

Mut zur Innerlichkeit

Die merklich kürzer werdenden Tage laden uns ein, die Tore zur Außenwelt öfter zu schließen und uns mehr in die Innerlichkeit zurückzuziehen. Damit meine ich nicht nur die gemütliche Tasse Tee auf dem Sofa vor dem lodernnden Kaminfeuer oder der mollig warmen Heizung, sondern den noch bewussteren Blick weg von der äußeren Umgebung hinein in unser Innerstes. Alles Abstellen vom Radio über den Handyklingelton bis hin zu den eigenen lärmenden Gedanken ist nicht nur eine Wohltat für unser Nervenkostüm, sondern auch für Stoffwechsel und Immunsystem. Egal ob wir uns dabei auf den eigenen Atem konzentrieren oder bewusst mit der Aufmerksamkeit durch den Körper wandern, innerlich ein Mantra rezitieren oder uns ins Herzensgebet versenken, allen Techniken gemeinsam ist, dass wir zur Ruhe kommen und uns fokussieren statt uns diversen Zerstreuungen hinzugeben. Wenn wir uns solchermaßen auf uns selbst zurückwerfen, kann es auch mal ungemütlich werden: Sobald wir uns nicht mehr mit allerlei Aktivitäten im Außen ablenken, melden sich möglicherweise Anteile in uns, die uns nicht angenehm sind und die wir lieber weiterhin durch die Unrast unserer Alltagsaktivitäten übertönen würden.

Sich durch diese anstrengenden Zeiten und manchmal schwer auszuhaltenden Zustände hindurchzuschweigen und darauf zu vertrauen, dass die „dunkle Nacht der Seele“ nicht ewig währt, sondern sich über kurz oder lang ein Licht am Ende des Tunnels zeigen wird, gehört als Haltung notwendigerweise zu einem kontemplativen Weg. Mögen solche Wüstenzeiten auch mühsam und verstörend sein, sind sie doch wesentliche Etappen auf unserem persönlichen Entwicklungs- und Heilungsweg. Je mehr wir uns auf unsere Innerlichkeit „be-sinnen“, desto leichter erkennen wir das, was Viktor Frankl als den „Sinn des Augenblicks“ bezeichnet, und desto sinnhafter erscheint uns letztlich unser ganzes Sein. Das regelmäßige Stillwerden und Innehalten lässt uns immer mehr hineinwachsen in ein tiefes Vertrauen auf einen tragenden Grund, aus dem wir entstammen und zu dem wir schließlich wieder zurückkehren. Wir können üben, die „Stille hinter der Stille“ zu hören, und wahrzunehmen, wie der Kosmos schwingt und wir als ein Teil von ihm mitschwingen, eingebettet ins große Ganze.

Dem christlichen Mystiker Franz von Sales wird das Wort zugeschrieben: „Man sollte jeden Tag eine Stunde beten. Außer man hat sehr viel zu tun. Dann sollten es zwei sein.“ Die beschriebene Art des Innehaltens und sich Versenkens ist ein Gebet. Es müssen nicht gleich eine ganze Stunde, geschweige denn zwei Stunden sein; eine halbe Stunde pro Tag ist auch ein Anfang. Sich diese Zeit regelmäßig zu nehmen, kann man sich zur guten Gewohnheit machen wie die tägliche Körperhygiene. Hat man erst einmal damit begonnen und die wohltuende Wirkung erfahren, wird man genau wie aufs Duschen und Zähneputzen auch darauf nicht mehr verzichten wollen.

In dieser Weise gestärkt, fällt das anstehende Tagwerk oft leichter. Der Franziskanerpater Richard Rohr bringt das Verhältnis von Aktion und Kontemplation treffend auf den Punkt: „Entscheidend ist das Und.“ Gestärkt mit der Kraft, die aus der Stille und Innerlichkeit entspringt, hinausgehen in die Welt und dort wirken im Bewusstsein der Verbundenheit von allen mit allem, erscheint mir ein erfüllendes und freudvolles Lebens- und Schaffenskonzept. ///



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de