



## BeWEGung ins Staunen

*„In jener Stunde traten die Jünger zu Jesus und sagten: Wer ist nun der Größte im Himmelreich? Da rief er ein Kind herbei, stellte es in ihre Mitte und sprach: Amen, ich sage euch, wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich hineinkommen. Wer sich also zu den Geringen zählt wie das Kind hier, der ist der Größte im Himmelreich.“ (Mt. 18,1-4)*

Können wir noch staunen in einer Welt der Erklärungen, Beweise, Erforschungen? Nehmen wir alles als selbstverständlich hin, sind gelangweilt, abgestumpft? Oder schauen wir manchmal in den Himmel voller Staunen über das Wunder eines Regenbogens, mit großen Augen einen Nachthimmel voller Sterne betrachtend? Erwachsene werden zu aufgeregten Kindern, wenn sie über sich die Kraniche auf ihren Flug in den Süden oder Norden erst hören und dann sehen. Es kann vorkommen, dass uns ein völlig Unbekannter anspricht und zum Himmel zeigt: „Haben Sie den Regenbogen gesehen?“ „Sehen Sie dort die Kraniche?“ Wenn wir mit kindlichem Staunen innehalten, fühlen wir uns in diesen Augenblicken zutiefst mit dem Leben verbunden.

Für die große Theologin Dorothee Sölle ist das Staunen der erste Schritt auf einem mystischen Weg. So wie Gott am sechsten Tag die Welt noch einmal neu angeschaut hat und zu dem Schluss gekommen ist: Und siehe, es war alles sehr gut! so sollen auch wir die Welt und ihre unerschöpfliche Schönheit immer und immer wieder neu wahrnehmen. Staunen, verwundert sein, sprachlos werden, etwas erfahren, was man noch nicht gekannt oder noch nicht gewusst hat. Dieses Staunen sei eine Art, Gott zu loben. Beim Staunen sind wir ganz im Hier und Jetzt. Wir sind da mit unserem Herzen und unserem ganzen Sein. Wie die Kinder...

Viele Geschichten, die Jesus erzählt, beginnen mit den Worten: „Schau!“, „Sieh!“, „Tu die Augen auf!“ Er meint damit: Stelle Dir bildlich vor, was ich erzähle! Und schau durch das, was ich erzähle, auf das hin, was zwischen Gott und Dir geschieht, was da geschehen kann und vielleicht schon geschehen ist. Und dann schau in Dich selbst. Und staune!

*„Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen.“*

*Albert Einstein*

*"Wir fangen erst dann an, glücklich zu sein, wenn wir begreifen, dass Leben ohne Staunen nicht lebenswert ist."*

*(aus Dorothee Sölle, Mystik und Widerstand)*

## Herzensauge, Herzensohr

Text: Franz-Xaver Jans-Scheidegger  
Musik: Helge Burggrave (2013)

The image shows a musical score for the song 'Herzensauge, Herzensohr'. It consists of two systems of music, each with a vocal line and a piano accompaniment. The first system has a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature. The lyrics are: 'Schau - e hin - durch. Was im - mer du siehst, Lau - sche hin - durch. Was im - mer du hörst,'. The second system has a key signature of two sharps (D major) and a common time signature. The lyrics are: 'schau - e hin - durch mit dei - nem Her - zens au - ge. lau - sche hin - durch mit dei - nem Her - zens - ohr.'.

### **Ins Herz gelangen**

Der Schriftsteller Julian Green (1900-1998) fragte nach Gott und suchte ihn in allen großen und kleinen Ereignissen seines Lebens. Und er schrieb darüber auf vielen tausend Seiten seiner Tagebücher, die er fast siebzig Jahre mit sich trug.

Kurz vor seinem Tod fragte ihn eine Zeitung nach seinem Glauben und den vielen Zweifeln, die er in seinem Tagebuch aufgeschrieben hatte: "Mr. Green", fragte die Zeitung, "wie ist das Ihrer Meinung nach mit dem Glauben an Gott und den Schmerzen in der Welt – wie passt das zusammen?"

"Ich kann nicht für die ganze Welt antworten", sagte Julian Green, "ich kann es Ihnen nur ganz persönlich sagen: Ja, Gott zerbrach auch mein Herz. Manchmal zerbricht Gott einem das Herz, um in das Herz zu gelangen."

aus Willi Hoffsummer (Hg.), 77

Herzfenster

*"DU bist ein Wunder, das auf dieser Erde lebt. Du bist einmalig, einzigartig, unverwechselbar. Warum staunst Du nicht, warum freust Du Dich nicht über Dich selbst und über all' die anderen um dich herum? Ist es Dir so selbstverständlich, dass Du lebst, dass Du Zeit bekommst zu singen und zu tanzen, um glücklich zu sein?"*

Phil Bosmans

### **Übung der Achtsamkeit**

Nimm Dir an jedem Tag dieser Woche eine halbe Stunde, fünfzehn oder zwanzig Minuten Zeit, gehe nach Draußen. Ganz gleich zu welcher Tageszeit. Gehe bewusst ganz langsam. Atme ruhig und gleichmäßig. Beobachte für eine Weile Deinen Atem. Dann richte nacheinander Deine Aufmerksamkeit auf alle Deine Sinne. Was hörst Du? Was siehst Du? Was riechst Du? Spüre die Luft auf Deinem Gesicht. Bleibe einmal stehen. Schau in den Himmel. Nimm alles wahr, was um Dich herum ist. Bewerte nichts. Alles ist so, wie es ist. Sei ganz wach mit allen Sinnen! Spüre Dich! Schaue, rieche, lausche ... Entdecke, staune, lass Dich überraschen!

Ingrid Wellenbeck, Kontemplationslehrerin Via Cordis, [ingrid.wellenbeck@koeln.de](mailto:ingrid.wellenbeck@koeln.de)

