

Gegenwärtig

24. Sept. 2016

„Menschenskind, jetzt bleib doch mal hier.“

Meine Freundin ist sauer. Wie so oft schweife ich ab. Bin ganz in Gedanken... und damit beschäftigt, über längst vergangene Zeiten nachzudenken. Statt die Sonne zu genießen und den langsam vorbeifließenden Rhein, dreht sich alles um „hätte ich doch dies und das anders entschieden“, „wäre ich dort entschiedener aufgetreten“, „hätte ich da lieber meinen Mund gehalten“.

Hätte, hätte, hätte. So geistern sie durch meinen Kopf, unschöne Gedankensplitter, die sich einfach so in den Vordergrund schieben und die Sicht auf den Rhein vernebeln. Und daran hängen dann ganze Gedankenketten, in denen ich mich hoffnungslos verheddere. Sie rauben mir mit ihrer negativen Energie alle Kraft.

Und was für die Gedanken an die Vergangenheit gilt, gilt oft genauso für die Zukunft. Viele kennen bange Fragen wie: Wird mein Betrieb geschlossen? Wird mein Kind gesund? Werde ich einen neuen Partner finden? Was ist, wenn wir aus dem Haus raus müssen...?

An solchen Tagen, in solchen Stunden voller sorgenvoller Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft schleppe ich mich ziemlich erschöpft durch den Alltag. Ich bin überall – nur nicht gegenwärtig.

„Menschenskind, jetzt bleib doch mal hier“, sagt meine Freundin.

Gut, ich versuch´s. Zu jedem „hätte ich doch-Gedanken“, der sich heranschleicht, sage ich jetzt entschieden: „Habe ich aber nicht! Abgehakt. Was draus zu lernen ist, lerne ich.“

Zu jedem „was soll bloß werden-Gedanken“ sage ich jetzt entschieden: „Ich tue, was ich kann. Und weiß, dass ich nicht alles selbst in der Hand habe.“

„Menschenskind, jetzt bleib doch mal hier.“

Gelingt mir das, dann ist es so: Ich nehme die sorgenvollen Gedanken wahr, die kommen. Akzeptiere, dass sie da sind – und lasse sie dann vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Und spüre: Mein Augenblick ist wunderschön, so wie dieser jetzt: Ich sitze im Frieden am Rhein, die Sonne scheint, meine Freundin ist da. Wir sind satt und zufrieden in diesem Moment.

Ich nehme das Smartphone in die Hand. Die Sonne – der Rhein – dieser Moment – ein schönes Foto für meine Facebookfreunde...

„Menschenskind, jetzt bleib doch mal hier.“

Recht hat meine Freundin. Schon wieder. Sie macht mir klar, was ich da mache: Aus einer privaten Situation, aus einem Moment, in dem ich endlich ganz bei mir war, mache ich plötzlich einen Moment, an dem mir Hunderte über die Schulter schauen. Via Facebook. Und selbst wenn ich das Foto von diesem Moment am Ende vielleicht doch gar nicht öffentlich mache: Allein darüber nachgedacht zu haben, wie dieser Moment

am Rhein bei anderen ankommen könnte, raubt diesem Augenblick seinen Kern – seine Gegenwärtigkeit. Statt mich darin zu verlieren, habe ich mich selbst von außen betrachtet.¹

Eine fiese Falle.

Offensichtlich gelingt mir das „Ganz gegenwärtig sein“ nicht einfach so. Und nicht allein. Meine Freundin bleibt nicht bei ihren Ermahnungen stehen: Wir diskutieren, wie das gehen kann – ganz gegenwärtig zu sein. Und kommen, so in der Sonne und mit Blick auf den Rhein, auf Gott und seine Gegenwart. Und es hilft, im Moment Gottes Gegenwart zu spüren. Um seine Gegenwart muss ich nicht kämpfen, sie ist da. Und gibt dem Leben einen tiefen Sinn, der immun macht gegen die Sorgengedankenattacken.

„Halt an, wo läufst du hin - der Himmel ist in dir! Suchst du Gott anderswo, du verfehlst ihn für und für.“² schrieb Angelus Silesius, Mystiker aus Schlesien. Der Himmel ist in dir. Das Bild gibt mir Kraft. „In Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir“³, dessen war sich auch der Apostel Paulus sicher.

Ich glaube, das stimmt. Gottes Gegenwart lebt und webt in meinem Innern und in dem, was mich umgibt.

Die spanische Mystikerin Teresa von Avila hat das in einem Gedicht ausgedrückt. Darin lässt sie Gott zur menschlichen Seele sagen:

O Seele,

„... wenn dein Sehnen Mich nicht findet,
dann such' nicht dort und such' nicht hier:

gedenk, was dich im Tiefsten bindet,

und, Seele, suche Mich in dir.

Du bist mein Haus und meine Bleibe,

bist meine Heimat für und für:

Ich klopfe stets an deine Tür,

dass dich kein Trachten von Mir treibe.

Und meinst du, Ich sei fern von hier,

dann ruf Mich, und du wirst erfassen,

dass Ich dich keinen Schritt verlassen:

und, Seele, suche Mich in dir.“⁴

¹ Episode erzählt nach: Wie Facebook unsere Gefühle steuert von Heike Faller in: Diese Woche im ZEITmagazin: Über die Sucht nach Anerkennung in den sozialen Medien, 27.12.2015

² Zitiert nach: http://www.deutschlandfunk.de/christliche-mystik-angelus-silesius-und-der-cherubinische.886.de.html?dram:article_id=272858 Abrufdatum: 09.09.2016

³ Apostelgeschichte 17,28

⁴ Gedicht von Teresa von Avila:

Gott spricht: Die Liebe hat in Meinem Wesen

dich abgebildet treu und klar:

kein Maler lässt so wunderbar,

o Seele, deine Züge lesen.

Hat doch die Liebe dich erkoren

als meines Herzens schönste Zier:

bist du verirrt, bist du verloren,

o Seele, suche dich in Mir.

Gott ist gegenwärtig. Menschenskind, jetzt bleib doch mal hier.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>

In meines Herzen Tiefe trage
Ich dein Porträt, so echt gemalt;
sähest du, wie es vor Leben strahlt,
verstummt jede bange Frage.
Und wenn dein Sehnen Mich nicht findet,
dann such' nicht dort und such' nicht hier:
gedenk, was dich im Tiefsten bindet,
und, Seele, suche Mich in dir.
Du bist mein Haus und meine Bleibe,
bist meine Heimat für und für:
Ich klopfe stets an deine Tür,
dass dich kein Trachten von Mir treibe.
Und meinst du, Ich sei fern von hier,
dann ruf Mich, und du wirst erfassen,
dass Ich dich keinen Schritt verlassen:
und, Seele, suche Mich in dir.

(„P. Alma, buscarte has en Mi“, aus: Teresa von Avila: „Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes“. Freiburg u.a.: Herder Spektrum 4659, 1991, 7. Aufl., S. 41.)