

Mitten im Leben- Aufforderung zu einer sinnlichen Spiritualität

Predigt zu Psalm 34 am Sonntag, 22. Juli 2012

Braunschweiger Friedenskirche- Pastor Dr. Heinrich Christian Rust

Es gibt Momente, da habe ich den Eindruck, ich bin mitten im Leben. Es sind solche Tage, wenn mir die ganze Fülle, die ganze Breite des Lebens komprimiert begegnet. Vielleicht ist heute so ein Tag für den einen oder anderen für uns. Wir haben soeben gehört, dass zwei Menschen aus unserer Mitte ihr Leben hier vollendet haben und in der vergangenen Woche gestorben sind. Gleich danach durften wir in diesem Gottesdienst in die Augen der beiden neugeborenen Kinder sehen, für die wir den Segen Gottes erbeten haben. Geburt und Sterben, diese beiden Pole grenzen das diesseitige Leben ein und dazwischen ereignet sich das, was wir Leben nennen.

Das Leben begegnet uns wie ein Geschenk, wie ein Raum, den wir betreten, um ihn zu erkennen, um ihn zu gestalten. Diesen Raum und die Zeit, die Gott uns gibt, können wir jedoch nur begrenzt verändern. Wir entdecken das Leben in seiner ganzen Vitalität und auch in seiner Spannung. Da sind nicht nur die Eckdaten von Geburt und Sterben. Wir kennen Arbeit und Ruhe, Freude und Leid, lachen und weinen, jung sein und altern, reden und schweigen, Sonne und Regen. Unsere Tage sind ein Gemisch aus Licht und Finsternis, aus Macht und Ohnmacht. Was meinst Du, an welchen dieser Tage ist Gott uns nah? In welchen Zeiten ist das Lob Gottes angebracht? Welche Zeiten sind eigentlich „normal“ im Leben?

Es gibt Menschen, die ständig den Eindruck haben, dass sie ihr Leben nicht erreichen, dass sie diesen Raum nicht oder noch nicht wirklich betreten haben. Sie haben eine Vorstellung von einem heilen, glatten Leben, in dem die Sonne alle Tage durchflutet und alles zum Besten läuft. Und dann ist auch Zeit für Gott, für einen richtig schönen, „satten“ Gottesdienst, wo das Herz nur so springt und hüpfet und wir Gott unseren Dank und unsere Hingabe ausdrücken. Was ist aber, wenn wir in diesem hellen Raum des Lebens irgendwie nicht so richtig ankommen? Was ist, wenn da eine Krankheit nach der anderen uns schwächt und niederdrückt, wenn in der Beziehungskiste wieder einmal alles drunter und drüber geht, wenn die Sorgen mir den Schlaf rauben wollen? Ist Gott denn nur in den guten und hellen Zeiten zu loben und zu finden?

Ganz sicher nicht. Er ist mitten im Leben zu finden und auch dort zu loben. Als Menschen, die Gottes Liebe und Gnade in Jesus Christus erfahren haben, sind wir allezeit, jede Stunde und Sekunde unseres Lebens mit ihm verbunden. Der Gottesdienst ist nicht die Zeit von 2 Stunden, die wir uns sonntags herausnehmen, uns zurechtputzen und dann wie ein dekoriertes Vogel mit anderen vor ihm stehen und ihm unsere Gebete und Lieder bringen. Der Gottesdienst findet nicht nur hier in diesem Raum oder in den Kathedralen und Kirchen dieser Welt statt, sondern in den Lebensräumen unseres Alltags, gerade in dieser ganzen Spannung des Lebens, auf den Höhen und in den Tälern des Alltags.

Als ich vor einigen Wochen mit einem Blinddarmdurchbruch ins Krankenhaus kam und zur Not-Operation gefahren wurde, war ich geborgen in meinem Gott und ein Loblied war in meinem Herzen. Ich wusste, ich bin in Seiner Hand. Als ich dann in den folgenden Tagen doch noch sehr geschwächt war, wusste ich: In dieser Schwachheit begegnet mir mein Erlöser und Heiland Jesus. Jeder Schmerz, der meinen Körper anfasst, muss an ihm vorbei, an dem großen Schmerzensmann. Ich gehöre zu ihm mit allem, was ich bin und was ich nicht bin; was ich tue, und Gott was ich lasse. Ich bin mit ihm verbunden.

Ich bin mit meinem Gott auch nicht nur verbunden, wenn ich etwas angeblich Wichtiges tue. Was ist denn schon wirklich wichtig? Das ist doch alles sehr relativ, was uns hier in den westlichen Ländern umtreibt. Aber es sind diese ungezählten Alterssorgen, diese

Belanglosigkeiten und Nichtigkeiten, welche uns die Langeweile, die Routine und auch den Todeskeim ins Leben setzen wollen. Ich möchte es verstehen und immer mehr praktizieren, dass ich mit meinem Gott, dem Ursprung allen Lebens, der puren Liebe, die mir in Jesus begegnet ist, allezeit verbunden bin, also nicht nur in den Wichtigkeiten, sondern auch in den Nichtigkeiten des Lebens. Ein Heiliger ist ein Mensch, der die natürlichsten Dinge wie die heiligsten ansieht und die heiligsten Dinge wie die natürlichsten. Mein ganzes Leben ist auf ihn bezogen, die dunklen Stunden und die hellen Stunden, die Zeiten der Krankheit und der Schmerzen und die Zeiten der Kraft und Gesundheit, das Empfangen und das Loslassen. Ich kann und darf diesem einen lebendigen Gott, durch den alles geschaffen ist, auch in allen Tagen, in allen Dingen suchen und ihm begegnen. So lesen wir es in den Schriften im Neuen Testament:

Denn in ihm und durch ihn und zu ihm hin sind alle Dinge! Ihm sei die Herrlichkeit in Ewigkeit! Amen.

Römer 11,36

Alles, was ihr tut, mit Worten oder Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch ihn.

Kolosser 3,17

Ich kann also „im Namen Jesu“, d.h. in seinem Auftrag, in der inneren Verbindung mit ihm, alles in meinem Leben gestalten. Ich kann in seiner Kraft dem Todeskeim widerstehen und an der Hoffnung festhalten. Wie aber komme ich zu einer solchen Spiritualität, die mitten im Leben zuhause ist?

Heute hören wir das Wort „Spiritualität“ sehr häufig. Es wird oft gebraucht als Synonym für Religiosität oder für alles, was irgendwie mystisch, übersinnlich ist. Es gibt auch eine reiche Tradition der christlichen Spiritualität, die in den evangelischen Freikirchen oft viel zu wenig bekannt ist.

Ich bin aufgewachsen in einer damals sehr kleinen Baptistengemeinde in Bückeberg. Da kamen wir zusammen zum Gottesdienst, sangen unsere Glaubenslieder aus dem Liederbuch der Glaubensstimme und hatten einen sehr festen Gottesdienstablauf. Da gab es keine Überraschungen. Zudem war unsere Gemeindekultur pietistisch geprägt und wir hatten auch den Eindruck, dass in der Stille die Geistesgegenwart Gottes zu spüren ist. – Gottesdienst war für uns Kinder sehr geprägt vom Zuhören, Stillsein, und Verstehenmüssen. Das Evangelium, die gute Nachricht, wurde durch viele Worte weitergegeben. Ich frage mich heute, ob wir in unseren Kirchen und Gemeinden nicht eine sträfliche Einseitigkeit der Spiritualität vorfinden? Ich liebe es, viel nachzudenken, zu diskutieren und auch mit meiner Vernunft dem Geheimnis Gottes auf die Spur zu kommen. Aber heute denke ich, dass wir in der evangelischen Frömmigkeit einer kognitiv völlig überlasteten Spiritualität verhaftet sind. Der Mensch ist doch nicht nur Hirn! Kann man denn nicht auch eine tiefe Gotteserfahrung machen, die zunächst nicht den Verstand ergreift, sondern das, was die Bibel „Herz“ nennt? Oder kann Gott uns begegnen in der ganzen Leiblichkeit und Sinnlichkeit unseres menschlichen Daseins? Welche Rolle spielt mein Fühlen, meine Körperlichkeit, mein Hören, Riechen, Schmecken und Sehen in der Gotteserfahrung?

Die christliche Spiritualität ist stark von einem platonischen Ansatz geprägt, der Geist und Leib, den inneren und den äußeren Menschen, Gott und die Welt in Gegensätzen sieht. Dementsprechend wirken die Kirchengebäude und Kathedralen wie Rückzugsorte aus dem Leben. „**Kehr in dich selbst zurück, im inneren Menschen wohnt die Wahrheit.**“ So forderte es einst der Kirchenvater Augustinus. Dieser spirituelle Weg zu einer Gottesbegegnung führt aus dem Leben heraus in eine Innerlichkeit; er führt nicht nach draußen, sondern nach „drinnen“, nicht in die Welt hinein, in den Alltag hinein, sondern aus der Welt heraus. Wir haben eine starke christliche Tradition, die diesen Weg des Rückzugs pflegt, man denke an die großen Mystiker wie Meister Eckart, oder eine Therese von Avila (1577. Die Seelenburg) oder auch an den Gerhard Tersteegen im 17. Jahrhundert.

Meditation und Kontemplation, Rückzug und Stille sind ohne Zweifel ein bewährter Weg, um auch Gott neu zu begegnen. Das gilt auch gerade in unserer schnelllebigen und lauten Zeit. Ich werde vom 3. – 5. Januar 2013 eine Schweigeklausur anbieten, für jene, die diesen Weg nach Innen suchen wollen. Und dennoch bin ich davon überzeugt, dass wir als Christen nicht nur diesen Weg der Verinnerlichung und Stille haben, um Gott zu begegnen. Nein, wir haben die Möglichkeit, Gott im Getöse des Alltags zu suchen und zu erfahren, also „mitten im Leben“.

In der biblisch bezeugten Gotteserfahrung gibt es keine Spaltung zwischen drinnen und draußen, Seele und Körper, Sonntag und Alltag, Religion und Leben, Gott und Welt. Es gibt keine Körperfeindlichkeit, keine Vernachlässigung der Sinne, keine Weltverachtung. Alle Lebenskraft kommt durch den Geist Gottes. Durch ihn wird der Mensch eine „lebendige Seele“ (1 Mo 2,7). Vom Geist Gottes gewirkte Spiritualität und menschliche Vitalität gehören zusammen. Der Geist Gottes ist ausgegossen „auf alles Fleisch“, alles, was lebt (Apg 2, 17; Joel 2,11); die Liebe Gottes ist durch diesen Geist hineingeschüttet in unsere menschlichen Herzen (Rö 5,5). Gott ist nicht nur erfahrbar, wenn wir „in uns gehen“, sondern ebenso wenn wir „um uns sehen“ und wahrnehmen. Er ist in dieser ganzen Schöpfung, in all den Spannungen des Lebens zu entdecken und er ist am klarsten in Jesus Christus zu erkennen. Er möchte, dass wir ihn in allem wahrnehmen, uns der Gegenwart des Geistes bewusst werden und „geistesgegenwärtig leben“ lernen. So wie es in einem bekannten Spruch zu Ausdruck kommt, dessen Herkunft nicht bekannt ist.

Gott schläft im Stein, er träumt in den Blumen, er erwacht im Tier, er kommt im Menschen zum Bewusstsein.

Wir werden aufgefordert, Gott mit allen unseren Sinnen im ganzen Leben zu suchen und zu erfahren. Deshalb stelle ich meine Predigt auch unter das Thema

Mitten im Leben- Aufforderung zu einer sinnlichen Spiritualität

Ich lade uns ein, auf einen wunderbaren Ausdruck einer solchen ganzheitlichen, sinnlichen Spiritualität zu hören, wie wir sie in einem Psalmgebet wiederfinden. Es ist ein Gebet Davids, dass mitten im Leben formuliert wurde.

[Psalm 34](#)

- 1** Von David. Als er sich vor Abimelech wahnsinnig stellte und dieser ihn wegtrieb und er fortging.
- 2** Den HERRN will ich preisen allezeit, beständig soll sein Lob in meinem Munde sein.
- 3** In dem HERRN soll sich rühmen meine Seele; hören werden es die Sanftmütigen und sich freuen.
- 4** Erhebt den HERRN mit mir, lasst uns miteinander erhöhen seinen Namen!
- 5** Ich suchte den HERRN, und er antwortete mir; und aus allen meinen Ängsten rettete er mich.
- 6** Sie blickten auf ihn und strahlten, und ihr Angesicht wird nicht beschämt.
- 7** Dieser Elende rief, und der HERR hörte, und aus allen seinen Bedrängnissen rettete er ihn.
- 8** Der Engel des HERRN lagert sich um die her, die ihn fürchten, und er befreit sie.
- 9** Schmecket und sehet, dass der HERR gütig ist! Glücklicher Mensch, der sich bei ihm birgt!
- 10** Fürchtet den HERRN, ihr seine Heiligen! Denn keinen Mangel haben die, die ihn fürchten.
- 11** Junglöwen, gleich den Wohlhabenden, darben und hungern, aber die den HERRN suchen, entbehren kein Gut.
- 12** Kommt, ihr Söhne, hört mir zu: die Furcht des HERRN will ich euch lehren.
- 13** Wer ist der Mensch, der Lust zum Leben hat, der seine Tage liebt, um Gutes zu sehen?

- 14 Bewahre deine Zunge vor Bösem und deine Lippen vor betrügerischer Rede;**
15 lass ab vom Bösen und tue Gutes, suche Frieden und jage ihm nach!
16 Die Augen des HERRN sind gerichtet auf die Gerechten und seine Ohren auf ihr Schreien.
17 Denen, die Böses tun, steht das Angesicht des HERRN entgegen, um ihre Erwähnung von der Erde zu tilgen.
18 Sie schreien, und der HERR hört, aus allen ihren Bedrängnissen rettet er sie.
19 Nahe ist der HERR denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er.
20 Vielfältig ist das Unglück des Gerechten, aber aus dem allen rettet ihn der HERR.
21 Er bewahrt alle seine Gebeine, nicht eines von ihnen wird zerbrochen.
22 Den Gottlosen wird die Bosheit töten; und die den Gerechten hassen, werden es büßen.
23 Der HERR erlöst die Seele seiner Knechte; und alle, die sich bei ihm bergen, müssen nicht büßen.

Ein wunderbarer Psalm; es lohnt sich, ihn einmal auswendig zu lernen! Darin beschreibt der alttestamentliche König David Erfahrungen, die wir als Christen ebenfalls kennen. Er ist voll des Lobes Gottes und ruft alle auf, „mit ihm den Namen des Herrn zu erheben“ (V.3). Den Herrn will er allezeit preisen und beständig, also in allen Lebenssituationen soll sein Lob in seinem Munde sein. Der Psalmbeter begründet dieses umfassende Lob Gottes, diese alltagstaugliche Spiritualität auf der Grundlage einer ganzheitlichen Gotteserfahrung. Ich lade uns ein, die Konturen dieser ganzheitlichen Gotteserfahrung aufzuspüren. Gott ist nicht nur an unserem Geist, an unserem Inneren interessiert, sondern er sieht unser ganzes Leben. Gott ist nicht nur interessiert an unserer Seelenheil, sondern an der Erlösung unserer gesamten Existenz. Gott atmet sein Leben hinein in unsere kurzatmige Welt. Das ist die Grundlage auf der alle ganzheitliche Spiritualität basiert.

1 Die Grundlage: Unsere ganzheitliche Gotteserfahrung

Ich will aus den vielfältigen Gotteserfahrungen hier einmal drei typische Erfahrungsbereiche herausnehmen; es sind Erfahrungen, die wir Menschen mit diesem einen, lebendigen Gott machen, der uns in der Bibel offenbart wird. Ja, es sind Erfahrungen, die wir als Christen noch intensiver und klarer bezeugen können, weil wir mit Gott durch den Heiligen Geist innig und dauerhaft verbunden sind.

a Mit Gott kommunizieren

Der Gott, der uns in der Bibel begegnet, ist nicht ein ferner, unnahbarer, namenloser Gott. Es ist nicht eine Gottheit ohne Gefühle, ohne Leidenschaft. Er spricht zu uns und wir können mit ihm in einer Verbindung bleiben, wir können mit ihm sprechen, zu ihm rufen. Diese Erfahrungen werden uns auch in dem Psalm gespiegelt:

5 Ich suchte den HERRN, und er antwortete mir.

7 Dieser Elende rief, und der HERR hörte.

16 Die Augen des HERRN sind gerichtet auf die Gerechten und seine Ohren auf ihr Schreien.

18 Sie schreien, und der HERR hört.

Gott selber sucht den Kontakt zu den Menschen und er hört das Beten, das Rufen, das Schreien in der Not. Jesus Christus sagt in Bezug auf diese kommunikative Gotteserfahrung:

Bittet, so wird euch gegeben, suchet, so werdet ihr finden, klopfet an, so wird euch aufgetan. Mt 7,7

Wir werden immer wieder daran erinnert, dass wir über alles mit Gott kommunizieren sollen, wir dürfen ihm unser Herz ausschütten, zu ihm rufen, zu ihm schreien, ihm danken, ihn loben.

Seid um nichts besorgt, sondern in allen Dingen kommt mit Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott. Phil 4,6

Gott ist lebendig. Er selber spricht und hüllt sich nicht in Schweigen. Er ist wie ein liebender Vater, der sich nach uns ausstreckt. Kommunikation ist ein Ausdruck der Liebe. Gott spricht individuell mit uns, er ruft uns bei unserem Namen (Jes 43,2; Lk 10,20; Jh 10,3). So hat er auch Dich heute im Blick. Seine Augen sind auf Dich ausgerichtet und seine Ohren hören Deine Gebete. Mit diesem Gott haben wir es zu tun.

b Für Gott zum Leben berufen

Wir dümpeln nicht durch unsere Tage dahin und suchen nach dem Sinn des Daseins. Wir haben in Gott ein Gegenüber, jemanden, der uns „brutto“ liebt, der uns gewollt und uns das Leben gegeben hat. Jedes Leben ist wertvoll, weil es ein von Gott geliebtes Leben ist. Das soll uns nicht überheblich machen, aber wir finden in dieser Gotteszugehörigkeit auch unsere eigentliche Identität. Wir müssen uns nicht verstecken oder schämen. David bezeichnet die Menschen, die so mit Gott verbunden sind, als Gerechte, als Knechte Gottes, als Menschen mit Ausstrahlung.

3 In dem HERRN soll sich rühmen meine Seele.

6 Sie blickten auf ihn und strahlten, und ihr Angesicht wird nicht beschämt.

Der Wert unseres Lebens ist nicht primär durch unsere Leistungen, unseren beruflichen Erfolg, unser Aussehen, unsere soziale Stellung gegeben. All das ist vergänglich. Wir sind geliebte Kinder Gottes, den wir unseren Vater nennen dürfen und sollen. Wir sind nicht unterwürfige Kreaturen, die dem Willen oder gar dem Zorn Gottes anheimfallen, so wie wir es in der islamischen Religion vorfinden. Wir haben keine Angst vor Gott. Diese Tiefe der väterlichen Gottesliebe, wie sie sich uns in Jesus gezeigt hat, kannte David nur in Konturen. Als neutestamentliche Christen wissen wir: Gott liebt nicht etwas an mir, sondern er liebt mich ganz!

Gott liebt uns nicht, weil wir so wertvoll sind, sondern wir sind so wertvoll, weil wir von Gott geliebt sind. (H. Thielicke)

Wir sind dazu berufen, in dieser liebenden Gemeinschaft mit Gott zu leben. Das ist der Sinn allen Lebens. Aus dieser Gemeinschaft entsteht diese Lichtkraft, diese verändernde Salzkraft, die Jesus seinen Nachfolgern zuspricht. Er ruft junge und alte, gesunde und kranke, arme und reiche, starke und schwache Menschen hinein in diese innige Gemeinschaft mit Gott. Glücklich ist der Mensch, der in einer solchen Gemeinschaft, einer solchen innigen kindlichen Gottesbeziehung, leben kann. Da rufen wir zu ihm, als unseren liebenden Vater. Wir verstehen uns als seine Kinder, ja als Erben der Herrlichkeit Gottes. Das ist wirklich eine ganzheitliche Gotteserfahrung!

c Durch Gott bewahrt und gerettet

Schauen wir auch hier auf die vom Psalmisten bezeugten Grunderfahrungen:

5 ... aus allen meinen Ängsten rettete er mich.

7 ... aus allen seinen Bedrängnissen rettete er ihn.

8 Der Engel des HERRN lagert sich um die her, die ihn fürchten, und er befreit sie.

19 Nahe ist der HERR denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er.

20 Vielfältig ist das Unglück des Gerechten, aber aus dem allen rettet ihn der HERR.

21 Er bewahrt alle seine Gebeine, nicht eines von ihnen wird zerbrochen.

23 Der HERR erlöst die Seele seiner Knechte; und alle, die sich bei ihm bergen, müssen nicht büßen.

Auch ein Mensch, der Gott liebt, auch ein Gottesfürchtiger, ein Gotteskind, kennt Not, kennt Elend, kennt die Bosheit der Feinde, kennt das vielfältige Unglück und ein gebrochenes Herz oder einen zerschlagenen Geist, aber mit all dem ist er nicht allein. Er erfährt den Beistand, die Hilfe, die Erlösung von Gott.

Als Christen wissen wir umso mehr von diesem Trost, diesen Beistand und der überwindenden Retterkraft die uns in Jesus begegnet. Da ist niemand mehr, der uns verklagen kann. Christus ist hier, der uns gerecht macht. Nichts kann uns mehr von seiner Liebe trennen, auch nicht die Ängste, auch nicht die bösen Mächte, auch nicht der Tod. Wir leben aus dieser immer sprudelnden Gnade Gottes, tagtäglich aus seiner Vergebung, aus seiner Kraft, aus seiner Liebe.

Während ein David diese Konturen der tiefen Gotteserfahrung nur kurz kosten durfte, dürfen wir im Meer der Gnade baden. Ja, wir haben als ein unvergängliches, unverdientes Geschenk die Gabe des ewigen Lebens erhalten. Sie sprudelt wie eine niemals versiegende Quelle in uns, hinein in all die trockenen Stellen unseres Lebens. Das geschieht da, wo der Geist Gottes uns berührt und mit Jesus in Kontakt bringt. Dieses neue Leben in uns, dieser „Christus in uns“ (Jh 15; Gal 2,20) prägt uns. Wir leben nun nicht mehr für uns selbst, sondern unser ganzes Leben, unser Körper mit all den Sinnen, unsere Seele, unser Wille und Verstand gehören zu ihm und sind von ihm erfasst.

Diese ganzheitliche Gotteserfahrung der Erlösung, der Gnade, der Vergebung, des Geliebtseins, sie sprudelt aus uns heraus. Wir erleben sie wie eine Quelle in uns, die nicht aufhört zu sprudeln. Diese Liebe Gottes atmet aus uns heraus, wir sollen so etwas sein wie Licht, Salz, oder auch wie ein Wohlgeruch für Christus.

In unserer ganzheitlichen Spiritualität sollen und dürfen wir diese Gotteserfahrung auch mit allen Sinnen wahrnehmen und ihn mit allen unseren Sinnen loben.

2 Die Reaktion: Unsere ganzheitliche Spiritualität

Wie reagieren wir angemessen auf diese Zuwendung, diese umfassende Gotteserfahrung, diese Nähe Gottes?

Wir lesen in der Bibel von der Hingabe unseres Lebens. Wir geben jeden Tag unser Leben voll unter die Herrschaft Gottes. Wir gehören ihm. Er hat in uns Wohnung genommen, so können wir unseren eigenen Körper wie eine Wohnung, wie einen Tempel Gottes (1.Kor 6,19) ansehen. Alle unsere Beziehungen, in denen wir leben, können nun von seinem Geist, von der Liebe und von der Versöhnung geprägt sein. Wir achten alles Leben, wir haben „Ehrfurcht vor dem Leben“ (A.Schweitzer). Wir spüren mit allen unseren Sinnen die Güte und die Freundlichkeit unseres Gottes auf.

9 Schmecket und sehet, dass der HERR gütig ist! Glücklicher Mensch, der sich bei ihm birgt!

Wie kann eine solche ganzheitliche, sinnliche Spiritualität aussehen? Wie kann man die Güte des Herrn schmecken und sehen?

Hierzu möchte ich einige Anregungen geben, die uns vielleicht an diesem schönen sommerlichen Tag oder auch bei einem möglichen bevorstehenden Urlaub helfen können, dass wir unsere Spiritualität ganzheitlicher, mitten im Leben und mit allen unseren Sinnen wahrnehmen.

Der Mensch hat bekanntlich fünf Sinne. Da sind die Nahsinne, wie das Fühlen, das Schmecken und das Riechen. Das sind Sinne, die wir selber ohne einen Impuls wecken können. Und dann gibt es da auch die Fernsinne, sie benötigen den Impuls von außen, das Hören braucht den Schall, das Sehen braucht das Licht.

a Das Fühlen

Das größte Sinnesorgan ist die Haut und die damit verbundenen Nervenzellen in der Haut. Sie haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser Gesamtfinden. „Wie fühlst Du Dich?“ fragen wir. Wir „entwickeln Gefühle“; wir können „vor Wut und Entsetzten aus der Haut fahren“; eine Not kann uns „unter die Haut“ gehen. Wir können „dünnhäutig“ sein und unsere Sensibilität kann uns zu einem „Sensibelchen“ machen; wir sind dann nicht nur empfindsam, sondern auch sehr empfindlich. Wie können wir es lernen, mit unserer Haut und den aufgenommenen Gefühlen, die wir in unserem Hirn aufnehmen, bewusster umzugehen und Gott damit zu erfahren?

Wenn wir in diesen Tagen so „viel Wetter“ haben (so will ich es einmal liebevoll umschreiben), dann können wir auch diese Luft, den Wind, der uns umgibt, einmal bewusst als Berührungen Gottes spüren. Wir können die Sonnenstrahlen auf uns wirken lassen; nicht nur dass sie in uns lebensnotwendige Vitamine freisetzen, sondern dass sie uns wirklich berühren und bewegen. Halte dein Gesicht bewusst in die Strahlen der Sonne (nicht zu lang) und sprich es aus: „Du Herr bis mir Sonne und Schild. Du bist meine Sonne der Gerechtigkeit.“ (Ps 84,12; Mal 3,20).- Oder : Wenn Du abends zu Bett gehst und Dich einhüllen kannst auf Deinem Lager, wenn Dein Körper die Entspannung spürt, dann spüre es, dass Gott Dich trägt, denke daran, dass Du so in seiner liebevollen Hand ruhest. – Wenn eine junge Mutter ihren Säugling stillt und in das friedliche und satte Gesicht schaut, dann erinnere dich an den Psalm 131 wo es heißt: „Wie ein entwöhntes Kind bei seiner Mutter, so ist meine Seele Gott bei Dir.“-

Gott loben mit allen Gefühlen, auch mit unserer ganzen Körperlichkeit, das dürfen wir immer wieder lernen. Wenn wir unseren Körper pflegen, dann können wir daran denken, dass alle Organe ganz zu ihm gehören. Wir pflegen diesen Körper, diese Haut, so wie man einen Tempel pflegen und ehren würde. – Wir begrüßen unsere Gefühle und lenken sie auf Gott hin. „Lobe den Herrn meine Seele und alles was in mir ist, seinen heiligen Namen“ (Ps 103). Unsere Körperlichkeit und unsere Gefühle werden angesprochen, wenn wir die Güte Gottes wahrnehmen sollen. Jesus lässt sich berühren und sagt den enttäuschten Jüngern:““Friede sei mit Euch!- Empfang den Heiligen Geist!“ (Vgl. Jh 20, 19-29) – Und auch in der Taufe spüren wir auf unserer Haut das Wasser; das uns an die reinigende und rettende Kraft Gottes erinnert. Das ist sinnliche Spiritualität.

b Schmecken

Wenn ich über das Schmecken nachdenke, dann muss ich unmittelbar an meinen Großvater denken. Er war ein frommer Mann. Oft hatte ich den Eindruck, dass alles, was er tut, so wie ein Gottesdienst ist. Er lehrte uns, alle Dinge in Verbindung mit Gott zu sehen und zu deuten. Er war ein sehr naturverbundener und auch lebensfreudiger Mensch. Abends saßen wir oft bei ihm in der Küche auf dem Sofa. Wir schauten zu, wie unser Opa sein Abendessen „zelebrierte“. Sehr behutsam und genüsslich nahm er die einzelnen Brotstücke und Teile zu sich und oft fragte er uns, ob wir etwas abhaben wollten. Natürlich wollten wir das, aber nicht etwa, weil wir so ausgehungert waren, sondern weil es diese liebevoll von unserem Großvater zusammengestellten „Plocken Brot“ waren, die uns wie ein Geschenk mit einem freundlichen Lächeln auf der Gabel zugespießt vorgehalten wurden. „Nimm und genieß es!“. Der Geschmacksinn ist sehr wesentlich dafür, dass wir auch Gefallen am Leben haben können. Wenn uns etwas „nicht schmeckt“ und nicht „nach unserem Geschmack ist“, dann kann uns die ganze „Suppe des Lebens versalzen sein“. Schmeckenkönnen ist eine der

elementarsten Funktionen unseres Lebens. Wir werden nicht nur ernährt, sondern wir nehmen etwas zu uns, die Geschmacksreize werden durch die Geschmacksknospen in unserm Mund aufgenommen und an unser Gehirn weitergeleitet. Menschen, die nicht genießen können, werden nicht nur für andere ungenießbar, sondern das Leben wird für sie selber immer bitterer. So können wir unser Essen und Trinken, das wir tagtäglich zu uns nehmen zu einem gottesdienstlichen, spirituellen Erlebnis werden lassen. Mitten im Leben. Es ist doch auch kein Zufall, dass Jesus uns seine Gegenwart in Form des Abendmahls schmecken lässt! Wir sollen ihn wahrnehmen mit allen Sinnen.

c Das Riechen

Manche Leute können wir „gut riechen“ und manche nicht so gut. Auch der Geruchsinn prägt unser Leben mehr als uns vielleicht lieb ist. Geruchssinn und Gedächtnis gehören sehr eng zusammen. Wir sprechen auch vom sogg. „Riechhirn“, dem olfaktorischen Kortex im Gehirn. Wir unterscheiden sorgfältig zwischen Wohlgerüchen und Gestank. Menschen sollen bis zu 10 000 Gerüche erkennen und unterscheiden können. Tiere zum Teil um ein vielfaches mehr. In der christlichen Tradition hat man den Brauch des Einsatzes von Weihrauch, um auch hier die Gebete sichtbar und riechbar vor Gott aufsteigen zu lassen. Wir selber sollen an jedem Ort so wie ein Wohlgeruch, ein schöner Duft der Erkenntnis Jesu Christi sein (2.Kor 2,14). Düfte erwecken in uns Lust, bzw. Unlustgefühle, sie erwecken in uns Vitalität oder sie können uns auch betäuben. Düfte sorgen für das Aroma unserer Lebensqualität. Wir können die Schönheit Gottes nicht nur sehen, sondern auch duften, wenn wir eine schöne Rose vor uns haben. Wir können die Kräuter und Früchte in ihrer Vielfalt riechen und uns daran erfreuen. Wir sollen nicht nur sehen und schmecken wie freundlich der Herr ist, sondern es auch fühlen, riechen und hören. Das ist ganzheitliche sinnliche Spiritualität. Nicht zuletzt atmen wir die Luft ein, die auch Düfte und Gerüche zu uns bringt. Der Geist Gottes ist wie der Atem, der uns mit Leben erfüllt.

d Das Sehen

Die Augen sind wie Öffnungen zum Leben. Ungezählte Bilder strömen im Laufe unseres Lebens auf uns ein; das gilt besonders für unsere von den Medien so stark geprägte Zeit. Durch Filme und neue Medientechnik haben wir quasi eine Bilderüberflutung und finden dabei noch weniger zu wirklichen Erkenntnissen und Anschauungen. Wir sehen einfach zu viel und erkennen dabei immer weniger. Deshalb müssen wir es neu lernen, den Augenblick auch bewusst zu gestalten. Unseren Augen dürfen wir auch einmal Ruhe zu gönnen, nicht nur, indem wir sie schließen, sondern auch, indem wir ganz bewusst und auch länger unsere Augen auf ein Gegenüber richten. Das kann eine schöne Landschaft sein, ein Gegenstand, der uns fasziniert, ein Foto oder auch ein Symbol oder auch ein Mensch oder ein Tier. Wir haben ungezählte Bilder und bildhafte Erinnerungen, die unser Leben ausmachen. Zuweilen „gehen uns die Augen über“, wenn wir all das nicht mehr fassen können, was wir da wahrnehmen. Wie können wir es lernen, unsere Augen neu auf Gott auszurichten? Wir können uns die biblischen Geschichten und Symbole vor unser inneres Auge malen und das auf uns wirken lassen. Man denke nur an die orthodoxe Tradition der Ikonenmalerei. Wir können auch so etwas wie einen „Bund mit unseren Augen“ schließen, wie wir es bei Hiob lesen (Hi 31,1). Wir halten unsere Blicke fern von Bildern und Eindrücken, die uns belasten oder negativ belegen. Mit unseren Augen können wir begehren und unser ganzer Leib verfinstert sich dabei, so lernen wir es von Jesus in der Bergpredigt. Aber wir können unsere Augen auch aufheben, öffnen für unseren Gott. Er kann unsere Augen erleuchten, so dass wir sogar in seine himmlische Wirklichkeit hineinsehen dürfen (Eph 1,18). Das ist sinnliche Spiritualität.

e Das Hören

Auch unsere Ohren können uns zu einer ganzheitlichen, sinnlichen Spiritualität führen. Der Glaube kommt ja aus dem Hören. Nun hören wir aber nicht nur Worte, Stimmen, sondern wir nehmen auch andere Schallwellen auf mit unseren Haarsinneszellen im Gehör. Unser Trommelfell registriert die Intensität und unser Innenohr zerlegt den wahrgenommenen

Schall in Frequenzen, in Töne. So können wir hören. Auch die Musik. Das Gehörte kann den ganzen Körper berühren. Da geht uns eine schöne Musik richtig unter die Haut, nicht nur unsere Haarsinneszellen im Gehör bewegen sich, sondern wir bekommen eine Gänsehaut oder Tränen der Ergriffenheit über dem Gehörten können uns überkommen. Das Hören ist der Schlüssel zum Reden und Verstehen. Im Hören spüren wir Harmonien und Vielfalt auf. Wir lernen es sogar, auf die Stille zu hören. Nehmen wir uns doch auch Zeit, auf Gottes Stimmen in der Natur zu achten, auf die Vögel, die ihr Lied zwitschern, auf den Bach, der für Gott rauscht, auf die Blätter am Baum, die im Wind „in die Hände klatschen“ und Gott loben. Lernen wir es, auch auf die feinen, leisen Töne des Lebens zu achten. Wenn wir hören lernen, lernen wir es, was es heißt, zu Ihm, unseren Schöpfer und Erlöser zu „gehören“. „Meine Schafe hören meine Stimme“ sagt Jesus (Jh 10). Das ist sinnliche Spiritualität.

Nun wissen wir alle, dass die Sinne nicht immer gleich gut ausgeprägt sind. Wir in der westlichen Zivilisation haben zB. durch die Medien und die Schnelllebigkeit starke Fernsinne. Das Hören und Sehen ist bei uns stärker ausgeprägt als bei Naturvölkern, die ab von jedem Lärm und jeglicher Bilderflut leben. Wir sehen und hören sehr viel, aber wir sind Bettler in den Nahsinnen geworden. Bei ihnen sind die Nahsinne stärker, das Fühlen, das Schmecken und Riechen.

Aber wir sind aufgefordert, Gott mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu loben. Die Sinne können auch durch Krankheiten, durch traumatische Erlebnisse wie Trauer oder ein Unglück oder auch durch Stress sehr eingeschränkt sein und müssen neu „geweckt“ werden, wenn es noch möglich ist.

Wie können wir es neu lernen, diese Sinne zu wecken und zu einer ganzheitlichen Spiritualität zu gelangen?

Hierzu möchte ich uns einige ganz konkrete Tipps geben:

- 1. Werde Dir bewusst, dass Du mit allen deinen Sinnen Gott wahrnehmen und loben kannst.**
- 2. Missachte die Sinne nicht, sondern trainiere sie wie einen Muskel der Vitalität.**
- 3. Bitte den Geist Gottes, dass er alle Deine Sinne berührt, erfüllt und auf Jesus ausrichtet.**
- 4. Zieh dich nicht nur zurück, sondern suche sinnliche Gotteserfahrungen „mitten im Leben“.**

Habe „Lust am Leben“ und „liebe die Tage“, die Gott Dir schenkt. (Ps 34,13). Das ist wie ein Schlüssel zu einer ganzheitlichen, sinnlichen Spiritualität.

Ich schließe mit einem Gebet des Theologen Jürgen Moltmann. Vielleicht kann es auch unser Gebet sein, wenn wir es lernen möchten, unsere Sinne für Gottes Güte zu wecken, wenn wir es lernen wollen, seine Freundlichkeit zu schmecken und zu sehen.

Wenn ich Gott liebe, dann liebe ich die Schönheit der Körper, den Rhythmus der Bewegungen, den Glanz der Augen, die Umarmungen, die Gefühle, die Gerüche, die Töne dieser bunten Schöpfung. Alles möchte ich umarmen, wenn ich Dich, meinen Gott, liebe, denn ich liebe Dich mit allen meinen Sinnen in den Geschöpfen Deiner Liebe. Du wartest auf mich in allen Dingen, die mir begegnen. Lange suchte ich Dich innen in mir und verkroch mich in das Schneckenhaus meiner Seele und schützte mich mit einem Panzer der Unnahbarkeit; aber Du umgabst mich und hast mich aus der Enge meines Herzens in den weiten Raum der Liebe zum Leben gelockt.

(Jürgen Moltmann)

Amen