

Spirituelle Inseln im Alltag finden

Günther Schaible

Eine Sitzung von 6 Stunden Dauer geht zu Ende. Hochkonzentriert musste man bei der Sache sein: Endlich geschafft! Doch ich fühle mich anschließend auch geschafft. Deshalb gehe ich nicht mehr mit den anderen an die Kaffeebar, sondern auf mein Zimmer. Ausruhen - loslassen - auspendeln - mit Gott wieder in Einklang kommen, das ist dran. Nach einer halben Stunde bin ich wieder bei den Menschen, einigermaßen ausgeglichen. Ich brauche solche Inseln der Spiritualität für mich.

Ein Freund erzählte mir, dass er nach der Arbeit im Betrieb noch 40 Minuten mit dem Auto fahren muss, bis er Zuhause ankommt. Er hört bewusst kein Radio, sondern geht den Tag nochmals durch und gibt alles Gute und auch alles Schwierige an Gott zurück. „Ich brauche diese Zeit im Auto nach Hause, um alles loszulassen und um mich wieder regenerieren zu können.“ Eine spirituelle Insel beim Autofahren.

Morgen habe ich bei meinem Chef ein schwieriges Gespräch. Es läuft nicht alles so, wie wir es uns im Betrieb vorgestellt haben. Am Abend vorher nehme ich mir Zeit, dieses Gespräch vorzubereiten. Gott soll uns mit seinem Geist dabei leiten, mit seinem Geist der Weisheit und der Erkenntnis. Das mache ich immer wieder so, dass ich mir bei schwierigen Situationen vorher Zeit nehme, um mit Gott darüber zu reden und seine Führung zu erbitten. Eine spirituelle Insel im Ablauf meines Tages.

Jeder Mensch lebt verschiedene Rollen in seinem Leben

Wenn ich von Hektik getrieben werde, wenn ich von einem Stresspunkt zum anderen hetze und nur noch so durchs Leben renne, dann strahle ich das aus. Die Unruhe und Hektik meines Lebens merken die anderen in meiner Umgebung und reagieren entsprechend darauf.

Habe ich aber in meinem Lebensstil spirituelle Inseln eingebaut, dass ich immer wieder zu kurzen Ruhepunkten komme und von daher neue Kraft schöpfe, so wird mein Leben mehr und mehr von einem inneren Frieden her gestaltet. Auch das strahlt aus auf meine Umgebung.

Wir haben im Laufe eines Tages oder einer Woche die verschiedensten Rollen zu spielen. Dauernd müssen wir von einer Rolle zur anderen umschalten. Einmal sind wir Vater oder Mutter, dann Ehepartner oder Single, dann Vorgesetzter im Kollegenkreis, dann Untergebener gegenüber anderen, dann Hauskreisleiter, Mitarbeiter in der Gemeinde usw.. Von einer Rolle schalte ich um zur anderen, das ist so unser normaler Alltag.

Bei Gott spiele ich auch eine Rolle. In seinen Augen bin ich seine geliebte Tochter, sein geliebter Sohn. Er sagt zu mir: „Fürchte dich nicht, denn du bist mein“ (Jes. 43,1). Diesen Gedanken kenne ich und ich freue mich darüber, dass ich „diese Rolle“ in Gottes Augen spielen darf. Leider wissen das viele Christen nur in ihrem Kopf. Es rutscht nicht ins Herz und hat deshalb in meinem stressreichen Alltag kaum eine Bedeutung.

Das kann und sollte sich ändern. Und zwar so, dass ich von den verschiedenen Rollen, die ich vor den Menschen spiele immer mal wieder und auch immer öfters umschalte zu der Rolle, die ich bei Gott habe. Denn zuerst bin ich der geliebte Mensch von Gott her. Das durchzieht und prägt mein Leben. Und von dieser Grundprägung, dieser Grundvoraussetzung meines Lebens her kann ich dann die anderen Rollen meines Lebens gestalten. Von Gott her beziehe ich meine Ruhe und den inneren Frieden im Alltag. Als Kind des Vaters darf ich immer wieder in die Arme des Vaters flüchten und mich von ihm umarmen und lieben lassen.

So ist es wichtig, dass ich in meinem Alltag immer wieder umschalte und mich auf Gottes Wellenlänge einlasse.

Von diesem Ausruhen bei Gott, von seiner liebevollen Beziehung zu mir kann ich dann meinen Alltag gestalten und mit seiner Kraft und Freude die nächsten Schritte tun.

Solche Auszeiten mit Gott - eingebaut in meinen Alltag - sind spirituelle Inseln, die mich inspirieren und zu einer praktizierten Grundlage meines Glaubens werden. Hier kann meine Seele zum Durchatmen kommen. Ich selbst profitiere von den Inseln der Ruhe bei Gott und meine Mitmenschen erkennen bewusst und unbewusst, ob ich ein ausgeglichenes Leben führe trotz aller Hektik im Alltag.

Daran denken: anzuhalten!

Wir brauchen solche spirituellen Inseln im Alltag

Das bedeutet, dass ich öfters am Tag kurz anhalte und mir klar mache: „Gott ist jetzt da und will mich beschenken, Gott ist da und will mir seine Hoffnung und seinen Frieden geben, Gott ist anwesend mit seiner Liebe“. Dies gilt es, sich bewusst zu machen. Am Besten so, dass ich mir „Drandenker“ schaffe.

Ein „Drandenker“ ist ein Bild oder Symbol, das ich so aufstelle, dass es mich in meinem Alltag immer mal wieder an eine bestimmte Sache oder Person erinnert. So stellen viele Menschen auf ihren Schreibtisch ein Bild ihres Lebenspartners oder ihrer Familie, als Erinnerung. Andere tragen ein Kettchen mit einem Kreuz um ihren Hals. Wieder andere haben ein Bibelwort auf dem Armaturenbrett als Drandenker. Viele Christen haben einen Fisch an der Heckscheibe ihres Autos angebracht.

Als junger Christ habe ich mir einen Knoten ins Taschentuch gemacht und mir vorgenommen, wenn ich diesen Knoten im Taschentuch bemerke, dann will ich kurz anhalten und mir bewusst machen: Gott ist jetzt inmitten der Hektik dabei.

Diese „Drandenker“ sind Erinnerungszeichen. Wertvoll für meinen Alltag. Und so kann ich mir selbst einen „Drandenker“ schaffen als Symbol dafür, von dem ich mich inmitten des Alltags erinnern lasse, dass Gott jetzt gerade mit seiner Hilfe und Wertschätzung dabei ist. Er ist dabei in guten und weniger guten Zeiten meines Alltags. Das bedeutet für mich ein kurzes „Atemholen meiner Seele“ - eine spirituelle Insel.

Einen Lebensstil vom Loslassen und Empfangen praktizieren

Wenn ich mir solche Inseln der Spiritualität in meinem Alltag einplane, dann kann ich einen Lebensstil des Loslassens und Empfangens praktizieren. In den kurzen Augenblicken des Alltags gilt es loszulassen, was mich belastet. „Alle Sorgen werfet auf ihn, denn er will für euch sorgen“, sagt Petrus seiner Gemeinde (1. Petr. 5,7).

Ich praktiziere also das Gebet des Loslassens:

Mein Unvermögen gebe ich Gott, meine Niedergeschlagenheit und meinen Frust. Ich lasse den Ärger los, dass ich wieder einmal versagt habe. Ich flüchte mich in die Arme des Vaters und „heule mich bei ihm aus“. Die Angriffe der Menschen gebe ich ihm, meine Schuld überlasse ich ihm und auch meine innere Unruhe. Diese Dinge mit denen ich nicht fertig werde, sind beim Vater gut aufgehoben. Er will sich darum kümmern.

Auch wenn ich mir längere Zeit für meine Gottesbegegnung nehme, ist es wichtig, dieses „Gebet des Loslassens“ zuerst zu praktizieren. Jesus sagt: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“ (Mt. 11,28). Denn erst, wenn ich die negativen Dinge loslasse und sie meinem Vater übergebe, dann kann ich neue Dinge empfangen. Wer die Hände voll hat, kann nichts neues in die Hand nehmen.

Aber auch das Gebet des Empfangens praktiziere ich:

Ich will die Kraft und Hilfe von Gott neu empfangen, ich erbitte seine Ruhe und seine Frieden für mich. In schwierigen Situationen will ich seine Liebe und Geduld empfangen. In unklaren Situationen brauche ich seine Führung - seine Geistesleitung. Jakobus sagt: „Ihr habt nichts, weil ihr nicht darum bittet“ (Jakobus 4,2).

Es ist immer wieder eine große Herausforderung für mich, zu überlegen, was ich gerade so brauche und mir von Gott schenken lassen will. Oftmals fällt mir wenig dazu ein, denn als „guter Schwabe“ habe ich ja alles. Da fordert Jesus mich immer wieder neue heraus mit seiner Frage: „Was willst du, das ich dir tun soll? (Mark. 10,51). Ich möchte von Gott seine Gaben erbitte, für mich, aber auch für andere Menschen. Für ein solches Gebet benötige ich nicht viel Zeit, wenige Augenblicke genügen, um zu Gott zu kommen mit meinen Anliegen.

Eine Hilfe: neu meditieren lernen

Meditieren können wir alle. Meditation ist nichts anderes, als dass ich eine Sache oder Person immer wieder herhole und kreisend umdenke. Da hat mich z.B. ein Mensch geärgert und verletzt. Und sofort fängt das innere Denken an: Ich bin verärgert und sauer, „der gehört auf den Mond geschossen“ usw.. Ich führe sogenannte „Dialoge“ des verärgerten Seins, sooft ich an diese Person denke, manchmal fast tagelang, manchmal auch eine halbe Nacht hindurch.

Man könnte noch viele Beispiele dafür nennen, wie wir alle in unserem Alltag „meditieren“. Wie wäre aber ein Umdenken zu einer neuen Meditationsform? Ich kann auch gute Worte, Worte ewigen Lebens (so benennt Petrus diese Worte in Joh. 6,68) kreisend umdenken, meditieren. Und weil Jesus als Herr hinter diesen Worten

ewigen Lebens steht, kommt so langsam seine hilfreiche und verändernde Kraft in mein Leben hinein.

Diese Worte ewigen Lebens sind Worte der Bibel, die ich als Tageslosung, als Wochen- oder Monatsspruch in meinen Alltag hinein nehmen kann. Ich schreibe sie mir auf und schaffe mir auf einem Zettel für dieses Wort einen „Drandenker“. Und an dieses Wort denke ich öfters in meinem Alltag und merke, wie dieses Wort mich verändert und neue Kraft und Mut gibt.

So ein Bibelwort kann zu einer spirituellen Insel in meinem Alltag werden. Nennen wir ein Beispiel aus dem 23. Psalm: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“. Wenn ich dieses Wort in meinem Alltag meditiere merke ich mit der Zeit, dass Gott sich tatsächlich ganz praktisch um mich kümmert und ich in meinem Leben nicht zu kurz komme. Das macht mich dankbar und froh.

Zeiten der Stille mit Gott ausbauen

Das eine ist, dass ich mir Inseln der Spiritualität und des Atemholens meiner Seele im Alltag einbaue.

Das andere ist, dass ich mir auch längere Zeiten der Stille in meinen Tages- und Wochenplan einbaue. Dazu muss ich mir gute Gewohnheiten schaffen.

Wenn ich mir z.B. vornehme, morgens so rechtzeitig aufzustehen, um Zeit zu haben für eine ½ Stunde mit Gott und seinem Wort, dann gehe ich anders den Tag an, als wenn ich wieder einmal zu spät aufstehe und meinen Tag mit der entsprechenden Hektik beginne.

Oder wie wäre es, wenn ich einmal pro Woche einen stillen Abend gestalte? Ich ziehe mich um 20.30 Uhr oder 21.00 Uhr zurück und nehme mir bewusst Zeit für Gottes Wort und das Gebet. Hier praktiziere ich das Gebet des Loslassens und Empfangens mit mehr Zeit und Ruhe als es im Alltag möglich ist.

Hier kann ich von Gott Worte empfangen, die dann eine Hilfe sind für meine Aufgaben im Alltag. Hier kann ich Gott meine Fragen und Situationen vorlegen und dann hören, welche Worte und Antworten er für mich hat. Hier bekomme ich den Ewigkeitshorizont in meinen Alltag hinein. Darüber hinaus bete ich fürbittend für andere Menschen und ich gelange zum Loben und zur Anbetung Gottes.

Wer in der Gemeinde mitarbeitet, benutzt solche Zeiten bewusst auch dafür, Gottes Gaben für seinen Hauskreis, seinen Mitarbeiterkreis usw. zu empfangen, Gottes Gaben für meine Dienste und mein Engagement zu empfangen, aber auch für meinen Beruf und meine Familie etc.. Andere merken es, wenn wir Gottes Gaben, die wir vorher von ihm empfangen haben, an andere Menschen weitergeben.

Solche Zeiten der Stille im Laufe einer Woche muss ich bewusst wollen und mich dafür entscheiden und dann konkret einplanen, sonst wird nichts daraus. Ich kann mir mein Leben nicht mehr anders vorstellen, als dass ich mehrmals pro Woche solche Zeiten der Stille mit Gott einplane und gestalte. Sie werden zu einer lebendigen Quelle des Lebens für mich.

Spirituelle Inseln im Alltag finden

- Ideen und Beispiele dazu

- Bei vielen Routinearbeiten im Haushalt und Beruf kann ich diese Zeiten nützen als Inseln der Spiritualität.
- Beim Autofahren kann ich beten oder auch geistliche Musik hören.
- Ein Freund sagte mir, dass er sich jeden morgen am Fabriktor klarmacht, dass jetzt Jesus Christus mit ihm zu seinem Arbeitsplatz geht.
- In der Mittagspause denke ich an das Wort Gottes, das ich mir auf einen Zettel aufgeschrieben habe.
- Beim Bügeln, Spülen, etc. im Haushalt höre ich eine gute Kasette oder ich freue mich einfach darüber, dass Gott jetzt anwesend ist.
- Manche Menschen haben ein Bild, eine Karte aufgehängt, durch das sie sich an Gottes Liebe erinnern lassen.
- Musikalische Menschen nehmen ihr Instrument und singen und spielen für Gott und sich selbst.
- Ich nehme mir immer einmal wieder die Liste meiner Mitarbeiter und anderen Menschen vor und bete für sie und segne sie für diesen Tag.
- Öfters fallen mir dann auch Menschen ein, denen ich einige Zeilen der Ermutigung auf einer netten Fotokarte schreibe und sie ihnen schicke.
- Manchmal mache ich mir auch nur bewusst, dass Gott jetzt anwesend ist: „Immanuel - Gott mit uns“. Meine Situation sehe ich dann von Gottes Blick aus an.

Fragen zur Praxis:

- Wie ausgeglichen ist mein Alltag? Bin ich zufrieden damit oder möchte ich daran etwas ändern?
- Welche Inseln der Spiritualität haben mich bisher in meinem Leben bereichert?
- Welche guten Gewohnheiten will ich mir zulegen, um neue Inseln der Spiritualität zu entwickeln?

Diese Fragen können auch in einer Gruppe oder in einem Hauskreis miteinander besprochen werden.

Günther Schaible

leitete bis 2004 den Wörnersberger Anker.

Heute lebt er in D-74343 Sachsenheim und ist als Referent, Berater und Autor in Deutschland und darüber hinaus unterwegs.