

Zu Beginn: Lied von Reinhard Mey: „Alle Rennen“ - 1996

„Alle rennen, alle traben, alle tun sie irgendwas...“ – Atemlos durch die Nacht... Ohne Atem geht im menschlichen Leben gar nichts. Wer nicht mehr atmet, der ist tot. Das scheint selbstverständlich. Tatsächlich aber geht uns im Alltag (auch in der kirchlichen Seelsorge) nicht selten die Luft aus, weil wir dauernd geschäftig herumlaufen und meinen: alles muss hier und jetzt erledigt werden. So viel ist noch zu tun! So viele Dinge zu erledigen.

Gott blies dem Menschen seinen Atem ein. So sagt es uns die Genesis, das erste Buch in der Bibel:

„Zur Zeit, als Gott, der Herr, Erde und Himmel machte, formte er den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“

vgl. Gen 2,4b.7

Die Botschaft von Pfingsten zielt in eine ganz ähnliche Richtung: Jesus begegnet seinen Freunden. Er haucht sie an und spricht ihnen zu: *„Empfangt den Heiligen Geist!“* Joh 20,22

Die Grundbedeutung des hier benutzten hebräischen Wortes *rûah* ist im Grunde: ‚bewegte Luft‘, heute oft übersetzt mit ‚Geist*in‘, aber eben auch Hauch, Atem, Wind, Wehen, oder auch: Seele, Energie, Leidenschaft, göttliche Eingebung.

Letztlich ist es Gottes Geist, seine *rûah*, die lebendig macht. Alles beginnt mit diesem göttlichen Lebensatem – Gottes Geist als ein Geschenk an uns und auf keinen Fall der Verdienst unserer frommen Leistung.

„Odem Gottes nennen wir den Heiligen Geist. Er ist so gegenwärtig wie der Atem, und wir nehmen ihn wie den Atem nur wahr, wenn wir uns auf ihn besinnen. Dieser Odem Gottes, der Heilige Geist, hat alles mit dem Atem gemein, insbesondere, dass er uns hilft, in der Gegenwart zu leben. Wer auf seinen Atem achtet, ist ganz im Augenblick. Und genau darauf kommt es an in unserem Glauben: im Augenblick zu sein, ganz gegenwärtig.“¹

Wenn ein Mensch in Lebensgefahr schwebt, kennen wir die „Mund-zu-Mund-Beatmung“. Im Englischen spricht man vom „kiss of life“, dem „Kuss des Lebens“ oder etwas freier übersetzt: von der „Atemspende“. Ein Bildwort für das Leben. Ein Bildwort, das dazu ermutigt, mit dem eigenen Leben achtsam umzugehen.

Es ist wahr: wer Gott nicht mehr einatmet in seinem Leben, wer meint, auf Gottes „Atemspende“ verzichten zu können – der ist tot, mag er noch so viel schaffen und leisten.

¹ Bernd Mönkebücher: „Das Kreuz ist ver-rückt; Osterbotschaften“, Echter, Würzburg 2016, S. 94

Wer heute ein gesundes, spirituelles Leben führen will, wird sich bewusst dem Wirken des Geistes Gottes öffnen, das heißt konkret: den Alltag vom guten, heiligen, heilenden Geist durchdringen lassen. Dafür ist es wichtig, bewusst Freiraum und Leerstellen im Alltag zu schaffen, damit dieser Geist wirken kann.

Es wird daher darauf ankommen, dem Geist Gottes im eigenen Leben zuerst einmal Platz zu machen, ihm einen „Landeplatz“ anzubieten. So viele (Aber-) Geister, so viele laute Ideen und Gedanken, so viele Impulse und Anregungen besetzen den Alltag. Ein erster notwendiger Schritt besteht also darin, die vielen äußeren Einflüsse zu reduzieren und zur Ruhe zu kommen: Weniger, dafür bewusster wahr-nehmen.

Natürlich kann und muss nicht jeder deswegen gleich als Mönch oder Einsiedler leben. Aber es gibt keinen Christen, keinen Menschen der auf eine innere Einsiedelei verzichten kann, in der er Gott begegnen kann.

„Das ist eigentlich unsere einzige moralische Aufgabe: In sich selbst große Flächen urbar zu machen für die Ruhe, für immer mehr Ruhe, sodass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen kann. Und je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt sein.“²

Fünf klassische Formen christlicher Glaubenspraxis, die idealerweise ineinandergreifen, können heute helfen, sich von Gott eine „Atemspende“ geben zu lassen:

- das Lesen der Heiligen Schrift (*lectio*)
- die Meditation (*meditatio*)
- das Gebet (*oratio*)
- das Handeln (*operatio*)
- die Kontemplation (*contemplatio*)

„Eine der Ursachen der gegenwärtigen Krise des Christentums in den westlichen Gesellschaften dürfte darin liegen, dass nur wenige Christinnen und Christen mit diesen Elementen ihrer eigenen Tradition vertraut sind. Es fehlt schlicht und ergreifend an einer regelmäßigen Übung. Und wenn sie noch anzutreffen ist, dann oft nur in einer sehr selektiven und rudimentären Form.“³

1. Das Lesen der Heiligen Schrift (*lectio*)

Wir dürfen die Technik des schnellen Lesens, wie wir sie in der Schule gelernt haben, nicht unbedacht auf die Lektüre der Heiligen Schrift übertragen. Wenn das Lesen der Heiligen Schrift in einem geistlichen Sinne fruchtbar werden soll, müssen wir es im Stile der **Lectio divina** praktizieren.

Das betrachtende Lesen der Schrift versucht, im Hören auf das Wort Gottes Impulse für das eigene Leben zu gewinnen. Das Ziel von der **Lectio divina** ist

² Etty Hillesum, in: „Das denkende Herz der Baracke – Die Tagebücher 1941-1943“, Herder, Freiburg 2014, S.284

³ Ludger Schwienhorst-Schönberger, katholischer Alttestamentler, auf:

<https://www.feinschwarz.net/kontemplation/>

es, die Bibel so zu entdecken und zu lesen, dass sie zur lebendigen Quelle der Gottesbeziehung wird.

Die Lesenden treten in Kontakt mit dem Schrifttext und sind mit dem Wort unterwegs. Die Bibel wird so zu einer Freundin, mit der man regelmäßig Gespräche führt, die man betrachtet, die man um Rat fragt, die einen zum Lachen bringt oder über die man sich manchmal ärgert.

2. Die Meditation

In der christlichen Tradition wird die Meditation eines biblischen Wortes mit dem lateinischen Wort **ruminatio** bezeichnet. Damit ist der Vorgang des „Wiederkäuens“ gemeint. So wie eine Kuh das einmal gefressene Gras immer und immer wieder kaut, wird in der ruminatio ein Vers oder ein Wort aus einem Bibeltext von dem Meditierenden „gekaut“. Martin Luther spricht von einem „Wiederkäuen im Herzen“.

Es geht nicht einfach darum, über den Text nachzudenken, sondern eher den „Geschmack“ des Wortes zu verkosten und es (wie aufgenommene Nahrung) in einem selbst wirken zu lassen. Das Wiederkäuen von biblischen Worten ist ein Weg, Gottes Wort Raum im Inneren zu gewähren, damit Gott mich von innen her heilen und verwandeln kann.

3. Das Gebet

Das bekannteste Element christlicher Frömmigkeit dürfte das Gebet, die **oratio**, sein. Beten heißt letztlich: sich zu Gott hinwenden von Ich zu Du, „an Gott denken“, sich seine Gegenwart bewusst machen, zu Gott „du“ sagen und dieses „du, Gott ...“ auch wirklich meinen.

*„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.
Zuletzt wurde ich ganz still.
Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,
ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst, Beten sei Reden.
Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.
So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.
Beten heißt still werden und still sein und warten,
bis der betende Mensch, Gott hört.“⁴*

Teresa von Avila spricht in diesem Zusammenhang vom „inneren Beten“. Ich versuche, mich einen Augenblick zu sammeln, innerlich ich selbst zu sein, so wie ich mich gerade vorfinde, und denke daran, dass Gott da ist. Er ist um mich herum, über mir, unter mir, in mir drin – wie die Luft, die mich umgibt, die mich durchströmt und die mich am Leben erhält.

⁴ Søren Kierkegaard auf: <https://www.aphorismen.de/zitat/112923>

„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“⁵

Inneres Beten braucht ausdrückliche Gebetszeiten. Es lässt sich darauf aber nicht einschränken. Der vertraute und vertrauensvolle Umgang mit Gott ist auch, wie Teresa sagt, „zwischen den Kochtöpfen“ möglich und kann zum „immerwährenden Beten“ werden.

4. Das rechte Handeln

Das Gebet und der Alltag sind keine voneinander getrennten Welten. Was wir im Gebet üben, wird unseren Alltag verändern und im Alltag können wir einüben, was auch im Gebet wichtig ist. Ignatius von Loyola spricht vom „Gott in allen Dingen suchen und finden“, aber auch: *„Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich seiner Führung ganz überließe“*.

Ein spiritueller Weg, der also nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg. Deshalb gehört das rechte Handeln (**operatio**) zum Wesen des christlichen Glaubens. Vermutlich dürfte dieses Element neben dem Gebet das bekannteste und am stärksten ausgeprägte Merkmal des christlichen Glaubens in den modernen Gesellschaften sein.

5. Kontemplation

Kontemplation, die ich täglich einzuüben versuche, ist ein Weg im Hier und Jetzt zu leben. Dazu gehört wesentlich, die Achtsamkeit einzuüben.

Als Eremit bemühe ich darum, täglich neu das Leben im Augenblick einzuüben. Das tue ich nicht nur in meinen regelmäßigen Gebetszeiten, sondern auch dann, wenn ich mein Mittagessen koche oder die Wäsche wasche. Ziel ist es immer, möglichst präsent zu sein in dem, was ich gerade tue.

Ein Mönch wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte: ‚Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...‘ Da fielen ihm die Schüler ins Wort und sagten: ‚Aber das tun wir doch auch!‘ Er aber sagte zu ihnen: ‚Nein, denn wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.‘“

Konklusion: „Heiliger Geist: Die oft vergessene Atemspende Gottes“

„Alle rennen, alle traben, alle tun sie irgendwas...“ – Das erste Wort, mit dem Gott den Menschen nach dem Sündenfall anspricht, ist eine Frage: *„Wo bist du?“* (Gen 3,9). Diesem Wort zufolge sind nicht *wir* es, die Gott suchen, sondern *Gott* ist es, der uns sucht. Der Mensch ist vor Gott geflohen, er hat sich vor ihm versteckt (Gen 3,8).

⁵ Siehe dazu ausführlich: R. Körner, Was ist Inneres Beten? Münsterschwarzach, 2002.

Da, wo ich dem Geist Gottes im Alltag wieder mehr Raum gebe, versuche ich gezielt, diesen Fluchtmechanismus zu unterbrechen. Nicht *ich* will etwas erreichen, sondern ich möchte mich von Gottes Geist erreichen und berühren lassen. Deshalb suche ich die Stille und schweige.

„Wenn ein Sportler regelmäßig nur eine einzige Übung praktiziert und nur einen Muskel trainiert, alle anderen jedoch unbeachtet lässt, wird er sehr wahrscheinlich nicht sehr erfolgreich sein und auf kurz oder lang an Haltungsschäden leiden. –

Wenn vielen spirituell Suchenden die Kirche ausschließlich als eine soziale Wohlfahrtsorganisation entgegenkommt, dann mag ihr das durchaus hohe Anerkennung und Wertschätzung entgegenbringen, doch auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, auf der Suche nach einem Weg aus innerer Not und Orientierungslosigkeit werden sich die Suchenden anderen Anbietern zuwenden.“⁶

⁶ Ludger Schwienhorst-Schönberger, a.a.O.