

Eins nach dem anderen

30. Dez. 2017

Achtsamkeitstrainings sind ja groß in Mode. Den Augenblick bewusst wahrnehmen. Das Gedankenkarussell stoppen, im Hier und Jetzt leben. Statt gleichzeitig vieles auf einmal zu machen, statt Multitasking, ist jetzt das „annehmende, nicht wertende Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks“ angesagt. Ich wäre ja froh, wenn diese Achtsamkeitstrainings ordentliche Früchte tragen. Wenn man sich wie in guten alten Zeiten zum Beispiel gegenseitig die Tür aufhält, statt sie hinter sich einfach zufallen zu lassen, egal, wer sie dann vor die Nase bekommt. Nur, weil man tief in Gedanken versunken oder gerade am Telefonieren ist. Es ist sicher in jeder Hinsicht hilfreich, nur eine Sache auf einmal zu machen, und auf sich selbst und den Mitmenschen zu achten.

Aber diese Einsicht ist uralt. So alt, dass sich Martin Luther schon damit beschäftigt hat. Und zwar in seiner Anleitung zum Beten, die er seinem Freund gegeben hat, dem Barbier Peter Beskendorf aus Wittenberg. „Eine einfältige Weise zu beten, für einen guten Freund“, 1535 geschrieben.

Die Schrift beginnt: Lieber Meister Peter, ich geb's euch so gut, wie ich's habe und wie ich selber mich beim Beten (ver)halte. Unser Gott geb es euch und jedermann, es besser zu machen. Amen. Das Wichtigste bei Beten - neben der Regelmäßigkeit, dem Nicht -Aufschieben, am besten feste Zeiten, morgens und abends - ist die Konzentration. Es „ist die Hauptsache, dass sich das Herz zum Gebet frei und geneigt mache“. Ein Gebet soll kein „Geplapper“ werden, dass das „Maul plappert und das Herz anderswo zerstreut ist.“

Ein Beispiel von zerstreutem Beten? Luther sucht sich dazu keine Laien, keine „normalen Menschen“ aus, sondern eine Geistlichen, einen „Pfaffen“. „Wie jener Pfaff, der auf diese Weise betet: Gott, lass mir Hilfe zukommen - Knecht, hast du angespannt? - Herr, eile mir zu helfen - Magd, geh und melke die Kuh! - Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem heiligen Geist - Lauf Bube, dass dich das Fieber schüttle!“ Also: so nicht, meint Luther. Wenn beten, dann nur beten, ohne nebenher noch etwas anderes zu machen. Aber Luther gesteht offen: „Ich habe selbst solche Stundengebete viel gebetet, leider“. Geschäft und Gebet sollen nicht durcheinandergeworfen werden. Konzentration und Achtsamkeit sind beim einen wie beim anderen gefragt. Kein Multitasking, wie ich es auch von mir selber kenne: Auto fahren, dabei telefonieren und ein Brötchen essen.

Gebet und Multitasking gehen nicht zusammen. Es sei kein feines Gebet, „wenn einer vergisst, was er geredet hat,“ meint Luther. „Denn in einem rechten Gebet gedenkt man gar fein aller Worte und Gedanken vom Anfang bis zum Ende des Gebets.“ Und in einem unrechten Gebet geht

alles durcheinander. Das kann sogar gefährlich werden, wie Luther seinem Barbier nicht ohne Humor erklärt. Denn der Freund ist ja Barbier, Frisör und Zahnarzt in einem, und Luther macht ihm deutlich, dass gerade er genau verstehen kann, worum es bei dieser Achtsamkeit geht:

„Auch ein guter, fleißiger Barbier“ muss, so Luther, „seine Gedanken, Sinne und Augen gar genau auf das Messer und auf die Haare richten und nicht vergessen, woran er sei, am Rasieren oder am Schneiden. Wenn er aber zugleich viel will plaudern und anderswohin denken oder gucken, würde er einem wohl Maul und Nase, die Kehle dazu abschneiden.“

Achtsamkeit - wenn der Barbier sie nicht pflegt, kann das übel ausgehen und wird zur Metzelei am Kunden. Jedes Ding, wenn es gut gemacht werden soll, will den Menschen, schreibt Martin Luther „ganz haben mit allen Sinnen und Gliedern, wie man sagt: Ein auf vielerlei bedachter Sinn taugt weniger fürs einzelne. Wer mancherlei denkt, denkt nichts, macht auch nichts Gutes.“ Rasieren, Frühstück, Beten - das alles wird so richtig gut erst, wenn es nacheinander geschieht. Und am besten: mit Achtsamkeit.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>