



Weggemeinschaft TAU

Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Wegzeichen

Juni 2023, Nr. 179

CORNELIUS BOHL OFM

Auf den Geschmack des Lebens kommen *Franziskanische Alltags-Spiritualität*

Kultur der Aufmerksamkeit

Liebe Weggemeinschaft TAU, liebe Mitschwestern!

Alles darf ich für Gnade halten. Gerade auch in „bitteren“ Erfahrungen kann ich auf den Geschmack des Lebens kommen. Davon ist Franziskus überzeugt. Das hat er erfahren. Auch ich kann diese Erfahrung machen. Dazu lädt mich Franziskus ein. Eine Erfahrung aber kann ich nicht gewaltsam herbeiführen. Ich mache eine Erfahrung gerade da, wo ich nichts „mache“, sondern aufmerksam werde für das, was mein Leben und meine Begegnungen mit mir machen und was darin Gott an mir tut. Ich kann keine spirituellen Erfahrungen produzieren, wohl aber eine Offenheit für das Handeln Gottes einüben.

„Gott hat Großes an mir getan“, sagt Maria (vgl. Lk 1, 49).

Er tut Großes an jedem Menschen. Stell dir vor, Gott tut etwas an dir – und du merkst es nicht! Eine Spiritualität des Alltags braucht eine Kultur der Aufmerksamkeit, die hilft, Gott täglich zu entdecken.

Mechthild von Magdeburg sagt: „Eine heilige Aufmerksamkeit sollen wir für uns selber haben und zu allen Zeiten in uns tragen.“ Wir kennen das Gegenteil, dass Menschen sich gehen lassen, nicht mehr auf sich achten, vergammeln. Es gibt auch ein geistliches Vergammeln, eine spirituelle Verwahrlosung, ein Vernachlässigen der eigenen Seele.

Achte darauf, dass du dir – dann und wann – Zeit für dich selber nimmst!

Eine Kultur der Aufmerksamkeit besteht vornehmlich in einer inneren Haltung, aber sie braucht auch äußere Formen. Sie braucht regelmäßige Zeiten der Stille und des tatsächlichen Zurückgezogen-Seins im Verlauf des Tages, einer Woche, eines Monats oder eines jeden Jahres. Sie braucht die Reflexion über sich selbst, etwa im „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ am Ende des Tages oder im Rahmen des Bußsakramentes. Dabei übe ich mich darin, mich selbst und meine Wirklichkeit mit den Augen Jesu anzusehen. „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ kann heißen, sein Herz vor Gott auszuschütten.

Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ möchte zum Ausdruck bringen, dass ein Mensch mit offenem Herzen sich der Wirklichkeit zuwenden und sie vor Gott bringen will. Er möchte die Welt als große Aufmerksamkeit Gottes wahrnehmen lernen und selber den Menschen in liebender Aufmerksamkeit begegnen.

Eine Kultur der Aufmerksamkeit für mich selbst hat auch etwas zu tun mit der Entdeckung meiner ganz persönlichen Berufung. Natürlich, das Evangelium ist für alle gleich. Und doch gibt es einen Ruf, der nur für mich gilt. Eine Aufgabe, die gerade mir gestellt ist. Einen Weg, den nur ich gehen darf und gehen muss.

Der kontemplative und liebevolle Blick auf das eigene Leben hilft mir, durch die Oberfläche meines Alltags durchzublicken, tiefer zu sehen und die auf den ersten Blick oft stumme oder gar feindliche Wirklichkeit auf den in ihr verborgenen Ruf Gottes hin aufzubrechen.

Versuche folgende Fragen in stillen Momenten zu überdenken:

- * Worin besteht meine ganz persönliche Berufung?
- * Wie lautet das Wort an mich?
- * Worum kreist alles in meinem Leben?
- * Was ist die innerste Mitte, die für mich alles zusammenhält?
- * Ist in meinem Leben durch alle Sprünge und Risse hindurch eine große Liebe erkennbar?
- * Entdecke ich in meiner Geschichte eine bestimmte Richtung, ein Gefälle?
- * Wonach sehne ich mich immer wieder?
- * Wodurch fühle ich mich regelmäßig bedroht?
- * Welche Herausforderung lässt mich nicht los?
- * In welchen Situationen fühle ich mich ganz bei mir?
- * Wann habe ich das Gefühl, dass meine Quellen sprudeln?
- * Welche „Botschaft“ möchte ich mit meinem Leben weitergeben?

Eine Kultur der Aufmerksamkeit erzieht zur Geduld. Ich kann nichts machen und nichts herbeizwingen. Ich kann mich nur öffnen. Und dann muss ich warten. Zugleich aber führt sie zum Staunen und zur Dankbarkeit: „Wirklich, der Herr ist an diesem Ort, und ich wusste es nicht“ (Gen 28, 16). Ich darf ganz viel für Gnade halten.

Franziskus ist es gelungen, aufmerksam durch das Leben zu gehen, aufmerksam mit seinen Brüdern umzugehen.

Pflegen wir eine Kultur der Aufmerksamkeit!

Im Alltag gibt es viele Gelegenheiten aufmerksam zu sein.

Wer aufmerksam ist, der geht nicht an den Menschen oder an den Dingen vorüber. Für ihn wird alles zum Zeichen für das Eigentliche, für das Geheimnis Gottes.

Anselm Grün

*Es sind die kleinen Aufmerksamkeiten im Alltag,
die unsere Welt aufblühen lassen.*

Schenken wir einander Aufmerksamkeit – den Menschen, denen wir im Alltag begegnen.

Eine frohe, gesegnete Sommerzeit wünscht

Sr. Klara