

Geistlicher Impuls

„Gib Acht auf dich bei allem, was du tust!“ (Tob 4,14)

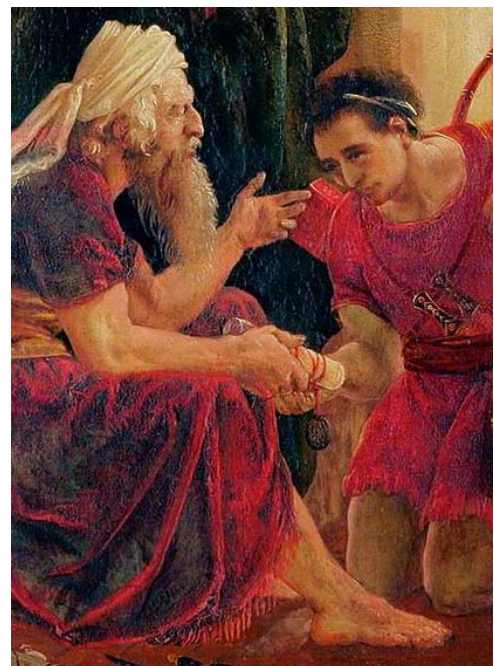
Jeder Mensch besitzt – ähnlich wie ein Flugzeug – einen inneren Autopiloten. Wir erleben das, wenn die alltäglichen Handgriffe ganz automatisch, ohne großes Nachdenken erfolgen. Weil vieles als Routine abläuft, sind wir geneigt, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu dimmen. Im Gegenzug wandern unsere Gedanken schon zum nächsten Schritt. Wenn sich dann noch der innere Antreiber meldet, an Tempo zuzulegen, geraten wir schnell in Stress. Eine solche Anspannung im Leben hat sich inzwischen zu einem gesellschaftlichen Phänomen ausgeweitet. Nahezu jeder kennt das. Doch es gibt auch eine Gegenbewegung.

Sie heißt: Schule der Achtsamkeit. Es gibt sie, seit Psychologen vor rund vierzig Jahren in ihr ein Mittel fanden, Stress abzubauen und Gelassenheit zu entwickeln. Die Angebote, eine achtsamere Lebenshaltung zu erlernen, sind mittlerweile unüberschaubar. Wer sich zum Beispiel ein Buch zu diesem Thema kaufen will, kann zwischen mehr als 4.000 Titeln wählen. Inzwischen gibt es sogar den Beruf des Achtsamkeitstrainers, der zahlenden Klienten beibringt, sorgsamer mit sich und der Umwelt umzugehen. Offenbar zeigen die verschiedenen Programme tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung, denn die Krankenkassen bezuschussen solche Angebote immer mehr.

Achtsamkeit ist auch für eine geistliche Lebenshaltung ein wichtiges Schlüsselwort; es hat jedoch eine viel größere Bedeutungstiefe. Während es den psychotherapeutischen Ansätzen vor allem um die Stärkung des Ichs geht, sieht die geistliche Tradition in der Achtsamkeit eine Tür, das eigene Ich zu übersteigen und mit der Wirklichkeit Gottes in Berührung zu kommen. Achtsamkeit gehört zu den wichtigsten Elementen einer spirituellen Lebenspraxis. Deswegen wollen wir sie heute in einem kurzen Gang durch die Geschichte der christlichen Spiritualität etwas beleuchten.

Erste Spuren finden wir schon in der Heiligen Schrift. So mahnte Tobit seinen Sohn Tobias, als er ihn in die Fremde schickte: „*Gib Acht auf dich bei allem, was du tust!*“ (Tob 4,14). Auch wenn wir Jesu Lebensweg betrachten, fällt auf, dass er sehr achtsam war. Er entdeckte jene Menschen am Rand, an denen die meisten achtlos vorübergingen: Lahme, Blinde, auch den ängstlichen Zachäus, der sich in einer Baumkrone versteckte (vgl. Lk 19,2-10). Jesus spürte feinste Berührungen, wie die der blutenden Frau (vgl. Mk 5,25-34). Vor allem aber sah er in die Herzen der Menschen und erkannte, was sie quälte.

Im 2./3. Jahrhundert ahmten die frühen Christen einen weiteren Zug Jesu nach. Wie auch er zogen sie sich an einsame Orte zurück, um allein mit Gott zu sein und zu beten. Daraus entstand die Bewegung der Wüstenmönche, die ein karges Leben als Einsiedler in der menschenleeren Wüste führten. Auf diese Weise entzogen sie sich den Zerstreuungen und übten sich in der Sammlung der Seelenkräfte.



Tobit mit seinem Sohn Tobias, Gemälde von Dante Gabriel Rossetti



Basilus von Cäsarea – Mosaik aus dem Dom zu Kiew, Quelle: Wikimedia Commons

Auch die Kirchenväter schätzten das einsame, verborgene Leben, weil – wie Gregor von Nyssa so wunderbar formulierte – *„die Sehnsucht nach dem Verweilen in der Stille wächst, damit sich der Mensch zu dem hin entfaltet, was er von Anfang an ist: Ein Abbild der göttlichen Schönheit.“*

Doch das zurückgezogene Leben ist auch gefährdet. Darauf verwies Clemens von Alexandrien, ein griechischer Theologe aus dem 3. Jahrhundert. Es bedarf der besonderen Zuwendung, wie der *„nach langer Krankheit geschwächte Körper sorgfältig geregelte Lebensweise und größere Achtsamkeit nötig hat.“*

In einer Predigt mahnte der berühmte Bischof Basilus von Cäsarea seine Zuhörer, bei der Sorge um sich selbst nicht vordergründig das Wohlbefinden des Körpers im Blick zu haben. Denn dann würde der Mensch sein ganzes Mühen auf etwas Vergängliches richten. Vielmehr soll er auf seine Seele achthaben, weil sie als unsterbliches Wesen viel kostbarer ist.

Im 6. Jahrhundert schenkte uns Benedikt von Nursia ein großes geistliches Werk: die Benediktsregel. In ihr geht er auch auf die Achtsamkeit ein. Im 31. Kapitel schreibt er seinen Mönchen vor, alles so zu behandeln, *„als wäre es heiligstes Altargerät.“* Diese Festlegung hatte nicht nur einen ganz praktischen Nutzen für das Klosterleben, da durch den schonenden Umgang die Arbeitsmittel länger hielten. Benedikt ging es auch um das Einüben einer Achtsamkeit, die die Seele für die Erfahbarkeit Gottes öffnet.

Franz von Assisi lenkte sieben Jahrhunderte später seine Aufmerksamkeit vor allem auf das Kleine und Schwache. Sein neues Leben mit Gott begann, als er einem Leprakranken die Almosen nicht mehr hoch oben vom Pferd herunterwarf, sondern sich auf seine Augenhöhe begab und ihn umarmte. Seitdem suchten seine Augen unentwegt danach, ob ein Bedürftiger seine Hilfe brauchte – und sei es ein verletzter Vogel oder ein Regenwurm, dem er über den Weg helfen konnte. Achtsamkeit war bei Franz von Assisi eine Form von Liebe. In jedem Geschöpf entdeckte er ein Abbild Gottes, das er sogleich in sein Herz schloss.



Franz von Assisi und das Rotkehlchen, Gemälde aus Colleferro bei Rom, erstellt im Jahr 2002, Quelle: www.pierocasentini.it

Und ein zweiter Aspekt zum achtsamen Umgang ist von Franz von Assisi überliefert: Jedes Mal, wenn er ein Kreuz entdeckte, das konnten zwei gekreuzte Äste am Boden sein, fiel er auf die Knie und dachte an Christus.

Interessant ist auch der Ansatz des Franziskaners Bonaventura. Er verwies auf die geistlichen Sinne, die jeder, der Gott sucht, zurückgewinnen muss. Denn, so ist der große Theologe überzeugt, *„aus der Größe und Schönheit des Geschaffenen kann dessen Schöpfer erkannt werden“*; man kann Gott sozusagen in gewisser Weise schauen, hören, riechen, schmecken und tasten.

Diesen Ansatz entwickelte Ignatius von Loyola im 16. Jahrhundert weiter, indem er bei seinen geistlichen Übungen den Schwerpunkt auf die Sinneswahrnehmungen lenkte. Jeder, der schon einmal Exerzitien gemacht hat, weiß, dass zu Beginn die äußeren Sinne sensibilisiert werden. Wir gehen zum Beispiel in die Natur und nehmen sie mit all unseren Sinnen ganz bewusst wahr. Später wird das Augenmerk mehr auf die inneren Regungen gerichtet. Dazu dient auch ein abendliches Ritual, das Ignatius empfahl: das sogenannte „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Dabei soll man den vergangenen Tag noch einmal vor sein geistiges Auge stellen und nach Spuren suchen, wie sich Gott zu erkennen gab. Letztlich ging es Ignatius darum, *„Gott in allen Dingen zu finden“* und eine geistliche Lebenshaltung zu gewinnen, die für die Erfahrbarkeit Gottes im Alltag empfänglich ist.

Der französische Philosoph Nicolas Malebranche schrieb fast zwei Jahrhunderte danach, dass *„die Aufmerksamkeit das natürliche Gebet [ist], das wir an die innere Wahrheit richten, damit sie sich in uns offenbare.“* Simone Weil griff diese Überzeugung auf und stellte fest, dass es bei der Aufmerksamkeit nicht vordergründig um eine menschliche Anstrengung handelt, denn *„die kostbarsten Güter soll man nicht suchen, sondern erwarten.“* Anders als die Konzentration setzt die Achtsamkeit eine Haltung des Empfangens voraus.

Wir sehen, die Tradition der christlichen Spiritualität hält viele Anregungen für mehr Achtsamkeit im geistlichen Leben bereit. Sicher lässt sich nicht alles und gleich in die Praxis umsetzen. Aber sobald wir mit einem kleinen Aspekt beginnen, wird die Achtsamkeit immer mehr das Verlangen in uns wecken, sie zu mehren. Denn sie will nicht um ihrer selbst willen praktiziert werden; sie zieht uns zu Gott und erfüllt uns so mit Glück und Freude.