

Der Spur der Sehnsucht folgen

7. Woche: 07.04. - 12.04.2020

Sehnsucht nach dem Fest des Lebens

Thematische Hinführung

Wenn ich mitten in meinem alltäglichen Tun das Wort „Fest“ höre, weckt allein der Klang des Wortes Sehnsucht in mir: Wenn alles seinen gewohnten Gang geht, der Alltag in seinen Abläufen so unspektakulär dahinplätschert; aber auch dann, wenn sich Termin an Termin reiht und Betriebsamkeit die Tage ausfüllt – das Wort „Fest“ lässt mich jedes Mal aufhorchen.

Es bringt eine unbestimmte Sehnsucht in mir zum Klingen: nach etwas Großem, ganz Anderem, nach etwas, das den Alltag übersteigt – ohne dass ich immer weiß, was genau das sein könnte.

Die Sehnsucht, die ich darin spüre, weist mich darauf hin, dass etwas fehlt; dass es in meinem Leben einen Mangel gibt: an Leben in seiner ganzen Fülle oder auch nur an bewusst gestalteten und wahrgenommenen ganz besonderen Momenten. Letztlich klingt darin die Sehnsucht nach der ganz anderen Welt Gottes: Ohne Leid, ohne Geschrei, ohne Tränen.

Ebenso aber klingt noch etwas Anderes darin: Das Empfinden, dass ich in vielen Teilen meines Alltags achtlos am Puls des Lebens vorbeigehe und es so versäume.

Darin meldet sich auf diese Weise auch die Sehnsucht nach dem Fest und der Feier dessen, was gerade ist und mein Leben **jetzt** ausmacht. Im Tiefsten erlebe ich darin meine Sehnsucht danach, das Leben so wie es ist zu leben und zu feiern; es als Fest zu erfahren, zu dem ich immer schon eingeladen bin.

Ich glaube, dass wir beides brauchen: Die Liebe zum Leben, wie es sich jetzt gerade zeigt und uns begegnet **und** die Sehnsucht nach der auch noch ganz anderen, ganz und gar heilen Welt Gottes.



Biblischer Bezug

Die Bibel kennt beide Formen der Sehnsucht. Sie antwortet einerseits darauf mit den großen Visionen vom Reich Gottes, in dem Gerechtigkeit und Friede einander küssen und alles was lebt im Frieden miteinander ist.

Und sie antwortet darauf andererseits mit der Einladung, das Fest des Lebens **jetzt** zu feiern - damit wir ,mittan unter uns‘ Gottes Reich erfahren.

Beides hat sein Recht und seine Bedeutung. Ob unsere Sehnsucht gestillt wird, hängt vor allem davon ab, mit welcher inneren Haltung wir dem Leben begegnen.

Jesu Gleichniserzählung vom großen Festmahl beschreibt, wie Menschen auf ganz gängige Weise Gottes Einladung zum großen Fest ausschlagen und es so versäumen. Der eine kauft einen Acker, der zweite Ochsen, der dritte nimmt eine Frau.

Der Heidelberger Theologe Gerd Theissen hat auf einen entscheidenden Punkt hingewiesen: die Menschen in Jesu Gleichnis, die die Einladung ausschlagen, weil sie gerade jetzt lieber etwas kaufen und nehmen, entscheiden sich statt für das Fest Gottes für eine Freude, die durch eigene Initiative, selbst verdient und in Konkurrenz zu anderen erlangt wird.

Das alles ist nicht schlecht an sich, es kann durchaus berechtigter Grund zur Freude sein; das Fest des Lebens aber feiern wir anders: empfangend, nicht machend; verbunden, nicht in Konkurrenz, hingebungsvoll, nicht in Abgrenzung zu anderen.

Weil die gängige Haltung -auch in meinem Alltag- die der Konkurrenz, der eigenen Leistung und der Abgrenzung zu anderen ist, brauchen wir Übung, wenn wir Gottes Fest des Lebens nicht versäumen wollen.

Die Sehnsucht wach zu halten nach dem allumfassenden großen Fest des Lebens will genauso geübt sein wie die Umarmung und Feier des Lebens, wie es sich mir in jedem „Jetzt“ neu zeigt.

Karfreitag und Ostern bewusst zu durchleben kann so zum Wegweiser werden und die Richtung vorgeben hin zu einem Leben in österlicher Perspektive: Den lebensfeindlichen Kräften zu widerstehen und das Geschenk des Lebens zu feiern im Hier und Jetzt.

Und es zu tun in der Hoffnung und Gewissheit des alles umfassenden Festes Gottes, das auf uns wartet.

Impuls für die Stille

Zwei Übungen können uns dabei unterstützen, besser in eine innere Haltung hinein zu finden, die der Einladung Gottes und dem Fest des Lebens entspricht:

Stellen oder setzen Sie sich, bevor Sie in die Stille gehen, so hin, dass Sie Ihren Körper gut spüren und wahrnehmen können. Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam durch Ihren ganzen Körper.

Beginnen Sie mit den Fußsohlen und wandern von dort aus langsam nach oben über die Beine, den Beckenbereich, die Wirbelsäule entlang, Schultern und Arme, dann den Kopf hinaus bis zum Scheitelpunkt und das Gesicht.

Nehmen Sie zum Schluss auch den Kontaktbereich auf der Vorderseite des Körpers (Brust, Herzbereich und Bauch) in Ihre Aufmerksamkeit...

Stellen Sie sich nun für ein paar Momente vor, dass sie im Mitgefühl mit sich selbst und allen Wesen / Menschen verbunden sind...

Lassen Sie sich überraschen, was da vor Ihrem inneren Auge für eine Geste oder Körperhaltung auftaucht, die das irgendwie zum Ausdruck bringen will: Im Mitgefühl verbunden sein mit allen Menschen/Wesen und mit mir selbst...

Wenn sich eine Geste einstellt, bemerken Sie diese, spüren und wiederholen Sie sie mehrmals und spüren Sie nach, wie Ihr Körper daran teilnimmt...

Wenn es sich stimmig anfühlt, dann können sie bemerken, ob es eine Farbe gibt, die zu dieser Geste im Körper auftaucht, ein Licht oder ähnliches...

Lassen Sie dann wieder los und stellen Sie sich darauf ein, für ein paar Momente zum Weg der Hingabe hinzuspüren:

Stellen Sie sich vor, Sie wagen es, sich für einen Moment ganz hinzugeben an Gott, an das Ewige DU, an Jesus (oder welches immer der Ihnen nächste Name Gottes ist) ... - und sich dem ganz anzuvertrauen.

Lassen Sie auch hierfür eine Geste oder Körperhaltung auftauchen: ganz hingegeben an Gott, das ewige DU, Jesus...

dann weiter wie oben...

Wenn Ihnen beide Übungen in einem Durchgang zu viel sind, dann teilen Sie sie auf und belassen Sie es jeweils bei einer dieser beiden Übungen.

Besonders gut eignen sie sich als Hinführung zum Sitzen in der Stille.

Segen

Der Segen
des Auferstandenen und Lebendigen
erfülle und begleite dich;
er halte deine Sehnsucht wach
und schenke dir
Umarmungen der Liebe
an jedem neuen Tag.

Weiterführende Anregungen

Mit ein bisschen Erfahrung können Sie die oben vorgeschlagenen Übungen jeweils in kurzen Momenten Ihres Alltags durchführen: Im Wartezimmer, in der Straßenbahn, an der Supermarktkasse, in einer Pause am Schreibtisch...

*Jürgen Fobel, Pfarrer,
Meditationslehrer
(Via Cordis)*

