



Auf dass „der Herr Zeiten des Aufatmens kommen lässt“ (Apg 3,20) ...

IMPULSE für unser Leben in der Corona-Ausnahmesituation

von Domdekan Dr. Christoph Maria Kohl

IMPULS 27

zum Sonntag, 7. Februar 2021

Von der Natur lernen, wie das Helle und Schöne im Leben uns innerlich aufbaut

„Corona zieht mich herunter. Ich bin ganz niedergedrückt wegen all dem, was jetzt nicht möglich ist und was auf der Strecke bleibt.“ Das habe ich in letzter Zeit in verschiedenen Variationen öfter gehört. Ja, es ist gut nachvollziehbar, dass es so manchen so geht. Die Rahmenbedingungen für unser Leben sind derzeit belastend. Aber gerade deshalb ist eine Einstellung, eine Blickrichtung besonders wichtig, die wir interessanterweise auch von der Natur lernen können.

In meinem Arbeitszimmer habe ich lange einen kleinen Tisch stehen gehabt. Damit der etwas belebter ist, habe ich einen Blumenstock gekauft und darauf gestellt. Nach ein paar Tagen fiel mir auf: Die Pflanze hatte ihre Blätter dem Licht zugedreht und sich in ihrem oberen Teil deutlich zum Fenster hin geneigt. Nach zwei Wochen musste ich den Blumenstock umdrehen, sonst wäre er beim Weiterwachsen ganz schräg geworden. Klar, die Pflanzen brauchen Licht und sind so programmiert, dass sie sich dem Licht zuwenden. Aber bei diesem Blumenstock war es ganz extrem, wie sehr er sich dem Licht entgegenstreckte - er wollte wohl alles Licht in sich aufnehmen, das er irgendwie bekommen konnte. Er hatte offensichtlich eine unbändige Sehnsucht nach dem Licht. Das hat mir imponiert – und mich ins Nachdenken gebracht:

Uns Menschen kann es doch nur gut tun, wenn wir es dieser weisen Pflanze nachmachen, wenn wir uns auch „dem Licht“ entgegenstrecken und öffnen; dem, was uns aufbaut, was uns innerlich Nahrung gibt; dem, was unsere Seele aufhellt und unser Leben hell macht, was uns aufleben lässt. Wenn wir dafür empfänglich sind und es in uns „aufsaugen“ wie ein Schwamm, dann tut uns das genauso gut wie das Licht dem Blumenstock, der dadurch gut ins Wachsen und Blühen kam.

Leider geht es bei uns nicht so einfach wie bei den Blumen, dass wir uns ganz automatisch dem zuwenden, was uns aufleben lässt. Es gibt auch das Dunkle und Schwere, das in unsere Seele drängt. Aber ob das sich dort einnistet und uns beschwert, das liegt auch daran, was wir in den Blick nehmen und in uns aufnehmen, das Licht(volle) oder das Finstere, das, was unser Herz froh macht oder das, was es verfinstern kann. Das ist auch eine Frage meiner inneren Einstellung und Ausrichtung.



Wir können uns ganz bewusst für das entscheiden und das tun, was die Pflanzen als Programm haben: Unseren Blick schärfen für das Helle und Wohltuende - und es mit Freuden in uns aufnehmen und verkosten - damit es uns innerlich aufleben lässt und aufbaut.

Wir können dann noch einen Schritt weiter gehen: Wenn wir uns zudem insgesamt auf „das Licht der Welt“ (Joh 8,12) ausrichten, auf Jesus Christus, dann sind wir an der Quelle des Lichts und des Lebens (Kol 1, 16: „Alles ist durch ihn und auf ihn hin geschaffen.“). Und dann geht ER noch einen Schritt weiter mit uns: Er macht uns dann zum „Licht der Welt“ (Bergpredigt, Mt 5,14: „Ihr seid das Licht der Welt.“)! Dann erst recht wird das Leben hell und erfüllend - für uns und um uns herum.

Hilfreich dafür ist, wenn wir einen Scharf-Blick gewinnen für das, was uns das Herz aufgehen lässt, was uns gut tut, was uns froh macht und erfüllt. Wenn wir das in den Focus nehmen, immer wieder neu - und am besten gegen Ende jeden Tages.

Genau dazu dient das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ (das ich in Impuls 13 schon einmal erwähnt habe). Dafür empfiehlt sich der frühe Abend, wenn der Tag größtenteils schon vorbei ist, man aber noch nicht zu müde ist.

Zu Beginn können Sie Gott bitten, dass er Ihnen die Augen öffnet für seine Gegenwart und sein Wirken an diesem Tag - und für all das an Leben, das er Ihnen heute zugespielt hat.

Und dann schauen Sie auf den Tag zurück, indem sie ihn wie einen Film vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen lassen. Dabei können Erfahrungen, Szenen und „Farben“ wiederkommen, bei denen Ihnen das Herz aufgegangen ist, die Ihnen gutgetan haben, aber auch solche, die Ihnen irgendwie zugesetzt haben. Beides gehört zu diesem Tag, beides können Sie vor Gott ausbreiten und ihm hinhalten. Daraus kann dann ein ganz persönliches (Stoß-)Gebet entspringen, je nachdem, was Sie beschäftigt: Dank, Bitte, Klage, Fürbitte für andere, ...

Konkret können das die folgenden Schritte sein:

1. Wahrnehmen, wie es mir jetzt gerade geht.
2. Mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin ausrichten, so wie es jetzt möglich ist.
3. IHN bitten, dass er mir hilft, mich und meine Erfahrungen an diesem Tag mit offenen Augen und Ohren und wachem Herzen wahrnehmen zu können.
4. Auf den vergangenen Tag zurückschauen und mich erinnern, was ich erlebt habe; darauf achten, was davon mich jetzt noch innerlich berührt und bewegt. Gott schaut liebevoll auf mich und kann mir die Augen öffnen, wenn ich mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurückblicke, wie ich mit anderen – mit Gott – mit mir selbst umgegangen bin.
5. Ich blicke hin, wo ich Ermutigung – Trost – Hoffnung gespürt habe.
6. Ich blicke auch dahin, wo ich Misstrauen – Angst – Entmutigungen gespürt habe.
7. Bitte – Dank – Klage – Lob ... vor Gott bringen, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin, eventuell beten für ein Anliegen, das sich gezeigt hat, oder für Menschen, die mir in den Sinn kamen.
8. Vorausschauen auf das, was vor mir liegt, um Kraft, Mut und Beistand bitten.



Dabei ist es aber besonders wichtig, dass Sie das, was Sie Schönes, Wohltuendes erlebt haben, bewusst in den Blick nehmen - und sich (nochmals) daran freuen, es innerlich verkosten, ja genießen - damit es dadurch noch tiefer in Ihr Herz einsinkt und es erfüllt. Wie bei meinem Blumenstock führt das dazu, dass Sie innerlich wachsen und gedeihen und aufblühen, dass eine tiefgründige innere Freude am Leben, an den Menschen, an Gott wächst und Sie erfüllt. Und außerdem führt diese geistliche Übung, wenn sie länger praktiziert wird, dazu, dass Sie einen schärferen Blick bekommen für das, was Ihr Leben hell macht. Und es wächst die Empfänglichkeit und Sensibilität dafür, so dass Sie das, was Ihnen tagsüber gut tut, nicht erst im Rückblick merken, sondern schon direkt dann ganz bewusst erleben und verkosten können, wenn es „passiert“, in dem Augenblick, in dem es Ihnen geschenkt wird. Dadurch wird Ihr Erleben intensiver - und Ihre Freude an dem, was Sie erleben, auch.

Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ ist also eine gute Übung, das bewusst zu tun, was mein Blumenstock als Programm hat: sich dem Licht zuwenden, es in sich aufnehmen - um dadurch zu wachsen und aufzublühen.

Dass Sie dadurch gerade in dieser etwas schwierigen Zeit nicht nur ein paar „Lichtblicke“ bekommen, sondern vom „Licht der Welt“ erfüllt werden, das wünsche ich Ihnen von Herzen!

Ihr
Dr. Christoph Maria Kohl
Domdekan & Domkustos

Für diejenigen, die mehr über das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ erfahren möchten, über seine Grundlagen und auch über verschiedene Variationen, in denen es vollzogen werden kann, eignet sich sehr gut:

Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Paulinus-Verlag Trier 2010 u.ö., ISBN 978-3-7902-2092-6; 67 Seiten, 5,00 €)