

„Komm in deinen Grund, da ist dein Leben“

Damit Gott in dir geboren werde ... Zur Weihnachtszeit feiern wir die Geburt von Jesus Christus und damit die Geburt Gottes im Menschen. Die Winterzeit eignet sich für den symbolischen Gehalt dieser Zeit. Die Tage sind kurz, wir ziehen uns nach Innen zurück, machen Licht im Innern, zünden Kerzen an und warten freudig auf den Tag der Geburt Christi. Es wird Heiligabend, heilige Nacht. Alles ist erfüllt mit kindlicher Erwartungsfreude. So habe ich es aus meiner Kindheit in Erinnerung. Eine leise, feierliche, andächtige und freudige Stille hat mich umfassen, in der ich mich aufgehoben fühle.

Von den christlichen Inhalten dieses Festes wusste ich damals nichts. Der Engel auf der Spitze des Christbaumes hieß in der ehemaligen DDR, in der ich damals aufwuchs, die „Jahres-Endzeit-Flügel-Figur“. Und dennoch schwebte mir der Engel auf der Spitze des Baumes in die Tiefe meiner Seele und ließ mich staunen. Und so bekam ich als Kind schon eine Ahnung davon, was die Geburt Jesu für uns Menschen bedeutet.

Hier will ich von einem Seminar im Haus der Stille erzählen: „Geh in deinen Grund, da ist dein Leben“, ein Zitat von Meister Eckhart. Es ist eine Einladung zur Kontemplation, also zu einer Reise in die Innerlichkeit.

„Eckhard von Hochheim, 1260 in Thüringen in einer Ritterfamilie geboren, 1328 in Avignon gestorben. Eckhart sprach hochgebildet mit der Autorität eines weit anerkannten Theologieprofessors, aber auch mit der Autorität dessen, der erfahren hatte, was er lehrte und predigte. Er formulierte in den



Denkkategorien seiner Zeit – konsequenter als andere und z.T. mit neuen Ansätzen die Freiheit und Unmittelbarkeit des Menschen zu Gott – bis es der Kirchenhierarchie zu weit ging und er angeklagt wurde. Sein Ziel war es, Ruhe und Freude in der Vereinigung mit Gott erfahrbar zu machen! Eckhart wollte Freude, Glück und Zutrauen in den Herzen der Menschen stärken!“ (Zitat aus einem Vortrag von Annette Frickenschmidt. Als erfahrene Kontemplationslehrerin leitete sie das Seminar und erzählte aus dem Leben und Wirken von Meister Eckhart).

Kontemplation meint das Verweilen in einem stillen Raum in uns und um uns.

Auch der Atem ist eine Hilfe auf dem Weg, in sich selbst einen inneren Raum der Stille zu erschließen, in den Gott eintreten kann.

Die Atemarbeit lädt dazu ein, bei sich zu verweilen, im Innern auf die Bewegung des

Atems zu lauschen und eben auch Licht im Inneren unseres eigenen Körperhauses zu machen, dem Leib als „Tempel des Heiligen Geistes“. Als Atempädagogin leitete ich die Teilnehmenden darin an.

Wie lassen sich die Aussagen von Meister Eckhart direkt erfahrbar auf den Leib übertragen? Welche Rolle spielt dabei der Atem? Wir werden es sehen und lesen.

Gottes innwerden

„Gott ist uns nahe – wir sind ihm fern. Gott ist in uns daheim – wir sind in der Fremde. In unserem tiefsten Inneren, da will Gott bei uns sein. Wenn er uns nur daheim findet und die Seele nicht ausgegangen ist mit den fünf Sinnen.“

Das ist eine Aussage, die direkt dazu auffordert, bei sich selbst anzukommen, sich zu lösen aus dem, was unseren Geist zerstreut, sich innerlich zu sammeln: So kann Gott uns nahe kommen.

Wir dürfen da sein, uns in liebevoller Achtsamkeit selbst begegnen und mit allem, was uns beschäftigt oder belastet, da sein, uns tragen lassen, alles abgeben, uns selbst wahrnehmen und sein lassen.

Kontemplativ beten und den Alltag davon durchdringen lassen

„Der Mensch kann Gott nichts Lieberes schenken als Ruhe. Fasten, Beten und alle Bußübungen benötigt Gott nicht, im Gegensatz zur Ruhe. Gott braucht nichts weiter als dass man ihm ein ruhiges Herz gebe. Dann wirkt er solche heimlichen



göttlichen Werke in der Seele, dass kein Geschöpf dazu beitragen oder auch nur zusehen kann.“

Eckhart spricht an, dass Gott sich nicht durch äußerlich vollzogene Rituale magisch herbeizaubern lässt, sondern dass er in einem ruhigen Herzen auf geheimnisvolle Weise wirkt.

Dafür kann unser Atemrhythmus ein lebendiges Gleichnis bilden.

Der erste Atemzug in unserem Leben ist ein Einatem, der letzte wird ein Ausatem sein. Daran werden wir mit jedem Atemzug erinnert und es mag uns vielleicht Angst machen, loszulassen, uns zu lösen, tiefer auszuatmen. Aber was geschieht wirklich in der Tiefe? Unser Ausatem mündet in die Ruhepause ein. Diese tiefe innere Ruhe bedeutet im Kern etwas sehr Lebendiges. Denn



vergleichbar mit einem Baum, der im Winter nach außen hin ruht, bildet er doch ganz im Innern die Vorbereitung auf den neuen Austrieb im Frühjahr. Er sammelt Kräfte in den Wurzeln, die ihm in der Erde Halt geben. Dort bildet er neue Substanz. Er will nichts, außer seiner Bestimmung folgen. Tief verwurzelt will er in den Himmel wachsen, eine Krone bilden und Früchte bringen.

Uns Menschen treibt die Sehnsucht nach Frieden an, gerade in der Weihnachtszeit sind wir vielleicht erfüllt von einer Sehnsucht nach mehr Tiefe, nach mehr Liebe und Verständnis. Vielleicht haben wir eine Ahnung davon, was wirklich von innen heraus ganz wesentlich bedeutsam für unser Leben sein könnte? Was macht uns wirklich zufrieden, was nährt uns?

Und doch leben wir oft an unserem „Wurzelgrund“ vorbei. Wir jagen und hetzen Zielen hinterher, die uns letztlich von uns selbst entfremden. Atemlos, entwurzelt!

Arm, ledig, abgeschieden und gelassen

„Du musst wissen, dass sich noch nie ein Mensch in diesem Leben so weitgehend gelassen hat, dass er nicht gefunden hätte, er müsse sich noch mehr lassen. So weit du ausgehst aus allen Dingen, soweit, nicht weniger und nicht mehr, geht Gott ein mit all dem Seinen. Da findest du wahren Frieden und nirgends sonst.“

Meister Eckhart spricht die Sehnsucht nach innerem Frieden an, mit der Aufforderung, alles das, was uns Menschen künstlich anhaftet, alles Aufgesetzte, alles, was wir nicht wirklich sind, woran wir aber manchmal festkleben, was uns unfrei macht, all das loszulassen und in den inneren Grund zu kommen, um wahren Frieden zu finden.

Wie leben wir im Frieden mit uns selbst? Wie kommen wir in Frieden mit anderen?

Sich lösen, sich lassen, mehr in die eigene Tiefe kommen, nicht nur an der Oberfläche des Lebens dahintreiben; frei zu sein von aufgepöppelten Vorstellungen und Erwartungen an das Leben, an sich selbst und andere. Ich glaube, es ist kein einfacher Weg, aber er kann letztlich beglückend sein, oder, wenn ich an die Seligpreisungen Jesu denke: selig machend.

... damit Gott in dir geboren werde

„Achte allein auf die Geburt in dir, so findest du alles Gut, allen Trost, alles Glück, Wesen und Wahrheit. Vernachlässigst du dies, dann vernachlässigst du alles Gut und alle Seligkeit. Aber was in diesem (Achten auf die Geburt) in dich hineinkommt, das bringt reines Sein und Beständigkeit. Was du außerhalb dieser (Geburt) suchst oder liebst, das verdirbt; nimm es wie und wo du willst: es verdirbt.“

Atem kann der „Odem“ sein, der Hauch Gottes, der uns aus der Tiefe unseres Seins inspiriert.

Ein Geschenk Gottes, was uns ganz erfüllt. Erst wenn wir ausatmen, können wir wieder neu einatmen. Alles was wir festhalten wollen, verdirbt. Auch hier der Symbolgehalt des Atems: Mit der Neugeburt ist eine seelische Bereitschaft gemeint, eine Art Empfänglichkeit, in der wir uns Gott, dem tiefen Grund in uns, überlassen. Etwas Neues wird in uns geboren, was wir dankbar annehmen können. So wie den neuen Einatem, der uns nach der Atemruhe wie aus einer tiefen Quelle neu erfrischt. Dann ist es nicht nur ein „Luftholen“ oder Nach-Luft-Schnappen, sondern die Seele wird tief im Innern erquickt. Ein seelischer Zustand von Empfänglichkeit, – etwas in uns geschieht, wird in uns neu geboren, – durchdringt unser Leben, Gott wirkt in uns.

Einheit im Sein und Wirken

„So wahr der Vater seinen Sohn gebiert, so wahr gebiert er ihn in des Geistes Innigstes. Hier ist Gottes Grund mein Grund



und mein Grund Gottes Grund. Aus diesem innersten Grunde sollst du alle deine Werke wirken ohne Warum.“

Die Anmut Gottes, in welcher die Tiere eingebettet sind, kann mich begeistern. Ich sehe ihnen zu, wie sie sich bewegen, geschmeidig und ungebrochen mit sich selbst. Ich bin hingerissen von der Schönheit Gottes, die in seinen Geschöpfen zum Ausdruck kommt, z.B. von einer Katze, die ruht, gähnt, sich erhebt, ganz da ist und auf Pirsch ausgeht. Kein Hauch von Gebrochenheit in ihrem Wesen. Sie ist die, die sie ist. Auch kleine Kinder sind noch in dieser Echtheit eingebettet, daher entzücken sie uns so.

Manchmal erlebe ich solche Momente der Selbstvergessenheit beim Betrachten einer Landschaft, in einer Begegnung, in einem Gespräch oder beim Bepflanzen eines Beetes im Garten. Ein Anflug von Seligkeit durchflutet mich, ich vergesse die Zeit.

Eckhart spricht hier wieder eine tiefe Sehnsucht an. Alles aus Gottes Grund heraus zu tun, aus dieser Liebe, die uns mit Gott vereint. Da strömt das Leben.

Er meint, das kann bei jeder Tätigkeit sein, auf der Straße, in der Einsamkeit, in der Kirche.

Geburt Gottes im Menschen

Und wieder ist es Atem, der uns verbindet mit dem Odem Gottes. Alle, die etwas zum Ausdruck bringen, ob Schauspieler, Sprecher oder Musikerin, sobald sie lebendig atmen, empfinden sie auch tiefer, was sie spielen, sagen, tun. Und das kommt an. Ihr Spiel, ihre Aussage wirkt nachhaltig und echt. In jeder Bewegung, die mit dem Atem verbunden ist, lebt die Seele.

Unser Leben will vom wirkenden Grund Gottes durchdrungen sein. Wenn wir uns dem tragenden Grund überlassen.

Geweihte Nacht, heilige Nacht, Weihnacht: Gott ist als Kind in Jesus Christus geboren. Er kommt uns in seiner Person nahe und berührt uns, denn er will auch in jedem von uns geboren werden.

[jd]

