

Für: Dreiklang (Ingrid Böhler, Diakonie; Roland Sommerauer, Verkündigung; Matthias Nägele, Liturgie)

Montag 1. Juni 2015, 19.00 bis 21.30 Uhr, Dornbirn Rohrbach, Pfarrheim St. Christoph

Unkorrigiertes Redemanuskript, es gilt das gesprochene Wort.

## **„Spiritualität im Alltag – Achtsamkeit und Engagement“**

### **Austauschtreffen für Pfarrbeauftragte**

Ankommen

Hinführende, das Thema eröffnende Gedanken

#### **1 Krafträuber**

##### **1.1 Wahrnehmen, was im Alltag Kraft raubt**

Wir reden heute von dem, was uns achtsam und engagiert sein lässt, was uns die Kraft gibt, das Leben zu gestalten. Aber einen kurzen Blick will ich vorab auf die Krafträuber werfen. Ich kann Ihnen nicht sagen, was genau Ihre Krafträuber sind, aber wir kennen sie alle, vermute ich. Ich mache nur ein paar Beispiele: Ich bemühe mich um Menschen, die mir lieb sind – und es fehlt das Echo, die gefühlsmäßige Antwort, die emotionale Resonanz. Oder ich engagiere mich – und merke, dass meine Bemühungen nichts in Bewegung bringen, dass ich mich mühe... Und weitere Beispiele

Krafträuber. Genug davon. Ich will uns diesen wunderbaren Abend mit diesem anregenden Thema nicht belasten. Aber es macht Sinn, wenigstens wieder einmal kurz hinzuschauen: Wo sind derzeit die Krafträuber bei mir?

##### **1.2 Wahrnehmen, was andere Menschen tun, um die Kraft nicht zu verlieren...**

Wir reden heute von dem, was uns achtsam und engagiert sein lässt, und wie ich „achtsam und engagiert sein und bleiben kann“. Ich kann überlegen, wie das andere Menschen um mich herum tun, was ich von Menschen, die mir wichtig sind, diesbezüglich lernen kann... Was machen Sie selbst, was machen die Menschen in Ihrer Umgebung, um achtsam und engagiert zu bleiben?

## **2 Gebunden im Glauben: Ein-Blicke in die jüdisch-christliche Überlieferung**

### **2.1 Zum Gottesbild**

Die Bibel spricht von Gott als JHWH / Jahwe – „Ich bin bei Dir. Ich bin da, als der ich da sein werde.“ – das ist das Zentrum, das ist der Name Gottes: Jahwe (Ex 3). Gott begleitet, richtet auf, ruft heraus und weckt zum Leben. In einem Text für 9-jährige Kinder heißt es:

Sag es mir

Sag es, wenn ich mich verkriechen möchte,  
wenn ich meine Familie nicht sehen mag,  
wenn ich genug habe von der Schule.

Sag: Ich bin bei dir.

Sag es, wenn die schlimmen Träume kommen,  
wenn ich in der Nacht aufschrecke,  
wenn ich am Morgen nicht aufstehen mag

Sag: Ich bin bei dir.

Sag es, wenn mein Herz klopft,  
wenn ich die Nähe der Eltern suche,  
wenn ich vor mich hinträume.

Sag: Ich bin bei dir.

Sag es, wenn ich an meine Zukunft denke,  
an den späteren Beruf  
und an die Jahre, die vor mir liegen.

Sag es immer:

Ich bin bei dir.

Fast möchte ich sagen: „Wenn wir es nur glauben können...“

Wir können selbst solche Strophen schreiben, aus unserem eigenen Leben, für uns Erwachsene.

Diese Botschaft steht auch am Beginn und am Ende des Weges Jesu: Bei Jesu Geburt verkünden Engel, die sichtbare Seite Gottes: „Fürchtet euch nicht, habt keine Angst“, am Grab nach Jesu Tod verkünden Engel: „Fürchtet euch nicht, habt keine Angst“, die ersten Worte des Auferstandenen an die Jüngerinnen und Jünger lauten: „Fürchtet euch nicht“. Dies ist die Botschaft von Weihnachten und von Ostern. Der Gott der Bibel verspricht den Menschen kein einfaches und unkompliziertes, leider auch kein leidfreies Leben, aber ein begleitetes Leben – ein Leben mit weniger Angst: „Ich werde da sein, als der ich da sein werde. Also – ihr braucht euch nicht zu fürchten...“

## **2.2 Jesu Botschaft**

### **BEIM VORTRAG GEKÜRZT**

Denn die Zeit, in die Jesus hineingeboren wurde, war eine Krisenzeit. Die Bedrohung der kulturellen und religiösen Identität spitzte sich massiv zu, es sei nur erinnert, dass der römische Feldherr Pompejus 63 v.Chr. am Jom Kippur den Tempel betrat, um die Beherrschung deutlich zu machen. Fast alle Gruppierungen in dieser Zeit wollen bewirken, dass Gott endlich einschreitet und die Welt heil macht, dass endlich der Messias kommt und die Welt erlöst. Johannes der Täufer will dieses Einschreiten Gottes bewirken durch Umkehr und Buße, die Pharisäer durch kultische Reinheit und das Befolgen der Thora, die Zeloten wollen dies durch offenen politischen Widerstand. Man ging also davon aus, dass das Weltende unmittelbar bevorstehe und Gott durch das Gericht hindurch sein Reich errichten werde.

Doch Jesus hat erkannt (in einer Vision Lk 10, 18), dass der Machtbereich Gottes nicht durch ein Gericht einbricht in diese Welt, sondern jetzt schon da ist, indem Menschen einander zugewandt sind, indem die Zuwendung erfahrbar wird. Die Erde ist der Ort, wo der Himmel bereits erfahrbar ist – wenn wir so leben wie Jesus. Wir können, das wissen wir, „den Himmel auf Erden haben“ oder es kann „die Hölle sein“. Wir können hier und jetzt in der Zuwendung Gottes leben, und wir können diese Nähe selbst weiterleben und anderen erfahrbar machen. Auf diesem Weg, durch uns „schreitet Gott ein“ und verändert die Welt zum Heil. Und nun können wir uns wieder die Geschichten der Evangelien erzählen: da hockt einer (Zachäus mit Namen) auf einem Baum, abseits der Menschen. Da ist jemand (eine Frau) gekrümmt und kann sich selbst nicht mehr aufrichten. Da hören Menschen nichts mehr und verstummen...

Vielleicht klingt das provokativ für Sie: Gott verändert das Gesicht der Welt, indem wir leben wie Jesus. Theologisch ist dies „Nachfolge“ genannt. Christinnen und Christen sind berufen zur Nachfolge, sie sind eingeladen, weiterzuleben, was Jesus gelebt hat. Damit ist gesagt, dass wir in unserem Alltag auf unsere eigene Art eingeladen und aufgefordert sind, nach dem Modell Jesu zu leben. Die folgende Geschichte wird zur Bar Mitzwa, zur jüdischen Feier des Erwachsenwerdens erzählt. „Ein jüdischer Rabbi wurde gefragt, was die Aufgabe in unserem Leben sei. Er erzählte folgende Geschichte: Wenn du sterben und vor Gott kommen wirst, und Gott dich fragt: ‚Warum bist du nicht so mutig wie Moses geworden, warum bist du nicht so klug wie König Salomo geworden?‘, dann kannst du zu Gott sagen: ‚weil Du mich nicht so gemacht hast‘. Wenn du aber gefragt wirst: ‚Warum bist du nicht du selbst geworden?‘, dann musst du verschämt verstummen.“

Christinnen und Christen sind also berufen, so zu leben wie Jesus – auf unsere jeweils eigene Art. So ermutigt uns der Glaube, wir selbst zu werden, den eigenen Weg zu gehen – von Gott begleitet und mit der Zusage: „Fürchtet euch nicht“.

### **2.3 Also: Nachfolge konkret**

Die Geschichten selbst sind bekannt, da ist jemand, eine Frau gekrümmt – und sie richtet sich auf, ein anderer ist gelähmt oder stumm, verstummt vielleicht, wieder eine andere Person ist ausgeschlossen, ist einsam – und es verändert sich zum Guten. Wenn ich es nochmals kurz christlich-theologisch sage: „Nachfolge“ heißt dann, eingeladen zu sein, selbst diese Kraft zu entwickeln, Veränderung zum Guten herbeizuführen.

Lk 10, 25-37 und Lk 10, 38-42 Diese beiden Stellen gehören zusammen: Dem Gesetzeslehrer, der durch intellektuelles Fragen und Reden sich davor schützen wollte, sich wirklich einzulassen, der zwar die Weisungen kennt, aber nicht lebt, ihm ist gesagt: "Handle danach! Mach dir die Hände schmutzig, schau hin, wo du gebraucht wirst, lass die Menschen neben dir nicht im Stich." Martha hingegen wird gesagt: "Es ist genug, setzt dich hin, gönne es dir, einfach da zu sein." Wo wir "Gesetzeslehrer" und wo wir "Martha" sind, müssen wir selbst erkennen. Wo wir gebraucht werden und wo es genug ist, müssen wir selbst entscheiden. "Der barmherzige Samariter" macht uns deutlich: Christsein ist nicht möglich, ohne uns einzulassen auf die Menschen, die uns begegnen.

Und ein weiterer Gedanke gehört zu diesen beiden Bibelstellen: Es geht darum, das zu tun, was in dem Moment, im „Hier und Jetzt“ wichtig ist. Denn wichtig ist das, was mir im Jetzt entgegenkommt, was „das Leben“ im Jetzt von mir verlangt. Wenn ich auf einen verletzten Menschen stosse, dann bin ich gefordert, mich darauf einzulassen und zu handeln. Wenn Jesus oder ein anderer Mensch bei mir zu Gast ist, dann ist anderes gefordert, mich hinzusetzen, offene Ohren zu haben, oder auch einen Tee zu bereiten und ein wenig zu essen.

### **3 Konkretisierungen im Alltag**

#### **Hilfreiche Haltungen**

#### **3.1 Präsent sein, Im Hier und Jetzt sein**

##### **Wahrnehmen**

##### **„Bei der Sache bleiben“, im Augenblick bleiben, im „Hier und Jetzt“**

Bewusstes Leben heißt zuerst: sehen und hören, riechen und schmecken, tasten und berühren. Ich kann am Morgen aus dem Fenster sehen und wahrnehmen, welche Farbe der Himmel hat und wie die Luft riecht (sofern dies meine Wohnsituation zulässt). Ich kann mich selbst spüren, meine Stimmungen wahrnehmen, immer wieder im Verlauf des Tages merken, was mich beschäftigt, welche Gedanken mich bestimmen. Ich kann meinen Partner, meine Partnerin, Kinder oder Angehörige, mit denen ich zusammenlebe, wahrnehmen... Ich kann Klänge und Farben in meiner Umgebung bewusst aufnehmen, ich kann ein einzelnes Gesicht in der Straßenbahn oder bei einer Verkehrsampel wahrnehmen. Ich kann einen Apfel riechen und gebrannte Mandeln, eine frische Tomate und ein Stück Brot, Wasser und ein Glas Wein. Ich kann spüren, wie wohl es tut, wenn mich jemand nach einem anstrengenden Tag umarmt und mich hält, wenn ich ohne erkennbaren Grund traurig bin...

##### **Mich selbst wahrnehmen und ernstnehmen**

Hilfreich ist: Zugang zu den Quellen in mir zu haben, Zugang zu mir selbst und zu meinen Empfindungen, zu meiner Freude und zu meiner Trauer zu haben. Mich selbst wahrzunehmen und ernst zu nehmen, nicht wie ich sein sollte, sondern wie ich bin.

##### **Mit meiner Geschichte im Kontakt bleiben**

Manchmal ist es die Erinnerung an das Kind, das ich war, die wieder Türen aufstößt zur Kraft in mir. Es ist möglich, den Kontakt zum „inneren Kind“, aufzunehmen und/oder wieder herzustellen, das Kind in sich wieder wahrzunehmen und zu hüten.

Manchmal ist es auch die Erinnerung an eigene Vorfahren, an Menschen vor uns, die mir wichtig waren, die für mich stärkend waren.

##### **Nicht verstummen**

Zu den hilfreichen Haltungen gehört auch: Nicht verstummen, Worte finden, einen Ausdruck finden für das, was mir wichtig ist, mich anderen bewusst mitzuteilen, nicht plaudern, sondern von dem reden,

was mir tatsächlich wichtig ist, wie es mir tatsächlich geht. Wenigstens mich selbst das manchmal fragen – damit ich nicht verstumme.

### **Nicht vereinzeln**

Mich mit anderen verbinden und verbünden, nicht verstummen ermöglicht, nicht zu vereinzeln. Viele kennen das: Gerade dann, wenn es stressig wird, wenn ich belastet bin und mich alleine fühle, geht mir die Sprache verloren – und ich vereinzle. Es kostet manchmal Kraft, mich mit anderen zu verbinden und zu verbünden. Also: nicht verstummen, nicht vereinzeln – das wäre schon viel.

### **Im Rhythmus**

...des Tages, der Woche....

In den religiösen Traditionen ist dies in der Reflexion des Tages verankert. Hubertus Halbfas schreibt in seinem Religionsbuch für 7-jährige Kinder: "Jeder Tag hat ein anderes Gesicht. Es gibt lachende und traurige Tage, manchmal langweilige und hoffentlich viele Sonnentage." "Stolper nicht gedankenlos in den Morgen", ermuntert er die Kinder, dem Tag einen Anfang und einen Abschluss zu geben: "Am Abend schauen wir zurück. Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Geh in Gedanken noch einmal durch den Tag. ..." Also: Meine Rhythmisierungen, meine Zeiten für mich, für Ruhe, für Gebet... In der Natur, in der Stille... Was sind meine spirituellen Rituale und Ritualisierungen, was sind meine spirituellen Formen im Alltag?

## **4 Schluss**

Zusammenfassende Gedanken – Zentrierung und Abrundung

Ich mag mit einem kurzen Text schließen, der in Mittelpunkt stellt, was vielleicht auch für das eigene Tun ein wichtiger, zentraler Aspekt ist:

Immer sind es  
die Menschen

Du weißt es

Ihr Herz  
ist ein kleiner Stern  
der die Erde  
beleuchtet

*Rose Ausländer*

Fragen als Anregung für die Gesprächsrunden:

- Was sind für mich die Quellen für mein Engagement als Pfarrbeauftragte/r?
- Was bedeutet für mich „Spiritualität im Alltag“?
- Was hilft mir, in meinem Alltag achtsam und engagiert zu bleiben?

Helga Kohler-Spiegel, Prof. Dr.  
Pädagogische Hochschule Vorarlberg / Fachbereich Humanwissenschaften  
Praxis für Psychotherapie und Lehrtherapie, (Lehr-)Supervision und Coaching  
A 6800 Feldkirch, [h.kohler-spiegel@ksnet.at](mailto:h.kohler-spiegel@ksnet.at)