

Vom brennenden Dornbusch damals zu einem **Lebensstil der Präsenz** heute

Erfahrungen und Perspektiven



P. MARKUS THOMM gestaltet seit 2011 kontemplative und biblisch-ignatianische Exerzitien. Damit führt er Menschen hauptamtlich in ein besonderes Zeiterleben ein. Wir haben den Schönstatt-Pater gefragt: Wie kann es gelingen, auch im Alltag gut mit der eigenen Zeit umzugehen und mehr im Augenblick zu leben?

Ein Exerzitienteilnehmer berichtet, dass er fast ständig das Gefühl habe, etwas zu verpassen, und das, obwohl er sehr gut organisiert ist, manchmal sogar zwei Einladungen an einem Abend annimmt, hier etwas früher geht und dort etwas später kommt. Außerdem pflegt er über das Smartphone mit einer beachtlichen Zahl an Personen Kontakte, ist so gut wie immer erreichbar – dadurch auch stets bestens informiert über das, was im Freundeskreis geschieht – und engagiert sich auf vielfältige Weise.

Ein paar Monate nach den Exerzitien erzählt er mir, dass das Gefühl, ständig etwas zu verpassen, verschwunden sei. Außerdem habe er sich entschieden, keine zwei Termine am selben Abend mehr anzunehmen, und ansonsten bei allem, was er tue, möglichst präsent und ganz dabei zu sein – so wie wir es in den kontemplativen Exerzitien eingeübt haben.

Aus dem „Ich-bin-da" leben

Für mich ist diese Erfahrung eine schöne Bestätigung dafür, dass wir der großen Vielfalt an Möglichkeiten, der Überfülle an Informationen, die uns in immer größerer Geschwindigkeit erreichen und mit denen wir oft förmlich zugeschüttet werden, und Erwartungen von außen wie von innen nicht einfach

ausgeliefert sind, sondern selbst einen Stil ausprägen können, der uns persönlich entspricht – bei aller Anstrengung natürlich, die das auch kosten mag.

Besonders gefreut hat mich die Rückmeldung auch deshalb, weil Exerzitien kein Zeitmanagementkurs sind, sondern es um den ganzheitlichen Vorgang von Vertiefung, Erneuerung oder auch Heilung der eigenen Gottesbeziehung, der Beziehung zu sich selbst und dem Nächsten geht. Sehr gerne schaue ich dabei immer wieder auf die Begegnung des Mose mit Gott am brennenden Dornbusch: Mose war durch das wochenlange Hüten der Schafe mehr und mehr bei sich selbst und im Hier und Jetzt angekommen. Er war da und somit auch offen für die Begegnung mit dem, der sich nennt „Ich-bin-der-ich-bin-da" (vgl. Ex 3,14). Ich bin überzeugt, dass Begegnungen auch heute am besten gelingen, wenn Menschen aus dem Ideal des „Ich-bin-da" leben. Es kann ein Schlüssel dafür sein, wie ich durch den Tag gehe. So beginnt ein Exerzitientag nach dem Gruß an Jesus Christus mit dem Hineinspüren in sich selbst: „Wie bin ich heute Morgen da? Wie geht es mir körperlich? Wie geht es mir seelisch? Was will heute meine Ausrichtung sein?"

> *Ich bin überzeugt, dass Begegnungen am besten gelingen, wenn Menschen aus dem Ideal des „Ich-bin-da" leben.*

Auch ein gewöhnlicher (All-)Tag kann statt in Eile mit einem solchen Innehalten – „Wie bin ich da?" und „Wie will ich heute da sein?" – beginnen. Eine solche Ausrichtung, schon am Anfang des Tages in den Blick genommen, hat gerade in der heutigen Zeit mit ihrer Unruhe, dem ständigen Gefordertsein und der Überfülle an Eindrücken eine ganz besondere Bedeutung. Denn ein Boot, das selbst in einer klaren Richtung Fahrt aufgenommen hat, wird viel weniger vom Wind hin- und hergetrieben, als wenn es einfach so im Wasser liegt und dann umso mehr dem Wind ausgeliefert ist. Gleichzeitig mag der Satz gelten, den man zuweilen auf Autos lesen kann: „Fahr nicht schneller, als dein Schutzengel fliegen kann!" Im Blick auf die oft sehr hohe Lebensgeschwindigkeit könnte man auch sagen: „Lauf nicht schneller, als deine Seele nachkommen kann! Sonst besteht die Gefahr, dass dein Tun seelenlos wird." Manche werden die Geschichte von der Expedition kennen, bei der die angeheuerten Träger eines Tages mit der Begründung streiken, dass ihre Seele erst nachkommen müsse.

Das Lebens- dem Seelentempo anpassen ...

Was ist das meiner Seele entsprechende Lebenstempo? Wo nehme ich Tempo heraus? Wo halte ich inne, damit meine Seele herauskommt aus dem „Mental Overload", der mentalen Überlastung? Wann darf sich mein seelischer Arbeitsspeicher wieder entleeren? Wann mache ich Pause von meiner Arbeit, statt mir Arbeit mit in die Pause zu nehmen? Und wie ist das mit der ständigen Erreichbarkeit? Leicht wird aus einer wertvollen Errungenschaft eine belastende Gewohnheit. Inzwischen gibt es – bezeichnenderweise – sogar Apps, die Woche für Woche eine detaillierte Übersicht der eigenen Handy-Nutzung erstellen, sodass man ein Bewusstsein für den Umfang der eigenen Mediennutzung bekommt und besser an einer möglichen Veränderung arbeiten kann. Wie wäre es, zunächst leicht umsetzbare „Inseln der Nichterreichbarkeit" zu schaffen und diese im Laufe der Zeit zu vergrößern?

Sicher kennen die meisten auch die Versuchung oder gar Gewohnheit des sogenannten Multitaskings. Wie viel Zeit lässt sich sparen, wenn ich zwei Dinge gleichzeitig tue! Und doch ist Multitasking, wenn man der Hirnforschung glauben will, eine Illusion – nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen: Während wir uns äußerlich darum bemühen, findet in unserem Gehirn ein hektisches, sehr schnell getaktetes Hin- und Herspringen statt. De facto bedeutet das riesengroßen Stress.

Ich möchte dieses Thema noch auf einen anderen Bereich anwenden: Wie sieht es aus mit unserer Gesprächskultur? Die gröbste Form von Multitasking wäre hier das gleichzeitige Reden – reden, während ein anderer bzw. eine andere noch gar nicht fertig ist mit dem, was er oder sie sagen möchte. Etwas tiefer geschaut wäre die Frage: Was geschieht in mir, während eine andere Person spricht? Früher gab es Sprechanlagen: Da konnte man entweder hören oder sprechen, je nachdem ob man die Sprechtaste



gedrückt hielt oder losließ. So waren die Rollen klar verteilt: Eine Person spricht, eine andere hört und anschließend umgekehrt. Heute scheint das alles gleichzeitig zu gehen. Meine eigene Rede vorzubereiten, während eine andere Person gerade am Reden ist – auch eine Form von Multitasking. Da könnte man sich fragen, für wen das Gegenüber eigentlich gerade spricht. Ich bin ja bereits mit der Vorbereitung meiner Aussagen beschäftigt. Wie wohltuend kann es demgegenüber sein, wenn ich in einem Gespräch durch eine Rückfrage signalisiere, dass ich tatsächlich mit der Aufmerksamkeit noch bei dem bin, was die andere Person gerade erzählt – wieder eine Form des „Ich-bin-da": „Ich bin bei dem, was du erzählst, und will noch mehr verstehend ankommen, da sein, in dem, was du mir aus deiner Welt mitteilen möchtest."

... und die virtuelle Welt zur Ruhe bringen

Und dann gibt es noch die virtuelle Welt. Immer wieder werden die Zeiten ermittelt, die bestimmte Altersgruppen darin verbringen, statt in der realen Welt des Hier und Jetzt zu leben. Auch in diesem Fall scheint wesentlich das Maß über Gut oder Übel zu entscheiden. Eine zweite Gestalt der virtuellen Welt, die wesentlich älter ist als das Digitale, ist die Welt unserer Gedanken: Mit der Kraft unserer Gedanken vermögen wir nicht nur unsere Welt zu durchdringen, um sie besser verstehen und gestalten zu können, sondern Gedanken ermöglichen uns auch die Flucht aus dem „Ich-bin-da". In Gedanken können wir uns in die virtuelle Welt der Vergangenheit, die Welt der Zukunft und die Welt unserer Traumschlösser versetzen. Wir können emotionale Reisen unternehmen in die „gute alte Welt" oder hadern mit dem, was geschehen ist, Zukünftiges ersehnen oder ängstlich spekulieren, was noch kommen mag, und vieles mehr. Nur eines fällt Ungeübten meist sehr schwer: die virtuelle Welt des Ständig-irgendetwas-denken-Müssens zur Ruhe zu bringen, auszusteigen, um einzusteigen ins „Ich-bin-ganz-da". Es geht also in keiner Weise darum, den Wert der Denkfähigkeit zu mindern, sondern entscheidend scheinen mir wieder die Art, die Weise und das Maß zu sein. Die Freiheit, denken zu *können*, aber nicht zu *müssen* – alles zu seiner Zeit.

Das schlägt den Bogen zurück zu den kontemplativen Exerzitien, die einsteigen mit der Übung des reinen Wahrnehmens, um aus dem Ständig-denken-Müssen auszusteigen: wahrnehmen in der Natur, wahrnehmen, was gerade meine Befindlichkeit ist, wahrnehmen, wie ein Bild, eine Musik auf mich wirkt, wahrnehmen, was meine innere Sehnsucht ist usw. Wahrzunehmen, was ist, wird hier zum ersten Schritt, um im Hier und Jetzt anzukommen, mit sich selbst wieder ins Reine zu kommen und vielleicht auch Gottes Stimme in der Tiefe der eigenen Seele wahrzunehmen – ganz im Sinne des Meister Eckhart zugeschriebenen Ausspruchs: „Gott ist immer in uns, nur wir sind selten zu Hause."

Wir haben mit Gedanken zum Tagesanfang begonnen. So soll der Blick auf den Tagesschluss nicht fehlen. Ich wundere mich manchmal, wenn sogar „geistliche Menschen", Männer wie Frauen, spät abends noch E-Mails schreiben oder telefonieren. Damit meine ich nicht Personen, deren Arbeitsrhythmus durch den eigenen Rhythmus grundsätzlich eher in die Nacht verschoben ist, sondern einen Stil, demgemäß man möglicherweise stets bis kurz vor dem Zubettgehen noch online ist und online reagiert, statt zwischen dem Ende des aktiven Tages und der Ruhe der Nacht eine geistliche Phase, eine Phase des Offline-Seins, des Bei-sich-Seins, des Stillwerdens zu pflegen. Mir scheint, es lohnt sich, egal in welchem Lebensstand man lebt, nach der passenden Gestaltung eines geistlichen Tagesschlusses, eines Heimkehrens bei sich, beieinander und bei Gott, zu suchen.

Nähere Informationen zu den Exerzitien von P. Thomm finden sich unter: www.markus-thomm.de

Erschienen in: Begegnung, Zeitschrift aus Schönstatt für Frauen, 2026.2