

Atempause

Ich atme ein
Ich atme aus
Ich lebe

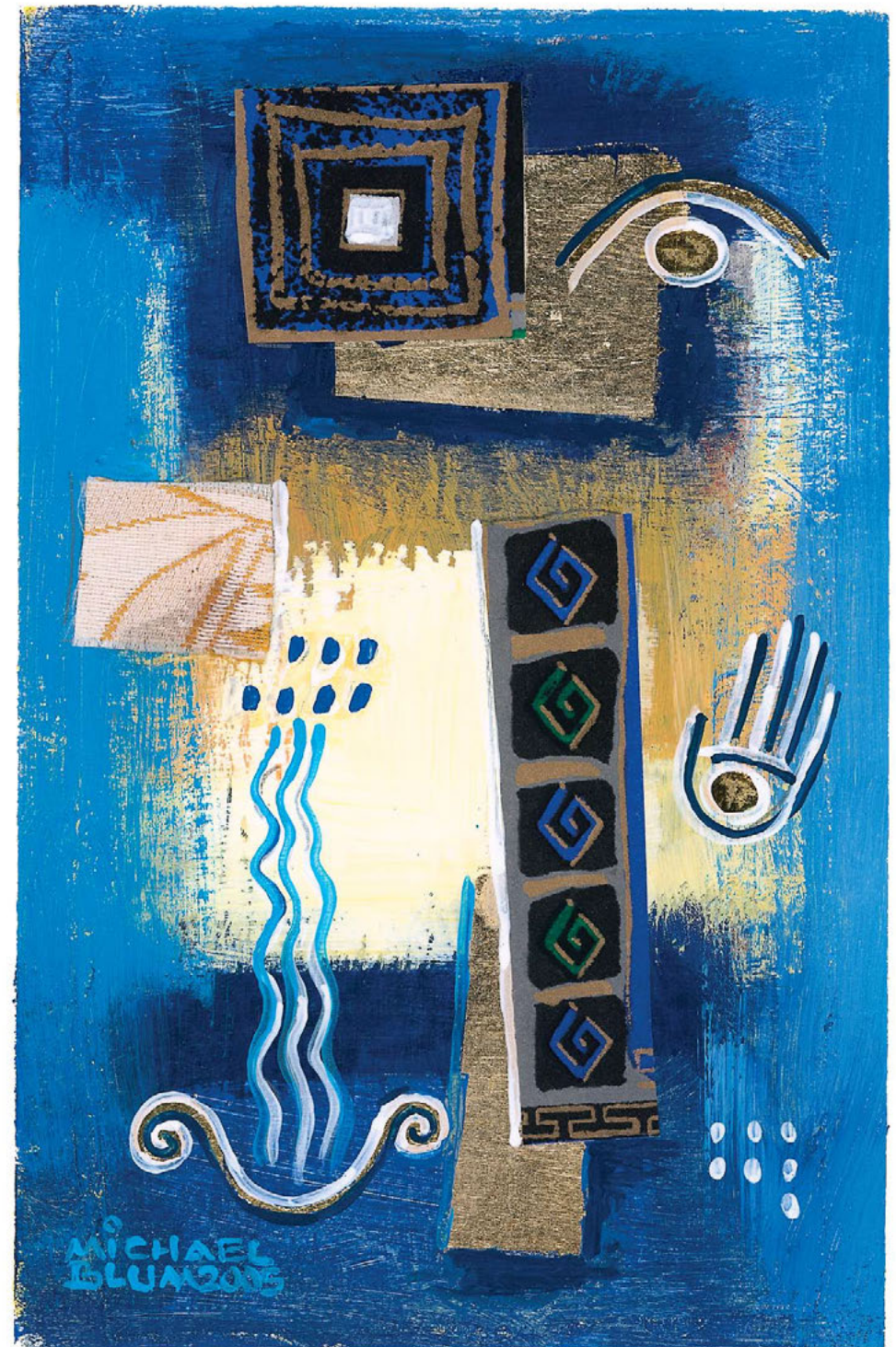
Atempause
die kleine Unterbrechung
Geschenk für alle
die leben wollen

Darauf kommt es an
Den rasanten Lauf unterbrechen
Atempause
Den gehässigen Redefluss unterbrechen
Atempause
Den zornigen Gewaltausbruch unterbrechen
Atempause

In der Unterbrechung gewinnt Besinnung einen Ort
In der Unterbrechung hat Gott eine Chance
In der Unterbrechung liegt die Geburtsstunde des Wunders

Atempause
Ich atme ein – Du ströme in mir
Ich atme aus – ich gebe mich Dir
Ich in Dir –
und Du in mir

Atme in mir
Odem Gottes
und ich lebe



Eingeladen

Eine Insel der Ruhe möchte ich entdecken inmitten der tosenden, schäumenden See.

Ein kleines Boot möchte ich haben, mit dem ich vom belebten Ufer abstoße und der Betriebsamkeit entfliehe.

Einen Menschen möchte ich an meiner Seite finden, der zu mir sagt: „Komm mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruh ein wenig aus!“ (Mk 6,31)

Jesus hatte seine Freunde losgeschickt – zu zweit, um das Reich Gottes zu verkünden. Ein gewagtes Experiment. Aber er hatte es ihnen zugetraut. Jetzt kamen sie zurück voller Erlebnisse. Jetzt brauchten sie einen Ort der Ruhe, um nachzudenken, ob ihre Sendung gelungen war. Jetzt brauchten sie Jesus.

Er aber war beschäftigt. Jesus spürte den Konflikt. Da waren die Kranken, die am Ufer des Sees standen. Da waren die Apostel, die ein Recht auf seine Zeit und sein Interesse hatten. Wie er das Problem löste?

Ich lese bei Markus, Kapitel 6, 30–32:

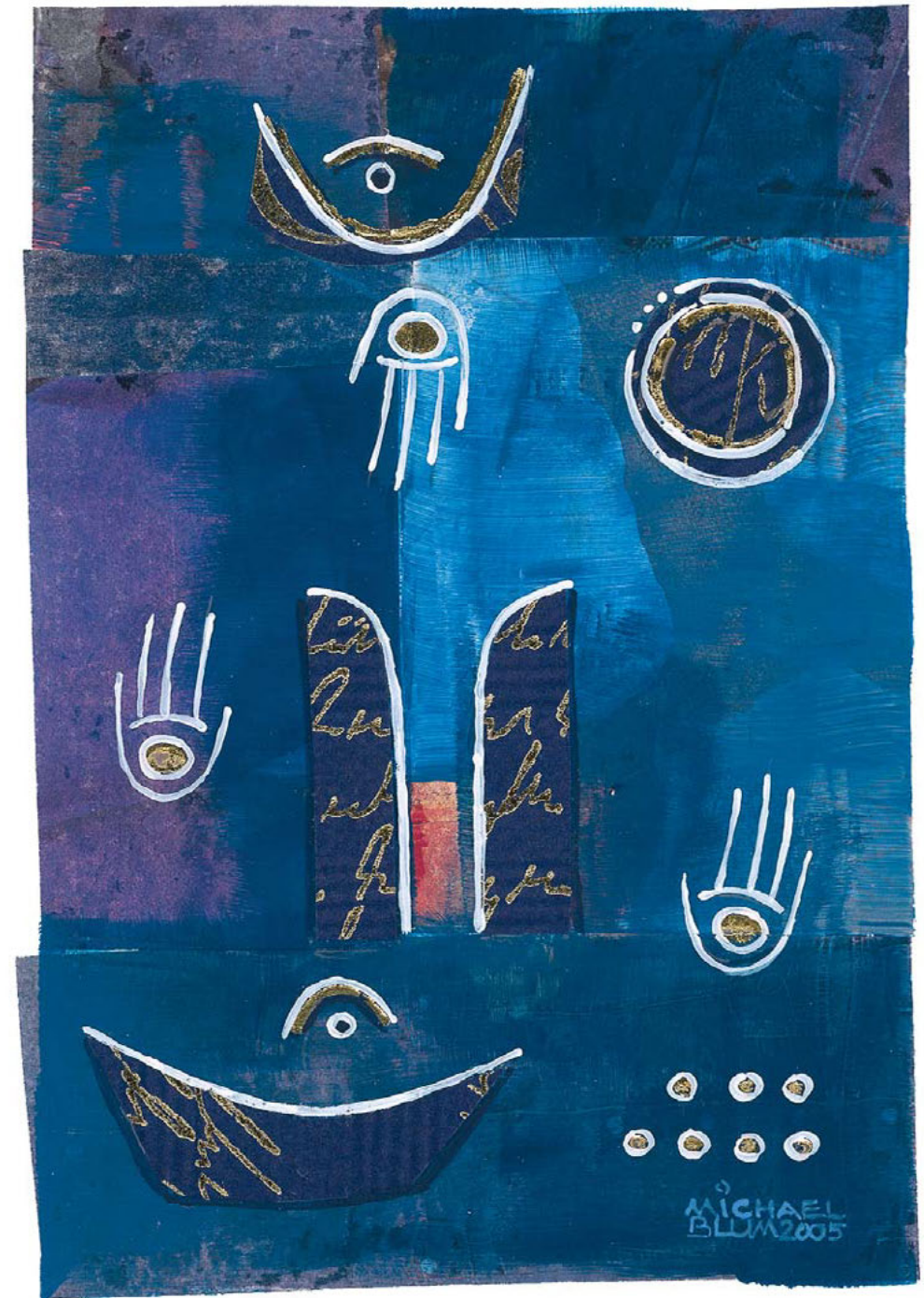
„Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.“

Es ist sicher nicht einfach, die richtigen Prioritäten zu setzen. Jesus vergisst seine Freunde nicht. Die vielen Menschen, die ihn bedrängen, müssen warten. Er steigt mit seinen Jüngern in das Boot und fährt an das andere Ufer des Sees.

Ein kleines Boot wünsche ich mir manchmal, mit dem ich dem Ufer, auf dem so viel Betriebsamkeit herrscht, entfliehe.

Eine Insel der Ruhe möchte ich entdecken inmitten der tosenden, schäumenden See.

Einen Menschen möchte ich an meiner Seite haben, der wörtlich zu mir sagt: „Komm mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruh ein wenig aus!“



Unterbrechung

Was ist der Unterschied zwischen Lärm und Musik? Fast die Hälfte der Musik sind Pausen. Der Krach kennt keine Unterbrechungen. Jedes Lied und jede Symphonie setzen Töne und Stille in ein ausgewogenes Verhältnis. Auch ein Gespräch gelingt nur, wenn wir schweigen und hören können. Schweigen ist die Voraussetzung für jede Kommunikation. Schweigen ermöglicht den neuen Dialog.

Martin Buber, der große jüdische Bibelforscher, hat zu diesem Thema Interessantes gesagt: „Einsamkeit ermöglicht erst Begegnung. In der Betriebsamkeit verlieren wir die Erfahrung, dass wir angewiesen sind auf Gott und den Menschen. Wo der Mensch sein Alleinsein erfährt, erfährt er zugleich, wie sehr seine ganze Existenz ein Schrei nach dem Du ist. Er erfährt, wie wenig er dazu gemacht ist, nur ein Ich in sich selbst zu sein. Einsamkeit ist so wesentlich für die Begegnung wie die Stille für die Musik.“⁽¹⁾

Ein Stück Einsamkeit und Alleinsein macht uns erst fähig zur echten Begegnung. Manche Menschen hängen ständig zusammen, haben sich aber nichts zu sagen. Manche werden durch Radio und Fernsehen und alle möglichen Kommunikationsmedien mit Tönen und Worten ständig berieselt, aber ein vernünftiges Gespräch können sie nur selten führen. Wenn ich aber eine Zeit allein war, halte ich Ausschau nach einem Gesprächspartner. Wenn ich mich einsam fühle, freue ich mich auf eine neue Begegnung.

Ich habe in der Meditation gelernt und in der Kontemplation manchmal erfahren: Auch Gott begegnet mir nur, wenn ich schweigen und hören kann. Wenn ich still werde und absichtslos warten kann, schaffe ich Raum für die Begegnung mit ihm. Die Stille und Einsamkeit, die Wüste ist der Ort, wo Gott sich offenbart.

Ich lebe mit Pausen. Jeder Atemzug kennt die Unterbrechung. Vom Herzschlag bis zum Wechsel von Tag und Nacht, von Arbeit und Ruhe – die Unterbrechung ist ein Geschenk für alle, die leben wollen.

„Die Unterbrechung ist die kürzeste Definition für Religion“, lese ich beim Theologen Johannes Baptist Metz. Wo ich meinen rasanten Lauf unterbreche, kommt Tieferes in den Sinn. Wenn es sehr eilt, setze ich mich ganz bewusst einen Augenblick hin. Danach geht es besser. In der Unterbrechung hinterfrage ich meine Oberflächlichkeit. In der Unterbrechung gebe ich Überraschungen eine Chance. In der Unterbrechung liegt die Geburtsstunde der Begegnung mit Gott.

