feucht, kühl, warm, stechend usw.
- Riechen Sie Gerüche und Düfte.
- Horchen Sie auf alles: Lärm, Stille, Geräusche, Tiere, Menschen, Maschinen...
- Fühlen und berühren Sie Gegenstände, Blumen, Pflanzen, Steine, vielleicht aber auch den Stoff Ihrer Jacke, Hose, das Material Ihrer Schuhe.
-

Versuchen Sie bei dieser Übung, nichts zu bewerten. Sondern nehmen Sie die sinnlichen Eindrücke auf, wie sie sind! Denken Sie nicht: der Boden ist „gut“ oder „schlecht“, sondern benennen Sie in Ihrem Inneren alles so, wie es ist: Der Boden ist glatt, oder uneben, oder weich, oder hart usw.

Am Ende der Übung mögen Sie vielleicht in Ihrem Herzen ein Gebet formulieren. Sprechen Sie so mit Gott, wie Sie mit einem Freund oder einer Freundin sprechen würden.

Gehmeditation

Mit einer Gehmeditation können Sie Ihre Achtsamkeit noch mehr vertiefen. Ziel dieser Übung ist, den Bewegungsablauf des Gehens bewusst wahrzunehmen und das Empfinden für sich selbst feiner zu schulen.

Wählen Sie eine Strecke von ca. 20 Schritten – im Garten, in einem Park, oder an einer Stelle, an der Sie eher nicht gestört werden können.

- Gehen Sie wie in Zeitlupe: sehr langsam, achtsam und bewusst 20 Schritte in die eine Richtung, wenden Sie genauso langsam und gehen Sie dann wieder langsam zurück.
- Lassen Sie sich Zeit, um jeder Bewegung nachzuspüren: wie Sie das Gewicht auf den einen Fuß verlagern, den anderen anheben, das Bein langsam nach vorne bewegen, den Fuß wieder aufsetzen, das Gewicht nach vorne verlagern usw.
- Spüren Sie nur diesem Bewegungsablauf nach. Denken und tun Sie nichts anderes.
- Wenn sich Gedanken entwickeln und Sie entführen wollen, lassen Sie diese Gedanken wieder weiterziehen und kehren zur Wahrnehmung Ihrer Schritte zurück.
- Erwarten Sie keine erhabenen oder großen Empfindungen. Es geht „nur“ um die Übung, bewusster da zu sein. Das genügt.
- Machen Sie diese Übung mindestens 10-15 min. Und wiederholen Sie sie öfter, um Ihre Achtsamkeit zu schulen.

Auch hier mögen Sie vielleicht am Ende jeder Übung ein kurzes Gebet formulieren? Sie könnten danken für die Kraft Ihrer Beine und Füße...usw.

Kirchenräume erspüren

Suchen Sie ab und zu außerhalb eines Gottesdienstes einen Kirchenraum auf. Ziel dieser Übung ist es, einen besonderen Raum ruhig zu erspüren und so das Herz für Gott zu öffnen.

- Beschließen Sie, jetzt in diese Kirche (oder Kapelle) einzutreten. Nehmen Sie sich vor, nur dies zu tun und tun Sie es bewusst, nicht „nebenbei“.
- Wenn sie mit anderen unterwegs sind: Sprechen Sie nicht!
- Öffnen Sie die Tür bewusst, leise und achtsam.
- Nehmen Sie einen ersten Blick in den Kirchen – oder Kapellenraum. Lassen Sie alles auf sich wirken. Bewerten Sie nichts (also versuchen Sie nicht zu denken: „gefällt mir“ oder „gefällt mir nicht“), sondern nehmen Sie die Eindrücke einfach auf.
- Treten Sie ein. Machen Sie bewusste Schritte in den Raum hinein.
- Vielleicht bleiben Sie erst ein wenig stehen – vielleicht mögen Sie sich gleich einen Platz suchen. Tun Sie, was Sie tun wollen, immer bedächtig.
- Nehmen Sie Platz und lassen Sie nun den Raum auf sich wirken. Schauen Sie sich um, nehmen Sie den Geruch auf, Geräusche, Licht und Schatten, die Raumwirkung, besondere Elemente, Kunstwerke...
- Spüren Sie in den Raum hinein, in dem schon viele Menschen gebetet haben.
- Begrüßen Sie Gott, und lassen Sie sich begrüßen. (Vielleicht so: „Ich bin da – du bist da“ – das genügt schon)
- Verweilen Sie in der Stille.

Vielleicht bleiben Sie einfach in der Gegenwart Gottes eine Weile sitzen. Oder Sie sprechen in Ihrem Herzen ein Gebet. Oder, wenn Sie ganz mutig sind: Singen Sie, wie Ihnen ums Herz ist. Verweilen Sie so lange, wie Sie mögen, und verabschieden Sie sich dann wieder. Lassen Sie das Erlebte nachwirken!

Wenn Sie in einer Gruppe unterwegs sind und eine Kirche besichtigen wollen, dann können Sie zuvor einige „Regeln“ (siehe oben) für alle vereinbaren. Helfen Sie sich und der Gruppe, den Kirchenraum als heiligen Raum wahrzunehmen und nicht nur als Museum. Bitten Sie diejenigen, die sich nicht darauf einlassen können, solange draußen zu warten. Und nehmen Sie diese Haltung mit in Ihre eigene Gemeinde. Wenn Sie in der Kirche zu tun haben, etwas vorbereiten oder die Kirche zum Gottesdienst betreten: erinnern Sie sich daran, dass Sie „heiligen Raum“ betreten. Helfen Sie sich und Ihrer Andacht, indem Sie bewusst den Raum betreten und sich entsprechend verhalten. Es liegt an uns selbst, wie wir mit dem Haus Gottes umgehen und ob Gott uns darin findet oder nicht!

Es ist, wie es ist.

Viel Kummer entsteht dadurch, dass wir ununterbrochen bewerten, ob etwas für uns gut oder schlecht ist, ob etwas passt oder nicht passt. Zu den Lebensweisheiten gehört, immer mehr zu lernen, dass viele Menschen, Zustände und Dinge erst einmal sind, wie sie sind. Das gilt auch in Gemeinden und in der Zusammenarbeit mit anderen.

Es kommt auf die Kunst der Unterscheidung an: Wann sollte ich etwas ändern in meinem Leben oder in einer Situation? Und wann sollte ich die Situation so annehmen, wie sie ist?

Ziel der Übung ist es, das Bewerten einzuschränken und immer mehr damit aufzuhören.

Dann wächst das Einverständnis mit dem Leben, wir werden zufriedener und glücklicher und dürfen immer mehr spüren, dass Gott es gut meint mit den Menschen.

- Nehmen Sie sich vor, für die nächsten 15 Minuten einmal nicht zu bewerten, sondern einfach nur wahrzunehmen.
- Sagen Sie sich also nicht: „Es regnet, der Regen ärgert mich, er ist scheußlich und schlecht!“ Sagen Sie sich stattdessen nur: „Aha, es regnet“ ohne jeden Unterton und lassen Sie dies nachwirken.
- Gehen Sie so auch in anderen Situationen vor: Wenn Sie einen Menschen anschauen, ein Schaufenster betrachten, etwas essen oder trinken, einen Film schauen, im PGR diskutieren oder eine Predigt hören usw.

Machen Sie solche Übungen am besten täglich. Erleben Sie auf diese Weise bewusster, was Gott Ihnen alles schenkt. Formulieren Sie je ein kurzes Gebet dazu in Ihrem Herzen.

Diese Übung ist auch eine wichtige Grundhaltung für das Arbeiten in Gremien. Wenn Sie sich angewöhnen, andere Menschen und deren Gedanken nicht zu bewerten, sondern alle Aussagen wertzuschätzen und sich auf den Inhalt des Gesagten zu konzentrieren, verändert sich die Gremienarbeit. Sie werden weniger streiten und mehr und konstruktiver miteinander diskutieren lernen.

Ihr Blick auf das Leben wird sich deutlich verändern, und Sie werden mehr Freude erleben und viel dankbarer werden.

„Wenn ein Engel durch den Raum geht...“

Es gibt besondere Momente, die einem die Sprache verschlagen oder ganz besonders berühren. Wenn wir achtsam leben, werden wir das immer wieder erfahren. Auch hierin finden wir Gott am Werk. Im Trubel des alltäglichen Lebens können solche Momente leicht untergehen. Deshalb braucht es ein wenig Übung, solche Momente zu erkennen und zu deuten.

Ziel der Übung ist es, aufmerksamer auf „heilige Momente“ zu achten.



Foto © Marylene Brito, Pfarrbriefservice

Üben Sie täglich, wahrzunehmen, wo Sie:

- berührt werden von einer Situation, einem Wort, Musik, einem Bild, ...
- ganz unverhofft froh sind oder dankbar, glücklich oder zufrieden.
- erleben, dass es Ihnen über den Rücken läuft, weil gerade etwas Besonderes geschieht oder geschehen ist.
- tiefen inneren Frieden verspüren.
- eine schwere Situation durchstehen und bewältigen.
- sich versöhnen konnten.
- Trauer, Angst oder Schmerz ertragen können, auch wenn es sehr schwer ist.
- auf einmal von großer Kraft und Mut erfüllt sind.
- nach großer Trauer wieder zuversichtlicher werden.
- eine neue Idee gefunden haben, die sich herrlich anfühlt und Sie beflügelt.
- spüren, dass jetzt jedes Wort zu viel ist.
- ...

Es kann auch sein, dass Sie im Miteinander des PGR plötzlich erleben, wie sich eine Idee formt, wie Sie gemeinsam einen Schritt weiter kommen, einen Knoten lösen konnten oder einfach gemeinsam für einige Stunden ein tolles Team sind ...und Ihnen allen dabei „das Herz aufgeht.“

Nehmen Sie solche Erlebnisse wahr. Denn sie zeigen Ihnen, dass Gott mit Ihnen ist.