

AUSZEIT 2002

Durch Anklicken gelangen Sie zu den einzelnen Impulsen der "AUSZEIT 2002" .

1. Ein Platz für die Stille
2. Wie es mir geht
3. Gehen ...
4. Verschiedene Orte - mein Ort
5. Von Du zu Du - Begegnungen
6. Das mach' ich nebenbei
7. Boden unter den Füßen haben
8. Zur Ruhe kommen
9. Ganz Ohr sein - Hören
10. 'Höre. So lebst Du.'
11. Mich dem Atem anvertrauen
12. Lebensatem - Gott in meinem Atem
13. Der verborgene Gott
14. Der Raum Gottes
15. Alles beginnt mit der Sehnsucht
16. Das ABC-Gebet
17. Für wen gehst Du?
18. Auswertung der 'AUSZEIT'

Hier können Sie die 18 Impulse auch **downloaden**

"AUSZEIT" - Anhalten und Aufatmen

1. Ein Platz 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. Wie es mir geht

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 dasein 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, 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. Gehen ...

Nachdem ich mich an meinem Platz eingefunden und mich im Sitzen wahrgenommen habe, erspüre ich, wie ich jetzt da bin, übe ich mich heute im bewussten Gehen.

Ich erhebe mich und gehe ganz langsam (am besten ohne Schuhe) einige Schritte in meinem Zimmer umher. Dabei bleibe ich mit meiner Aufmerksamkeit ganz im Gehen, spüre meine Beine und Fußsohlen, das Abrollen der Fußsohlen und den Boden unter meinen Füßen. Schritt für Schritt. Ich kann auch zwischendurch bewusst stehen bleiben, nachspüren, dann wieder weitergehen. Was nehme ich im Gehen an mir und in mir wahr? Was zeigt sich mir?

Ich setze mich wieder auf meinen Stuhl und schaue nun voraus, auf die nächsten 24 Stunden vor mir: wo werden sie mich überall hinführen? In diesen kommenden Stunden kann ich manche Strecken ganz bewusst gehen. Dazu stelle ich mir im Voraus einige Situationen vor, die sich dafür anbieten: Wege im Haus, mein Weg zur Arbeit, ein Spaziergang, der Weg beim Einkaufen. Diese Wege will ich gehen und das Gehen und den Boden unter meinen Füßen bewusster wahrnehmen.

4. Verschiedene Orte - mein Ort

Jeder Ort, an dem ich mich aufhalte, wirkt anders auf mich. Es gibt Orte, an denen ich mich gerne aufhalte, weil sie eine schöne Umgebung haben oder sich gute Erinnerungen mit ihnen verbinden. Manche Plätze suche ich ab und an auch gezielt auf, um mir ein paar Minuten zu gönnen, die mir wohl tun: den Sessel am Kamin, eine Bank im Park ... Andere Orte oder Wege lösen unangenehme Empfindungen in mir aus: das Wartezimmer des Arztes, der Stau im Berufsverkehr, ein Großraumbüro ...

Heute richte ich meine Aufmerksamkeit darauf, welche inneren Bewegungen oder Gefühle verschiedene Orte in mir auslösen. Dazu halte ich einen Moment inne, wenn ich an einen neuen Ort komme, um bewusst zu spüren, wie er auf mich wirkt. In Gedanken schreite ich die kommenden Stunden schon einmal ab und vergegenwärtige mir die wichtigsten Orte, an die ich in den nächsten 24 Stunden kommen werde.

Schließlich wende ich meine Achtsamkeit auf den Platz, an dem ich jetzt bin, und spüre und fühle wie er jetzt auf mich wirkt, ob ich gerne hier bin oder ob mich etwas stört.

Dann beschließe ich diese Übung.

5. Von Du zu Du - Begegnungen

An jedem Tag begegnen mir (viele) Menschen: Menschen, mit denen ich vielleicht nur flüchtig zusammentreffe oder auch längere Zeit zusammen bin.

Wer wird mir in den nächsten 24 Stunden begegnen?
Mit welchen Gefühlen sehe ich diesen Kontakten entgegen?
Wo kann es zu überraschenden Begegnungen kommen?

Ich stelle mich darauf ein, in diesen Begegnungen die Haltung der Achtsamkeit einzunehmen: achtsam zu sein für mein Gegenüber und achtsam darauf, wie es mir dabei geht - auch in kurzen Begegnungen oder bei eher unangenehmen Kontakten.

Zum Schluss stelle ich mich auf die Person ein, der ich als nächstes begegnen werde; bekannt oder unbekannt.

6. Das mach' ich nebenbei

Viele Tätigkeiten führen wir automatisch aus. Wir brauchen nicht zu überlegen, wie sie ablaufen, und können sie eigentlich "nebenbei" erledigen: die Kaffeemaschine in Gang setzen, bügeln, abstauben, Geschirr spülen, den Arbeitsplatz aufräumen, Auto fahren

Manchmal überrascht uns aber die Erkenntnis, dass wir vor lauter Tun und Machen nicht mehr richtig bei uns selber sind und eigentlich nur noch nebenbei leben. Die Einübung der Achtsamkeit kann gerade in dieser Situation im Alltag für mich ein Schlüssel sein zu meinem Leben.

In einer Weisheitsgeschichte fragen die Schüler ihren Lehrer, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Darauf antwortete dieser: Wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich ... Die Frager fielen ihm ins Wort mit der Bemerkung: Das tun wir doch auch! Der Weise widersprach ihnen: Nein, das tut ihr nicht! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon; wenn ihr steht, dann geht ihr schon; wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel... .

Heute will ich mich den einfachen Dingen achtsam zuwenden. Dazu überlege ich, bei welchen Tätigkeiten ich dies ausprobieren kann und versuche mir vorzustellen, wie ich sie achtsam vollziehe ohne noch etwas anderes nebenher zu tun und indem ich ganz dabei bin, mit allen Sinnen und mit 'Hingabe'.

7. Boden unter den Füßen haben

Nicht selten spielt unser 'Kopf' die wichtigste Rolle, gilt als wichtigstes 'Organ'. Wir denken, meinen, planen, überlegen, rätseln, grübeln Und: vergessen, dass wir als Menschen mehr sind als 'Kopf'. Das zeigt sich, meistens, wenn wir mit unseren Gedanken kreisen. Sie brauchen nur einmal hinzusitzen und sich vorzunehmen, überhaupt nichts zu machen: Ununterbrochen gehen einem Gedanken durch den Kopf.

Folgende Übung will Sie heute anregen, vom 'Kopf' mehr in die Füße zu kommen. Ziehen Sie dabei Ihre Schuhe aus.

Nachdem Sie an Ihrem Ort im Sitzen angekommen sind und mit beiden Füßen parallel auf dem Boden aufstehen, spüren Ihre Fußsohlen zum Boden.
Ihre Fußsohlen haben Kontakt von den Fersen bis zu den Zehen (zum Strumpf und) zum Boden. Entscheiden Sie sich zunächst für einen Fuß und eine Fußsohle, mit der Sie beginnen möchten.

Erst spürt die eine Fußsohle zum Boden von der Ferse in Richtung der Zehen; dann die andere Fußsohle.

Die Fußsohlen spüren.
Das kann ich wahrnehmen.
Wenn ich mit beiden Fußsohlen im Kontakt zum Boden bin, lasse ich zu,
dass ich 'Boden unter den Füßen habe', dass ich Halt habe.
Ich bleibe bei dieser Wahrnehmung.
Wenn ich merke, dass ich in Gedanken abschweife,
kehre ich einfach wieder dahin zurück, den Kontakt der Fußsohlen zum Boden zu spüren.

Nach einigen Minuten beende ich die Übung,
stelle mich auf meine Füße und gehe einige Schritte bewusst umher.
Immer wieder mal vergegenwärtige ich mir an diesem und an den folgenden Tagen und spüre nach:

Ich habe 'Boden unter meinen Füßen'.

8. Zur Ruhe kommen

Kommen Sie zunächst an Ihrem Platz im Sitzen an. Hilfreich ist dabei eine der vergangenen Leibübungen.

Öffnen Sie sich nun dem inneren Bild eines Sees:

Solange der Wind weht, Boote fahren oder Steine hineinfallen, sind Wellen da, ist die Oberfläche unruhig. Wenn all das einmal aufhört, beruhigt sich das Wasser von selbst. Die Wellen verebben, der Schlamm setzt sich. Durch die unsichtbare Kraft der Erdanziehung von unten wird das Wasser langsam zu einem glatten Spiegel. Dann ist das Wasser durchsichtig-klar und manchmal ist sogar der Grund zu sehen.

Gedanken und Gefühle sind in mir wie Wellen auf dem See. Vielleicht stören und bedrängen sie mich, schlagen wie die Brandung ans Ufer. Trotzdem brauche ich nicht gegen sie anzukämpfen. Ich lasse sie kommen, lasse mich aber nicht von ihnen ergreifen oder forttragen. Ich lasse sie weiterziehen und abklingen.

Zwischen oder "hinter" den Gedanken kann ich in Kontakt mit der Stille kommen, mit dem Grund, der da ist, in jedem Augenblick, mit der geheimnisvollen Gegenwart von Leben, mit dem geheimnisvollen Grund, der mich trägt.

Ich kann diese gegenwärtige Stille nicht machen, nur geschehen lassen, bereit sein, Lauschender sein, Beschenkte/r sein.

Ich beschließe diese Übung nach einigen Minuten und entscheide mich bewusst und achtsam aufzustehen, hinein in meinen (bewegten) Alltag.

9. Ganz Ohr sein - Hören

Nach dem Ankommen an Ihrem Platz und einer Leibwahrnehmungsübung, stellen Sie sich darauf ein, dass Sie sich für eine Minute ganz dem Hören widmen.

Dazu schließen Sie Ihre Augen und nehmen wahr, was jetzt zu hören ist - laute oder auch leise Geräusche, von drinnen oder draußen, auch die Stille zwischen den Geräuschen nehmen Sie wahr.

Vielleicht konnten Sie bei dieser Übung merken, dass Sie dazu neigten festzustellen, woher ein Geräusch stammt, wer oder was es verursacht: Da fährt draußen ein Auto, der Kühlschrank summt usw. . das heißt, Sie nehmen Geräusche gesondert wahr, stellen fest und unterscheiden. Es gibt aber auch eine zweite Weise des Hörens. Sie besteht darin, sich einfach den Geräuschen bzw. einem ganzen Klangteppich als Ganzem auszusetzen, ohne sich dafür zu interessieren, woher die einzelnen Geräusche stammen. Diese Weise kann zu einer größeren Ruhe führen, weil das eigene Denken nun

nicht im Mittelpunkt steht, sondern das eigene Hören: Ich bin mit meinem Hören näher dran an der Wirklichkeit, wie sie sich mir, in diesem Fall akustisch, zeigt.

Versuchen Sie nun wieder eine ganze volle Minute lang nur zu hören, ohne herausbekommen zu wollen, woher ein Laut, ein Geräusch, stammt. Seien Sie ganz Ohr

Konnten Sie nun dieses Mal anders hören? Wie erging es Ihnen dabei?

10. „Höre. So lebst Du!“ (Jes 55,3)

Sie können heute die Hör-Übung vom Vortag als Einstieg wiederholen und daran einer weitere Übung anschließen.

Das Hinhören können Sie vertiefen, wenn Sie auf Geräusche des eigenen Körpers hinlauschen. Mit beiden Daumen können Sie Ihre Ohren einige Zeit verschließen. Dann versuchen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit 'hinzuhören': auf den eigenen Herzschlag, auf den Atem, die eigenen sachten Bewegungen und Regungen, auf alles, was sich Ihnen zeigt. Gerade die leisen Geräusche laden Sie ein zu einem genauen Hinhören

Was zeigte sich Ihnen?

Dann dürfen Sie auf den (nächsten) Tag schauen, wo er Sie überall hinführen wird. Diesen Tag können Sie besonders mit den Ohren leben. Dazu können Sie sich im Voraus auf einige Situationen einstellen, wo Sie dies tun können: auf Momente während der Arbeit oder zu Hause, wo Sie innehalten, um ganz bewusst zu hören und zu lauschen: z.B. eine Minute am offenen Fenster stehen; beim Weg nach Hause möglichst viele Geräusche aufnehmen; einmal versuchen, das je Leisere wahrzunehmen; ein Gespräch, wo Sie sich vornehmen, "ganz Ohr" zu sein

„Wenn ich anderen mein Ohr leihe,
ihnen zuhöre, was sie sagen,
dann gebe ich ihnen Raum in meinem Herzen.“

“Höre! So lebst Du!“

Beenden Sie die Übung durch allmähliches bewegen und aufstehen.

11. Mich dem Atem anvertrauen

Der Atem als ständiger Begleiter ist ein Weg, sich einzufinden und da zu sein. Mehr noch als die Körperhaltung ist der Atem zutiefst mit uns selbst und unserem Innern verbunden. Situationen, in denen uns der Atem stockt oder in denen wir aufatmen, lassen uns dies deutlich erfahren. Jede Form von Übung, die den Atem einbezieht, verlangt daher eine große Aufmerksamkeit und Achtung.

Für den Anfang genügt es durchaus, die folgende Übung 1-2 Minuten (ein Kurzzeitwecker ist hilfreich) zu machen. Nach einer kurzen Pause können Sie sie dann wiederholen. Also:

Setze Sie sich aufrecht hin. Beide Fußsohlen spüren zum Boden. Die Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt.
Nehmen Sie sich in Ihrem Leib wahr, so wie Sie jetzt da sind.
Dann wenden Sie sich Ihrem Atem zu.

Ohne ihn willentlich zu beeinflussen (!), beobachten Sie ihn, wie er kommt und geht, wie er durch Ihre Nase ein- und ausströmt. Lassen Sie Ihren Atem so, wie er ist, egal ob er flach oder tief geht, ob er verhalten ist oder ein spontanes Aufschnaufen kommt.

Der Atem kommt und geht ohne Ihr Zutun,
Sie dürfen sich ihm überlassen.

Sie brauchen ihn nur aufmerksam wahrzunehmen.

Bleiben Sie eine Weile achtsam dabei.

Wenn Sie merken, dass Sie in Gedanken abschweife,
kehren Sie einfach wieder zur Wahrnehmung des Atems zurück.

Er ist wie ein guter Freund, dem Sie sich anvertrauen dürfen.

Atmen - zur Ruhe kommen - Aufatmen.

Nach einiger Zeit beende Sie diese Übung, indem Sie bewusst tief durchatmen und sich räkeln und strecken.

12. Lebensatem - Gott in meinem Atem

Heute ist eine Atem-Übung dran, der eine Vorstellung aus biblischer Sichtweise zugrunde liegt.

Auch wenn Sie keinen oder nur schwer Zugang zur Bibel und zum Christlichen Glauben haben, lassen Sie sich doch einmal ohne Vorbehalt auf folgende Übung ein. Es geht dabei ja nicht um Denkweisen, Theologien und Weltanschauungen, sondern um das Entdecken von Leben, Vertrauen und Achtsamkeit; am eigenen Leib erfahrbar. Wie Sie dann Ihre Erfahrungen deuten und einordnen, das ist erst ein nächster Schritt.

Für die Hebräer der Bibel ist es Gott, der dem Menschen bei seiner Erschaffung den Lebensatem in seine Nase bläst. Der Atem ist für sie das Leben des Menschen schlechthin. Stirbt ein Mensch, so sagt man: "Gott hat ihm seinen Atem genommen." Solange ein Mensch lebt, gibt Gott seinen Atem, seinen 'Geist'. Diese Anwesenheit von Gottes Atem, von Gottes Geist, erhält den Menschen am Leben. Auch Hildegard von Bingen greift dies auf, wenn sie sagt: "Gott atmet in allem, was lebt."

Nun zur Übung:

An Ihrem Platz, auch leiblich, angekommen, beobachten Sie zunächst Ihren Atem ohne ihn zu beeinflussen.

Dann stellen Sie sich vor, wie beim Einatmen 'Gottes Atem und Geist' in Sie einströmt, Ihre Lunge, Ihr Inneres, erfüllt. Seinen lebensspendenden Atem ziehen Sie ein.

Während Sie ausatmen, stellen Sie sich vor, dass Sie alle Ihre 'Unreinheiten' (Sorgen, Ängste, negativen Gefühle) loslassen.

Gottes lebensspendenden Geist einatmen und alle 'Unreinheiten' ausatmen - in dieser Wahrnehmung verweilen Sie eine Weile und versuchen sich nicht vom Denken und Einordnen ablenken zu lassen. Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen in dieser Vorstellung und Übung ergeht.

Durch tiefes Durchatmen beenden Sie dann diese Übung. Was zeigte sich Ihnen?

13. Der verborgene Gott

Jede und jeder kennt die Erfahrung, manchmal ganz unerwartet von etwas innerlich angesprochen zu sein: Ein Kalenderspruch oder Liedvers geht mir nicht mehr aus dem Sinn, ein Bild löst eine Traurigkeit oder Sehnsucht in mir aus, eine Filmszene rührt eine verborgene Frage in meinem Leben an All dies sind Situationen, die mein Herz "hörend" werden lassen: hörend auf das, was mir begegnet, hörend auf mich selbst und mein Inneres, auf den "Himmel in mir", auf Gott. Solches "Hören" ist kein "Nachdenken-über ..." oder "Mich-Auseinandersetzen-mit ...". Es ist weniger ein Tun als ein Wahr-nehmen, ein Dasein-Lassen und Verweilen bei dem, was sich in mir regt.

Ich nehme mir Zeit für folgende Übung:

- Ich lasse aufsteigen, was sich in mir meldet: Freude, Glück, Dankbarkeit, Sorgen, Fragen, Überlegungen, Pläne, Wünsche, Sehnsüchte ...
- Es darf sein, was da ist und dasein will – ohne Zensur, ohne zu beurteilen.
- Ich kann versuchen, alles auch vor Gott da sein zu lassen:

„Du, mein Gott, weißt um alles
Lass mich glauben, dass Du in allem verborgen bist ...“

Nach einiger Zeit beende ich diese Übung auf meine Weise.

14. Der Raum Gottes

Vielen Menschen bereitet das Wort 'Gott' Schwierigkeiten. Manche können damit nichts anfangen, andere leben mit der Vorstellung von einem strafenden Gott, der alles hört, alles sieht und vor dem man nie sicher ist.

Im Grunde ist 'Gott' ein anderes Wort für 'Liebe', 'Freundschaft'. 'Gott' und 'Liebe' sind nicht identisch, aber es gibt keinen anderen Weg, Gott kennenzulernen, als durch Liebe. Wer sich auf die Liebe einlässt, wird merken (oder gemerkt haben), dass diese Liebe nicht etwas ist, was ich im Griff habe, begreifen oder beherrschen kann. Auf die Liebe kann ich mich einlassen, mit ihr kann ich umgehen, mit ihr kann ich leben. Liebe als ein Gegenüber, ein Jemand, ein Du. Im Bild gesprochen (es geht auch gar nicht anders!): Die Liebe ist "Person" zugleich in mir und mir gegenüber. Ich kann mich dafür öffnen, mich verwandeln lassen, liebesfähiger werden: zu mir, zu anderen, zu Gott.

Die heutige Übung setzt wie alle anderen voraus, dass ich bereit bin mich zu öffnen, dass ich bereit bin zuzulassen, was sich mir zeigt.

Nachdem ich mich an meinem Platz eingefunden haben, nehme ich mich in meinem Leib wahr und mache mir bewusst: Ich bin da. Ich habe jetzt Zeit. Ich brauche jetzt nichts zu tun, nichts zu leisten.

Dann stelle ich mir in meiner Phantasie vor: "Ich betrete den Raum Gottes".

Ich lasse geschehen, was sich mir zeigt, an Gefühlen, an Empfindungen, an Gedanken. Ich nehme mich wahr, so wie es jetzt möglich ist.

Ich beende die Übung. Vielleicht kann ich sagen: „Du, mein Gott, gehst mit mir“

15. 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.

Diese Übung nach einiger Zeit bewusst beenden und Gott bitten, dass er mich in allem begleite.

16. Das ABC-Gebet

In einer jüdischen (chassidischen) Geschichte wird von einem einfachen Bauern erzählt, wie er auf seinem Heimweg entdeckt, dass er sein Gebetsbuch nicht bei sich hatte. Und als mitten im Wald ein Rad seines Karrens entzwei ging, war er sehr traurig darüber, dass er nun nicht seine gewohnten Gebete verrichten konnte. Da begann er zu beten: "Ich habe etwas sehr dummes getan, Herr. Ich bin heute früh ohne mein Gebetbuch von zu Hause fortgegangen, und mein Gedächtnis ist so schlecht, dass ich kein einziges Gebet auswendig sprechen kann. Deshalb werde ich dies tun: Ich werde fünfmal langsam das ganze ABC aufsagen, und du, der du alle Gebete kennst, kannst die Buchstaben zusammensetzen und daraus die Gebete machen, an die ich mich nicht erinnern kann." Und der Herr sagte zu seinen Engeln: „Von allen Gebeten, die ich heute gehört habe, ist dies ohne Zweifel das Beste, weil es aus einem einfachen und ehrlichen Herzen kam."

Nach den üblichen Ankommschritten versuche ich, mein Gebet selbst buchstabieren zu lernen.
Es kommt nicht darauf an, ob es richtig oder falsch, kurz oder lang, ist, sondern ob es aus meinem Herzen kommt: Bittend, dankend, wartend, hörend, schweigend,

So wie ich dasein kann in der Gegenwart Gottes. Vielleicht hilft mir dabei die Vorstellung, dass Gottes Liebe mich liebevoll anschaut und ich jetzt sein kann, wie ich bin.

Nach einiger Zeit schließe ich ab und bitte Gott, dass ich in meinem Alltag in seiner Gegenwart leben darf.

17. Für wen gehst du?

Folgende Geschichte von Martin Buber aus den Erzählungen der Chassidim möchte heute eine Anregung sein:

In Ropschitz, Rabbi Naftalis Stadt, pflegten die Reichen, deren Häuser einsam oder am Ende des Ortes lagen, Leute zu dinge, die nachts über ihren Besitz wachen sollten. Als Rabbi Naftali sich eines Abends spät am Rande des Waldes erging, der die Stadt säumte, begegnete er solch einem auf- und niederwandelnden Wächter. "Für wen gehst Du?" fragte er ihn. Der gab Bescheid, fügte aber die Gegenfrage dran: "Und für wen geht Ihr, Rabbi?" Das Wort traf den Rabbi wie ein Pfeil. "Noch gehe ich für niemand," brachte er mühsam hervor, dann schritt er lange schweigend neben dem Mann auf und nieder. "Willst Du mein Diener werden?" fragte er endlich. "Das will ich gern" antwortete jener, "aber was habe ich zu tun?" "Mich zu erinnern," sagte Rabbi Naftali.

Wie würde ich reagieren, wenn die Frage an mich gerichtet wäre?
Eindeutig und sicher wie der Wächter oder eher betroffen, unsicher, nachdenklich wie der Rabbi?

Was wäre meine Antwort?

Wer oder was könnte für mich eine Hilfe sein, meinen Weg zu gehen?

Was ist mein nächster Schritt?

Was könnte mich erinnern, um auf dem Weg zu bleiben?

Ich versuche mit Gott zu sprechen über alles, was mich bewegt, wenn ich mir die Frage stelle: „Für wen gehst du?“ Was als Antwort in mir aufsteigt, bringe ich in die geheimnisvolle Gegenwart Gottes.

Nach einer Zeit des Gebetes schließe ich mit der Bitte, dass Gott mich in meinem Alltag begleite.

18. 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 den Lebensatem 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' - im Vertrauen darauf, dass der Gott des Lebens mich weiterführt in die „Fülle des Lebens“ (Joh 10,10).