

Spiritueeller Impuls

Lydia Maidl* und Simon Künzler

Nur dieser Augenblick

DOI 10.1515/spircare-2016-0245

Vorab online veröffentlicht 10. Februar 2017

Text und Musik: Simon Künzler

Swing! ♩ = ♩³♩
♩ = 60

Nur die-ser Au-gen-blick, der näch-ste A-tem-zug, nur der
 ei-ne Schritt im Hier und Jetzt. Nur die-ser Au-gen-blick, der näch-ste
 A-tem-zug, nur der ei-ne Schritt im Hier und Jetzt. Es ist so
 ein-fach, leicht ist es nicht. Al-les ist da, lass es ge-scheh'n. Es ist so
 ein-fach, leicht ist es nicht. Al-les ist da, lass es ge-scheh'n.

Im Hier und Jetzt geschieht mein Leben: empfangend und gestaltend.

Dieser Augenblick ist mir je neu geschenkt. Oft hänge ich freilich noch in der Vergangenheit oder bin schon voraus mit Plänen, Sorgen, Erwartungen. Vergangenheit und Zukunft sind Weisen meines Denkens und Vorstellens. Augustinus (Confessiones 11,39) nennt sie *distentio animi*. Das Präfix *dis-* zeigt im Lateinischen das Auseinander an: das Zer-spannt-Sein, das Auseinander-Gehaltensein meines

Geistes. So zeigt sich mir meine Zeitlichkeit in meinem Bewusstsein.

Wie komme ich in die Gegenwart; in die „Intensität“ meines Lebens? In-tensiv: Das Präfix *in* zeigt das „in ... hinein“ und das „in ... drinnen“: Hinein-gehalten, hineingespannt bin ich in mein Leben. Mittendrin bin ich, so wie es ist *im* Hier und Jetzt, *in* diesem Augenblick. In-tensiv statt dis-tensiv.

So flüchtig dieser gegenwärtige Augenblick auch ist, er gehört ganz mir. Jetzt und hier bin ich, bin ich lebendig mit allen Möglichkeiten, die mir mein Sein bietet. Das Hier und Jetzt ist der Augenblick, in dem mein Leben geschieht.

Achte auf den Augenblick, denn er ist dein Leben – lässt sich in Anlehnung an den Sufi-Mystiker Dschelaledd-

*Korrespondenzautorin: Lydia Maidl, Tübingen,
 E-Mail: lydia.maidl@hfph.de
 Simon Künzler, Klinikseelsorge Ulm

din Rumi formulieren. Martin Buber lädt ein zur Heiligung des Hier und Jetzt, um so einen echten Zugang zum Sinn zu finden (Buber 1923/1984: 110–113). In Versform fasste es Andreas Gryphius (Epigramm Nr. 76):

Der Augenblick ist mein. Und nehm ich den in acht,
so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Mystagogische Traditionen aller Religionen suchen uns einzuweisen, ganz präsent zu sein im Hier und Jetzt. Als Hilfen zeigen sie uns elementare Grundvollzüge unseres Lebens. Auch der erste Teil des Liedes ist eine mystagogische Anleitung: Sie lädt uns ein, auf den Atem und das Gehen, den nächsten Schritt zu achten.

Der nächste Atemzug

Der Atem nimmt mich an die Hand und führt mich in die Stille. Sein Rhythmus ist der Rhythmus meines Lebens. Meine Einflussmöglichkeiten sind begrenzt. Einatmend empfangen mich. Ausatmend lasse ich los. Beides geschieht mir, ich muss nichts machen. Es ist das Leben, das sich so in mir vollzieht und das ich bin. Und in der Stille der Atempause darf ich ruhen. Bis mir dieser Rhythmus neu geschieht.

In jedem Atemzug kommt mir das Geheimnis meines Lebens entgegen: Woher kommt er, wohin geht er? Wie bin ich still zwischen Aus und Ein?

Meditierend suche ich, meinem unruhigen Geist Heimat zu geben im eigenen Atem – so lehrt der tibetische Meditationsmeister Sogyal Rinpoche (Steiner 2009: 36). In jeder seelsorgerlichen Begegnung, in jedem Gespräch, aber gerade auch dort, wo das gesprochene Wort in den Hintergrund tritt – bei Sterbebegleitungen oder bei tiefsezierten Patient/-innen auf der Intensivstation: Dort sitze ich manchmal einfach schweigend am Bett. Der Atem bietet die Möglichkeit, auf andere Weise in Verbindung zu kommen – über ein Atemgebet, den Rhythmus des Gegenübers aufnehmend, oder auch einfach in schweigender Aufmerksamkeit. Gott atmet in allem, was lebt – die Verbindung über den göttlichen Atemhauch ist schon da. Ich muss diese Verbindung nicht herstellen, mich lediglich dafür öffnen. So können wir gemeinsam „im Atemhaus wohnen“ (Rose Ausländer 1981), uns verbunden wissen mit allem Lebendigen. Wir sind „Dauerbeatmete“ vom ersten Atemzug an.

Nur der eine Schritt

Nur der eine Schritt ist zu tun: ein Schritt nach dem anderen, in meiner Zeit, in meinem Rhythmus, nach meinem Maß. Habe ich mein Maß, meinen Rhythmus gefunden?

Der Rhythmus des Liedes ermöglicht einen Pilgerschritt: zwei Schritte nach vorne, einen zurück und einen Wiegeschritt im Hier und Jetzt. Pilgern als eine Form, mit mir und meinem Atem in Berührung zu kommen: so wie der Weg meines Lebens ist.

Dieser Pilgerschritt hilft mir, im Rhythmus zu bleiben, auszugreifen in die Zukunft und mich zurückzubinden in die Vergangenheit. Wo bin ich verhaftet, gebunden, verstrickt? Wie bin ich in Gedanken schon voraus? Komme ich ins Stolpern? Wie bin ich jetzt da? Da, hier, präsent mit allen Fasern meines Lebens. Da-Sein.

Ich übe mich ein, den Augenblick heilig zu halten. Das göttliche Geheimnis begegnet mir im Hier. Hier ist mehr als ein geographischer Ort, Jetzt ist mehr als Zeit: Präsenz als Präsent in jedem Atemzug. Jetzt und Jetzt und Jetzt ...

Nach dem ruhig schwingenden Continuo des ersten Liedteils (Swing), gleichmäßig und lebendig wie unser Atem, setzt der zweite Teil leicht, fast tänzerisch ein. Er reflektiert die Übung und die Erfahrungen damit zunächst mit einem humorvollen Wortspiel:

Es ist so einfach, leicht ist es nicht

Emmanuel Jungclaussen machte die Tradition des hesychastischen Herzensgebetes bei uns wieder bekannt. In seinen Einführungen formulierte er sinngemäß: Die Übung ist einfach, sie zu vollziehen nicht leicht.

Sei einfach. Sei *einfach*. Sei Atem ... Sei Gehen ... Sei hier und jetzt.

Was brauche ich eigentlich, um einfach da zu sein? Was fördert mich in meinem Da-Sein?

Die vorletzte Zeile fasst in klare Worte, was sich als Erfahrung beim Üben einstellt:

Alles ist da

Wenn es einen Augenblick lang geschieht, dass ich hier bin, nichts machen muss, Atem bin, Dasein bin – dann stellt sich gleichzeitig die Erfahrung und Freude ein: Alles ist da.

