

Meinen Eltern zum 75. und 70. Geburtstag –  
weil unser einziges Nest unsere Flügel sind.

(Erik Lindegren)

Thomas Hanstein

# Das Heilige in allem hören

---

40 Impulse zur  
Achtsamkeit

**benno**

Rechte nach Abverkauf beim Autor.  
Anfragen richten Sie bitte direkt an: [info@coaching-hanstein.de](mailto:info@coaching-hanstein.de)

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Knarrende Dielen	13
Fahrrad und Kiesel	17
Regungen im Futterhäuschen	21
Wasserkocher am Lieblingsplatz	25
Von Badeschüsseln und Fensterläden	29
Knackendes Eis	35
Das Blubbern im Bauch	39
Frühlingsknattern	43
Das Rascheln dazwischen	47
Offen bleiben	51
Knisterndes Feuer	55
Sprudeln	59
Platsch	63
Gänsegeschnatter	67

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

Alle Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980  
katholische Bibelanstalt, Stuttgart

ISBN 978-3-7462-4638-3

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

Quietschende Reifen	71	Rätschen	137
Glockenschlag	75	Das Schaben im Tiegel	141
Zwitschern	79	Elementargewalten	145
Zermürbende Gedanken	83	Zum Essen einstimmen	149
Klingeln lassen	89	Das Gras wachsen hören	153
Knistern	93	Berausches	157
Zum Staub zurück	97	Kratzer auf einem Blatt	161
Ein Stündchen werkeln	101	Wer klopft denn da?	165
Ticktack	105	Wo Biber und Storch sich Gute Nacht sagen	169
Bahnhofsansagen	109	Der Atem der Liebe	173
Es kommt zurück	113		
Hufgeklapper	117		
Absolute Stille	121		
Das Knacken danach	125		
Zur Ruhe kommen – Geräusche entdecken	129		
Stille See	133		

## Knarrende Dielen

Das Leben erwacht. Da ist schon jemand vor mir wach. Wollten wir nicht schon vor Jahren dieses Dielenbrett an genau dieser Stelle ersetzen? Wie viele Schritte, wie viele paar Schuhe, wie viele Menschen sind schon über diese Diele gegangen? Jedes Mal haben sie dabei dieses Geräusch verursacht: wie eine Feder, die dem Druck nachgibt, um es darauf wieder zu genießen, entlastet zu werden. Wie ein langer, widerspenstiger Nagel in einer Hartholzbohle, der sich gegen das Herausgezogenwerden wehrt. So klingt dieses „Grrrr“, das abrupt endet. Jedes Mal, sofort nachdem der Fuß die Diele wieder verlassen hat. Und obwohl es immer dasselbe Geräusch ist, ich erkenne selbst im Nebel des Erwachens diesen Schritt. Der Schritt eines jungen Menschen, der sich ins Bad begibt. Damit beginnt der heutige Tag, mit diesem Schritt und diesem Ton erwacht unser Haus. Das kurze Knarren verteilt sich über den Bretterboden nach oben – über mehrere Stockwerke – und nach unten. Die Botschaft des alten Holzes verteilt sich. Ich liege und höre, träume innerlich noch, und denke: Wer mag alles schon diesen Ton erzeugt haben? Vor fünfzig, vor hundert, vor einhundertfünfzig Jahren. Beim Besuch und beim Verlassen des Hauses, beim ersten und beim letzten Mal. Und mir fallen Bilder ein: Bilder von Menschen, die dieses Haus vor uns bewohnt haben. Die hier geboren sind, über wenige und über viele Jahre hier ihr zu Hause hatten, auch an die, die hier gestorben sind. Die alle ihre Spuren hinterlassen haben. Die mir in meinen Träumen herzlich zugetan sind. Zur Geburt Besuchte und nach ihrem Sterben aus dem



Haus Getragene – alle vereint dieses Geräusch. Der Ton am Morgen, mit dem unser Haus erwacht. Das „Grrrr“, das so abrupt endet wie der Schrei eines Kindes und der letzte Atemzug eines Alten. Geräusch des Lebens – und Ton, der die Zeiten überdauert. Und der sich unbekannte Menschen verbindet.

*Psalm 139,3-5*

*Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist vertraut mit all meinen Wegen. Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge – du, Herr, kennst es bereits. Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich.*

*Der Herr der Geschichte  
des Gestern, Heute und des Morgen,  
der Geschichte der Völker und  
auch deiner eigenen –  
er halte seine schützende Hand über dir  
und segne dich mit Gnade,  
auf dass du gnädig und barmherzig  
auch denen begegnen kannst,  
die dich und dein Werden geprägt,  
dich und dein Sein geformt,  
dich und dein Wollen gestärkt haben.*

*Der Herr deiner Geschichte und deiner Zukunft  
gebe deinem Weg Beständigkeit  
und deinem Schritt Festigkeit und Halt.  
Er lasse über dir leuchten  
am Tag die Sonne der Hoffnung  
und in der Nacht den Stern des Friedens –  
sodass du versöhnt und versöhnlich  
weitergehen und weiterziehen kannst  
mit deinem Nächsten wie mit dem Fremden –  
als Lebender unter Lebenden.*



## Knackendes Eis

Es ist mir eine wahre Freude, unseren Jüngsten am Morgen über den Hof laufen zu sehen: in seinen langsamen, aber bestimmten, ein wenig noch verträumten Schritten und seinem zwar zielgerichtetem, aber auch suchenden Gang. Was sich in wenigen Wochen zu Pfützen bilden wird, zeichnet sich im Moment, in den hoffentlich letzten Wintertagen, noch als dünne Eisschicht ab. Ein Hauch, der mit den ersten Strahlen der Morgensonne verschwunden sein wird. Eine dünne Platte, die gerade jetzt nicht mehr ist: Knack, knack, knack, so höre ich von innen. Der Fuß unseres Sohnes hat soeben die Festigkeit des letzten Eises getestet und freut sich sichtlich darüber, dass es dem Druck seines leichten Körpers und der Bewegung seines Fußes nachgegeben hat. Er schaut zu mir: Lacht. Zeigt auf das zerbrochene Eis. Geht weiter, geht – nun endlich – zur Schule. Später, als auch ich an meiner Schule bin und einer Kollegin ein Ständchen zum Geburtstag gesungen wird, meine ich es wieder zu vernehmen – das Knacken des nächtlich gewachsenen Eises auf unserem Hof. Und im Lehrzimmer werden dünne Schokoladensplitter zerbrochen. Genussvoll. Ebenso genussvoll, wie vor Stunden unser Sohn dem Eis verhalf, schnell wieder zu Wasser zu werden. Und ich denke darüber nach, welche Symbolik in diesem zärtlichen Brechen und Gebrochenwerden besteht: Es war keine Gewalt im Spiel, weder am Morgen in der Natur noch jetzt im Lehrzimmer, vielmehr Lust und Genuß. Doch ebenso wird mir bewusst, wie wenig ich um die Motive und Gründe weiß, wie wenig das äußerlich Erkennbare das innerlich Gewollte zu erken-



nen gibt. Doch: Wenn das Zarte und Zerbrechliche zu Neuem wird, auch dann geht das Leben weiter – nimmt es neue Formen und Zustände an. Ein zärtliches, dünnes, nahezu liebevolles „Knack“ bleibt mir über den Tag hinaus im Ohr: von Splittern, die aufgebrochen sind und das Sonnenlicht vielseltiger spiegeln, als es die geschlossene Eisedecke vermochte. Und von Schokolade, die ihr köstliches Aroma durch das Zerbrechen erst so richtig entfalten kann.

*Gott segne dich – und das,  
was du unter deiner Oberfläche trägst.  
Besonders das,  
was verletzlich ist,  
gebrochen,  
zerbrochen vielleicht sogar –  
wie dünnes Eis.*

*Gott segne dich – und das,  
was dennoch nach oben dringt.  
Besonders das Zarte und Zerbrechliche.  
Was nicht gebrochen bleiben muss.  
Aus dem heraus sich Neues gestalten kann –  
will und wird.*

*Gott segne dich –  
der du dadurch auch neu wirst:  
wacher für die Menschen und ihre Töne,  
die nun mal so sind wie sie sind,  
mit auch ihren Verwundungen und Narben –  
und deshalb so handeln wie sie handeln.*

*Du aber – gesegneter Mensch,  
vom Universum und seinem Grund her  
Getragener, Umschlössener:  
der du diese Töne nun auch deutlicher hörst,  
nimm sie zwar wahr,  
achte aber unbekümmert  
und vielleicht mehr noch  
auf dich.*

*So kannst auch du – Getragener,  
innerlich weiterwachsen  
trotz Verwundungen und Narben,  
die bleiben dürfen,  
die aber nie ganz du sind –  
und dich vor allem nicht  
daran hindern wollen,  
weiterzuleben  
und zu lieben.*

*Denn auch dir – Umschlössener,  
wird, das Leben neue Verwundungen zumuten,  
weil es so ist, wie es ist.*

*Gesegnet aber –  
getragen und umschlossen,  
schaden sie dir nicht.  
Geliebter Mensch Gottes.*

**„Gott ist mein Helfer, der Herr beschützt mein Leben. Er hat mich herausgerissen aus all meiner Not.“**



## Das Rascheln dazwischen

Ich liebe es, im Sommer – gern nach dem Baden im See – unter einem alten Baum zu liegen. An ihm hochzuschauen, seinen kräftigen Stamm zu meditieren, dann höher zu steigen, in die Krone und im Rauschen seiner Blätter einzudringen. Manchmal weckt mich dann die Sonne – der ich eigentlich ausweichen wollte – wieder, indem sie durch kleine Lücken der Blätterdecke scheint. Sie sticht mir auf die Haut, brennt mir in die Augen. Um mich herum Geräusche, über mir das Rascheln der Blätter, das Aneinanderschlagen der Äste. Doch dort, woher die nicht auszuhaltende grelle Helligkeit kommt, ist kein Geräusch. Kein Rascheln, nichts. Gibt es sie also doch, die absolute Abwesenheit der Töne in der Natur? Hier zumindest vernehme ich keine. Und werde dafür gewahr, die Geräusche auch dort zu suchen, wo vermeintlich keine sind. Und schaue von jetzt an mehr auf das, das zwischen den Blättern ist. Das Bewusstsein für das Dazwischen anstatt für das bereits Gedachte und Definierte kann so wachsen – die Wahrnehmung für das Rascheln zwischen den Räumen.

Wie oft erlebt man das: Man fragt sich, warum es nicht verstanden worden ist, obwohl Sie es mehrfach und mit verschiedenen Worten immer wieder neu gesagt haben. Das reine Aussprechen ist eben nicht entscheidend, man muss es auch richtig verstehen wollen. Vieles kann auch zwischen Menschen und Kommunikation dazwischenstehen. Erst, wenn man darauf achtet, gelingt auch die Kommunikation zwischen den Räumen – und den Menschen.





*Dazwischen sein:  
heißt mehr wahrzunehmen,  
zu sehen und zu hören.*

*Heißt:  
der Macht nicht zu erliegen,  
darüberstehen zu müssen.*

*Noch:  
das demütigende Gefühl des Unterlegenen  
ertragen zu müssen.*

*Zwischenräume:  
Orte des wahren, vollen Lebens –  
weil frei von Neid und Hass,  
von der Suche nach Ausgleich und Vergeltung.*

*Dazwischen sein:  
Ort der ganzen Höhe und Tiefe,  
Breite und Länge.  
Raum von Mehrdimensionalität.  
Von einer Ahnung Gottes.*

*Mehr  
Dimension –  
als nur  
oben  
oder  
unten.*

*„Durch den Glauben wohne Christus in eurem Herzen. In der  
Liebe verwurzelt und auf sie gegründet, sollt ihr zusammen  
mit allen Heiligen dazu fähig sein, die Höhe und Tiefe zu er-  
messen und die Liebe Christi zu versehen, die alle Erkenntnis  
übersteigt. So werdet ihr mehr und mehr von der ganzen Fül-  
le Gottes erfüllt werden.“*

*Epheserbrief 3:17-19*

## Offen bleiben



„Es klingelt!“ Ein schönes Beispiel, um über die berühmten „vier Seiten einer Nachricht“ nachzudenken. Auch wenn dieser Satz beim Klingeln an der Tür von einem unserer Kinder gesagt wird, ist er wohl eher als Appell zu verstehen.

Man – Frage: wer? – muss schnell – Frage: warum? – zur Tür. Denn: „Da ist jemand!“ Da wir von der Architektur unseres Hauses her schnell sehen, wenn jemand auf Besuch kommt, und dann in der Regel schon jemand geht, um den Gast in Empfang zu nehmen, klingelt es bei uns relativ selten. Und wenn dieses Geräusch gelegentlich über Tage ausgeblieben ist, erschreckt man sich fast, wenn es wieder tönt: Wer kann das sein? Rechnet jemand mit jemandem? An dem Umgang mit der Klingel lässt sich wohl auch die Kultur eines Hauses ablesen. „Bei uns steht doch die Tür immer offen, warum soll da denn wer klingeln?“ – Mit diesem Satz beschrieb eines unserer Kinder, wie es oft bei uns ist. Vermutlich kann man diese Feststellung auch im übertragenen Sinne deuten. Sicherlich stimmt der Satz: „Wer für alles offen ist, der ist nicht ‚ganz dicht‘.“ Doch ebenso meine ich: Wer zu schnell dicht macht, verschließt sich nicht nur gegenüber anderen. Sondern nimmt vielleicht auch die Seiten in sich selbst nicht wahr, die es eben auch gibt - und die gelebt werden wollen. Angenommen und dafür offen bleibend. Manches klingelt dabei freilich nicht so deutlich, sondern klopft nur sachte an - außen wie auch innen.



*Manche Ereignisse kündigen sich an,  
direkt oder durch Vorboten,  
manche kommen  
wie der Dieb in der Nacht.*

*Worauf bist du vorbereitet,  
was ängstigt dich?*

*Wach und nüchtern zu sein,  
mahnt der Apostel –  
gerüstet mit dem „Panzer des Glaubens“  
und dem „Helm der Hoffnung“.*

*Dazu schenke dir der Herr:  
die Gabe der Freude zu jeder Zeit –  
denn sie verändert dich von innen,  
die Gabe der Dankbarkeit für alles –  
denn alles kommt von Gott,  
die Gabe der Geduld in Fülle –  
denn sie kann dich vor Fehlern bewahren  
die Gabe der Unterscheidung –  
denn sie lässt dich besonnen prüfen,  
das Gute bewahren,  
das zu Verändernde angehen  
und das Unabänderliche annehmen.*

*Der gütige und treue Gott  
erhalte dein Leben hell  
und deine Seele heil.  
Er stärke dich –  
an Leib und Seele.*

*„Ihr wisst, dass der Tag des Herrn kommt wie ein Dieb in der  
Nacht. Ihr aber, Brüder und Schwestern, lebt nicht im Fin-  
stern, so dass euch der Tag nicht wie ein Dieb überraschen  
kann. Ihr alle seid Kinder des Lichtes und Kinder des Tages.“*

<sup>1</sup>. Thessalonicherbrief 5,2-4-5



## Gänsegeschnatter

Jedes Jahr erneut versammeln sich die Schneegänse vor ihrem Abflug gen Süden auf den Wiesen entlang der Donau. Über Tage geht dieses Schauspiel, und es erinnert ebenso an das aufgeregt tänzelnde Einstudieren einer Choreografie im Theater wie an ein letztes Sammeln vor einer größeren Wanderung. Bis sie irgendwann plötzlich, wie abgesprochen, in die Lüfte steigen und dort ihre Flugformation einnehmen. Bis zu diesem Abflug, der von gleichmäßigen und – so hat man den Eindruck – geführten Lauten verbunden ist, erscheint die schnatternde Kommunikation zwischen den Gänsen für das menschliche Gehör wie ein heilloses Durcheinander. Man fragt sich, ob hier überhaupt „irgendjemand“ einen „Plan“ hat. Und ich staune immer wieder neu, werde jedes Mal eines Besseren belehrt, wenn die stolzen Gefeder sich in die Lüfte begeben.

Wenn man dieselbe Sprache „spricht“ und sich über das Ziel einig ist – so die Natur –, kann es mit der Abstimmung auch funktionieren. Vorausgesetzt, man hat keine versteckten Ziele vor Augen und keine unrechten Ratgeber zur Seite. Und auch in diesem Frühling erwarte ich voller Ungeduld wieder das Geschnatter der wiedergekehrten Zugvögel.



*Der Ratgeber sind viele:  
Ratschlaggeber,  
Ratschläger,  
Schläger.*

*Wessen Rat folgst du,  
wessen Schlag gibst du nach,  
lieferst du dich aus,  
wem zum Nutzen?*

*Lerne die Geister zu prüfen,  
die sich dir anbieten,  
dir zu helfen  
oder ihrem eigenen Bild.*

*Achte auf die Regungen  
in deinem Inneren,  
die dir dazu Zeichen setzen  
bei diesem oder jenem Rat:*

*Was schenkt dir Klarheit –  
– und was versetzt dich in Unruhe?  
Was fördert Vertrauen  
– und was macht dir Angst?  
Was kann trösten  
– und was macht dich traurig?  
Was klingt machbar  
– und was ist ohne Bodenhaftung?  
Was trifft dich direkt  
– und was schleicht um dich herum?  
Was bringt dich näher zu dir selbst  
und was entfremdet dich von dir?*

*Lerne auch die Stimmen der Menschen  
zu unterscheiden:  
die neben dir sind in leichten Zeiten  
und in schweren Tagen.  
Und du wirst sehen:  
Die Masse liebt das Einfache und Eindeutige.  
Die wenigen echten Freunde bleiben auch,  
wenn die Zeiten schwieriger werden.*

*Sie genügen dir,  
denn sie allein tragen,  
nicht die Masse schnatternder Gänse,  
sind da,  
auch wenn du sie Jahre über nicht siehst.*

*Dein Gott hat sie dir zur Seite gestellt,  
als Seelenverwandte,  
durch die er deine Seele berühren will  
sanft wie ein Tropfen heilendes Öl.*

*„Als der Pfingsttag gekommen war, befanden sich alle am gleichen Ort. Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daherfährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren. Als sich das Getöse erhob, strömte die Menge zusammen und war ganz bestürzt; denn jeder hörte sie in seiner Sprache reden. Sie gerieten außer sich vor Staunen und sagten: Sind das nicht alles Galiläer, die hier reden? Wieso kann sie jeder von uns in seiner Muttersprache hören?“*

*Apostelgeschichte 2, 1-2.6-8*

## Zum Staub zurück

Es ging mir nicht leicht über die Lippen bei meiner ersten Beerdigung, die nun schon wieder sechs Jahre zurückliegt, dieses „Staub bist du ...“. Doch was nicht „ging“ und was mir bis heute nicht möglich ist, ist das bei einer Beerdigung – zumindest für mich – intensivste Zeichen: am Ende der Begräbnisfeier die kleine, spitze Schaufel zu nehmen, sie mit Erde zu befüllen und diese drei Mal auf den Sarg des oder der Toten zu schmeißen. Dieser Klang nach Hohlraum, nach Tiefe ist derart abschließend und endgültig, klingt so sehr nach einem brutalen Aus und Vorbei, dass ich mir bis heute die Freiheit nehme, die Schaufel liegen zu lassen. Nicht, weil ich es tiefgehend gedanklich analysiert und theoretisch für mich ausgeschlossen hätte, sondern weil ich diese Hemmschwelle in mir beachten möchte, beachten muss, um diesen Dienst gut und authentisch verrichten zu können. Und wie ich mich zu Beginn beim Aufgebahren – wenn ich ihn im Leben nicht mehr kennengelernt habe – „vorstelle“ und ihn mit einer Berührung unserer Hände um „Erlaubnis“ bitte, ihn beerdigen zu dürfen, so „verabschiede“ ich mich am Ende auch wieder mit der Hand: indem ich die Erde sehr behutsam auf den Sarg rieseln lasse. Das Geräusch ist dabei ein ganz anderes: Kein plumper Schlag inmitten des Schweigens und Seufzens der versammelten Familie und Freunde, der den Abschiedsschmerz noch schlimmer macht, sondern es entstehen so viele verschiedene einzelne Geräusche – Töne, die die Klaviatur und sicher auch Ambivalenz des Lebens dieses Menschen womöglich angemessener einzufangen in der Lage sind als das dumpfe Hohlraumgeräusch.

ZUM STAUB ZURÜCK





Kein Alltagsgeräusch – zumindest nicht für den, der nicht täglich auf den Friedhof muss –, aber das, was die Riesellaute flüstern, spiegelt zuweilen das gelebte Leben und lässt, bedächtig und andächtig vollzogen, neuen Raum für das Nachklingen und Nachwirken eigener Erinnerungen zu.

Adam:  
„Erdling“  
oder Adamah:  
„zum Erdling Gehörende“ –  
bist du.  
Bleibst du.

Bis dich die Erde wieder hat.  
Das muss dich nicht ängstigen.  
Es will dich vielmehr befähigen:  
den Tag zu pflücken,  
den Moment aufzusaugen,  
Farben und Töne des Lebens auszukosten.

Bis zu jenem Tag,  
an dem sie ihre Farben verlieren,  
an dem die Töne leise werden.  
Und die Mutter Erde dich sanft umschließt.

Sanft –  
wie deine Mutter,  
einst.  
Sanft –  
wie dein himmlischer Vater,  
ewig.

ZUM STAUB ZURÜCK

Zum Staub zurück  
bleibst du doch Geist.  
Eingeschrieben in seine Hand.  
Und in die deiner Lieben.  
Auf ewig.

„Vor allem haltet fest an der Liebe zueinander. Dient einander, jeder so, wie er es empfangen hat. Wer redet, der rede mit den Worten, die Gott ihm gibt. Wer dient, der diene aus der Kraft, die Gott ihm verleiht. So wird in allem Gott verherrlicht. Sein ist die Herrlichkeit und die Macht in alle Ewigkeit.“

<sup>1</sup>. Petrusbrief 4,8.10-11

ZUM STAUB ZURÜCK

## Es kommt zurück

Wenn sich bei Ebbe das Wasser zurückgezogen hat und sich die Flut andeutet, erkennt man dies auch an sonderbaren und einzigartigen Sauggeräusche im Watt. Als ob das Leben wiederkehren würde. Es klingt, wie wenn sich ein Schwamm vollsaugen würde, hörbar durch Hunderte und Tausende Öffnungen. Man spürt es regelrecht, noch ohne es zu sehen: das Wasser von unten, das durch den Wattschlamm unaufhaltsam nach oben dringt, durch Tausende von Poren. Und in wenigen Stunden wird an dieser Stelle wieder Wasser sein, werden sich die im Sand eingegrabenen Muscheln und Krabben wieder in die Flut begeben können, von ihr aufgenommen und mitgespült werden. Alles ist in Veränderung in diesen paar Stunden zwischen Ebbe und Flut, Flut und Ebbe. Nichts bleibt am selben Platz.

Und auch die Landschaft, die man bei Ebbe beschreitet, wird es so bald nicht mehr geben. Zuweilen, wenn das Watt nachgibt und die Füße einzusaugen droht, gilt es, ohne Bewegung auszuhalten. Heißt es, die Nerven zu bewahren und nichts zu tun. Still zu bleiben, kann hier Leben retten, nichts zu tun das einzig Produktive sein. Die Natur hat sich diesen Bedingungen angepasst, daraus gelernt, sich in origineller Kreativität gesteigert: Da ist der Wattwurm, der seine Nährstoffe aus dem Wattboden filtert und der sich dazu Luft- und Auswurföhren nach oben baut. Da ist die Muschel, die sich eingräbt und aushart, bis das Wasser sie mitnimmt. Da ist die Strandkrabbe, die ihre Gliedmaßen nachwachsen lassen kann, wenn sie welche verliert im stürmischen Wechsel der Gezeiten, und sind ihre Feinde, die diese Zeit zum Angriff



nutzen.

Und auch der Mensch ist Teil dieser Natur: Er kann lauschen, auf seine Reflexe hören – und auf die Stimmungen, die das Leben und die Natur ihm zur Orientierung mitgeben. Einer Natur, die – wie auch im Mantel ihrer Jahreszeiten – verschiedene Schattierungen annehmen kann. In der sich das Leben mal verborgener, mal deutlicher zeigt. Ein Leben, das aber immer da ist. Und nie ganz verschwindet.

Wenn:

*dir das Schicksal abverlangt  
einen langen Atem zu beweisen,  
dich die Umstände zwingen  
ruhig zu bleiben,  
geschwätzig Menschen  
Unwahres über dich weitertragen,  
es das Leben im Moment  
nicht gut mit dir meint,  
sich Himmel und Hölle meinen  
gegen dich verschwören zu müssen,  
der Boden dir entgleitet  
und deine Beine zu wanken beginnen,  
dich nichts mehr hoffen lässt in dieser Welt,  
und düstere Gedanken  
dich hinabziehen wollen  
in die ewige Nacht –*

Dann:

*vergiss Seine Zusage nicht,  
dich zu tragen –  
in der Einsamkeit, Menschen- und Gottesferne,  
die dich zwar seit Langem umschleicht,*

*die aber nicht das letzte Wort haben wird.*

Dann:

*vergiss Seine Nähe nicht,  
dich zu berühren –  
wo Du unberührbar und scheu geworden bist,  
aus Enttäuschung,  
aus Verbitterung und Furcht.*

Dann:

*vergiss Seine Kraft nicht,  
dich neu zu entflammen –  
vom Licht am Horizont,  
von feinen Konturen des Lebens,  
die du neu sehen lernen wirst,  
von leisen Zeichen der Zuversicht,  
die Er dir zuflüstern will.*

Denn:

*stärker als –  
der Geist der dunklen Tiefe,  
der dir zusetzt und dich ruft,  
ist die Liebe,  
die dich berührt und hält,  
die das Leben zurückholt,  
ist Er,  
der Liebe ist –  
ganz tief in dir.*

**„Suche Gott zu erkennen auf all deinen Wegen, dann ebnet  
er selbst deine Pfade.“**

*Sprüche (Salomons) 3,6*



## Der Atem der Liebe

Ich dachte lange, es läge an den andersartigen Geräuschen im Haus oder von der Straße her, wenn ich in anderen Betten – meist von Hotels oder Fortbildungshäusern – nicht wie gewohnt einschlafen konnte. Oder natürlich an der Matratze. Doch, wenn ich es recht besehe, sind es auch die Töne am Abend, die zum Ritual geworden sind. Eigentlich müsste es – technisch betrachtet – vollkommen egal sein, wer den Schalter einer Lampe bedient. Doch es ist nicht so. Und so gehört das Ausschalten der Nachttischlampe durch meine Frau zu einem solchen Ritualgeräusch. Davor oder danach hat jedes Paar ein eigenes Ritual, sich eine Gute Nacht zu wünschen. Eine Geste, die ein Geräusch erzeugt. Ein Ton, der Gemeinsamkeit bedeutet. Wir sind zusammen – und wir schlafen zusammen ein. Egal, was war und wie anstrengend der Tag war. Doch bei aller Gemeinsamkeit schläft man verschieden schnell ein. Der eine bettet sich gleich in seiner bestimmten Schlafposition, der andere braucht noch ein paar Drehungen hin und her. Je eigene, ritualisierte Bewegungen und eben auch Töne, die damit verbunden sind. Und egal, wer diesmal zuerst schläft, am Atem hört der jeweils andere Partner, dass der Schlaf einsetzt hat. Die Gleichmäßigkeit und Tiefe der Luftzüge verraten es.

Der Tag darf nachatmen, und beide Atemrhythmen verbinden sich. Doch da schlafen schon beide. Hören kann es nur der Ewige. Den Atem ihrer Liebe.



Schöpfung erleben –  
in der Geborgenheit des anderen,  
seiner wärmenden Hand,  
dem Gleichklang der Herzen.

Liebe erfahren –  
in der bedingungslosen Annahme  
des anderen als Du und Gegenüber,  
der sich dem Einverleiben entzieht.

Gott spüren –  
in der zärtlichen Berührung der Liebe,  
dem Verlangen beider Herzen  
im Nahesein und doch Andersbleiben.

Sich verschenken –  
und trotzdem immer und immer wieder  
verzeihen können.

Und dabei ganz schwach sein dürfen –  
maskenlos.

Denn es gibt keine Liebe –  
die nicht auch das Leiden kennt.

Der Gott der Liebe segne euch  
und eure Zuneigung zueinander.  
Er lasse eure Liebe wachsen und  
stärke euch in der Annahme des anderen,  
den du so wolltest,  
wie er ist –  
von Gott geschaffen,

dich so zu lieben,  
wie auch du bist –  
bedingungslos,  
vorleistungsfrei.

„Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich  
nicht, sie prahlt nicht, bläht sich nicht auf.“

<sup>1</sup>. Korintherbrief 13:4

„Die Sonne soll über eurem Zorn nicht untergehen.“

Epheserbrief 4:26