

Im Hier und Jetzt leben

32. Sonntag im Jahreskreis

Wachsamkeit im Straßenverkehr ist lebensnotwendig. Nur eine Sekunde Ablenkung kann gefährlich werden. Wachsamkeit ist auch in vielen anderen Lebenssituationen notwendig, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen und nach Möglichkeit abzuwenden. Nachlässigkeit und Verträumtheit können gefährlich sein.

Der berühmte indische Jesuit Anthony de Mello hat in seinen Büchern immer wieder aufgerüttelt. Viele Menschen gingen wie Schlafwandler durch ihr Leben und diese Welt. So wie die törichten Jungfrauen im heutigen Evangelium. Zwar gehen sie mit ihren Lampen dem Bräutigam entgegen, nehmen aber nicht genug Öl mit und schlafen schließlich ein, als sich seine Ankunft verzögert. Sie bereiten sich nicht vor für Verzögerungen und geben schnell auf – nicht verstehend, dass Verzögerungen auch Fügungen sein können. Nicht begreifen sie, dass man mit der Ankunft Gottes jederzeit rechnen muss, sie aber nicht berechnen kann. Er handelt so ganz anders, in seiner Zeit und in seinem Tempo – wunderbar unberechenbar.

Anthony des Mellos Rezept gegen die Verschlafenheit ist das Meditieren. Ganz bei sich und im Augenblick ruhen, ganz in der Gegenwart Gottes sein, zentriert, zutiefst ruhig und doch hellwach. In Exerzitien oder Besinnungswochenenden haben so manche Erfahrungen gemacht, wie gut das tut. Aber im Alltag, der so von Unruhe, Überforderung der Sinne und Leistungsdruck geprägt ist?

Kleine, einfache Übungen mögen helfen, um immer mehr wie die klugen Jungfrauen zu werden. Ein erster Schritt heißt: Sich verabschieden vom Multitasking. Unsere Gehirne sind dafür nicht konstruiert. Immer nur eine Sache machen. Sich auf den Menschen konzentrieren, mit dem ich gerade spreche. Ganz gegenwärtig bei dem sein, was ich gerade tue und diesen Moment auskosten, denn er ist unwiederholbar. Auch die schweren Situationen im Leben. Offen bleiben für die Ankunft Gottes in jedem Augenblick.

Ein zweiter Schritt ist es, in der Gegenwart zu leben und nicht mit ängstlicher Sorge alles Zukünftige planen wollen. Es kommt ohnehin immer anders als man denkt. Die Zukunft haben wir noch nicht, die Vergangenheit haben wir nicht mehr – aber die Gegenwart haben wir, den Augenblick. Er ist einmalig. Nur in ihm können wir Gott begegnen, der ganz Gegenwart ist. Der Rückblick auf das eigene Leben ist gut, um darin Spuren Gottes zu entdecken und Kraft zu empfangen, aus dieser Erinnerung die Gegenwart zu gestalten.

Und schließlich noch ein dritter Schritt: Alle Aufgaben des Lebens ohne Murren und Grübeleien tun. Sie sind Räuber unserer Kräfte. Das Notwendige tun, das der Augenblick fordert, entlastet und gibt Kraft.

Menschen, die in sich ruhen, ganz im Augenblick leben, sind wachsender, glücklicher und zufriedener.



Franz Hartinger