

# AUSZEIT 2003

Durch Anklicken gelangen Sie zu den einzelnen Impulsen der "AUSZEIT 2003" .

1. Ein Ort für die Stille
2. Mit Leib und Seele
3. Meine Zeit
4. „Wart mal schnell !“ - Die Entdeckung der Langsamkeit
5. Mit allen Sinnen
6. Nur ein Spiegelbild? – An-Sehen
7. Mein Name
8. Ich bin da
9. Ein Liebesbrief an mich
10. Alles beginnt mit der Sehnsucht
11. „Gott gibt es doch gar nicht“
12. „Komm und sieh!“ - Die Liebe bekommt Hand und Fuß
13. "Er wollte sehen, wer dieser Jesus sei ..." – Suchen und Begegnen
14. „Er nahm Jesus bei sich freudig auf“ – Bei sich aufnehmen
15. Sich zuwenden und aufmachen
16. Zum Ende der Auszeit (Rückblick)
17. Schlussmail (Hinweise auf weiterführende Angebote)

Hier können Sie die Impulse auch **downloaden**

## 1. Ein Ort für die Stille

An diesem ersten Tag der "AUSZEIT" nehme ich mir Zeit, mir einen Platz herzurichten, an dem ich für die Impulse, Anregungen und Übungen der nächsten Tage ungestört sein kann. Möglicherweise habe ich schon einen solchen Platz in meiner Wohnung. In diesem Fall überlege ich mir, ob ich eine Änderung vornehmen möchte – eine Änderung, zu der es mich vielleicht schon länger drängt.

Ich gestalte meinen Platz so, dass er mich anspricht und mich in eine innere Stille zu führen vermag: Ein Tuch, eine Kerze, ein Bild, eine Blume können diesem Ziel dienen. Dabei gilt: In mich hineinhören und prüfen, was für mich stimmt. Auf vielerlei kommt es nicht an - weniger ist auch hier mehr und kann mich in eine größere Sammlung führen. Wichtig ist aber, dass ich mir einen Stuhl wähle, auf dem ich gut und aufrecht sitzen kann.

Wenn ich mit meinen Vorbereitungen fertig und zufrieden bin, bleibe ich einfach eine Weile sitzen, um mit meinem Platz (wieder neu) vertraut zu werden. Ich lasse meinen Blick auf dem ruhen, womit ich meinen "AUSZEIT-Ort" gestaltet habe und verweile dabei. Ich muss jetzt nichts leisten; es ist genug, für einige Minuten einfach da zu sein.

Nach einigen Momenten des Verweilens in der Stille beende ich diese Übung und wende mich wieder meinem Alltag zu.

## 2. Mit Leib und Seele

Mein Körper, mein Leib, ist ein gutes Barometer dafür, wie es mir wirklich geht. Stimmungen und Gefühle, meine innere Befindlichkeit und die äußeren Lebensumstände finden ihren Ausdruck im Körperlichen. Und: mein Körper lügt nicht! Mein Leib sendet mir viele Signale, die es wert sind, dass ich sie wahrnehme und beachte.

Neben dem Grundgefühl von Wohl- oder Unwohlsein können vielerlei Körperwahrnehmungen unterschieden werden: Verspannung, Schmerzen, Gelöstheit, Hunger und Sättigung, Kraft oder

Erschöpfung. Oft gibt es auch einen bestimmten Körperteil, der mein spezielles Barometer für mein Wohlbefinden ist.

So werde ich heute meine Achtsamkeit auf meinen Leib richten. Die Übung, zu der ich nun eingeladen bin, empfiehlt sich an den kommenden Tagen grundsätzlich vor jeder anderen Übung der AUSZEIT. Sie hilft mir mehr da sein zu können bei mir, im Jetzt und Hier.

Zum Üben sitze ich aufrecht auf meinem Stuhl. Beide Fußsohlen sind in Bodenkontakt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Dann gehe ich meinen Körper mit meinem Bewusstsein kurz durch: Wie nehme ich mich jetzt in meinem Leib wahr?

Ich nehme nur wahr, deute nicht, versuche nichts zu verändern und nichts zu beeinflussen. Wenn ich in einzelnen Körperregionen keine besonderen Empfindungen habe, dann nehme ich eben dies wahr. Dann kann ich mir selber sagen und zulassen: "So bin ich jetzt da."

Nach einigen Minuten beende ich die Übung, stehe auf, strecke mich und gehe die nächsten Schritte dieses Tages behutsam weiter.

### **3. Meine Zeit**

Jeder Tag hat 24 Stunden. Auch meiner. Das ist so.

Diese Zeit, die mir gegeben ist, ist immer meine Zeit. Auch das ist so. Nun kann ich mich heute im Blick auf meine tägliche Zeit fragen, wann und wie mir die täglichen Unterbrechungen, die Aus-Zeiten, am besten gelingen und in meinem Tagesablauf ihren Ort finden. Denn Besinnung, Anhalten und Aufatmen, Meditation und Gebet brauchen Zeit. Und ich schenke sie mir: meine Auszeit.

Dazu schaue ich mir heute den Verlauf eines ganz normalen Tages an.

Ich zeichne selbst auf ein großes Blatt Papier eine runde Tages-Zeit-Uhr mit allen 24 Stunden eines Tages. Ich teile die Uhr in Abschnitten zu je einer Stunde, sodass meine Uhr nun aussieht wie eine Torte mit 24 Stückchen.

Nun trage ich ein, wie viel Zeit ich für welche Beschäftigungen wann an einem typischen 24-Stunden-Tag verwende.

Wie sieht das Ergebnis aus?

Was fällt mir im Blick auf ‚meine Zeit‘ auf?

Überrascht mich etwas?

Ich betrachte meine Tages-Zeit-Uhr nochmals:

Zu welcher Tageszeit kann und will ich am besten meine tägliche Auszeit nehmen?

Zum Schluss einige Zeilen eines Liedes, das uns Christen hoffen und vertrauen lässt, dass unsere Zeit immer auch die Zeit Gottes ist. Vielleicht möchte ich mich mit meiner Zeit und den heutigen Erfahrungen damit einschwingen.

Meine Zeit steht in deinen Händen.

Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in Dir.

Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.

Gib mir ein festes Herz, mach es fest in Dir.

### **4. „Wart mal schnell !“ – Die Entdeckung der Langsamkeit**

Zeit lässt sich nicht vermehren, nicht herstellen, erst recht nicht kaufen. Sie ist zunächst einmal da, mir gegeben, auch wenn ich immer wieder meine ‚keine zu haben‘. Wie Zeit in unserem Alltag so vorkommend, wie wir sie erleben und erfahren, zeigt ein Ausschnitt aus dem Duden:

alles zu seiner Zeit  
 die Zeiten **ändern** sich  
**auf** Zeit  
**böse**, gute, schlechte, schwere Zeiten  
 das **braucht** viel Zeit  
 es verging **einige** Zeit  
 die Zeit nicht **erwarten** können  
 dazu **fehlt** mir leider die Zeit;  
 das ist nur eine **Frage** der Zeit  
**freie** Zeit, **Freizeit**  
**für** alle Zeiten  
**geben** Sie mir noch etwas Zeit  
 ich habe noch keine Zeit, noch nicht die Zeit **gefunden**  
 seine Zeit ist noch nicht **gekommen**  
 Zeit **gewinnen**  
 sich kaum Zeit **gönnen**  
 Zeit **haben**; das hat Zeit, das hat keine Zeit  
 die Zeit **heilt**  
 die **heutige** Zeit  
 es ist **höchste** Zeit  
 es **ist** Zeit  
**kommende**, künftige Zeiten  
 das **kostet** zu viel Zeit  
 die Zeit wird **lang**, Langeweile  
 sich Zeit **lassen**  
 im **Laufe** der Zeit  
 du **liebe** Zeit  
 sich Zeit **nehmen**  
**mit** der Zeit  
 die Zeit **nützen**  
 die Zeit **rauben**  
 zur rechten Zeit  
 die Zeit **überschreiten**;  
 die Zeit **verbringen**  
 die Zeit **vergeht**  
 keine Zeit **verlieren**  
 die Zeit **vertreiben**  
 die Zeit **vertrödeln**  
 es **wird** Zeit  
**zur** Zeit

Was in dieser Auflistung noch fehlt: AUS-ZEIT ! Man könnte sagen, Unterbrechungen zulassen und einüben, meditieren, Gebet, da sein heißt: Die Langsamkeit entdecken. Langsamer leben, sich Pausen, Unterbrechungen gönnen und einplanen, aufmerksamer sein für das Nahe und Einfache.

In dem Roman „Die Entdeckung der Langsamkeit“ lässt der Autor Stan Nadolny die Schwächen des englischen Seefahrers und Polarforschers John Franklin als dessen Stärke anklingen:

„John Franklin war schon zehn Jahre alt und noch immer so langsam, dass er keinen Ball fangen konnte. Er hielt für die anderen die Schnur. Vom tiefsten Ast des Baumes reichte sie herüber bis in seine empor gestreckte Hand. Er hielt sie so gut wie ein Baum, er senkte den Arm nicht vor dem Ende des Spiels. Als Schnurhalter war er geeignet wie kein anders Kind. (...) Vielleicht war in ganz England keiner, der eine Stunde stehen und eine Schnur halten konnte.“

(Stan Nadolny, Die Entdeckung der Langsamkeit, Piper-Verlag München 1987, S.9)

Was könnte für Sie die Entdeckung der Langsamkeit in diesen Auszeit-Wochen bedeuten?  
 Vielleicht dieses:

- Versuchen Sie morgens ‚langsamer aufzustehen‘, d.h. nach dem Erwachen noch einige Augenblicke liegen bleiben; spüren, wie Sie sich fühlen; in Gedanken auf den vor Ihnen liegenden Tag liebevoll schauen, vielleicht mit einem Morgengebet oder einer Geste oder dem Kreuzzeichen schließen.

Oder:

- Versuchen Sie langsam und bewusst zu frühstücken, nicht zugleich essen, Zeitung lesen, Radio hören und mit Ihrer Familie schnell noch reden.

Oder:

- Versuchen Sie tagsüber bewusst langsam zu gehen; den Weg zur und von der Arbeit, beim Einkaufen etc. Nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen wahr.

Oder:

- Versuchen Sie am Abend vor dem Einschlafen noch einmal auf Ihren Tag, auf die Begegnungen und Erlebnisse zurückzuschauen. Wenn Sie möchten, bringen Sie Ihre Empfindungen und Gedanken dazu vor Gott.

Oder .....

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Genüge,  
sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“

Ignatius von Loyola

## 5. Mit allen Sinnen

Im Alten Testament wird Gott als JHWH (Jahwe) erfahren und benannt, was ins Deutsche sich nur mit einem Satz übersetzen lässt: ‚Ich bin da, ich werde dasein, als der ich dasein werde.‘ Zugegeben: Klingt etwas holprig, etwas gestelzt. ‚Ich bin da‘, soweit lässt es sich noch einigermaßen verständlich reduzieren.

‚Ich bin da‘ kommt mir öfters in den Sinn bzw. über die Lippen. Aber, bin ich es dann wirklich? Bin ich wirklich da und präsent, aufmerksam gegenwärtig? Meist kommt mir mein Kopf dazwischen: Ich denke nach (über Vergangenes), überlege und plane (Zukünftiges), tue mehrere Dinge gleichzeitig und bleibe dabei meist oberflächlich. Nur: der Augenblick, die Gegenwart kommt dadurch nicht vor. Wie denn?

Nur unser Leib mit unseren Sinnen ist das Medium, das uns Gegenwart, Da-Sein spüren, erfahren und erkennen lässt. Deshalb laden wir Sie heute dazu ein, sich auf einen meditativen Spaziergang mit allen Sinnen einzulassen:

SEHEN            Was sehe ich? Was fällt mir besonders ins Auge?  
Was ist das Kleinste, das Größtes, das ich sehe?  
Welche Farben und Formen sehe ich?  
Wobei möchte ich verweilen?

HÖREN            Was kann ich jetzt hören?  
Was ist das Lauteste, das ich hören kann? Das Leiseste?  
Kann ich einmal ‚ganz Ohr‘ sein? ...

RIECHEN        Ich kann eine Weile die Augen schließen und nun mit der Nase, dem Geruchssinn Gerüche, Düfte entdecken und wahrnehmen. Ich kann auch an verschiedenen Dingen riechen und sie so auf mich wirken, einströmen lassen ...

SCHMECKEN    Ich kann, wenn ich will, Verschiedenes mit dem Geschmackssinn wahrnehmen und ausprobieren ...

TASTEN            Was kann ich ertasten?  
Wie spürt, fühlt es sich an (weich, hart, kantig, kalt, warm, ...)?  
Wie ist es, wenn ich Lebewesen (Pflanzen, Tiere, Menschen) berühre? ...

Es geht darum, ohne Leisten-Müssen sich bewusst Zeit zu nehmen für einen Spaziergang, egal bei welchem Wetter. Sich (wieder) mit allen Sinnen auf die Wirklichkeit, meine Wirklichkeit, einstellen und sie wahr-nehmen. Versuchen Sie einfach mit allen Sinnen oder die Sinne abwechselnd präsent und da zu sein. Bedingungslos. Absichtslos. So wie es für Sie möglich ist .

Vielleicht können Sie am Ende des Spaziergangs bewusst sich mit Ihrer Gegenwärtigkeit, Ihrem Da-Sein einfinden und sich ausdrücken, vor dem ‚Ich bin da‘ ....

## **6. Nur ein Spiegelbild? – An-Sehen**

Zu diesem Impuls lege ich mir einen Handspiegel zurecht oder stelle mich vor einen Wandspiegel.

Vielleicht geht es Ihnen auch manchmal so: Es genügt ein Blick in den Spiegel, vor allem morgens kurz nach dem Aufstehen und trauen Ihren Augen nicht: „Das soll ich sein?“ Gar nicht daran zu denken: ‚Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die bzw. der Schönste im ganzen Land ?‘ zu fragen. ‚Mein Spieglein‘ lügt nicht. Es zeigt: So bin ich jetzt, so bin ich geworden, auch wenn ich mich vielleicht gern anders sehen würde.

Mein Gesicht ist mir schon irgendwie vertraut, aber genau betrachte ich es vielleicht selten. Wir laden Sie ein, sich heute ein paar Minuten Zeit zu nehmen und sich bewusst im Spiegel zu betrachten: Ich darf mich ansehen ...

- \* Ich schaue in den Spiegel und betrachte in Ruhe, ohne etwas zu wollen, mein Gesicht ...
- \* Meine Augen, mein Mund, meine Nase, meine Haare, meine Ohren ...
- \* Unebenheiten, Falten, ... ?
- \* Was empfinde ich dabei? Wie fühle ich mich, wenn ich so intensiv mein Gesicht betrachte?
- \* Sehe ich mich eher skeptisch und unzufrieden an oder wohlwollend und froh?
- \* Das Gute in meinem Leben hat mein Gesicht geprägt: Liebe, die ich empfangen und geschenkt habe. Begegnungen in Liebe mit anderen Menschen, Freude, Güte und Dankbarkeit zeigen sich in meinen Gesichtszügen...
- \* In meinem Gesicht spiegelt sich vielleicht etwas von ‚Unheil‘ in meinem Leben wieder: Enttäuschungen, Schicksalsschläge, Schuld, Verletzungen, ... .
- \* Mein Gesicht kann sehr lebendig sein. Aber es kann auch zur Maske werden, so dass es nicht wirklich widerspiegelt, was in mir vorgeht. Ja, es kann zur Lüge werden und anderen was vorspiegeln, was gar nicht da ist. Manchmal mache ich das aus Selbstschutz, oft weiß ich gar nicht, warum ich eine Maske trage...
- \* Da gibt es einen, der hinter jede Maske sieht. Der mich durchschaut und mich mit Liebe anblickt. Gott hat nicht irgend jemand gewollt, auch nicht den oder die, die ich vielleicht gerne sein möchte: Ich selbst bin von Gott gemeint, gewollt und geschaffen.

„Du bist mein Geschöpf und so, wie du bist, ist es gut. Du bist genauso wie ich dich haben will und so liebe ich dich. Du hast bei mir An-Sehen.

- \* Gott wendet mir sein Angesicht zu, er schaut mich in Liebe an. In Jesus trägt er selbst ein menschliches Gesicht, damit ich in ihm seine Güte und Menschenfreundlichkeit, sein Ja zu mir erkenne. Dadurch zutiefst kann auch ich mich, mein Gesicht bejahen ....

Kann und will ich zum Schluss noch einmal mein Gesicht im Spiegel ansehen und mit Therese von Lisieux sprechen, beten, .... ?

Ich will den Herrn preisen mit dem Angesicht, das er mir gegeben.

## **7. Mein Name**

Wenn wir uns am Telefon melden, auf einer Behörde etwas wollen, ein Zeugnis ausgestellt bekommen, uns gegenseitig vorstellen und bekannt machen: Ohne Namen geht es nicht. Durch meinen Namen werde ich erfahrbar, bin ich als Person gemeint.

Ich möchte nicht als irgend jemand betrachtet werden, als eine x-beliebige, austauschbare Nummer. Das wäre entwürdigend und demütigend. Mein Name ist wichtig. Ich habe einen Namen. Ich bin der bzw. die .... Eben mit einem Namen.

Sie sind heute eingeladen, sich dem eigenen Namen zu nähern und zu erschließen, was Sie mit Ihrem Namen und Ihrer Person verbinden:

- \* Ich schreibe dazu senkrecht am linken Rand eines Blattes Papier groß in Druckschrift die Buchstaben meines Vornamens (wenn ich möchte auch die meines Nachnamens) mit etwas Abstand untereinander ...
- \* Nun schreibe ich in die Zeile(n) hinter die jeweiligen Buchstaben Begriffe, die zu mir als Person passen und mit diesem jeweiligen Buchstaben beginnen ...
- \* Ich schaue mir am Ende mein Ergebnis an und lasse es auf mich wirken ....
- \* Fällt mir etwas auf?
- \* Zum Schluss stelle ich mir vor, dass der Vers Jesaja 43,1 mir gilt, mir von Gott zugesprochen wird.  
Dazu kann ich meinen eigenen Vornamen einfügen und den Vers dann mehrere Male, vielleicht in verschiedenen Weisen der Betonung, Aussprache, Lautstärke, aussprechen:

*„Ich habe dich bei deinem Namen ..... gerufen. Du gehörst zu mir.“*

- \* Ich versuche zum Schluss mit Gott darüber ins Gespräch zu kommen, was mich jetzt bewegt .
- \* Dann schließe ich die Übung ab.

## **8. Ich bin da**

Mein Name und ich sind untrennbar. Dies wird z.B. deutlich in der Aussage ‚Dafür stehe ich, bürge ich mit meinem Namen‘. Nicht von ungefähr legen wir deshalb in Begegnungen und im Zusammenleben auch Wert auf unsere Namen.

Wenn ich meinen Namen höre, wenn ich mit meinem Namen gerufen werde, dann bin ich gemeint. Niemand sonst.

Wie sieht das nun aus, wenn ich, mit meinem Namen, mit allem, was zu mir gehört, Gott anspreche, ihn rufe? Überhaupt: Wer ist ‚Gott‘ für mich?

„Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen

darauf sagen? Da antwortet Gott dem Mose: Ich bin der Ich-bin-da“. Und er fuhr fort: ... Das ist mein Name für immer, und so wird man mich nennen in allen Generationen.“

(Vgl. Exodus 3,13-15)

- \* Ich stelle mir vor, ich sei an der Stelle Mose und bekomme diese Antwort, höre diesen Namen. Was löst das in mir aus?
- \* ‚Gott ist da – nur wir sind es oft nicht‘ und ‚Beten heißt da sein‘  
Kann ich mich in diesen Aussagen finden, habe ich Sehnsucht danach, mit meiner Gegenwart in der Gegenwart Gottes anzukommen, da zu sein?
- \* Ich versuche, vielleicht im langsamen, normalen Ein- und Ausatmen, innerlich zu beten:  
  
Ich bin da - Du bist da
- \* Nach einiger Zeit beende ich diese Übung mit tiefem Durchatmen, Strecken und Dehnen ....

## 9. Ein Liebesbrief an mich

Bevor es überhaupt jemand mir sagte oder zeigte, noch ehe meine Eltern, meine Freunde, mein Partner, meine Partnerin mich geliebt haben, hat Gott zu mir ‚Ja‘ gesagt. Ich bin Gottes geliebte Tochter – Ich bin Gottes geliebter Sohn. Ohne Vorbedingung, ohne Erwartung von Gegenleistung.

So jedenfalls ist die Bibel voll von Aussagen und Zeugnissen über diesen Gott, der die Liebe selbst ist.

Heute gehe ich im ‚Liebesbrief Gottes an mich‘ diesen Aus- und Zusagen nach.

Sie sind eine Aneinanderreihung von Sätzen aus der Heiligen Schrift, die von Henri J. M. Nouwen (Du bist der geliebte Mensch, Herder Freiburg 1994, S. 31) zusammengestellt wurden.

- \* Ich lese den ‚Liebesbrief Gottes an mich‘ :

„Liebe/r .....

„Ich habe dich bei deinem Namen gerufen (1), von allem Anfang an. Du bist mein und ich bin dein. Du bist mein geliebter Sohn, meine geliebte Tochter, an dir habe ich immer Wohlgefallen (2). Mit ewiger Liebe liebe ich dich (3). Ich habe dich in den Tiefen der Erde geformt und dich im Schoß deiner Mutter gewoben (4). Ich habe dich in meine Hand geschrieben (5), habe dich im Schatten meiner Flügel geborgen (6). Ich blicke auf dich mit unendlicher Zärtlichkeit und Sorge mich um dich mit einer Sorge, die noch viel tiefer geht als die Sorge einer Mutter um ihr Kind (7). Ich habe jedes Haar deiner Hauptes gezählt (8) und jeden deiner Schritte geleitet (9). Wo immer du hingehst, gehe ich mit dir, und wo immer du ruhst, wache ich über dich. Ich will dir Nahrung geben, die all deinen Hunger sättigen wird (10), will dir einen Trank geben, der all deinen Durst stillen kann (11). Ich will mein Angesicht nicht vor dir verbergen (12).

Ich weiß, dass ich dir gehöre, und ich weiß, dass du mir gehörst (13). Du gehörst zu mir. Ich bin dein Vater (14), deine Mutter (15), dein Bruder und deine Schwester,

der Gott, der dich liebt (16).“

- \* Welche der Aus- bzw. Zusagen berühren mich und sprechen mich heute persönlich an?
- \* Welche Aus- bzw. Zusagen lösen eher unangenehme, welche eher angenehme Gefühle bei mir aus?

- \* Ich verweile bei den Aus- bzw. Zusagen, die mich treffen und verkoste sie ....
- \* Ich versuche mit all dem, was ich jetzt bei mir wahrnehme mit Gott ins Gespräch zu kommen: lobend, dankend, bittend oder einfach schauend, schweigend, wartend ....
- \* Welche der Aussagen aus dem Liebesbrief an mich möchte ich heute mit in den Tag nehmen?
- \* Ich schließe die Übung bewusst ab ....

- 
- |               |                |               |               |
|---------------|----------------|---------------|---------------|
| (1) Jes 43,1  | (2) Lk 3,22    | (3) Jer 31,3  | (4) Ps 139    |
| (5) Jes 49,16 | (6) Dtn 32,11  | (7) Jes 49,15 | (8) Mt 10,30  |
| (9) Spr 20,24 | (10) Joel 2,23 | (11) Joh 4,14 | (12) Num 12,8 |
| (13) Ex 19,5  | (14) Mt 6,8    | (15) Hos 11,4 | (16) Jes 54,6 |

## 10. Alles beginnt mit der Sehnsucht

Mit dieser Aussage von Nelly Sachs wird in uns Menschen etwas Wesentliches angesprochen: Sehnsucht. Nur: Sehnsucht wonach? Materiellem? Wohlstand? Gesundheit? Beziehungen? ... Heute werde ich eingeladen, der eigenen Sehnsucht auf die Spur zu kommen:

- \* Ich nehme mir Zeit und finde mich ein an meinem gewohnten Platz. Ich nehme mich wahr, wie ich mich jetzt und hier vorfinde.
- \* Dann höre ich hin auf das, was an Sehnsucht in mir lebt. Ich lasse zu, was ich jetzt wünsche und ersehne.
- \* Dann frage ich mich: Trage ich in mir auch eine Sehnsucht nach Gott?
- \* Wie zeigt sich mir diese Sehnsucht?  
Als Sehnsucht nach Erfüllung, nach Liebe, nach Angenommensein, nach Ruhe, nach innerem Frieden - oder als Unruhe und ständige Suche, als Leiden an meinen Grenzen - als Erfahrung von Freude und erfüllter Gegenwart - als Dankbarkeit ... ?
- \* Dann versuche ich mit Gott darüber ins Gespräch zu kommen - dankend, bittend, fragend, klagend - so wie ich es jetzt kann und will, so wie es jetzt stimmt für mich.

Bewusst beende ich nach einiger Zeit diese Übung.

## 11. „Gott gibt es doch gar nicht“

Alles Vorstellen, Benennen, Greifen ‚Gottes‘ führt ins Leere. Keiner der Begriffe und Namen kann das füllen, was unsere Sehnsucht, unser Hoffen und Ausgreifen über uns hinaus einfordert.

Heute möchten wir Ihnen als Impuls eine Geschichte mitgeben:

„Gott gibt es doch gar nicht“, sagte der Fuchs, das ist doch alles Unsinn! Das weiß doch eigentlich jeder, dass es ihn nicht gibt, oder hast du ihn etwa schon einmal gesehen? Und all die Katastrophen und Krankheiten.... und überhaupt, wo sollte er denn sein? Sicher gibt es einige schwache und



kümmertliche Wesen, die brauchen etwas Großes und Starkes, an das sie glauben können. Da haben sie sich Gott ausgedacht, reine Einbildung, aber unser einer, na hör mal...!!" Sprach´s und ließ den armen Hasen etwas verwirrt zurück.

Ob er recht hat, dachte der traurig, oder nur so tut? Habe ich mir Gott wirklich nur eingebildet, ihn für mich erfunden? Ich habe doch mit ihm gesprochen, als ich noch klein war, und manchmal habe ich ihn neben mir gespürt. Ich werde der Sache auf den Grund gehen und zum Uhu gehen, der ist schließlich das weiseste Tier im Wald und wird mir sicher weiterhelfen können.

Sogleich machte er sich auf den Weg und traf den alten Uhu auf seinem Lieblingsbaum an. Da er sehr aufgeregt war, legte er sofort los: „Herr Uhu“, begann er, „ ich habe eine wichtige Frage. Bitte sagt mir: gibt es Gott?“

Der Uhu öffnete ein Auge und antwortete dann: „Was für eine törichte Frage, kleiner Hase, natürlich gibt es ihn!“ „Aber, sagt, woher weiß man, dass.....“ ,wollte der Hase gerade einwenden, als ihm der Uhu zuvorkam: „Schau dich an, schau mich an, wären wir jetzt hier, wenn es keinen Schöpfer gäbe? Aber sag´, wie kommst du nur auf eine so dumme Frage?“ „Der Fuchs“, antwortete das Häschen, „der schlaue Fuchs sagte mir, Gott sei nur Einbildung!“ „Ach so, der Fuchs!“, spottete der Uhu und öffnete ausnahmsweise einmal beide Augen. „Der ist eben gar nicht so schlau, wie er immer tut, der hat nur Angst, dass er in seinem Leben etwas ändern müsste, weil es Gott gibt, deswegen erzählt er solch einen Unsinn!“ Dann schloss er seine Augen wieder und wollte weiterschlafen.

Als der kleine Hase das sah, beeilte er sich, noch schnell eine letzte aber doch so wichtige Frage zu stellen: „Bitte, lieber Uhu, bitte sag mir noch, wo Gott ist, und kann man ihn nicht irgendwie beweisen?“ „Das ist sehr leicht“, gähnte der Uhu, „hattest du schon einmal jemanden lieb?“ „Gewiss“, stammelte das Häschen verwirrt, „meinen Vater, meine Mutter, meine 18 Brüder und Schwestern und..“, hier stockte es ein wenig und errötete, „das kleine Hasenmädchen aus dem Nachbarbau!“

Der Uhu blinzelte ihn ein letztes Mal mitleidig an und sagte dann endlich:“ Also, Häschen, dann zeige mir doch mal deine Liebe, hole sie heraus, damit ich an sie glauben kann!“

Ganz erstaunt erwiderte der kleine Hase: “Das geht doch nicht, Herr Uhu, die kann man doch nicht herausholen, die ist doch ganz tief da drinnen!“ und er zeigte auf sein Herz.

„Eben!“, sagte der Uhu, „Gott auch!“

„Wieso?“ fragte der Hase.

„Gott ist Liebe“ brummte der Uhu und schlief ein.

(Autor uns unbekannt)

- \* Wo und wie berührt mich diese Geschichte?
- \* Ich versuche mit Gott, der die Liebe ist und ‚ganz tief da drinnen ist‘ darüber ins Gespräch zu kommen ....
- \* Vielleicht kann ich, möchte ich beten und aussprechen, jetzt oder heute immer wieder den Tag über: ‚Du in mir – ich in dir‘

Ich schließe die Übung bewusst ab.

## 12. Komm und sieh !

Am Tag darauf stand Johannes wieder dort, und zwei seiner Jünger standen bei ihm. Als Jesus vorüberging, richtete Johannes seinen Blick auf ihn und sagte: Seht das Lamm Gottes! Die beiden Jünger hörten, was er sagte, und folgten Jesus. Jesus aber wandte sich um, und als er sah, dass sie ihm folgten, fragte es 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 1,35-39)

„Meister, Jesus, wo wohnst Du?“, fragen die beiden Jünger.

Was verbirgt sich hinter dieser Frage?

Vielleicht wollten sie eher wissen: Wie lebst du? Wer bist du? Was hast du uns zu geben?

Ich spüre nach, was ich mit dieser Frage verbinde...

Was die Menschen wohl bei Jesus suchen? Was sie von ihm erwarten?

Ich frage mich: Was erwarte ich von Jesus?

Jesus hat Sehnsucht nach der Begegnung mit mir.

Ich lasse mich heute, jetzt von Jesus ansprechen: Komm und sieh!

Ich nehme wahr, was diese Einladung Jesu in mir auslöst: Freude? Neugier? Bereitschaft? Wehren?

Vielleicht möchte ich Jesus zum Schluss mit „Du“ ansprechen....

### **13. „Er wollte sehen, wer dieser Jesus sei...“ - Suchen und Begegnen**

Wo Jesus sich aufhielt strömten die Menschen zusammen. Sie suchten die Begegnung mit Jesus und seiner Botschaft vom liebenden, barmherzigen Gott. Sie erleben: In Jesus bekommt Gottes Liebe Hand und Fuß.

Jesus begegnet dem einzelnen Menschen in je einmaliger Weise und ist die Antwort auf ihre Sehnsucht nach Erfüllung, Annahme, Trost, Heilung, Heil...

Das wird auch in folgender Schriftstelle deutlich, die uns auch die kommenden Tage begleiten möchte:

Dann kam Jesus nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf....

(Lk 19,1-5)

Zachäus weiß, was er will. Er will Jesus sehen - wie alle anderen - und ergreift auf seine Weise zunächst die Initiative: Er sucht sich einen geeigneten, aber auch geschützten Platz.

Ich stelle mir Zachäus vor...

Da kommt Jesus....

Jesus schaut zu Zachäus hinauf....

Jesu Blick trifft auf Zachäus....

Ich versetze mich in Zachäus, als Jesu Blick ihn trifft...

Ich kann mir vorstellen, wie Jesu Blick jetzt auf mich fällt – an dem Ort, wo ich mich jetzt befinde...

in der Verfassung, in der ich jetzt bin ...

Ich kann nun eine Weile verweilen und mich anschauen lassen von seinem liebevollen Blick...

Ich lasse aufsteigen, was in mir aufsteigen möchte...

Ich versuche darüber mit Jesus ins Gespräch zu kommen ...

Ich beende diese Übung in einer für mich stimmigen Weise...

#### **14. „Er nahm Jesus freudig bei sich auf“ - Bei sich aufnehmen**

Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf.

(Lk 19, 5-6)

Jesus schaut Zachäus nicht nur an, er spricht ihn auch an und nennt ihn bei seinem Namen.

Ich stelle mir die Szene vor: Zachäus und Jesus. ...  
Ich höre die Personen sprechen, versetze mich in sie hinein...  
ihre Gefühle...

Jesus lädt sich bei Zachäus ein und findet eine offene Tür.  
Die ursprünglichere Übersetzung von „Ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein“ lautet:  
„Ich will bei dir bleiben.“  
Ich nehme Jesus mit zu meinem Haus, öffne ihm die Tür – zeige ihm meine Räumlichkeiten...  
Ich lasse mir von Jesus diese Worte zusagen: Ich will bei dir bleiben und spüre nach, was sich dabei in mir regt...

Ich beende die Übung in der mir gemäßen Weise....

#### **15. Sich aufmachen**

Und noch einmal, zum Ende unserer Auszeit, schauen wir auf die Begegnung zwischen Jesus und Zachäus.

Zachäus nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden...

(Lk 19,6-9)

„Zachäus aber wandte sich an den Herrn : Herr, .....

Auch ich kann mich an Jesus wenden – mit allem, was mich bewegt....  
Mit meiner Lebenswirklichkeit ...  
Mit meinen Freuden und Sorgen ...  
Mit ... , mit ....

Ich rede Jesus an in meinen Worten: Herr, ....

„Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden...“  
Das ist auch mir zugesagt: Heil – Freude – Friede – eine neue Perspektive - ....

Ich lasse aufsteigen, was sich in mir regt...  
Und halte es Jesus hin ...

Ich beende die Gebetszeit in der mir gemäßen Weise.....

## 16. Zum Ende der AUSZEIT

Die Zeit mit den vorgegebenen Impulsen geht zu Ende.

Es ist gut so, damit Neues beginnen kann. Es braucht einen Abschluss, einen Blick darauf, was für mich selbst an Wert da ist bzw. gewonnen wurde. Und: Einen Blick darauf, was vor mir liegt.

Ich kann mich fragen:

- \* Was ist in mir lebendig (geworden)?
- \* Welche Hilfen sind mir wichtig geworden?
- \* Welche Sehnsüchte und Wünsche zeigen sich mir für mein weiteres geistliches Leben?
- \* Welche Hilfen brauche ich für mein Weitergehen?
- \* Welche Möglichkeiten von Weg-Begleitung entsprechen mir?
- \* Wünsche ich mir eine persönliche Weg-Begleitung?
- \* Möchte ich den Übungsweg, den ich in der AUSZEIT kennen gelernt habe, vertiefen?
- \* Was entspricht mir persönlich dabei?

Was mir einfällt, versuche ich, mit Gott zu besprechen. Dann schließe ich diese Auswertung bewusst ab. Notizen können auch im Blick auf den weiteren Weg sinnvoll sein.

Die "AUSZEIT- Anhalten und Aufatmen" ist zu Ende.

Manche Ihrer Erwartungen und Wünsche erfüllten sich, manches blieb nur anfanghaft, bruchstückhaft. Und dennoch: Das ist Ihre eigene Wirklichkeit. So ist es, "so bin ich".

Bleibt ein "Rest"? Kann ich das so annehmen oder hadere ich mit mir, meinen Umständen, meinen Misserfolgen? Kann ich zulassen, dass ich selbst unterwegs bin in meinem Alltag, mit allem, was zu mir gehört? Dass ich Anfänger/in bin, heute, und morgen, und übermorgen?

Auch im Annehmen, dass ich eigentlich bruchstückhaft lebe, kann ich ahnen, verspüren, wahrnehmen, dass es etwas Größeres gibt, etwas alles Übertreffendes, Übersteigendes, worauf meine Unfertigkeit, meine Bruchstückhaftigkeit hinweist. Ich darf mich meiner eigenen Wirklichkeit stellen ohne gleich zu zensieren, ohne den Maßstab anzulegen, wie ich, wie "es" sein soll. Im Ja-sagen zu mir und meiner Wirklichkeit kann ich vielleicht entdecken oder erahnen, dass es gut so ist, wie es ist; dass ich sein darf, mit eben allem, was zu mir gehört ....

Im Anhalten und Aufatmen  
mich selbst und das Da-sein Gottes verspürend,  
darf ich wagen, dem Leben zu trauen.

Im Anhalten und Aufatmen  
wacher werdend,  
darf ich Beschenkte/r und Schenkende/r,  
darf ich Geliebte/r und Liebende/r sein,  
konkret und alltäglich.

Nicht die guten Vorsätze sind es, die mich weiterbringen. Sondern: Ich darf mich daran freuen, was in mir lebendig ist, lebendig geworden ist. Dem gilt es Raum und Zeit zu geben; Entscheidungen sind dabei notwendig, aber nicht in dem Sinne, dass daraus wieder hohe Einsätze von Zeit, Kraft, Organisation mich fordern, sondern dass ich liebevoll mich meiner eigenen Wirklichkeit stelle, immer wieder mich einübe in 'Anhalten und Aufatmen' ...