

Impulsvortrag: Auftanken auf dem geistlichen Weg

1. Voraussetzungen für das spirituelle Auftanken

Voraussetzung für geistliches Kraftschöpfen bedeutet „**Stopp!!!**“-Anhalten, Unterbrechung des Gewohnten. Die Pause, die Unterbrechung der Arbeit, ist das Einfallstor des Heiligen Geistes, sie bietet die große Chance an, die Gegenwart Gottes wahrzunehmen.

Eine Vertiefung und Belebung des geistlichen Lebens geschieht durch ein Innehalten und sich an Gottes heilsame Gegenwart erinnern zu lassen.

Das kann im minimalen Fall so Gestalt annehmen, dass ich über den Tag hinweg, mich für kurze Momente unterbrechen lassen und einfach ein paar bewusste Atemzüge in mich ein- und ausströmen lasse. Am Schreibtisch, beim Verfassen einer Predigt oder anderen Texten, beim Lesen, beim Einkaufen, Kochen oder Saubermachen, unter der Dusche oder in der Straßenbahn oder im Auto. Für einen Moment innehalten, das Gedankenkarussell stoppen, wahrnehmen, was jetzt im Moment ist. Der Atem strömt ein und wieder aus – der Atem, ein Symbol, der lebendigen Geisteskraft Gottes, die mir geschenkt wird. Mit jedem Atemzug wird mir Lebendigkeit geschenkt.

Das „Stopp“ kann natürlich ausgedehnter und ritualisierter in meinem Alltag Eingang finden. Eine feste Zeit am Morgen und/oder Mittag und Abend: Gebetszeit, Stille-Zeit, Meditation, die als Ritual in den Tag gehört. Unabhängig von meinem Zeitbudget, von meiner Laune oder anderen äußeren Umstände, nehme ich mir Zeit für mich und für Gott- mein tägliches Rendezvous mit Gott – in welcher Form auch immer.

Es können auch aufmerksame Zeiten in der Natur, beim Spaziergehen, im Garten, beim Sport, beim Hören von Musik, in der Betrachtung von Kunst mir helfen, meine Kräfte neu zu beleben.

Das „Stopp“ im Alltag ist in kollektiver kirchlicher Form in aller Regel der Gottesdienst am Sonntag. Unterbrechung, Begegnungsraum, um mein Leben vor Gott im Deutungshorizont der biblischen Botschaft zu erleben. Immer noch gilt der Gottesdienst als das geistliche Zentrum und der geistliche Kraft-Ort der Gemeinde.

Andere gemeinschaftliche Begegnungen im Raum der Gemeinde sind ebenfalls Unterbrechungen des Alltags: Andachten, Gesprächskreise, Treffen mit einem bestimmten Zugang zum Glauben: Kirchenmusik(!), Singen, Tanzen, Basteln, Kochen, Lesen, Pilgern...

Neben dem „Stopp“ gehört die **„Aufmerksamkeit“**, das **„Wahrnehmen“** zu jeder geistlichen Übung. In der modernen Psychologie-Bewegung spricht man auch vom Fokus. Es ist die Frage nach der inneren Haltung und der Ausrichtung: Was nehme ich wahr?

Wie aufmerksam bin ich genau in diesem Augenblick? Worauf bin ich ausgerichtet? Ist meine Sehnsucht nach Gottes Gegenwart spürbar?

Alle die eben genannten Stopps oder Unterbrechungen des Alltags sind nicht automatisch für mich geistliche Auftankorte. Ich kann sie auch so erleben, dass ich sie wie auf einer To-Do-Liste abarbeite, dass sie Teil der Routine, des Abpulens von Vertrautem sind, ohne dass sie für mich spürbar mit Spirit – mit Geist, mit Lebendigkeit, mit Kraft geladen sind.

Aufmerksamkeit wächst in der **„Stille“** – die Stille ist der Erfahrungsraum, der mich mit mir, mit Gott und allem Lebendigen in Verbindung bringt. Die Stille ist die Quelle der Fülle – aus ihr fließen mir Gedanken, Gefühle, Regungen zu, die ich nicht machen kann. Die Stille ist Quelle der Inspiration, der Kraft und der Hoffnung. Sie hat entlastende Wirkung, ich muss nichts machen, muss nichts darstellen. Ich darf so sein, wie ich bin, es gibt keine Zensur – alle Gedanken, Gefühle und Regungen haben in ihr Raum, nichts ist verboten. Ich brauche keine Rücksicht nehmen. Die Stille ist zunächst der Begegnungsraum mit mir selbst. Da setzt bei vielen von uns ein Problem ein. Vor der Begegnung mit sich selbst, scheuen viele Menschen zurück, oft un- oder halb bewusst. Vor der Stille kann man/frau sich fürchten, denn wer schon einmal Zeiten der Stille bewusst erlebt hat, kennt es, dass es in der Stille zunächst alles andere als still ist. In der Stille kommt in aller Regel das Gedankenkarusell so richtig in Gang. Denn wenn ich alle Ablenkung, die mich sonst umgibt, beiseitelege, merke ich auf einmal, was in mir los ist. Erlebte Situationen tauchen in mir auf, gehen mir nach. Oft rührt sich gerade auch Unangenehmes, was ich zu verdrängen versucht habe. Ich spüre mich direkter: meine Müdigkeit, meine Erschöpfung, meine Unruhe, mein Getriebensein, mein schlechtes Gewissen, meine Unvollkommenheit.

Sicher haben daneben auch positive Gefühle Raum: meine Dankbarkeit, meine Freude über Gelungenes, mein Staunen, mein Vertrauen, meine Sehnsucht.

In die Stille zu gehen und wahrzunehmen, was mit mir und der Welt los ist, ist in jedem Fall kein Wellnessprogramm. Umgekehrt ist es natürlich auch keine Qual, wenn auch unangenehme Gedanken sich in der Stille regen. Die Stille ist der Erfahrungsraum der Wahrhaftigkeit, des ehrlichen Erlebens, wie es mir geht, wie es um mich steht. Wenn ich mich so unzensuriert erleben darf, hat dies meistens eine entlastende Wirkung.

In christlicher Ausrichtung besitzt die Stille noch eine weitere ganz wesentliche Qualität. Die Stille ist Begegnungsraum zwischen Gott und mir, zwischen Christus und mir, zwischen der Geistkraft Gottes und mir. Sie ist nicht nur ein Vakuum, in dem ich auf Worte und Taten verzichte. In dem ich diesen Verzicht übe, entsteht ein Freiraum, in dem sich Gottes Geist, seine lebendige Gegenwart deutlicher zeigen kann. Wir geben Gott Raum, dass er sein „Ja“ über uns aussprechen kann. Gottes leise Stimme hören wir in der Stille. Aus diesem „Ja“ tanken wir Hoffnung und Kraft. (Jes 30,15: Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen schenken neue Kraft.)

2. Auswahl an geistlichen Übungen in der Stille im Überblick:

Exerzitien sind vor allem im katholischen Bereich verbreitet, werden aber auch in evangelischen Einkehrhäusern und Gemeinden praktiziert. Geprägt wurde der Begriff von Ignatius von Loyola. Er beschreibt in seinem Exerzitienbuch geistliche Übungen für eine Schweigezeit von 30 Tagen. In der Regel werden Exerzitien in einem Zeitraum von 7-10 Tagen gehalten.

Es gibt daneben zahlreiche andere Formen benediktinische (lectio divina), karmelitische, franziskanische Exerzitien und kontemplative Exerzitien. Grundlegende Elemente in den verschiedenen Exerzitienformen sind Gebet, Meditation, Schweigen, Gespräche mit einem/r Exerzitienbegleiter/in, Fasten und körperliche oder künstlerische Betätigung (Ora et labora, Ikonographie).

Kontemplative Übungen: Herzensgebet, Zen-Meditation, Vipassana-Meditation, Yoga-, Meditation, Atem-Meditation. Diesen Übungen liegt die gegenstandslose Betrachtung in der Stille zugrunde und der Fokus liegt oft auf dem Atem.

3. Übungen im Alltag:

Exerzitien im Alltag:

Voraussetzung ist: 30 Minuten freie Zeit im Alltag für die Übung schaffen; einen Ort in der Wohnung einrichten, der mich gut zur Ruhe kommen lässt: Kerze, Bibel, evtl. ein Symbol (Kreuz, Ikone, ...) liegen vor mir. In der Regel gibt ein biblischer Impuls, ein geistlicher Text oder ein Bild den Inhalt der Übungszeit vor.

Übung am Ende des Tages:

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – ich lasse den Tag in der Stille noch einmal Revue passieren und alle Erlebnisse und Eindrücke, die mir bewusst werden, halte ich in Dank und Aufmerksamkeit Gott hin.

Spaziergang in der Natur:

Ich bewege mich im Schweigen und lausche der Symphonie Gottes in der Schöpfung. Was höre ich? Was sehe ich? Was rieche ich? Was schmecke ich? Was spüre ich? Welche Eindrücke nehme ich im Zusammenwirken der verschiedenen Sinne auf? Jeder Moment ist eine Uraufführung des Zusammenspiels der schöpferischen Kraft Gottes. Wie eine Symphonie – ich darf staunen...

Die Nachhaltigkeit geistlicher Übungen verstärkt sich, wenn Körper, Geist und Seele angesprochen werden. Der Leib ist das ehrliche Instrument. Er spiegelt mir ungefiltert, was mit mir los ist.

Grundregel: Weniger ist mehr!

(Ignatius: Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Spüren und Verkosten der Dinge von innen her.)

Ein Praxisbeispiel: Körpergebärdengebet

Lebendiger Gott. *(Im Stehen: Hände und Arme vor dem Körper geöffnet.)*

Erfrische mich, wie Tau am Morgen. *(Hände und Arme nach oben ausstrecken und die Hände sich mit den Innenflächen berühren lassen. Hände und Arme nach unten nehmen bis zur Körpermitte.)*

Öffne mich. *(Arme zur Seite nach links und rechts ausbreiten.)*

Forme mich. *(Arme und Hände wieder vor dem Körper zusammenführen in Form einer Schale.)*

Fülle mich. *(Die geöffneten Hände übereinanderlegen und zur Brust führen und dort ablegen.)*

Brauche mich. *(Hände und Arme nach vorne ausstrecken.)*

Amen. *(Hände zum Abschluss vor dem Körper zusammenführen.)*

Pfarrerin Irene Hildenhagen, Leiterin des Hauses der Stille in Rengsdorf,
Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin