# Ganz im Hier und Jetzt sein

## Den Moment wahrnehmen und Gott begegnen

*Von Catrin Walz*

„Ganz im Hier und Jetzt sein", sagte Denise Herrmann, Olympiasiegerin im Biathlon, auf die Frage, was ihr Erfolgsrezept sei. „Beim Laufen nicht ans Schießen denken, beim Schießen nicht ans Laufen denken." Ich war berührt, als ich diese Antwort in einem Interview hörte. Bei mir ist das oft anders, überlegte ich. Beim Einkaufen denke ich schon an die Arbeit, die zu Hause wartet. Beim Bügeln an den Termin in der Autowerkstatt. Beim Gespräch mit der Freundin an die Nachrichten auf dem Handy. Auf dem Weg zur Arbeit an die Begegnung mit dem Chef. Beim Spaziergang an die nächste Andacht im Hauskreis. Bei der Predigt an die Diskussion am Telefon.

Doch der Gedanke, mehr im Hier und Jetzt zu leben, fasziniert mich. Er wirkt erholsam. Natürlich ist unsere Gegenwart nie völlig losgelöst von unserer Vergangenheit und unserer Zukunft. Immer wieder müssen wir Zurückliegendes verarbeiten und loslassen, dürfen von vergangenen Erfahrungen zehren, Pläne für das Morgen schmieden und in der Vorfreude auf zukünftige Ereignisse schwelgen. Die Frage ist jedoch, ob ich mich von dem, was hinter mir liegt, unnötig umtreiben lasse oder mich um das, was auf mich zukommt, übermäßig sorge.

Vielleicht ist das besonders so in einer Zeit, die sich für viele Menschen unsicherer anfühlt als frühere Zeiten. Wer hätte vor einigen Jahren gedacht, dass Pandemie und Krieg unser Leben durchrütteln? Was lange selbstverständlich war, wird schlagartig infrage gestellt. Vielleicht trauern wir manchmal den „guten alten Zeiten" nach, blicken angstvoll in die Zukunft, machen uns Sorgen um das Morgen und Übermorgen. Und bei dem, was uns durch den Kopf geht, lässt sich nicht so einfach ein Ausschaltknopf drücken: Die Gedanken wandern, kreisen, lassen sich nicht einfangen. Angesichts von Krisen und Bedrohungen scheint es immer herausfordernder zu werden, im gegenwärtigen Moment zu leben, vielleicht aber auch immer notwendiger und wohltuender.

### VON KINDERN LERNEN

Ich möchte es neu lernen, dieses Gegenwärtig-Sein. Zum Beispiel von Kindern. Vor vielen Jahren leistete ich einmal einem vierjährigen Jungen beim Playmobilspielen Gesellschaft. Er spielte, ich saß daneben. Piratenschiff, Insel, Schatzkisten, bestens gewappnete Piraten – und dieser kleine Junge mittendrin in seiner Welt. Mehr brauchte er nicht. Minute um Minute verging, er war versunken in die Eroberung der Schätze, war ganz da in seinem Spiel. Ich saß still daneben. Eine ganze Weile später drehte er sich zu mir um, lächelte erstaunt und meinte: „Ach, du bist ja auch da!"

Ich liebe solche kindlichen Momente mitten im Erwachsensein. Momente, in denen ich alles um mich herum und sogar mich selbst vergesse. Momente der völligen Präsenz. Momente, in denen ich in dem begrenzten Raum und dem kleinen Zeitfenster namens Gegenwart verweilen kann. Momente, in denen ich ganz fokussiert und hingegeben bin, mit Leidenschaft das Hier und Jetzt auskoste. Jesus lädt uns ein, wie die Kinder zu werden (Matthäus 18,3). Vielleicht dachte er dabei auch an so ein selbstvergessenes Leben ganz im Hier und Jetzt.

Ich habe entdeckt: Den Weg in die Gegenwart kann mir mein Körper weisen, denn er ist immer in der Gegenwart. Ich spüre jetzt nicht den Kopfschmerz von gestern, die wärmenden Sonnenstrahlen oder die Massage von letzter Woche. Ich nehme jetzt nicht die Orchesterklänge des morgigen Konzerts, den Duft des Mittagessens und die Umarmung von morgen wahr. Mein Körper ist immer im Hier und Jetzt. Er kann mich an die Hand nehmen und in die

Gott, der Ich-bin-da, ist gegenwärtig. Die Frage ist, ob ich es auch bin.

Gegenwart führen. Wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meinem Körper bin, seine Bewegung und seine Haltung wahrnehme, beim Sport, beim Tanz, beim Spaziergang, aber auch das, was zwickt und kneift, werde ich in die Gegenwart gezogen. Denn körperliche Wahrnehmung, Sinneswahrnehmung, geschieht nur in der Gegenwart. Selbst bei den routinierten Handlungen, beim Zwiebelschneiden und Wäscheaufhängen, kann ich auf meine aktuelle körperliche Tätigkeit fokussiert sein. Ich muss nicht versuchen, mich mit Multitasking selbst zu überbieten, mit dem Telefon am Ohr oder dem Podcast, der läuft. Ich übe, immer schön eins nach dem anderen zu machen – in der Gegenwart.

## DEM „ICH-BIN-DA“ BEGEGNEN

Mein eigenes Gegenwärtig-Sein kann mir helfen, mit der Gegenwart Gottes in Berührung zu kommen. Gott stellt sich Mose mit einem besonderen Namen vor, der uns sein Da-Sein verheißt: „Ich bin, der ich bin“, manchmal auch übersetzt mit „Ich bin der ich bin da“ oder „Ich bin für dich da“ (2. Mose 3,14). Ja, Gott ist bei den Menschen, er wohnt bei ihnen. Anwesend in Wolken- und Feuersäule führt er das Volk Israel aus Ägypten. Josua sagt er mehrfach zu, dass er bei ihm bleibt: „Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen“ (Josua 1,5) Jesus verspricht den Jüngern seine Gegenwart über seine leibliche Präsenz auf Erden hinaus: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28,20). Und die Offenbarung verheißt uns die Gegenwart Gottes bis in alle Ewigkeit: „Er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein“ (Offenbarung 21,3). Gott, der Ich-bin-da, ist gegenwärtig. Die Frage ist, ob ich es auch bin. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber drückte die Berührung zwischen meiner und Gottes Gegenwart einmal so aus: „Die Gegenwart ist der Mantelsaum Gottes.“ Ein Mantelsaum ist etwas Konkretes, Greifbares. Wenn ich die Gegenwart erfasse, kann sie mir einen Weg bahnen, Gottes Gegenwart zu erfahren – seine heilsame, tröstende, aufrüttelnde, liebende Gegenwart. Sein Ich-bin-da.

## ATMEN UND BETEN

Konkret wird das in meinem Alltag auf unterschiedliche Weise. Zum Beispiel in der Verknüpfung von Körperwahrnehmung und Gebet: Ich kann meinen Atem, so wie er kommt und geht, immer wieder verbinden mit den schlichten Gebetsworten: „Du bist da.“ Oder: „Du bist da – ich bin da.“

Manchmal nehme ich mir eine Viertelstunde Zeit, um das Gegenwärtig-Sein zu üben. Ich nehme mich wahr, wie ich jetzt da bin in meinem Körper, richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem, die Berührung mit der Sitzfläche, meine Körperhaltung. Dass die Gedanken dabei immer wieder wegdriften, ist normal. Dann erinnere ich mich behutsam und freundlich an Gottes Gegenwart, immer wieder begleitet von Worten und Gedanken wie:

- Du bist da, Gott, bist gegenwärtig, anwesend, hier und jetzt.
- Du bist der Ich-bin-da. Und ich bin jetzt auch da.
- Ich darf jetzt einfach sein. Da sein. In deiner Gegenwart und in meiner Gegenwart.
- Ich sehne mich danach, deine Gegenwart zu erfahren.

- Gedanken stürmen auf mich ein, die mir einreden, dass ich nicht zur Ruhe kommen werde. Ich darf sie ziehen lassen.
- Hilf mir, einfach bei dir zu sein mit meiner Freude, meiner Angst, meiner Lust am Leben, meiner Traurigkeit, meiner Leidenschaft, meiner Müdigkeit, meiner Begeisterung.
- Ich sage dir jetzt nicht meine Wünsche und Nöte, sondern bin einfach da, mitsamt meinen Wünschen und Nöten.
- Lass mich das Geheimnis deiner Gegenwart erfahren.

## AUFMERKSAM IM ALLTAG

Manchmal blitzt die Erinnerung an Gottes Da-Sein ganz unverhofft mitten in meinem Leben auf. Wenn ich nachts wachliege: „Du bist da … Ob ich wache oder schlafe, du bist bei mir." Wenn ich meinen Blick bei einem Spaziergang über eine weite Landschaft schweifen lasse: „Du bist da … Du hast das wunderbar gemacht." Wenn ich Angst habe vor dem Morgen: „Du bist da … heute und morgen." Wenn ich nach einem konfliktreichen Telefonat den Hörer auflege: „Du bist da … kannst Einsicht schenken, auch mir." Wenn ich mit einer Tasse Kaffee in der Hand auf dem Sofa sitze: „Du bist da … Lass uns zusammen diesen Moment genießen." Wenn ich mich schäme: „Du bist da … blickst mich voller Liebe an." Wenn ich überrascht bin von schönen Entwicklungen: „Du bist da … freust dich mit mir."

So taste ich mich immer wieder heran, im bewussten Gegenwärtig-Sein die Geborgenheit bei Gott wahrzunehmen. Und entdecke, wie wohltuend es ist, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Denn mein Hier und Jetzt ist zugleich das Hier und Jetzt dessen, der mir voller Liebe zusagt: „Ich bin da."

Catrin Walz

*ist freiberufliche Kursleiterin und Referentin. Ihr Da-Sein im Hier und Jetzt übt sie gerne zu Hause in Aschaffenburg ein und unterwegs oder online bei Seminaren gemeinsam mit anderen Menschen.*

***Im Juni bietet Catrin Walz für Leserinnen der Zeitschrift Lydia einen dreiteiligen Online-Kurs an:*** *„Ganz im Hier und Jetzt sein. Körper- und Achtsamkeitskurs auf Basis des christlichen Glaubens." Kosten: 21 Euro. Weitere Infos und Anmeldung unter: www.catrin-walz.de*