

# Freiheit

3. Woche: 03.03. - 09.03.2021

**Freiheit zum Verzicht:  
Die Wüste**

## Thematische Hinführung

**„Und plötzlich in diesem mühsamen Nirgends, plötzlich / die unsägliche Stelle, wo sich das reine Zuwenig / unbegreiflich verwandelt - umspringt in jenes leere Zuviel.“**

Rainer-Maria Rilke fasst in Worte, was das Erleben in der Wüste sein kann: In einem „mühsamen Nirgends“, verwandelt sich das „Zuwenig“ in ein „Zuviel“. Es ist unbegreiflich, leer und voll zugleich.

Dieses Leer-und-voll-zugleich soll das Thema dieser neuen Woche sein – das Leer und Voll in mir, das manchmal so mühsam ist, das Leer und Voll in der **Wüste** und die sich mir darin bietende **Freiheit**.

Für die meisten Menschen ist die Wüste ein Ort, der zunächst eher lebensfeindlich erscheint. Ein Leben in der Wüste ist mühsam und entsagungsreich, es ist mindestens körperlich anstrengend, und gefährlich. Dennoch, oder vielleicht gerade darum, fasziniert uns die Wüste immer wieder. Künstler, Literaten und Mystiker fühlen sich angezogen von dem sonderbaren Ort Wüste.

In der Wüste gibt es keine Ablenkung, da bin nur ich, ... und Gott. In der Wüste komme ich nur mit leichtem Gepäck voran. Ich muss verzichten. In der Wüste ist jede Entscheidung lebensentscheidend. In der Wüste bin ich abgeschieden von allen anderen Dingen dieser Welt, abgeschieden von Dingen, die mein Leben bequem machen können, aber auch von denen, die mein Leben gefährden oder bedrohen.

## Biblischer Bezug

Biblisches ist die Wüste ein Raum der Freiheit. Für das Volk Israel ist die Wüste untrennbar verbunden mit der Erfahrung der Befreiung aus der Sklaverei. „Lass mein Volk ziehen, dass sie mir in der Wüste ein Fest feiern“ (Ex 5,1), spricht Mose zum Pharao. In der Wüste wird der Ort von einem Freisein **von** der Sklaverei zu einem Freisein **für** Gott. Das Volk Israel



findet zu seinem Gott, zu seinem Glauben. Das geschieht in der Wüste. Die Wüste ist für die Israeliten zwar in ihrer Lebensunwirklichkeit gefährlich, aber eben auch seine Sicherheit vor der Verfolgung durch den Pharao. „Hätte ich doch Flügel wie eine Taube, dann flöge ich davon und käme zur Ruhe. Weit fort möchte ich fliehen, die Nacht verbringen in der Wüste.“ (Ps 55,7)

Bevor die Israeliten ins gelobte Land gelangen, wandern sie viele

Jahre durch die Wüste. (psychologisch: Befreiung dauert viele Jahre und ist ein langer Weg.)

Gott schenkt seinem Volk die Worte des Lebens, die Zehn Gebote in der Wüste. Hier in der Wüste zieht Gott als Säule aus Feuer und Rauch vor seinem Volk her, er offenbart sich als ein Gott der Nähe, wenn er seinen Namen verrät: der JHWH, der ICH BIN DA, ein Gott des Daseins, der Nähe. Erst nachdem die Israeliten durch die Wüste gezogen sind, gelangen sie ins gelobte Land. Bevor wir in einer Heimat ankommen, führt unser Weg durch die Wüste.

Johannes der Täufer ruft seine Botschaft vom Kommen dessen, der größer ist als er selbst, den Menschen in der Wüste zu. Auch hier ist die Wüste der Ort, an dem Menschen dem begegnen, was wirklich wichtig ist im Leben, und sich von dem befreien, was davon ablenkt.

## Impuls für die Stille

**„Der Weg in die Wüste“**

Stellen wir uns vor, wir wären als Menschen Gefäße, in denen sich alles sammelt, was uns an Eindrücken dieser Welt begegnet: alles, was ich sehe, was ich höre, lese, denke, träume, esse, trinke, hoffe, fürchte, rieche, fühle, ... alles. Ich bin aber ein Gefäß mit begrenztem Fassungsvermögen. Irgendwann bin ich voll.

Es kann sein, dass da so viel in mir drin ist, aber etwas Wichtiges nicht seinen Platz in mir gefunden hat. Was wäre, wenn Gott sich auch in mich als sein Gefäß hineingeben möchte? Was wäre, wenn ich schon voll bin? Gott passt nicht mehr hinein. ... Und wenn ich nun etwas fortlassen würde, das mich angefüllt hat von all den Eindrücken dieser Welt? Es wäre wieder Platz für Gott, der sich in mich schenken möchte.

Nehmen wir dieses Bild von der Vorstellung des Leerwerdens für Gott als ein Leitbild in dieser Woche des Projektes. Ein Ort, an dem wir leer werden können, ist die Wüste. Hier ist der Ort der Freiheit zum Verzicht.

Wir wollen die Wüste in dieser Woche betreten, und zwar in drei Schritten mit dem Gedicht von Rilke, das am Anfang dieses Wochenimpulses genannt wurde.

### Erster Schritt

#### Übung für Mittwoch bis Freitag:

**„Und plötzlich in diesem mühsamen Nirgends, plötzlich ...“**

Nachdem Sie in die Stille gegangen sind, nehmen Sie sich Zeit, sich auf dieses Bild einzulassen vom Gefäß, in dem sich alle Eindrücke Ihrer Welt sammeln, das Sie „voll“ macht, so dass kein Platz mehr darin ist, für das, was doch wichtig wäre. Das können viele Dinge sein, die Sie voll machen, vielleicht scheinbare Kleinigkeiten wie: ... dass alles perfekt sein muss, oder schnell gehen muss, ... oder dass ich allem gerecht werden will, für alle da zu sein, ... oder ist es das Fernsehen, Netflix, Soziale Medien, Internet, Lesen, das Handy, die Arbeit, Genießen, Laufen, ... das Gefühl innerlich verpflichtet zu sein, nicht genügen zu können, ... So vieles kann es sein, das uns so voll macht, dass Gott nicht mehr in uns hineinpasst, wenn wir andere Menschen begegnen, wenn wir mit ihnen umgehen, wenn wir mit uns selbst umgehen. Schauen Sie hin. Es ist, wie Rilke sagt, „mühsam“, sich das anzuschauen und einzugestehen, ein „mühsames Nirgends“. Ich denke, Sie haben etwas „gefunden“, was Sie voll macht. Suchen Sie nun ein Symbol dafür, vielleicht ist es ein realer Gegenstand, vielleicht aber auch ein Bild dafür: Das Telefon, die CD, der Schlüssel zum Büro, ... schauen Sie sich das Symbol an. Wenn Sie mögen, notieren Sie sich ihre Gedanken dazu.

### Zweiter Schritt

#### Übung für Samstag bis Montag:

**„...plötzlich die unsägliche Stelle, wo sich das reine Zuwenig ...“**

Meister Eckhart nennt den Zustand, in dem wir uns von unseren eigenen Erwartungen und Absichten lossagen, den Zustand der „Abgeschiedenheit“. Dann sehen wir die Dinge nicht mehr entsprechend unserer eigenen Erwartungen und Befürchtungen – unserem Ego würden

wir heute sagen –, sondern von einer anderen Sicht aus. Symbolisch ist die Wüste solch ein Ort der Abgeschiedenheit, um einen anderen Blick auf die Dinge und mich selbst zu gewinnen.

Versuchen Sie in dem zweiten Schritt, das fortzulassen oder zeitlich zu beschränken, was Sie als ihren „Vollmacher“ erkannt haben. Schauen Sie sich in der Zeit der Stille Ihr Symbol an. Schauen Sie es einfach an, sehen sie es nicht als Ihr Vollmacher-Symbol, sondern mit dem „Blick der Wüste“, der Abgeschiedenheit von Ihren eigenen Erwartungen und Befürchtungen, abgeschieden vom eigenen Ego: ...

Nach der Zeit der Stille widmen Sie sich nun Ihren Gefühlen: Wie fühlen Sie sich? Betrachten Sie, was Sie in der nun „freien“ Zeit machen können, die Sie zuvor diesem „Vollmacher“ gewidmet haben: Vielleicht haben Sie nun Zeit, etwas in ihrer Wohnung schön zu machen, vielleicht haben Sie Zeit, sich einem bestimmten Menschen zu widmen, ... Das sind Beispiele, Sie haben sicherlich Ihre eigene Erfahrung gemacht. Und plötzlich führt dieses „reine Zuwenig“ zu einem dritten Schritt:

### Dritter Schritt

#### Übung für Dienstag:

**„... unbegreiflich verwandelt - umspringt in jenes leere Zuviel.“**

Der dritte Schritt geschieht plötzlich von allein: Sie sind in die Wüste gegangen, haben gelassen, was sie voll macht, haben in der Freiheit des Verzichts etwas anderes geschenkt bekommen, das Sie erfüllen kann. Aus dem Zuwenig wird ein großes Geschenk: ein leeres Zuviel. Ein guter Tausch. **Freiheit. Auf dem Weg ...**

### Segen

Gott, segne mich.  
Vor Dir steht  
die leere Schale  
meine Sehnsucht.

**Volker Hassenpflug**  
Pfarrer,  
Kursleiter Taijiquan  
und Qigong

