

In Frieden gelassen werden

Einführung in das Projekt

14.02. – 03.04.2018



Mitten im Krieg, am 9. August 1941, notiert ETTY HILLESUM, die Jüdin in Amsterdam folgende Sätze in ihr Tagebuch:

„Ich kenne zwei Arten der Einsamkeit.“

Die eine macht mich todunglücklich und gibt mir das Gefühl von Verlorensein und Umherirren, die andere macht mich stark und glücklich. Die erste besteht immer, wenn ich keinen Kontakt mit meinen Mitmenschen spüre, wenn ich überhaupt mit nichts mehr Kontakt spüre... In der anderen Einsamkeit fühle ich mich ganz stark und sicher und fühle mich verbunden mit jedem und allem und mit Gott ... Ich fühle mich eingefügt in ein großes sinnvolles Ganzes und spüre, dass ich auch anderen noch viele Kräfte geben kann."

(zitiert nach: Paul Lebeau, *Das suchende Herz*, Patmos-Verlag 2016, S. 93)

„In Frieden gelassen werden“

Sie wäre - wie alle anderen Juden auch - wohl gern von den Nazionalsozialisten „in Frieden gelassen“ worden. Aber das Netz brutaler Verfolgung begann sich bereits um sie herum zu schließen und wird sie bis zum Tod in Auschwitz immer enger bedrängen.

Umso erstaunlicher ist, dass sie in dieser Zeit von einer Einsamkeit sprechen kann, in der sie sich „stark und sicher“ fühlt, „verbunden mit jedem und allem und mit Gott, ... eingefügt in ein großes Ganzes“. Mit der Bedrängnis wächst paradoxerweise in ihr auch das Gefühl der Geborgenheit in Gott. Sie gewinnt eine Kraft des Friedens, die auch in ihren Peinigern noch Gottes Ebenbild erkennen oder wenigstens suchen kann. Für ihre Leidensgenossinnen und -genossen wird sie zu einer großen Liebenden in einer Welt voller Grausamkeiten.

In Gottes Frieden ist sie gelassen geworden.

Ihr Weg ist die tägliche Übung der Meditation, die Lesung in der Heiligen Schrift und anderer spiritueller Literatur sowie das regelmäßige Schreiben ihres Tagebuches, das sich immer mehr wie ein Gebetsbuch liest. „Ich werde dir helfen, Gott, dass du in mir nicht schwindest, aber ich kann für nichts im Vornhinein eintreten.“ (12. Juli 1942 - S. 164)

Eine Zeit wachsender globaler Bedrohungen und zunehmender kollektiver Ängste könnte auch in uns Angst und Unruhe wachsen lassen - uns in eine Einsamkeit führen, die uns „todunglücklich“ macht und ein „Gefühl von Verlorensein und Umherirren“ entstehen lässt. Doch es wächst auch die Sehnsucht nach einem Frieden, aus dem heraus wir gelassen und kraftvoll für das Leben eintreten.

SHALOM

Frieden im biblischen Sinn - SHALOM - ist mehr als Waffenstillstand und Vermeidung von Konflikten. Der Frieden, für den wir uns auch in der Stille öffnen, hat zu tun mit Gottes schöpferischer Kraft, die das Leben zur Entfaltung bringt und die Kräfte des Daseins im Gleichgewicht hält - trotz aller Belastung und Zerstörung. Dieser Friede umgibt uns, auch wo er uns zu schwinden droht.

Unsere Aktivitäten im Großen wie unser alltägliches Verhalten sind oft so etwas wie eine geistige Umweltverschmutzung. Ja: Wir können die Luft, die wir atmen und zum Leben brauchen, verunreinigen und das ökologische Gleichgewicht belasten, obwohl wir ständig davon leben. Aber wir können auch innehalten und tief durchatmen, mit unserem Körper die befreiende Kraft des Atems spüren - und mit unserer Seele eintauchen in die Sphäre des göttlichen SHALOM: im Frieden gelassen werden.

Einladung zur Stille

Deshalb laden wir dich ein, für dich allein oder mit einer Gruppe einen Weg in die Stille zu beschreiten und die Kraft einer Einsamkeit zu gewinnen, die dich „in ein großes sinnvolles Ganzes“ einwurzeln lässt und dich stark macht, so dass du "auch anderen noch viele Kräfte geben" kannst.

Es ist der Weg, von dem Meister Eckhart sagt: "Ich will schweigen und will hören, was Gott in mir rede. Er spricht Frieden zu allen denen, die da ihrem Herzen zugekehrt sind."



Perspektive wechseln

Wir laden dich ein, die Perspektive zu wechseln: weg vom eigenen, vom menschlichen Wollen und Handeln hin zum göttlichen. Das ist die Hauptübung unseres Weges. Sie ist so etwas wie eine "Bekehrung" im Kleinen - eine Abkehr von den Werten, die allgemein in unserer Gesellschaft gelten. Darum bist du auch still und tust erst mal gar nichts, bist einfach deinem „Herzen zugekehrt“. Selbst wenn du in Stille gehst, schwimmst oder einfache Dinge tust, kann deine Aufmerksamkeit dem gelten, was immer schon geschieht; was da ist, ohne dass du etwas getan hast: der Boden unter deinen Füßen, der Himmel über dir, die Luft, die du atmest.

Wenn du in der Meditation dein eigenes Wollen und Tun los lässt, überlässt du dich dieser Kraft, die *vor allem* menschlichen Wollen und Tun wirksam ist - und auch *in allem* - aber auch *nach allem* menschlichen Tun. Du lässt dich ein in dieses tiefe Vertrauen ins Leben, von dem Ety Hillesum spricht, wenn sie die zweite Art der Einsamkeit beschreibt als „eingefügt in ein großes sinnvolles Ganzes.“

„Ich will schweigen und will hören, was Gott in mir rede.“

Mehr braucht es für den Weg eigentlich nicht. Doch gibt es dazu Hilfen, die dir sicher schon einmal begegnet sind. Ich nenne hier nur die wichtigsten Stichworte.

- ♥ Zur Stille hilft dir ein *ungestörter Ort* - sei es bei dir zu Hause, eine Kirche auf dem Weg von oder zur Arbeit, ein ruhiger Weg in der Natur - oder was immer dir ermöglicht, ganz deinem "Herzen zugekehrt" zu sein.
- ♥ Dein *Körper* selbst kann solch ein ungestörter Ort sein, wenn du ihn aufmerksam und liebevoll wahrnimmst. Dazu noch ein paar Hinweise:
 - Im Körper kannst du spüren: du bist *getragen*. Unter dir ist der Boden, den deine Füße mit jedem Schritt berühren, auf dem du sitzt oder liegst. Er war längst da, bevor du kamst und wird noch sein, wenn du wieder gehst - Symbol eines tieferen Grundes, der nicht nur deinen Körper, sondern dein ganzes Sein trägt.
 - Auf diesem Grund und von ihm gestützt kannst du auch wahrnehmen: du bist *aufgerichtet*. Aus dem Becken heraus wächst deine Wirbelsäule empor wie der Stengel einer Blüte, die sich dem Himmel mit seinem Licht entgegenstreckt. Himmel, Licht sind zugleich Symbole für das, was größer ist als wir Menschen, für die lichte Seite der göttlichen Welt.
- ♥ Wenn du dich so wahrnimmst zwischen Erde und Himmel - gleich ob du gehst, liegst oder sitzt oder sonst etwas tust, kann dein Atem frei fließen und in dir das Gefühl wachsen lassen: Du bist *belebt* von einer Kraft, die du nicht selbst machen musst: die Luft, der Atem lässt dich leben - aufleben mit jedem Atemzug neu. So ist für viele Religionen der Atem Inbegriff und Symbol göttlicher Präsenz im Menschen.
- ♥ Wie der Atem deinen Körper durchströmt, spielt seine Bewegung um deine Mitte, deinen Herzraum herum. *Im Herzen gesammelt* magst du das wortlose Wort Gottes hören, das zu dir SHALOM „spricht“ und dich in die heilsame Einsamkeit führt - eine Erfahrung oder Ahnung des "All-eins-seins."
- ♥ Wenn es für dich stimmt, schließe diese vorbereitenden Schritte ab mit einem Segen: „Gott segne mich: Du bist der Grund, der mich trägt, Kraft, die mich aufrichtet, Atem, der mich belebt - Vater, Sohn und Heiliger Geist.“
- ♥ Aus dieser Sammlung heraus lass den Impuls in dir wirken, der mit dem Brief wöchentlich zu dir kommt.
- ♥ Sollten diese Stichworte dir nicht genügen, kannst du von der Projektleitung den Brief "Hilfen zur Übung der Stille" aus dem vergangenen Jahr anfordern.