

Auf der Suche nach der Quelle

Mattia Bärtschi erzählt von der FlameAcademy.

Mein Verständnis des Christseins war lange, dass ich in der Bibel zu lesen habe, was Jesus getan hat und dann seine Taten möglichst gut imitieren müsste. Ich habe die Bibel als Anleitung verstanden, der ich zu folgen brauche wie beim Aufbau eines Ikea-Möbels. Aber ganz ehrlich, das ist so anstrengend und mühselig, dass ich Tag für Tag, trotz all meines guten Willens, daran scheitere. Wie kann es sein, dass Jesus sagt, seine Lehre sei ein leichtes Joch, aber ihm im Alltag nachzufolgen sich anfühlt wie eine in der absoluten Erschöpfung endende Sisyphusarbeit?

Ich möchte diesen Jesus kennenlernen, der die Quelle ist, zu dem ich kommen kann, wenn ich mühselig und beladen bin. Mache ich etwas falsch, bete ich nicht gut genug oder kenne ich Jesus nicht wirklich? Er sagt, alles was wir tun müssen, ist bei ihm zu bleiben, dann bleibt er auch in uns (Johannes 15,4). Okay Jesus, wie soll ich mir das vorstellen, muss ich mich etwa im Kloster anmelden und den ganzen Tag nur noch beten? Der Gedanke packt mich. **Wie schaffen es Mönche, den ganzen Tag zu beten?** Das muss doch ungemein langweilig sein. Oder kann es sein, dass sie etwas erlebt haben, was mir bis hier hin verborgen war? Interessiert am Thema Gebet stosse ich auf das Buch «In meinem Herzen Feuer» von Johannes Hartl, in dem er den Leser auf seine Reise ins Gebet

mitnimmt. Ich bin inspiriert davon und möchte auch lernen, im Gebet zu verharren. Das ist ja keine neue Idee, wie sich mir nach und nach offenbart. Mystiker wie Theresa von Avila oder Ignatius von Loyola haben diese Kunst des inneren Gebetes schon vor vielen Jahren entdeckt und praktiziert. Das Problem ist nur, dass mir dabei spätestens nach fünfzehn Sekunden «bei Jesus bleiben» langweilig wird und meine Gedanken bei der nächsten grossen Fahrradtour quer durch Europa landen.

Kurz gesagt, **ich will dieses innere Gebet** (Kontemplation), von welchem die Mystiker alle so schwärmen, erlernen. Also mache ich mich auf den Weg nach Augsburg ins Gebetshaus. Ich meine, wenn jemand weiss, wie man richtig betet, dann doch sicher die Menschen, die sich das Gebet gross auf die Fahne schreiben. In der Jüngerschaftsschule des Gebetshauses (FlameAcademy) verbringt man vier Stunden an sechs Wochentagen im Gebetsraum und kommt in den Genuss von Lehren über Gebet und der praktischen Nachfolge Jesu.

Im Oktober letzten Jahres habe ich mit der FlameAcademy gestartet. Gleich im ersten Monat waren drei Tage dem kontemplativen Gebet gewidmet. Während der drei Tage haben wir auf alle digitalen und analogen Medien verzichtet, die ganze Zeit über nicht gesprochen und parallel dazu kontemplative Übungen gemacht. **Zum Einstieg in die kontemplativen Übungen sind wir in**

die Natur hinausgegangen, um einfach wahrzunehmen, was da ist. Die Aufgabe war nur zu betrachten, nicht zu beurteilen. Sofort machte sich ein Gefühl in mir breit, dass dies alles nur unproduktiv und langweilig ist.

Doch nachdem ich eine Viertelstunde lang im Wald ein im Sonnenlicht glänzendes, herbstlich leuchtendes Ahornblatt bestaunt hatte, erwachte das innere Kind in mir. Mit einem Mal war alles wie voller Zauber: An der Rinde eines alten Baumes wuchsen winzige Pilze, eingebettet in saftig grünes Moos, ein märchenhafter Mikrokosmos, bevölkert von kleinen Spinnen und Ameisen, die sich in ihrer kleinen Welt geschäftig bewegten. **Jeder Blick offenbarte eine neue Welt**, und es war mir, als hätte ich seit meiner Kindheit meine Augen nie mehr für die kleinen Dinge in der grossen Schöpfung geöffnet.

In dieser kindlichen Haltung, frei von Bewertung, haben wir uns dann an die ersten kontemplativen Übungen herangetastet. Dabei sitzt man klassischerweise auf einem sogenannten Gebetshocker und beginnt, mit geschlossenen Augen jedes einzelne Körperteil mit dieser kindlichen Neugier wahrzunehmen, mit dem Ziel ganz im Moment anzukommen. Manchmal braucht es Zeit. Zwanzig, dreissig Minuten vielleicht, in denen ich einfach nur still dasitze, bis ich meinen Körper wirklich wahrnehme. Erst dann merke ich, wie ich langsam im Moment ankomme, die Gedanken loslasse. **Das innere Rauschen wird still und meine Seele kommt zur Ruhe.** Zeit und Ewigkeit berühren sich in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Wenn wir davon ausgehen, dass Gott ewig ist, dann ist er also in jedem Augenblick gegenwärtig. Wir sind Tempel des Heiligen Geistes (1. Korinther 6,19) und er ist immer hier, in jedem Moment, nur ich bin es oft nicht. **Diese Art des Gebetes, das Ankommen im Hier und Jetzt und vor Gott zu bleiben und zu verweilen ist für mich zur Quelle geworden, die ich so lange gesucht habe.** Es ist für mich wie geistliches Manna, dass ich täglich empfangen, unscheinbar, aber kraftvolle Nahrung für meinen Geist. Oft ist meine Gebetszeit auch etwas fade und es fühlt sich nicht immer heilig oder überwältigend an. Dennoch ist sie wichtig und mein Geist wird darin genährt. Johannes Hartl bringt es für mich sehr schön auf den Punkt: «Gebet ist nicht alles. Aber ohne Gebet ist alles nichts.»



Mattia Bärtschi
EGW Steffisburg

