

Gliederung:

Sich entscheiden für den Atem der Freiheit

Mose aber sagte zum Volk:

Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen, und schaut zu, wie der Herr euch heute rettet. ... Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten.

Exodus 14,13f

I Prinzip und Fundament: „Fürchtet euch nicht, bleibt stehen“

Fünf Prämissen für den Start – eine Aufwärmübung zur Ortsbestimmung

- Aufatmen führt in die Krise – Risiken und Nebenwirkungen eines Sabbatjahres
- Aufatmen erfordert Unterbrechung/Loslassen und ist keine Erholung
- Aufatmen weitet den Horizont contra Binnenfixierungen in Kirche und Welt
- Atemholen wird zum Gebet: Nur atmen führt zur Kontemplation
- Aufatmen: Wenn nicht jetzt, wann dann?

II „Bleibt stehen und schaut zu, wie der Herr euch heute rettet“

- Bleibt stehen!: Innehalten mit Leib *und* Seele als das „eine Notwendige“, das die Not wendet
- Schauen – spüren – unterscheiden: Vier Kriterien der Unterscheidung

III „Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten“

- Beschaulich in der Aktion: Gott in allen Dingen finden
- Entschieden für den Atem der Freiheit

Sich entscheiden für den Atem der Freiheit ...

Handlungsorientierte Durchblicke/Einsichten (keine Handlungsanweisungen!) für die Kirche von Osnabrück zu Beginn des Zukunftsgesprächs 2016: *Damit sie zu Atem kommen*

So wie das Zukunftsgespräch insgesamt, so soll der Eröffnungsimpuls ausdrücklich unter einem Wort aus dem Buch Exodus stehen, das in der hebräischen Bibel *Elle shemot - Das sind die Namen* heißt: Mögen viele Namen im Bistum von dieser besonderen Initiative berührt werden und den Impuls zum Aufbruch spüren. Der ausgewählte Vers beinhaltet auch, worum es in dieser Auftaktveranstaltung geht und gibt auch die Gliederung der Ausführungen vor. Das Schriftwort heißt:

Mose aber sagte zum Volk: Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen, und schaut zu, wie der Herr euch heute rettet. ... Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten.
Ex 14,13f

I Prinzip und Fundament: „Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen“ Fünf Prämissen für den Start – eine Aufwärmübung zur Ortsbestimmung

Der Weg der Freiheit erschließt sich nie nur einfach von selbst. Zur Freiheit komme ich nur durch freie und bewusste Entscheidung. Ich muss aufbrechen und losgehen. Wie das Volk Israel damals, so muss ich heute und so müssen wir als Kirche aufbrechen. Raus, aus dem, was verklavt und die Freiheit und den Atem nimmt. Wir müssen leeren Aktionismus, mit dem wir noch viel aufrechterhalten, loslassen. Es geht nicht um die Asche, sondern das in einer säkularisierten Welt weitgehend fremd gewordene Gut des Glaubens und Vertrauens auf Gott. Es geht um Perspektive für ein gelassenes Glauben und Lebens – nicht um die Kirche, nicht um mein Wohlergehen, erst recht nicht um Strukturen, seien sie rechtlich oder lokal. Es geht um Perspektiven und Visionen, um Offenheit und wahrhaft katholische Weite.

Das Wort aus **Ex 14,13** gibt die Dynamik vor, die bei einem Aufbruch zu beachten ist; sozusagen die Grammatik für ein Jahr des Aufatmens:

An erster Stelle steht: „Mose sagt zum Volk: Fürchtet euch nicht!“ Angesprochen wird eine angst- und vorurteilsfreie Haltung. Das ist etwas anderes als das Bewahren des vielen Guten, das wir erleben und das uns prägt. Ich soll nicht auf die Angst und die Befürchtungen hören, die in mir aufkommen bzw. die mir die inneren und äußeren Stimmen der vielen „Unheilspropheten“, was die ewigen Bedenkenträger uns einflüstern. ‚Angst ist fast immer ein schlechter Ratgeber‘

Am Beginn des Weges zum Atemholen ergeben sich fünf Prämissen, die m.E. eine Haltung umschreiben, in der so ein Experiment wie dieses Zukunftsgespräch gewagt werden kann.

Diese fünf Statements stehen gleichsam als Fundament am Anfang. Es sind Positionen, die sortieren sollen und provozieren wollen. Diese vorausgeschickten Sätze sollen unruhig machen vielleicht sogar irritieren; denn es ist keineswegs selbstverständlich und nie nur einfach, sich dem Atem der Freiheit zu stellen. Diese Prämissen wollen Gefühle wecken und so helfen, den persönlichen und den gemeinsamen Standort am Beginn des Zukunftsprozesses zu orten. Denn unser Standort ist der Ausgangspunkt ...

- Aufatmen führt in die Krise: Risiken und Nebenwirkungen eines Sabbatjahres
Ich gehe von der Annahme aus, dass jede und jeder der hier Versammelten vor die Frage gestellt, sich im Normalfall für den Atem der Freiheit entscheiden würde. Jeder Mensch möchte atmen, nein er muss es sogar. Wir möchten Freiräume gestalten. Bei der Frage, ob Du Luft zum Atem und Freiheit willst, antwortet man im Normalfall natürlich mit ‚Ja‘. Aber so einfach geht das gar nicht; denn wenn wir aus- und aufatmen wollen, müssen wir loslassen, zumindest kurz alles aus der Hand legen, um Luft zu holen, um einmal tief ein- und auszuatmen ... In diesem Moment, wenn ich den normalen Atem-, Lebens- bzw. Arbeitsrhythmus unterbreche, da kommt die Angst. Hier beginnt die Krise, der Moment der Unterscheidung ... Fragen kommen auf: Wer bin ich, wenn ich [nur] atme, wenn nichts tue, nichts leiste und erbringe? Bin ich überhaupt (noch) jemand in meiner Familie, in meiner Gemeinde, wenn ich aufhöre etwas zu tun? Wer bin ich, wenn ich loslasse, einatme und da bin? Wer sich auf einen solchen Prozess einlässt, wer loslässt macht wie das Volk Israel im Buch Exodus die Erfahrung der Wüste. Das ist keineswegs romantisch, eher unwirtlich und abweisend. Die Wüste konfrontiert uns mit der Wirklichkeit, mit dem Nichts. Weil die Wirklichkeit mit unserem illusionistischen Selbst- oder Kirchenbild nicht übereinstimmt, beginnen wir uns abzulenken aus Angst. Wir weichen der Realität aus, allzu oft durch Aktion und Aktivismus bis hin zur Überforderung, zum Stress, bis zur Hyperventilation. Das ist der Moment, wenn wir trotz sich hektisch-überschlagendem Luftholen gar nicht mehr zum Atmen kommen. Bsp. Menschen machen sich sogar in ihrer Freizeit Stress, können auch in den Ferien nicht vom Leisten lassen: Eine ganze Freizeitindustrie hilft uns der Muße, der freien Zeit, der Freiheit aus dem Weg zu gehen. Immer werden wir beschäftigt und sind dadurch wichtig.

Aufatmen als Bistum wird uns in die Krise führen – wir müssen uns entscheiden. Das Projekt „Jahr des Aufatmens“ wird Ängste auslösen, irritieren, in die Krisis führen. Ein Jahr des Aufatmens hat Risiken und Nebenwirkungen.

- Aufatmen erfordert Loslassen/Unterbrechung und ist nicht gleich Erholung.

Einen Weg zu beschreiten, der zu Atmen kommen lässt, ist nicht einfach ein Wellnessparcours. Wir leben in einer hochkomplexen Gesellschaft und Kirche. Da leistet jeder seinen Teil, damit das Ganze läuft (auch diese Auftaktveranstaltung; und das ist gut so!). Wir leben in einer Leistungsgesellschaft und auch in der

Kirche gilt Leistung; doch nicht wenige (nicht unbedingt die Leistungsträger) sind am Anschlag. Viele Haupt- und Ehrenamtliche können bzw. wollen nicht mehr, ringen nach Luft und vor allem nach Motivation. Ein Jahr des Aufatmens im Sinn der Schrift wird nicht einfach ein geistlich-pastoraler Wohlfühlparcours sein, an dessen Ende wir uns alle erfrischer fühlen und mit neuen Kräften weitermachen wie bisher, wie immer. Wenn wir uns auf die Dynamik der Exoduserfahrung einlassen, werden wir aufbrechen müssen. Aufbruch im Sinne von Unterbrechung des Gewohnten. Wir werden uns auf einer Wüstenwanderung wiederfinden, wo uns vieles fremd ist und wo wir auf Gewohntes und Bewährtes werden verzichten müssen. Nach dem Jahr des Aufatmens wird es gerade nicht danach gerade nicht das gleiche machen können wie Heute und uns dabei erholter fühlen. Aufatmen bedeutet nicht Wellness, so dass unsere gestressten Seelen, die alle zu viel arbeiten, sich erholen. Es ist kein Jahr, in dem wir eingeladen sind – wie der Osnabrücker Kirchenbote so treffend formuliert hat - , „alle Viere von uns zu strecken, zwölf Monate auf der faulen Haut zu liegen und nichts zu tun“ (Kirchenbote: Kirche vor Ort Nr. 29 - 19.07.2015, 9). Wer aus- und aufatmet, der muss in diesem Moment sich selbst zurücknehmen, der muss loslassen. Das ist höchste Aktion und überaus anstrengend. Den Arbeits- und Atemrhythmus zu unterbrechen, schaffe ich nur, wenn ich mich mit lauterer Intention dafür entscheide und mich öffne (letztlich für das freie Geschenk der Gnade, das Du gegenüber). Denn aus mir heraus kann ich nicht in die freie Beschauung/Kontemplation kommen. Innen und außen müssen zu einer Harmonie finden. Darum geht's, um innere Symphonie in Eutonie von ora et labora et lege. Das ist etwas anderes als selbstbezogene Entspannung, wie sie vielfach angeboten wird. Wenn ich die Sprache der jüngeren Generation bemühen darf: Im Jahr des Aufatmens geht es nicht um ‚rumhängen und chillen‘ bis ich auf bessere Gedanken komme, sondern um den Mut zur Stille, den Mut sich der Wirklichkeit, so wie sie ist, auszusetzen. Das ist anspruchsvoll, auch anstrengend, aber auch erfüllend.

- **Aufatmen weitet den Horizont:** Weg von der Binnenfixierung; absehen von mir selbst. Wir müssen als Kirche niemanden „kriegen“; unser Auftrag ist die glaubwürdige Verkündigung, dass das Gottesreich schon angebrochen ist. Zur Ruhe kommen, damit sie aufatmen

Zu Atem kommen im jüdisch-christlichen Kontext der Schrift unterscheidet sich von den ungezählten spirituellen Angeboten zur Meditation und Versenkungsangeboten, die derzeit im Angebot sind. Es geht biblisch niemals um eine isolierte Selbst-Erkenntnis. Ich erkenne mich im anderen: am Du finden Christen ihre Identität. Ein erholsames Ruhejahr täte uns allen irgendwie gut. Das Jahr des Aufatmens gilt jedoch nicht der Kirche selbst, es ist nicht einer noch intensiveren Beschäftigung mit innerkirchlichen Fragen gewidmet, sondern ich atme ein und aus, um den anderen zu erkennen und ihm zu helfen. Untrüglich lautet das Motto dieses Zukunftsgespräch auch nicht: Ich atme auf, sondern „damit sie zu Atem kommen“. Es geht um die anderen, die Nachbarin, den

Nachbarn, die Leute, die gar nicht zu uns gehören, die den Weg zu uns nicht finden, weil wir sie in aller Atemlosigkeit übersehen, überhören: Die Frau an der Kasse von Lidl, den Bauarbeiter oder Erntehelfer, die hart für ihren Lebensunterhalt schuftet müssen, die engagierte Ärztin oder die Lehrerinnen und Lehrer.

Es geht nicht um Erholung für den inneren Kreis, um die Multiplikatoren in der Kirche, dass sie noch effizienter ihre Sache machen. Es geht darum, dass wir lernen zu verzichten, loszulassen ... Wenn sie, die anderen zu Atem kommen sollen, dann ist für uns Verzicht auf Effizienz, sogar auf pastorale angesagt. Daseiende Pastoral mit einem weiten Horizont für die Ränder unserer Gesellschaft. Wer sagt ein Wort, wenn kein Arzt mehr helfen kann? Wer bleibt, wenn keine Produktivität gegeben ist, wenn nicht die Kirche? Da sein, aber nicht binden, nicht an mich und meine Einsichten, nicht an die Kirche, aber an einen Gott, der den Menschen nie verlässt. Es geht um Freiheit; meine Freiheit als Freiheit für andere.

„Ich suchte Gott und ich fand ihn nicht.

Ich suchte meine Seele und ich fand sie nicht.

Ich suchte meinen Nächsten und fand alle drei.“ⁱ

- **Atmen wird zum Gebet** – Vom Atem zur Kontemplation

Oft haben wir den Eindruck, dass Gebet etwas Ausdrückliches sein muss, etwas Frommes, das zum alltäglichen Leben noch dazukommt. Nur wer ein Gebet im Sinne einer (Gebets-)Formel spricht, betet. Ist es aber nicht so, dass die ausdrücklichen Gebetstexte eher wie eine Leiter sind. Das wirkliche Gespräch mit dem lebendigen Geheimnis Gottes beginnt oft nach dem Gebet und braucht wenig Worte. Dieses Gebet der Stille stimmt ein in den unaufhörlichen Dialog des dreieinen Gottes. Worte und Formeln werden da immer weniger wichtig. Beten konkretisiert sich den Grundakten menschlichen Daseins: dem Atem und den Herzschlag.ⁱⁱ Ziel sind nicht Gebete, sondern immerwährendes Gebet. Leben in und aus der Wirklichkeit Gottes, dass jeder Atemzug aus seiner Gegenwart kommt. Das geschieht in der Gebetstradition vieler Religionen durch das Herz und durch den Atem. Das Atmen geschieht in uns. Wir machen es nicht ... Es verbindet uns mit dem Darüber-hinaus: Gott der Schöpfer blies dem Menschen den Odem ein, bekennt die Genesis (Gen 2,7). Atem ist Leben und letztlich ist es Leben in Gott, der uns den Lebensatem gegeben hat. Hier endet die Aktion als menschliches Tun und Leisten und es beginnt das betrachtende Schauen als Wahr-nehmung, dass alles Geschenk ist. „Ein orientalischer Meister sagte häufig zu seinen Schülern: ‚Dein Atem ist dein bester Freund. Kehre zu ihm zurück in allen deinen Schwierigkeiten, und du wirst Trost und Führung finden‘.“ⁱⁱⁱ Wir Christen sind nicht zur Leistung berufen, sondern zur Wahr-nehmung, dass Gott immer da ist. Das Gewahrwerden dieser Wirklichkeit heißt in der abendländischen Tradition „contemplatio - Betrachtung. In diesem Sinne kann Atmen zum Gebet werden und der Kirche jenseits aller Aktion den langen Atem verleihen, nach dem sich so viele Menschen sehnen.

- Aufatmen: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Das Bistum Osnabrück trifft mit diesem anderen Typ Zukunftsgespräch 2015/16 als einem Jahr des Aufatmens den Nagel auf den Kopf. Nicht eine neue pastorale Initiative, nicht eine mehrfach nachgebesserte Strukturdebatte steht an, sondern Innehalten ist gefragt. Wie tief muss die kirchliche Gemeinschaft noch sinken, um zu kapieren, dass es nicht um äußere Korrekturen geht, sondern um ein neues Ausrichten kirchlicher Gegenwart an den Fundamenten. Wie viele Menschen müssen noch austreten, in die innere Emigration gehen oder uns nicht mehr finden, bevor wir sie suchen. Nicht um sie für die Kirche zu gewinnen, sondern um sie zu verstehen und ihnen das zu geben, was das wichtigste ist – unser vertrauensvolles Glauben, unsere Hoffnung und unsere Präsenz und Liebe; nicht unsere Strukturen, unsere Ordnung ...

Eine Initiative wie dieses besondere Zukunftsgespräch ist angesagt, ist dran. Nicht dass all die wunderbare Mühewaltung, all die Arbeit, die Sie mit vielen anderen vor Ort verantworten in den verschiedenen Diensten und Ämtern verantworten und tun falsch wäre, oder dass die Programme und Initiativen, die sich um eine Anpassung der Strukturen anpacken, damit in Gemeinden und Gemeinschaften heute und morgen die Frage nach Gott lebendig bleibt. Aber so geht es nicht weiter. Wir sind zu einem Auszug aus dem Ägypten, in dem wir uns eingerichtet haben, aufgerufen: Zieh weg, geh, mach dich auf den Weg.

Loslassen, Abschied nehmen, Neuland in Blick zu nehmen ist angesagt ... Dazu braucht es frischen Atem, klare Sicht und eine glaubende Perspektive. Das finden wir nach dem Zeugnis der Schrift in der realen Welt, aber doch in der Stille, im Schweigen. Entsprechend einer arabischen Spruchweisheit: „Die Henne legt das Ei nicht auf dem Marktplatz“. Jenseits von Hektik und Leistung, von Aktivitäten und Herumwurschteln ... Bleib stehen und atme durch: Anhalten-Ausschau halten – durchhalten – und aufbrechen, „damit sie aufatmen können“. Wenn nicht jetzt – wann dann?

Diese fünf Prämissen zum Atemholen sind als grundlegende Anregung und Herausforderung für unser Denken und Fühlen formuliert. Sie sind so etwas wie die unerlässlichen Lockerungsübungen zum Aufwärmen am Beginn eines Weges, der einiges abverlangen wird. Denn wahrscheinlich ist den rhetorischen Fragen des Freiburger Weihbischofs Michael Gerber zuzustimmen: „Fehlt es der Kirche an Wüstenerfahrungen? Die biblischen Texte [des Exodusbuches; Ergänzung: stk] werden mit großer Regelmäßigkeit von Christen gelesen, und gerne werden Metaphern aus der Bildwelt der Bibel gebraucht. Aber – haben wir diese ursprünglichen Wüstenerfahrungen im Laufe der Zeit zu sehr domestiziert?“^{iv} Die Aufwärmphase gehört essentiell zur Übung dazu, sie ist gleichsam Prinzip und Fundament. Diese fünf Prämissen sind als Orts- und Positionsbestimmung gedacht, die . Sie sollen provozieren und zum Aufbrechen von dem je eigenen Standpunkt aus auf ein gemeinsames Ziel hin ermöglichen.

II „Bleibt stehen und schaut, wie der Herr euch heute rettet“: Innehalten mit Leib UND Seele als das „eine Notwendige“

Stehen bleiben, anhalten, unterbrechen, inne-halten ... das geschieht nie nur im Kopf. Wenn der Lauf unterbrochen wird gehören Leib und Seele, Herz und Verstand zusammen. Die Erfahrung der existentiellen Unterbrechung muss Auswirkungen auf den Alltag haben, auf die Tagesstruktur, auf den Kalender, auf das Leistungsethos, auf das Freizeitverhalten.

Als Mitglieder einer Leistungsgesellschaft, aber auch als lebendige Steine einer vitalen (Orts-)Kirche (von Osnabrück) sind engagierte Christen geneigt, ständig etwas zu tun, etwas zu leisten. In der Tat werden wir auch unaufhörlich dazu aufgefordert, uns in Gedanken, Worten und Werken einzubringen. Das ist unser Auftrag, unsere Berufung, unsere Sendung. Das das jedoch nur die eine Seite der Medaille ist, wird nur allzu oft außer Acht gelassen. Der koreanische Philosoph Byung-Chul Han, der ein außergewöhnliches Buch über das Verweilen „ohne Theologie und Teleologie“ vorgelegt hat, zeigt, dass das Vergessen der Pause in der gegenwärtigen Situation zu einer nachhaltigen Krise geführt hat: „Die heutige Zeitkrise hängt nicht zuletzt mit der Absolutsetzung der *vita activa* zusammen. Sie führt zu einem Imperativ zur Arbeit, der den Menschen zum *animal laborans* degradiert. Die *Hyperkinese* (die dauernde umtriebige Übergeschäftigkeit) nimmt dem menschlichen Leben jedes kontemplative Element, jede Fähigkeit zum Verweilen. Sie führt zum Verlust von Welt und Zeit. Die sogenannten Strategien der Entschleunigung beseitigen diese Zeitkrise nicht. Sie verdecken sogar das eigentliche Problem. Notwendig ist eine Revitalisierung der *vita contemplativa*. Die Zeitkrise wird erst in dem Moment überwunden sein, in dem die *vita activa* in ihrer Krise die *vita contemplativa* wieder in sich aufnimmt.“^v

Die Zeitkrise und das Leistungsethos hindern zuweilen am Leben. Auf der einen Seite geschehen durch den engagierten Einsatz vieler in Kirche und Gesellschaft großartige Dinge. Aber wir dürfen auch nicht die Augen vor der Tatsache verschließen, dass das System zur Verabsolutierung neigt. Losgelöst (absolutus) vom eigentlichen Auftrag, uns dafür einzubringen, dass Gott groß ist und die Würde des Menschen geachtet wird, strebt das System nach immer höher, immer schneller, immer besser sind. In den Kirchen wird seit einigen Jahren mit immer weniger personellen, finanziellen und vor allem immer weniger geistlichen Ressourcen versucht, immer Mehr zu erreichen. Es besteht besonders bei den wenigen, die noch engagiert sind, nicht nur die Versuchung, sich zu verausgaben. Burn-out ist eine Realität. Viele sind ausgepowert, weil die Motivation nicht da ist oder verloren ging. Wir machen die Erfahrung, dass wir uns verlieren und dadurch außer Atem kommen, keine Puste mehr haben, ausgebrannt sind. Will der Mensch sich nicht total verlieren, verausgaben, zum Funktionär werden, muss er sich bewusst immer wieder finden. Dazu muss er stehen bleiben, inne halten und sich den Fragen stellen, die dann kommen. Der biblische Prophet Haggai bringt diese Erfahrung und die Aufgabe einer reflexiven Pause zur inneren Selbstvergewisserung treffend ins Wort: „Nun aber spricht der Herr der Heere: Überlegt doch, wie es euch geht. Ihr sät viel und erntet wenig; ihr esst und werdet nicht satt; ihr trinkt, aber zum Betrinken reicht es euch nicht; ihr zieht Kleider an, aber sie halten nicht warm und wer etwas verdient, der

verdient es für einen löchrigen Beutel. So spricht der Herr der Heere: Überlegt also, wie es euch geht“ (Hag 1,5f).

Das durch eine Unterbrechung Zu-sich-Finden ist so etwas wie das Fundament einer ausgeglichenen Persönlichkeit und auch die Basis für eine gesunde Institution, von der jenseits der bürokratischen Verwaltung lebensrelevante Impulse ausgehen. Ohne eine Realisierung der inneren Mitte jenseits von Verzweckung findet Menschsein auf Dauer keine Nahrung, verkümmert, verhungert. Im „Bei-sich-selber-Wohnen“ – so der Terminus in der benediktinischen Tradition - findet die Seele ihre Regeneration, Ruhe, Frieden und die Kraft zum richtigen Engagement, das nicht ausbrennen läßt.^{vi} Inne-halten = bei mir im Inneren anhalten, stehen bleiben führt zum Gespür meiner Präsenz: Ich bin da (nicht ich funktioniere, nicht ich leiste, nicht ich bete, ich bin sozial aktiv etc.), sondern nur ich bin da. Doch nur wenn ich da bin, kann ich den wahrnehmen, der von sich sagt: Ich bin der, der ich für dich dasein werde (Ex 3,14) – so die Übersetzung meines Freiburger Lehrers für das Alte Testament, Alfons Deissler (1914-2005). – Lerne einfach zu sein und du erspürst ein Dasein vor dem, der sich als der ICH BIN DA erweist.

Stehen bleiben, inne-halten, da-sein, sind für den gesunden Menschen wie für das Miteinander von Menschen in einer Institution notwendig. Der kreative, stressfreie und absichtslose Moment der Muße ist das entscheidend not-wendende und freimachende.

Kurze Wahrnehmungsübung zum Dasein:

Ich nehme meine Hände wahr. Ich spüre in die Hände – versammle mich im Spüren, Wahr-nehmen (nicht Denken!) in meinen Händen:

Ich lege meine Handflächen ineinander und spüre, was ich wahr-nehme und fühle: die Berührung, die Haut, die Wärme ...

Ich bin da mit gesammelter Aufmerksamkeit, ich bin mir meiner bewusst, ich bin mir meines Leibes bewusst, ich bin mir meines Inneren bewusst, ich werde mir meiner selbst bewusst. Mit Selbstbewusstsein bin ich da vor dem, der da ist.

Ich bin da mit allem, was da ist

Ich bin da mit DEM, der in allem ist

Ich bin in DEM, der als der Ich bin für Euch da, ist, war und sein wird. Dieser Gott „Ich bin für dich da“ er „sieht“, „hört“ und „kennt“ die Not der Unterdrückten, der Gedrückten. Für diese ergreift ER die Initiative.

Schauen – spüren – unterscheiden: Vier Kriterien der Unterscheidung

Wer stehen bleibt und den Lauf im Hamsterrad unterbricht, der entdeckt und sieht. Stille öffnet die Sinne. Innere Ruhe schenkt eine vertiefte Wahrnehmung dessen, was ist.^{vii} Wer anhält, der sieht und spürt mit einer neuen Sensibilität Schönes und Abstoßendes, Wahres und Falsches. „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“ nimmt Kirche nicht in selbstbefangener Geschäftigkeit um

ihren eigenen Betrieb wahr, sondern nur in den Momenten der Unterbrechung. Auf der Wüstenwanderung der Einkehr kommt zu der Erkenntnis der unverstellten Wahrheit auch das Phänomen der Fata Morgana. Trugbilder, Angst Machendes und Irritierendes bis Phantastereien kommen dazu. Da braucht man klare Kriterien zur guten Unterscheidung, die zu einer klaren Entscheidung führen.

Das biblische Buch Exodus bildet das geistliche Rückgrat dieses besonderen Zukunftsgesprächs im Bistum Osnabrück. Die hilfreiche Aufschlüsselung der Dynamik des zweiten Buches Mose durch die ‚norddeutsche Exegetenschule‘ mit Erich Zenger, Georg Steins und Uta Zwingenberger soll komplementär durch eine aus der vergleichenden Religionswissenschaft und Altertumskunde kommende Analyse von Jan Assmann, der ein Buch zu dem biblischen Aspekt unseres Themas vorgelegt hat.^{viii} Der Heidelberger Ägyptologe zeigt die revolutionäre Kraft des Unterbrechens und Aufbrechens. Er stellt fest, dass die Unterscheidung dabei das entscheidende Kriterium wird: „Die revolutionäre Energie des biblischen Monotheismus besteht in dem völlig neuen Gedanken, dass es den wahren Gott und die falschen Götter gibt, und beides unvereinbar ist. Diese Kraft der Negation fand ich das Entscheidende, deswegen habe ich den biblischen Monotheismus als ‚Gegenreligion‘ bezeichnet. ... Ich würde weiter daran festhalten, dass die Unterscheidung von wahr und falsch im Raum des Religiösen durch den biblischen ... Monotheismus eingeführt wurde. Die anderen Kulturen haben stattdessen ja die jeweiligen Götter in einander übersetzt. Der Monotheismus besteht auf einer Intoleranz gegenüber dem als falsch erkannten.“^{ix}

Es gilt, sich immer der ganzen Wirklichkeit der Erfahrungen zu stellen, nichts auszugrenzen und alles anzuschauen. Bei einer wirklichen Unterscheidung der Geister darf es keinerlei Beschränkung auf die frommen und angenehmen Empfindungen geben. Auch die Gefühle von Angst, Widerständigkeit und Aggression müssen ehrlich in den Prozess der Unterscheidung mit einbezogen werden. Sie müssen gesehen, gehört und unmissverständlich an- und ausgesprochen werden. Gerade diese offene Ehrlichkeit die Widrigkeiten und Ängste zu thematisieren, ist in einer stärker auf Harmonie ausgerichteten (kirchlichen) Diskurskultur schwierig. Erst wenn wirklich alles auf dem Tisch ist, – das gilt verstärkt in Gruppenprozessen – dann können in einer unvoreingenommenen Haltung des Gleichmuts die verschiedenen Geister gegeneinander abgewogen werden. Entscheidend für den ehrlichen Ausgang eines solchen Unterscheidungsunternehmens ist neben dem Mut, sich der ganzen Wirklichkeit zu stellen, die zu erbittende und immer zu erringende Haltung des Gleichmuts. Denn nur die innere Freiheit der Indifferenz ermöglicht, dass sich jeder angstfrei in die Positionen von Pro und Contra hineinversetzen kann. Die Tatsache, dass man sich auch in die Gegenposition begibt, ermöglicht vorurteilsfreies Sehen und Entscheiden.

Als Kriterien für einen persönlichen, gemeinschaftlichen und auch einen kirchlich-institutionellen Unterscheidungsprozess hat sich im Jesuitenorden ein Set von Kriterien bewährt, die helfen zu zukunftsweisenden Entscheidungen zu kommen. Diese Prüfkriterien aus der biblischen und geistlichen Tradition haben sich in der strikt auf Seelsorge ausgerichteten Spiritualität des Jesuitenordens ausgebildet. Die

34. Generalkongregation des Jesuitenordens (1995) hat diesen Rahmen mit den Begriffen von „Glauben-Gerechtigkeit-Kultur-Dialog“ umschrieben. Die von diesen Termini umschriebenen Werte, werden die Prüfkriterien, für das, was man tun, bzw. auch für das, was man lassen, soll. Ein Engagement muss sich der Frage stellen, ob durch diesen Einsatz die Dimension eines glaubenden Vertrauens gestärkt wird. Dieser Glaube wiederum muss geprüft werden, ob er einen Beitrag zu mehr Gerechtigkeit, sei sie sozial oder politisch, leistet. Für Gerechtigkeit eintreten, kann im christlich-jüdischen Kontext nur geschehen, wenn ich die umgebende Kultur respektiere und interkulturell agiere. Kulturen können letztlich nur im Gespräch dialogisch erschlossen und verstanden werden. Dieser Dialog darf jedoch die Frage nach dem innewohnenden Glauben nicht ausklammern. In diesem Sinn formuliert die 34. Generalkongregation diesen jesuitischen Zirkelschluß:

„Kein Dienst am Glauben ohne
Förderung der Gerechtigkeit,
Eintritt in Kulturen,
Offenheit für andere religiöse Erfahrungen.

Keine Förderung der Gerechtigkeit ohne
Glauben mitzuteilen,
Kulturen umzuwandeln,
mit anderen Traditionen zusammenzuarbeiten.

Keine Inkulturation ohne
sich über den Glauben auszutauschen,
mit anderen Traditionen in den Dialog zu treten,
sich einzusetzen für Gerechtigkeit.

Kein Dialog ohne
den Glauben mit anderen zu teilen,
Kulturen zu untersuchen,
Sorge zu tragen für Gerechtigkeit.“^x

Im Prozess der Unterscheidung, in den die Unterbrechung des Alltäglichen im Innehalten unweigerlich führt, können diese Kriterien ein erstes Raster bilden, das zu finden, das „sie zu Atem kommen“ lässt und Motivation und Perspektive schenkt.

III „Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten“

- Beschaulich in der Aktion: Gott in allen Dingen finden
Der Abschluss des Exoduszitats 14,13f, das diese Ausführungen zu Beginn eines Jahres des Atemholens in der Ortskirche von Osnabrück überschreibt, legt vielleicht nahe, dass die Sache eines Sabbatjahres doch nicht so kritisch und diffizil ist, wie in den Prämissen (Kapitel I) beschrieben. Wenn der Herr „für euch“ kämpft, dann könnte der Eindruck erweckt werden, dass komplexe Unterscheidungsprozesse weniger notwendig scheinen (Kapitel II). Wer sich jedoch auch nur anfanghaft auf

den Prozess des Atemholens einlässt, wird spüren wie sehr diese Unterbrechung verunsichert; denn es ist keineswegs leicht, sich selbst auszuhalten und zu erleben wie Lebensmaximen erschüttert werden.^{xi} Die Unterbrechung des Atemholens ist nicht passives Abwarten, sondern ein von Ausgeglichenheit und innerer Stimmigkeit erfülltes Warten, das sich in Prozessen der Unterscheidung geklärt wurde. Ruhe ist christlich nie eine Form der Passivität, sondern die zuversichtliche Bereitschaft zur Hingabe im Wissen darum, dass es nicht auf unser Tun ankommt: „... damit wir voll Zuversicht das Kommen unseres Herrn und Erlösers Jesus Christus erwarten.“
Treffend wird das Ideal eines Menschen, der das innere Gleichgewicht gefunden hat, in dem klassischen Ideal einer Person, die in der Aktion des Tuns in der Beschauung der kontemplativen Gottverbundenheit bleibt („contemplativus in actione“).^{xii} Der moderne Mystiker Thomas Merton (1915-1968) deutet an, wohin der Prozess des Aufatmens sein Ziel und den inneren Grund seiner Gelassenheit finden muss: „Unsere Kontemplation ist ein Anteilhaben an Gottes Kontemplation seiner selbst. Wir werden Kontemplative, wenn Gott sich selbst in uns entdeckt.“^{xiii}

- Entschieden für den Atem der Freiheit

„Damit sie zu Atem kommen“ ist ein Prozess zu dem die einzelne und der einzelne persönlich und die Ortskirche von Osnabrück als Gemeinschaft eingeladen sind. Dieser Prozess bedarf einer bewussten Entscheidung. Sich zu entscheiden ist ein vielschichtiger Vorgang. Jenseits der philosophischen Metaebene soll die Komplexität von richtigen Entscheidungen auf der ganz alltäglichen Ebene in den Blick genommen werden: Wenn ich eine gute und richtige Entscheidung getroffen habe, sagt mir das zuerst – normalerweise – mein Bauch. Eine gute Entscheidung fühlt sich stimmig an, wenn Kopf und Bauch in Einklang kommen. Rationale Reflexion und emotionales Grundempfinden stimmen symphonisch zusammen. Gut ist eine Entscheidung, wenn nichts unter den Tisch gekehrt wurde, alle Argumente offen auf den Tisch kommen und ausgesprochen werden können. Das gilt auch für die Entscheidung zu diesem Zukunftsgespräch der besonderen Art. Es gilt verantwortungsvoll zu unterscheiden, was ich will, was ich kann und vor allem, was ich lassen, los-lassen muss? Sich für den Atem der Freiheit entscheiden bedeutet, den roten Faden der eigenen Identität aufzugreifen und die Dinge, die dem entgegenstehen, wegzulassen. Das erfordert Mut, sich immer wieder auf das Ziel einer je größeren Liebe einzulassen. Denn dann gilt, was der moderne Mystiker Thomas Merton festhält: Wenn wir alle diese Vollkommenheit der Liebe erreicht haben werden, die die Kontemplation Gottes in seiner Herrlichkeit ist, werden unsere unveräußerlichen Persönlichkeiten zwar auf ewig je eigen bleiben, sich aber dennoch zum Einen zusammenfügen, sodass jeder und jede von uns sich selbst in allen anderen finden wird und Gott das Leben und die Wirklichkeit aller sein wird.“^{xiv}
Für die Kirche als die Agentur der Unterbrechung folgt aus dem Prozess des Atemholens, dass sie die paradoxe Dynamik leben kann: Sie ist gesandt und gleichzeitig gelassen, dass sie den Menschen gegenwärtig ist und gleichzeitig wirklich gott(es)voll.

„Mit dem Himmelreich ist es wie mit der Einatmen und dem Ausatmen. Es ist einfach da, es atmet in mir und in unserer Welt. Wenn ich einmal alles lasse, kann ich es erahnen und spüren. Das Kommen und Gehen des Atems macht es mir bewusst. Das Himmelreich muss ich nicht keuchend und atemlos erreichen, sondern ich muss es nur erspüren, wie es schon da ist – es im Atem verkosten. Ich kann das Atmen steuern, aber frei bin ich nur, wenn ich die Luft strömen lasse ... Atemholen und die richtigen Dinge in meinem Leben zu wählen bzw. die Dinge, die mir nicht helfen, liegen zu lassen. Dazu braucht es die Entschiedenheit, los zu lassen und weg zu lassen und zu erleben, dass Gott neuen Atem und Freiheit schenkt.

Zukunftsgespräch im Bistum Osnabrück: *Damit sie zu Atem kommen* (Ex 23,12)

Sich entscheiden für den Atem der Freiheit

Mose aber sagte zum Volk: Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen, und schaut zu, wie der Herr euch heute rettet. ... Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten. (Ex 14,13f)

Vorab-Fragen für das Gruppengespräch:

Allgemeine Fragen, die bereits im Umlauf sind, zur persönlichen Reflexion zur kurzen Anmoderation der Gruppe: Was hält mich in Atem? - Was nimmt den Atem? - Wo kann ich atmen – wo bekomme ich Luft und spüre Freiheit und Freiräume?

Gegenwärtig und wach mit langem Atem

Wie kann ich /wie können wir als Gemeinde oder Gemeinschaft in eine Unterscheidung eintreten und Entscheidungen treffen, dass Christen und Kirche, einzeln und gemeinsam als Orte der wachen Präsenz (z.B. Zeitgenossenschaft) und offenen Freiheit (mit Profil, aber ohne Ausgrenzung) erfahrbar werden? Was kann ich, was können wir beitragen und wie können wir zeigen, dass Kirche aus der geistlichen Erfahrung eines Gottes, der da ist, lebt und atmet. Was müssen wir dafür ändern, weiterentwickeln, aufgeben oder (weg-)lassen?

Gelassen

Wie kann ich /wie können wir als Gemeinde oder Gemeinschaft in eine Unterscheidung eintreten und Entscheidungen treffen, dass Christen und Kirche, einzeln und gemeinsam als Ort der Gelassenheit erfahrbar wird? Was können wir tun und lassen um einer schnelllebig-hektischen Welt etwas zu bieten, das sie nicht aus sich selbst hat? Was wäre das und was müsste dafür (weg-)gelassen werden?

Gesandt und wirksam

Wie kann ich /wie können wir als Gemeinde oder Gemeinschaft in eine Unterscheidung eintreten und Entscheidungen treffen, dass Christen und Kirche, einzeln und gemeinsam als Ort der wirksamen Sendung erfahrbar wird? Wie können wir ausdrücken, dass Kirche für die Menschen, besonders für die an den Rändern, da ist? Wie können wir die Befähigung der christlichen Sendung profilieren? Wo soll exemplarisch und effektiv Verantwortung übernommen werden, ohne alles leisten zu müssen.

Gottesvoll (theophor) und vertrauend

Wie kann ich /wie können wir als Gemeinde oder Gemeinschaft in eine Unterscheidung eintreten und Entscheidungen treffen, dass Christen und Kirche, einzeln und gemeinsam mehr als Ort des lebendigen Gottes erfahrbar wird? Wie sieht ein Gespräch, eine Gemeinde oder Gemeinschaft aus, wo der dreifaltige Gott an erster Stelle steht? Welche Kriterien bräuchten wir für uns persönlich und als Kirche, damit Menschen das erkennen und spüren, neugierig werden und danach fragen? Wie können wir uns darin gegenseitig ermutigen und Überforderungen verhindern?

ⁱ Bistum Osnabrück, Begleitbuch zum Zukunftsgespräch 2015/16: „Damit sie zu Atem kommen“, hg. v. Daniela Engelhard u. Kai Mennigmann, Osnabrück 2015, 35.

ⁱⁱ Michael Schneider, *Theologie des christlichen Gebets*, Würzburg: Echter 2015.

ⁱⁱⁱ Zitiert nach Anthony de Mello, *Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrung* (engl. Sadhana. A Way to God), Kevelaer: Butzon und Bercker 6/1993, 37.

^{iv} Michael Gerber, *Barfuß klettern. Ermutigungen für Christen heute*, Freiburg: Herder 2015, 13.

^v Byung-Chul Han, *Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens*, Bielefeld: transcript Verlag 2009, 8.

^{vi} „Tunc ad locum dilectae solitudinis rediit, et solus in superni speculatoris oculis habitavit secum“; Gregor der Große, *Dialogi* 2,5,1 (*Sources Chrétiennes* 260), Paris: Éditions du Cerf 1979, 142.

^{vii} Richard Rohr, *Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker* (engl.: *The Naked Now*; 2009), München: Claudius 6/2013.

^{viii} Jan Assmann, *Exodus. Die Revolution der Alten Welt*, München: C.H. Beck ²2015.

^{ix} Ders., *Der Exodus ist eine Liebesgeschichte*, in: *Herder Korrespondenz* 9/2015, 18-22.

^x Dekret 3, 19 *Unsere Sendung und die Gerechtigkeit*, in: *Dekrete der 31.-34. Generalkongregation der Gesellschaft Jesu*, hg. im Namen der Deutschen, Österreichischen und Schweizer Provinz der Jesuiten von der Zentraleuropäischen Provinzialsynode, München 2008, 408.

^{xi} Michael Bordt, *Die Kunst sich selbst auszuhalten. Ein Weg zur inneren Freiheit*, Pößneck: Zabert Sandmann 5/2014.

^{xii} William A. Barry – Robert G. Doherty, *Gott in allen Dingen finden. Die Dynamik ignatianischer Spiritualität* (Engl.: *Contemplatives in Action. The Jesuit Way*; 2002), hg. v. Johann Spermann, Ulrike Gentner, Peter Hundertmark, Annweiler: Plöger o.J. [2015].

^{xiii} Thomas Merton, *Christliche Kontemplation. Ein radikaler Weg der Gottsuche* (engl.: *New seeds of Contemplation*; 1961), München: Claudius ²2012, 74.

^{xiv} Ebd. 113.