

Heimat – Wo das Herz zuhause ist

3. Woche: 20.03. – 26.03.2019

Im Urgrund –
im Geheimnis Gottes – beheimatet sein

Thematische Hinführung

Ein vielbeschäftigter Mann muss plötzlich ins Krankenhaus. Eine Operation ist noch am gleichen Tag nötig. Von einem Pfleger wird der Mann im Krankenbett zum OP-Saal gefahren. Auf dem Weg durch die langen Gänge des Krankenhauses spürt er ein mulmiges Gefühl im Bauch. Dass er Angst hat, würde er sich nicht eingestehen. Kurz vor dem OP-Raum spürt er auf einmal eine ganz tiefe Ruhe in sich. „Es war, als ob alles von mir abfiel.“, sagt er hinterher. „Ich dachte: Jetzt kann alles vorbei sein. Da wusste ich: Ich kann selber nichts mehr machen. Ich hab` alles losgelassen, so als ob ich mich in etwas Größeres hineinlegen würde. Es war, als ob eine große Kraft mich trägt. Ich war ganz geborgen.“

Hat der Mann in Gott eine Heimat gefunden? Jedenfalls fühlte er sich von etwas Größerem getragen, von etwas, das über ihn hinausgeht, von einer größeren Kraft, einem größeren Leben. Er konnte von sich selber loslassen, sich diesem geheimnisvollen „Etwas“ anvertrauen und sich in dieses größere Sein fallenlassen, gleichsam darin wohnen und zuhause sein.

Solche Erfahrungen des Aufgehoben- und Zuhause-seins sind kostbar, egal ob wir das Größere, das uns trägt, mit dem Wort „Gott“ bezeichnen oder nicht. Wir erleben sie zum Glück nicht nur in Krisen- oder Extremsituationen, auch wenn sie da besonders wertvoll und tröstlich sind. Erfahrungen eines tiefen Beheimatet- oder Geborgenseins können wir auf vielfältige Weise machen. Zum Beispiel in der Natur, in der Musik, in der Liebe oder in der Stille. Solche Erfahrungen können wie eine Tür in das göttliche Ge-Heim-nis sein. Sie sind nicht willentlich machbar, sondern wie ein Geschenk. Wir können uns nur dafür öffnen und uns für das Geheimnis Gottes in allen Dingen empfänglich machen.

Biblischer Bezug

„In ihm leben, weben und sind wir.“ (Apg. 17, 28) So spricht Paulus nach der Apostelgeschichte zu den Menschen in Athen, als er auf



dem Areopag vor dem Altar des unbekanntenen Gottes steht und predigt. Das göttliche Geheimnis wird als räumliche Wirklichkeit beschrieben. In diesem großen Geheimnis leben wir, wir sind damit verwoben, wir finden darin unser Sein. In diesem Geheimnis Gottes hat, - wie in einem großen Haus - die Fülle des Lebens Platz. Ein Zuhause für unser ganzes Leben mit allem, was dazugehört, und für das Sein aller Lebewesen. Die göttliche Wirklichkeit als weiter Raum, in dem alles aufgehoben und geborgen sein darf, in dem wir „leben, weben und sind“.

Es sind Bilder, mit denen wir dieses letztlich unsagbare „Geheimnis“ benennen und umschreiben. In Anknüpfung an den Satz aus der Apostelgeschichte dichtet Gerhard Tersteegen in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ (eg 165) mit vielen Bildern für Gott: „Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben, aller Dinge Grund und Leben, Meer ohn Grund und Ende, Wunder aller Wunder: ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.“ Tersteegen erfährt die göttliche Wirklichkeit, die mit ihrem Atem alles durchdringt, nicht nur im Außen, sondern auch in sich. Nicht nur außerhalb von uns, sondern auch in uns, im inneren Raum des Herzens, können wir das tragende Geheimnis Gottes erfahren und darin wohnen, leben und ganz zuhause sein.

Impulse für die Stille

Ein **Gedicht** als Einstimmung vor der Zeit der Stille: (aus: Rainer Moritz, Herz und Stille. Gedichte und Meditationstexte für den Weg nach innen, Rheda-Wiedenbrück 2016, S. 31.)

Heimat finden

Eintreten
in den Raum des Schweigens.

Hinter sich lassen
das drückend Laute,
das lärmend Drängende,
das Geplärr der Erwartungen,
das Gedröhn des Außersichseins.

Bewohnbar werden,
sich Heimat geben,
das Geheimnis finden.

Fragen zur Selbstbesinnung:

- Kenne ich Erfahrungen des Aufgehoben- und Zuhause-seins?
- Wo fühlte bzw. fühle ich mich geborgen, getragen oder in der Tiefe beheimatet?
- Wo war oder ist Gott Heimat für mich?
- Wo fühle ich mich vom göttlichen Urgrund getragen?

Und ein **Gebet von Nikolaus von der Flüe**: Es lädt ein, alles Belastende und Hinderliche loszulassen, sich allem Fördernden zu öffnen und sich ganz dem göttlichen Geheimnis zu überlassen und darin Heimat zu finden. Es kann zum Abschluss der Zeit der Stille gesprochen werden. Es eignet sich auch gut als Abendgebet oder Ritual vor dem Schlafengehen.

„Du, mein Gott, nimm alles von mir,
was mich hindert zu Dir.
Du, mein Gott, gib alles mir,
was mich fördert zu Dir.
Du, mein Gott, nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen Dir.“

Segen

Gottumgeben
all überall.

Gottgetragen
alle Zeit.

Gottgesegnet
jeden Augenblick.

Gottverbunden
immer und ewig.

Gotterfüllt
jedes Sein.²

Weiterführende Anregungen

Das Gebet von Nikolaus von der Flüe lässt sich auch mit einer **Gebärde** verbinden:



Ausgangsposition:
Aufrecht und gut
gegründet stehen.

Bei der ersten Bitte hängen die Arme herunter, die Handflächen sind geöffnet und zeigen nach vorn: Ich stehe wie eine leere Schale offen da und lasse los.

Bei der zweiten Bitte werden die Hände auf der Mitte des Brustraums aufeinander gelegt: Ich bin ganz bei mir und spüre in meinen Herzraum und empfangen.

Bei der dritten Bitte werden die Arme nach oben über den Kopf geführt. Die Handflächen weisen nach oben (Orantenhaltung): Ich stehe da in einer Haltung der Hingabe und überlasse mich Gott.

Die Gebärde kann auch als stilles **Körpergebet** ohne Worte vollzogen werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, sie mit dem Singen des Gebetstextes zu verbinden:

T: Nikolaus von Flüe/M: Rainer Moritz

Mein Gott, nimm al - les von mir, was mich hin - dert zu Dir, gib —
al - les, was — mich — för - dert zu Dir, nimm mich
mir und gib mich ganz zu ei - gen Dir.

Vergrößert findet sich das **Lied** auch auf dem Liedblatt.³

*Rainer Moritz, Gemeindepfarrer,
Meditationslehrer Via Cordis*

² Aus: Rainer Moritz,
Das Herz des Himmels hören. Aus der Stille
singen - Lieder und Meditationstexte,
Rheda-Wiedenbrück 2018, S. 96.

³ Ebd. S. 121.