



BeWEGung ins Lauschen

„Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Momo konnte so zuhören, dass dumme Leute plötzlich auf sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme.“

Ja, das würde ich auch gerne so können wie Momo aus dem Buch von Michael Ende: richtig hören, richtig zuhören.

Doch oft sitze ich auf meinen Ohren oder stelle sie auf Durchzug, ich lasse mir einen Floh ins Ohr setzen oder habe einen kleinen Mann darin. Man kann überhören, weghören, mithören, verhören, abhören und aufhören. Was aber ist „richtiges Hören“? Gibt es das überhaupt?

Es ist offenbar nicht genug, wenn Augen und Ohren rein im biologischen Sinn funktionieren.

Zum Hören gehört noch viel mehr: die Entscheidung, dass ich hören möchte, die bewusste Zuwendung hin zu dem, den ich hören möchte, ein aufmerksames Wahrnehmen dessen,

was ich höre. Dann wird aus dem Hören noch viel mehr: ein Lauschen. „Ich bin ganz Ohr“-

ich strecke mich fast den Tönen entgegen. Meine ganze Wahrnehmungsfähigkeit, mein

ganzer Leib wird ein gespanntes Aufnehmen dessen, was mir entgegenkommt. Ich harre aus,

ich warte ab; achtsam, wach, sehnsüchtig, vielleicht unruhig in mir und doch die Kraft der

Stille spürend. „*Könnte ich doch hören, was Gott, der Herr, redet.*“ heißt es im 85.Psalm.

Auf dem Weg in die Stille kann ich das Hören, das Lauschen einüben: immer wieder neu.

Bis es mir aus der Stille von Gott her entgegenkommt: das Wort des Trostes und

der Ermutigung, das ich mir selber nicht sagen kann.

Denn *„ein hörendes Ohr und ein sehendes Auge, die macht beide der Herr“ (Spr.20,12)*

Anregung zur Stille

Setzen Sie sich in die Stille in eine bequeme und aufrechte Sitzposition. Widmen Sie die nächsten 10-20 Minuten Gott. Dann nehmen Sie eine Zeit lang bewusst wahr, welche

Geräusche Sie umgeben: Was hören Sie? Den Straßenverkehr, das Vogelzwitschern, den Baulärm, Kindergeschrei oder das Rauschen des Regens? Alles darf da sein.

Nun wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit **mit** diesen Außengeräuschen der Stille zu und richten sich auf Gott/ auf Ihr inneres Wort /auf das Schweigen aus. Lauschen Sie.

Beenden Sie Ihre Zeit. Bewahren Sie die Erfahrung der Stille im Herzen.

Übung für den Leib

Hören Sie heute Ihre Lieblingsmusik. Stellen Sie die Stereoanlage oder den Kopfhörer mal bewusst so laut, wie Sie es möchten. Verrichten Sie keine Arbeiten nebenbei, sondern hören einfach nur zu, am besten mit geschlossenen Augen. Nehmen Sie wahr, wo die Musik Ihren Leib erfüllt, wo es vibriert, wo es klopft und hämmert oder swingt und tanzt.

Fühlen Sie sich in die Musik hinein. Hört der kleine Zeh auch Musik?

Und dann hören Sie dasselbe Musikstück noch einmal. Dieses Mal bitte so leise, wie es geht.

Tun Sie nichts anderes, als der Musik zu lauschen. Was hören Sie jetzt?

Kreative Anregung

Singen, Hören und Lauschen gehören zusammen.

Schweige und höre

T: Michael Hermes (nach der Benediktregel) / M: aus England



Singen oder summen Sie diesen Kanon mehrmals hintereinander und spüren Sie sich in den Klang hinein. Sie müssen dafür keine ausgebildete Singstimme haben. Es kommt nicht auf die richtigen Töne an. Singen Sie einfach vor sich hin und lassen Sie die Melodie nachklingen.

Hören Sie aktiv zu, wie es klingt und tönt. Lauschen Sie darauf, wo es in Ihnen singt:

im Mundraum, im Nasenbereich, im Kopf, in der Brust, im Herzen, im ganzen Leib.

Musik entsteht im Herzen. Sie ist eine Schwester der Stille.

Für jeden Tag

Welche Geräusche haben mich heute über den Tag begleitet?

Wie geht es mir, wenn ich das Autoradio während der Fahrt mal ausschalte?

Was hätte ich heute lieber nicht gehört? Wem habe ich heute gerne gelauscht?

Habe ich auf meine innere Stimme geachtet?

Welches Wort Gottes hat mich heute angesprochen? Welche Zusage für mein Leben möchte ich hören? Notieren Sie sich pro Tag die Antwort auf jeweils eine Frage und lesen Sie sich am Ende der Woche im Zusammenhang laut vor, was Sie aufgeschrieben haben.

Eva Manderla, Pfarrerin, geistliche Begleiterin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS, eva.manderla@ekir.de

