

## Pressezentrum

---

Sperrfrist:	25. Mai 2017 09.30 Uhr
Projekt:	Bibelarbeiten am Donnerstag
Veranstaltung:	<b>Bibelarbeit im Zentrum Jugend</b>
Zeit, Ort:	Do. 09.30 – 10.30, Tempodrom, Große Arena, Möckernstr. 10, Kreuzberg (700   d2)
Referent/in:	<b>Edzard "Eddi" Hüneke, Wise Guys, Hürth</b>

---

## Sternstunde!

### Umfrage

Wer ist zum ersten Mal auf einem Kirchentag?  
Wer war schon mal bei einer meiner Bibelarbeiten?  
Wer geht regelmäßig in die Kirche?  
Wer ist evangelisch, wer katholisch?  
Wer wie weit angereist?  
Alle sind herzlich willkommen.

Übrigens ist auch alles herzlich willkommen, was ihr, wir in uns tragen und mitbringen. Schmerzen, Freude, Müdigkeit, Ärger, Trauer, Wut, Verspannungen, Lachen, Chaos, abweichende Gedanken, alles ist herzlich willkommen hier heute Morgen. Und auch Fragen sind willkommen: Falls jemand eine Zwischenfrage stellen möchte, bitte ich um Handzeichen und werde mich bemühen, so gut wie möglich darauf einzugehen.

Ich möchte noch eine Klammer einfügen, bevor wir zum Text des heutigen Morgens kommen. Denn vielleicht hoffen einige von euch auf einen Stellungnahme von mir, auf einen Einblick, warum wir uns mit den Wise Guys auflösen, vielleicht auch, was ich danach mache. Darauf möchte ich gerne eingehen, und mit je einem Lied diese Klammer öffnen und schließen.

Eröffnen möchte ich die Klammer mit dem Lied 110 aus dem Liederbuch. Ein großartiges Lied, das ich seit meiner Kindheit in England sehr liebe. Deshalb würde ich es gerne mit euch auf Englisch singen. Es klingt auch einfach besser. „Lord of the dance“ – der Herr des Tanzes – so wird hier Gott, Jesus beschrieben. Gerade die dritte Strophe berührt mich immer sehr. „Sie begruben meinen Körper und dachten, ich wäre verschwunden, doch ich bin der Tanz und ich höre nie auf“.

Nun zu der Klammer. Mein ganzes Leben habe ich berufsmäßig bis hierher im Großen und Ganzen mit den Wise Guys verbracht, größtenteils mit den gleichen Jungs, mit denen ich vor mittlerweile 36 Jahren in der weiterführenden Schule in Köln eingeschult wurde. Für mich ist vor etwas mehr als zwei Jahren nach langem Ringen mit mir selber klar geworden, dass ich eine neue Herausforderung brauche, und dass das im Rahmen der Wise Guys nicht geht. Ich habe dann den anderen vier gesagt, dass ich zwei bis drei Jahre später, 2017, aussteigen würde, so dass noch viel Zeit war, einen Abschied vorzubereiten, und dass ich mich freuen würde, wenn die Wise Guys ohne mich weitermachen.

Das war auch zunächst der Plan, die anderen vier hatten vor, sich einen neuen Mann als Ersatz für mich zu suchen. Dann sind aber bei den anderen Dinge passiert, die dazu geführt haben, dass der Rest der Truppe entschieden hat, es geht nicht so weiter und wir hören am Besten jetzt auf, wenn es am Schönsten ist. Über diese Dinge, die passiert sind, breiten wir uns nicht aus, da bitte ich um Verständnis. Jedenfalls befinden wir uns seit letztem September auf Abschiedstour und in etwas mehr als sieben Wochen ist unser letztes Konzert – von ungefähr 2.500.

Als ich bei den anderen meinen Ausstieg ankündigte, hatte ich für mich noch überhaupt nicht klar, wo es danach für mich hingehen würde. Seit Anfang 2016 weiß ich, dass ich als Singer-Songwriter, solo auf der Bühne, als Musiker, der sich an Gitarre, Piano und Loop-Station einen Neustart machen möchte. Wie das klingt, hört ihr gleich, ich würde euch einladen, bei einem meiner Songs mitzusingen, den ich übrigens gerade im Studio aufgenommen habe und der demnächst erscheinen wird.

Mit diesem Lied schließe ich die Klammer. Der Inhalt führt zum Text von heute: Der Song lädt ein, Stellung zu beziehen und euch zu engagieren, denn uns allen stellt sich in den nächsten Jahren die Frage, wie wir

zusammenleben wollen. Und er lädt euch ein, euch selbst wichtig zu nehmen. Gegenseitiger Respekt setzt Selbstliebe voraus; Liebe deinen Nächsten wie dich selbst – und mach das Maul auf!

Heute Mittag beim Offenen Singen auf der Open Air Bühne auf der Wiese der Berliner Stadtmission werde ich einen weiteren Song präsentieren, den ich vor kurzem für die Anti-AfD-Demo in Köln geschrieben habe, er heißt „Für Freiheit“ und ich werde ihn auch morgen bei der Gedenkstunde für Flüchtlinge am Hauptbahnhof singen. Also viele Gelegenheiten für Sternstunden beim Kirchentag!

Ich lese jetzt den Text der Bibelarbeit – er befindet sich auf Seite 98, für alle die mitlesen wollen. Bekannt ist er als „Marias Lobgesang“ – es geht um eine Begegnung, die ich als STERNSTUNDE bezeichnen würde ... Die Kirchentagsübersetzung:

39 Maria brach auf. Sie lief eilig durch das Bergland in diesen Tagen bis zu einer Stadt in Juda, 40 betrat dort das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabet. 41 Als Elisabet den Gruß Marias hörte, da strampelte das Kind in ihrem Bauch. Elisabet wurde erfüllt mit heiliger Geistkraft. 42 Sie schrie auf und rief mit lauter Stimme: „Gesegnet bist du unter den Frauen, und gesegnet ist die Frucht in deinem Bauch. 43 Wie kommt es, dass die Mutter meines Herrn gerade mich besucht? 44 Sieh nur: In dem Moment, als dein Gruß in meinen Ohren klang, strampelte das Kind in meinem Bauch vor Freude. 45 Glückselig ist die, die vertraut, denn es wird zur Vollendung kommen, was die EWIGE ihr zugesagt hat.“ 46 Und Maria antwortete: „Mein Innerstes lobt die Größe der EWIGEN; 47 und mein Geist jubelt über Gott, meine Rettung, 48 weil Gott die Erniedrigung ihrer Sklavin sieht. Seht, von jetzt an werden mich alle Generationen glücklich preisen, 49 denn die göttliche Macht tut Großes für mich. Heilig ist ihr Name. 50 Barmherzigkeit schenkt sie von Generation zu Generation denen, die Ehrfurcht vor ihr haben. 51 Sie übt Macht aus mit ihrem Arm, treibt die auseinander, die im Herzen voller Überheblichkeit sind. 52 Mächtige stürzt sie von den Thronen und erhöht die Erniedrigten. 53 Hungernde erfüllt sie mit Gutem, und die Reichen schickt sie mit leeren Händen weg. 54 Sie nimmt sich Israels, ihres Kindes, an, so erinnert sie sich an ihre Barmherzigkeit, 55 die sie unseren Vätern und Müttern versprochen hat, Abraham und seinen Nachkommen für alle Zeit.“ 56 Maria blieb drei Monate bei Elisabet und kehrte dann in ihr Haus zurück.

Eine Sternstunde. Aber auch eine Geschichte, die Fragen aufwirft. Gerade diese scheinbare Gegenwart der Gerechtigkeit, die Maria wahrnimmt, wirft Fragen auf. Fragen, die unser Leben vielleicht noch mehr braucht als Antworten:

- Wie können wir mit der Angst, der Trauer und der Wut umgehen, die Anschläge wie in Manchester und wie hier in Berlin auf dem Weihnachtsmarkt bei uns auslösen?
- Wie wollen wir mit den Flüchtlingen umgehen? Wie kommen wir zu einer Welt, in der jeder sein darf, wo er sein will, und niemand vor Gewalt, Krieg und Verfolgung – und Hunger und Armut – fliehen muss?
- Sind wir als Menschen eigentlich wirklich besser als Tiere? Wie können wir dafür sorgen, dass – andere – Tiere nicht nur unter uns nicht massenweise leiden müssen, sondern auch nicht massenweise aussterben?
- Wie können wir, kurz gefasst, als Menschheit auf diesem Planeten noch längere Zeit weiterleben?

Oder wie kommen wir zu einer Gesellschaft, wie sie Maria in ihrem Lobgesang vorschwebt? Eine Antwort sehe ich in der Postwachstumsökonomie, ein Wort, das der Volkswirt Niko Paech geprägt hat.

Einen Einblick bietet dieses Video <https://www.youtube.com/watch?v=jv7EgsjT3f0>

Niko Paech: Postwachstumsökonomie in 20 Minuten – Niko Paech erläutert bei der Premiere der Werkstatt Zukunft im Oldenburgischen Staatstheater am 8.1.2015)

Es steht für sein Konzept einer Wirtschaft, die den Bedürfnissen des Menschen dient und ohne Wachstum auskommt.

Grünes Wachstum? Gibt es nicht. Technologischer Fortschritt kann nicht die ökologischen Folgen von Wachstum ausgleichen. Seine Analyse: Darüber hinaus leiden wir auch unter Konsum-Burnout – psychischen Folgen von zuviel Wachstum.

Dagegen stellt er Begriffe wie Genügsamkeit und Suffizienz. Den naheliegenden Einwänden – ist das nicht gleich Verzicht?, Rückschritt? Anti-Modern? begegnet er so: Nein, das ist Selbstschutz! Denn Stress ist der Todfeind des Genusses.

Er sagt, wir müssen den Konsum auf ein Niveau bringen, das verantwortbar ist und uns selbst gut tut, Stichwort Selbstversorgung, Reparieren, Teilen.

Wer sich in dieser Richtung interessiert, ist auf dem Markt der Möglichkeiten – Themenbereich 6 | beim Stand „Nachhaltig Wirtschaften“ richtig. Dort findet ihr auch den Stand der Gemeinwohlökonomie, für die ich mich stark mache und bei einer vergangenen Bibelarbeit ausführlicher berichtet habe.

Hier der Link zur GWÖ: <https://www.ecogood.org/de/community/botschafterinnen/>

Beim Thema Umgang mit Nachhaltigkeit – ich bin jetzt nach Berlin mit dem Zug gefahren, aber oft genug in den letzten Jahren aus Bequemlichkeit geflogen – plopt bei mir gleich Schlechtes Gewissen auf.

Und ich erinnere mich an einen tollen Weg, um Gedankenmuster aufzulösen – The Work, Byron Katie <http://thework.com/sites/thework/deutsch/>

Über ihre vier Fragen und eine Umkehrung bin ich in den letzten Jahren an vielen Stellen dahin gelangt, mir und anderen mehr zu verzeihen. Auch das möchte das hier nicht ausführen, sondern nur anreißen und euch die Links zum Weiterforschen hier mitgeben.

Gleichzeitig sagen alle Mystiker, viele, die eine mystische oder eine Nahtoderfahrung erlebt haben, dass alles auf eine tiefe Weise, so wie es ist – richtig ist. Isaac Shapiro <http://isaacshapiro.de/>, auf den ich später noch eingehe, sagt über die Realität: “Everything is unfolding in exactly the way in which it should be unfolding.” “Alles entfaltet sich genau so, wie es sich entfalten sollte.“

Wie kann das sein? Auch Marias Loblied enthält Jubel über Rettung, Barmherzigkeit, Großes-tun der göttlichen Macht, als sei es gegenwärtig, als sei diese Barmherzigkeit schon da. Oder wie Jesus 30 Jahre später sagen wird: Das Reich Gottes ist mitten unter euch, in euch gegenwärtig. Gibt es eine andere Realität, die ich nicht wahrnehme?

Ich spüre, wenn ich diesen Text lese, in mir eine Sehnsucht nach Gerechtigkeit. Eine Sehnsucht danach, dass das in Erfüllung geht, wovon Maria singt. Wann werden denn die Hungernden mit Gutem erfüllt? Wann werden die Deutsche Bank und die Absahner, die Rüstungsexporture und Kriegsherren mit leeren Händen weggeschickt? Das ist mein Impuls, wenn ich Marias Loblied höre.

Und Elisabeth spricht von Vertrauen.

„Glücklich ist die, die vertraut, denn es wird zur Vollendung kommen, was die EWIGE ihr zugesagt hat.“

Was ist Vertrauen? Kann ich vertrauen? Können wir vertrauen? Können wir in Zeiten von Klimawandel, globalen Flüchtlingsströmen, die gerade erst anfangen, in Zeiten von Trump und Erdogan, vertrauen, dass diese beiden Frauen damals nicht nur eine spirituelle Spitzenerfahrung erlebten, die uns inspirieren kann oder auch nicht, sondern dass sie in diesem Text vielleicht von einer Wahrheit sprechen, die auch wir erleben können?

Können wir – hier und heute – etwas von der heiligen Geistkraft erahnen, irgendwie selber erfahren, was Elisabeth erfasst und sie sagen lässt: „Glücklich ist die, die vertraut, denn es wird zur Vollendung kommen, was die EWIGE ihr zugesagt hat.“?

Können wir vertrauen, dass die EWIGE, der EWIGE, dass Gott, dass die Kraft, die uns und dieses Universum geschaffen hat und durchdringt, dass es die überhaupt gibt und dass die auch in unserem Leben wirksam werden kann?

Oder geht es vielleicht um erinnern? Das er-innern etwas Vergessenen? Bilden wir uns vielleicht nur ein, dass wir dieses Vertrauen überhaupt jemals verloren haben, und haben es in unterschiedlichem Maße nur aus dem Blick verloren, den Kontakt verloren zu einem Vertrauen, das in uns ist, weil wir ein Teil sind davon, ein Teil von allem, schwingende Teilchen in einem vernetzten Universum, Energiewellen, die mit dem Ganzen verbunden sind, unser Bewusstsein vielleicht ein Teil oder ein Ausdruck eines höheren Bewusstseins, eines Bewusstseins, das „höher ist als unsere Vernunft“?

Der Gedanke, dass wir aus Energiewellen bestehen, die mit dem ganzen Universum verbunden sind, ist übrigens wahlweise esoterische Spinnerei oder aber Ausdruck einer anderen Sicht, eines Hinterfragens. Eines anderen Denkens über die Realität, das vielleicht nötig ist, um die Probleme unserer Zeit anzugehen. Wir scheinen als Menschheit damit beschäftigt zu sein, immer mehr von dem selben zu tun, immer mehr zu wachsen, immer mehr zu produzieren, uns immer schneller zu drehen. Wir suchen Lösungen für unsere scheinbar materiellen Probleme scheinbar auch im materiellen Bereich. Oder um es anders zu sagen, mit einem materialistischen Weltbild, mit einem zwanghaft auf Materie fokussierten Geist.

Ich bin mit einem Buch in Berührung gekommen, das „Der Quantensprung des Denkens“ heißt und vor ein paar Jahren von der Philosophin Natalie Knapp geschrieben wurde. Natalie Knapp zeigt, dass wir einem materialistischen Weltbild verhaftet sind, das vor 300 oder 400 Jahren geprägt wurde von der damaligen Naturwissenschaft.

Wir haben damals als Menschheit mit Newton gelernt, dass es bestimmte Gesetze gibt, nach denen die Welt funktioniert – Schwerkraft, Magnetismus usw. Und man hat damals geglaubt, dass auch der menschliche Körper, dass auch Lebewesen wie Tiere eigentlich Maschinen, Automaten sind, deren Gesetze nur genauer verstanden werden müssen. Die neuen Erkenntnisse haben damals zu fantastischen Fortschritten geführt, Erfindungen, später Chirurgie, aber auch zur Industrialisierung und zur Entkoppelung von Geist und Körper im westlichen Denken.

Doch Natalie Knapp sagt, die Physik weiß seit beinahe 100 Jahren mit der Quantentheorie und der Relativitätstheorie, dass unser mechanistisches und materialistisches Weltbild überholt sind. Es gab ein Experiment im 19. Jahrhundert, mit dessen Interpretation sich Physiker immer noch herumschlagen. Man wollte klären, ob Licht nun eine Welle ist oder aus Teilchen besteht. Daher schickte man etwas Licht durch einen einfachen Spalt in einer Metallplatte und stellte dahinter eine Fotoplatte. Darauf erschien erwartungsgemäß ein Fleck.

Dann schickte man Licht durch zwei parallele Spalten, und es erschien ein Streifenmuster. Die Lichtteilchen interferierten wie Wellen, wie das Wellenmuster, wenn man zwei Steine in einen Teich wirft und sich die Wellen gegenseitig kreuzen. Das Licht verhielt sich also wie Wellen.

Später gab es aber andere Beobachtungen, die zwingend besagten, dass es doch so etwas geben musste wie Licht-Teilchen, Max Planck nannte sie Quanten, später wurden sie Photonen genannt.

Nun wollte man genauer wissen, wie sich Photonen verhielten, wenn man sie einzeln durch den Doppelspalt losschickte. Ich zitiere einen etwas längeren Ausschnitt aus dem Buch von Natalie Knapp und bitte euch um Geduld – ich finde, es lohnt sich. „Man reduzierte den Lichtstrahl so sehr, dass immer nur ein Lichtpaket auf der Reise war. Erst wenn es angekommen war, wurde das nächste Photon abgeschickt. Nach unserer klassischen physikalischen Vorstellung muss sich das Photon entscheiden, durch welchen Spalt es zur Fotoplatte reisen will. Es kann nur einen Weg nehmen. Man wiederholte das Experiment viele Male und erwartete, dass sich auf der Fotoplatte hinter den beiden offenen Spalten helle Flecken bildeten, dort wo die Photonen aufgetroffen waren. Es bildete sich jedoch dasselbe Muster aus hellen und dunklen Streifen, das bei Youngs Experiment zu der Annahme geführt hatte, dass sich das Licht in Wellen fortbewegt. Man hatte das Licht als Teilchen abgeschickt und es war als Welle angekommen. Was war in der Zwischenzeit passiert?

Die hellen und dunklen Streifen sind ein Zeichen dafür, dass sich verschiedene Wellen gegenseitig beeinflusst haben (Interferenz). Nun hatte man aber eindeutig einzelne Teilchen abgeschickt, und zwar so, dass sie sich gegenseitig noch nicht einmal begegnet sein konnten. Man konnte sich unmöglich vorstellen, wie ein einzelnes Teilchen gleichzeitig durch zwei verschiedene Spalte gereist sein soll, um dann mit sich selbst zu interferieren.

Also brachte man an den Spalten Detektoren an, um festzustellen, durch welchen Spalt ein Photon gereist war und wann es den Spalt passiert hatte. Als man das Experiment mit eingeschalteten Detektoren wiederholte, verschwanden die Interferenzstreifen. Auf dem Bildschirm waren lediglich zwei helle Flecken zu sehen.

Das war nun wirklich eine Sensation. Wenn man die Teilchen beim Durchgang durch die Spalte beobachtete, verhielten sie sich wie Teilchen, waren die Detektoren ausgeschaltet, verhielten sie sich wie Wellen. Der Vorgang der Beobachtung musste das Licht in irgendeiner Weise beeinflussen. Die Photonen schienen zu wissen, wann sie beobachtet wurden.

Das neue Doppelspaltexperiment hatte das Rätsel um die Natur des Lichts noch vergrößert. Hatten diese Teilchen ein Bewusstsein? Reagierten sie auf unser Bewusstsein? Hatte man irgendetwas übersehen? Oder waren sie etwas völlig anderes, als man bisher angenommen hatte?

Als man dann später feststellte, dass man dasselbe Experiment nicht nur mit Photonen, d. h. Lichtteilchen, sondern auch mit Materieteilchen wie Elektronen, Protonen oder gar ganzen Atomen durchführen konnte, war die Verwirrung perfekt. Auch Materieteilchen verhielten sich abwechselnd wie Wellen oder Teilchen, je nach dem ob man sie dabei beobachtete oder nicht.“

Wenn wir ins Kleinste gehen, in die Atome und kleiner, die Bausteine, aus der sich die Materie zusammensetzt, dann sind das eben keine Bau-Steine, alles andere, es sind vielleicht flüchtige Energiewellen, die sich kaum beobachten und schon gar nicht festmachen lassen. Mal abgesehen davon, dass die vergleichsweise riesigen Abstände zwischen den Teilen der Atome ohnehin leerer Raum sind... unsere Welt ist nicht fest, sondern wenn wir genauer hinsehen, flüchtig, nicht greifbar, nicht messbar, unbestimmbar. Das haben wir noch nicht aus der Physik ins Alltagsdenken überführt, obwohl zum Beispiel Technologien wie GPS, Positionsbestimmung über Satelliten für Navigationssysteme, ohne die Erkenntnisse der Relativitätstheorie nicht funktionieren würden.

Das etwas besser zu verstehen kann zu einer anderen Art der Wahrnehmung und des Fragens führen. Für Natalie Knapp steht die Vorstellung einer klar definierbaren objektiven Welt auf dem Spiel. „Bis heute haben die Quantenphysiker keine einheitliche Erklärung für die seltsame Natur der Materie und des Lichts. Sie birgt das

Geheimnis der unauflösbaren Zusammengehörigkeit des Einzelnen mit dem Ganzen, des Begrenzten mit dem Unbegrenzten, des Materiellen mit dem Immateriellen.“

Später sagt sie: „Es geht nicht darum, die Widersprüche aufzuheben, sondern darum, sie als wesentlichen Teil der Realität anzuerkennen und die eigene Wahrnehmungsfähigkeit in Bewegung zu bringen.“ Und: „Wahrheit ist ... etwas, das im Augenblick geschieht. Wir können sie nicht festhalten. Wir erfahren Augenblicke der Wahrheit auf ganz verschiedene Weise: Als Tiefe, als Stille, als Lebendigkeit oder auch als Funkeln. Etwas zeigt sich auf eine Weise, in der es sich zuvor nicht gezeigt hat. In einem Wort, einem Kunstwerk, der Natur, einer philosophischen oder physikalischen Theorie oder auch in einer menschlichen Begegnung.“

Ein Augenblick der Wahrheit, eine Sternstunde, so etwas in der Art war es auch, was bei Elisabeth und Maria passierte, als Maria ihren Lobgesang anstimmte und für sie etwas präsent wurde, das wir wahlweise als Zukunftsvision, Spinnerie, Hoffnung oder Klarsichtigkeit bezeichnen können. Die gerechte Welt, für Maria ist sie in diesem Augenblick einfach da.

Und eine andere Frau zeigt mir: Das, was wir mit unseren Materialismus-geprägten Augen sehen, wirkt eindeutig und beständig, besteht aber wesentlich aus Energie, Wellen, Möglichkeiten.

Wer mehr über Natalie Knapp wissen will, den verweise ich in diesem Link auf ein Interview mit Natalie Knapp über ihr Buch „Kompass neues Denken“: [https://www.youtube.com/watch?v=zGyZWI08At8&list=PL1Z3vmy1X\\_rAp8182F7HptTIVgKmxkBse](https://www.youtube.com/watch?v=zGyZWI08At8&list=PL1Z3vmy1X_rAp8182F7HptTIVgKmxkBse)

Ich habe vor fünf Jahren ein Buch geschrieben, das Jetzt ist deine Zeit heißt. Es wurde inspiriert von Isaac Shapiro, einem spirituellen Lehrer, der mich mit seinem Enjoying The Now, das Jetzt Genießen, geprägt hat. <http://isaacshapiro.de/> Mein Co-Autor Roland Wagner ist jemand, der mit achtsamkeitsbasiertem Coaching arbeitet. Eine zentrale Erkenntnis aus unserem Buch: Wir haben jeden Augenblick die Wahl, mit einer bewussten Entscheidung achtsam zu werden und diesen Augenblick als Sternstunde, Sternsekunde wahrzunehmen.

Dass wir mit unserer Wahrnehmung die Realität beeinflussen, das ist übrigens auch eine stimmtherapeutische Weisheit. Wenn wir unserer Zunge, unserem Gaumen, beim Summen, Sprechen, Singen das Genießen und Wahrnehmen der Schwingungen erlauben, ist physiologisch erwiesen, dass sich unsere Stimme leichter auf ein ermüdungsfreies Schwingen einlässt. Aber es geht weit darüber hinaus.

Das können wir hier und jetzt erleben, und ich möchte euch für ein paar Minuten einladen, ein wenig Aufmerksamkeit auf eure Wahrnehmung des jetzigen Augenblicks zu lenken. Spürt einmal in euren Körper hinein. Besser formuliert, erlaubt es der Ansammlung von Wahrnehmungen, die wir unseren Körper nennen, von euch bemerkt zu werden. Was nehmen ich körperlich wahr, wenn ich einatme? Strömt die Luft durch die Nase, hebt sich der Brustkorb, weitet sich der Bauch? Wie fühlt es sich an, wenn ich ausatme? Kann ich bemerken, dass die ausgeatmete Luft etwas wärmer ist als die eingeatmete?

Welche Spannungen spüre ich in meinem Körper? Kann ich den Impuls bemerken, diese Spannungen wegzuschieben, und ihnen vielleicht stattdessen erlauben, da zu sein, Raum geben? Mal aufmerksam hinfühlen: Wie fühlt sich die Verspannung in meinen Schultern wirklich an, der Knoten in meinem Bauch oder der leichte Schmerz im Kopf? Ich gebe der Verspannung einfach Raum und erlaube ihr, da zu sein. Wenn ich hinspüre, ist das, was ich wahrnehme, nie gleich, sondern immer im Fluss. Vielleicht verändert sich die Verspannung, vielleicht nicht, ich erlaube allem was geschieht, zu geschehen. Alles was da ist, ist da.

Vielleicht kann ich meine Aufmerksamkeit nun diesem großen Raum widmen, dessen ich ein Teil bin und in dem sich gerade eine große Ruhe und Frieden ausbreitet. Vielleicht spüre ich ein wohliges Fließen im Nervensystem, das ist ebenso willkommen wie alles andere. Vielleicht spüre ich die Menschen um mich herum, ein großes Feld, das sich ausbreitet, in dem das gemeinsame Weitwerden der Aufmerksamkeit zusammenspielt und es mir leichter macht, achtsam hier zu sein. Vielleicht kann ich alles, was gerade da ist, willkommen heißen. Vielleicht spüre ich etwas von Erfüllung, von Verliebtsein in diesen Augenblick. Worte dafür können unterschiedlich sein, Sternstunde ist ebenso gut wie viele andere. Wenn ich damit nichts anfangen kann, ist das auch OK, alles ist willkommen.

Vielleicht kann ich einen Teil der Worte aus dem Lukas-Evangelium nun nochmal anders hören, mit meiner Intuition und nicht nur mit meiner Vernunft:

Elisabet sagt: „Glücklich ist die, die vertraut, denn es wird zur Vollendung kommen, was die EWIGE ihr zugesagt hat.“

Und Maria antwortet:

„Mein Innerstes lobt die Größe der EWIGEN;  
und mein Geist jubelt über Gott, meine Rettung,

weil Gott die Erniedrigung ihrer Sklavin sieht.  
Seht, von jetzt an werden mich alle Generationen glücklich preisen,  
denn die göttliche Macht tut Großes für mich.  
Heilig ist ihr Name.  
Barmherzigkeit schenkt sie von Generation zu Generation denen,  
die Ehrfurcht vor ihr haben.

Die Sehnsucht, die dieser Text in mir auslöst, ist immer noch da. Sie darf da sein, muss vielleicht sogar da sein. Alles entfaltet sich genau so, wie es sich entfalten soll ... ich weiß nicht, was wir brauchen, und ich kann die drängenden Fragen unserer Zeit nicht beantworten. Ich kann nur sagen, wir müssen uns diese Fragen stellen, wir müssen uns diesen Fragen stellen.

Wir brauchen Gelassenheit und eine Wahrnehmung der Möglichkeiten, um Fragen offen zu halten, die für uns und unsere Nachkommen lebensentscheidend sind. Ohne zu schnell fest-zu-stellen, was die Antworten sind.

Ich wünsche euch und auch mir, wünsche uns, dass wir heute, beim ganzen Kirchentag und auch danach, immer wieder offen werden für Sternstunden, achtsames Wahrnehmen dessen, was das Leben braucht und was es mitbringt, zu jeder Zeit. Dass wir die richtigen Fragen stellen und auch Antworten erahnen, dass wir vielleicht manchmal spüren, dass „die göttliche Macht Großes tut für mich“.

Wir kommen zum Ende der heutigen Bibelarbeit. Ich hoffe, dass wir uns vielleicht beim Offenen Singen heute Mittag am Tiergarten, beim Wise-Guys-Konzert am Brandenburger Tor heute Abend, bei der Gedenkstunde am Hauptbahnhof morgen oder auch in der Zukunft bei einem meiner Solo-Konzerte wiedersehen. Wann die stattfinden, schreibe ich euch gerne, schaut gerne mal auf meiner Homepage eddiswelt vorbei und tragt euch in meinen Newsletter ein.

Ich wünsche euch einen wunderschönen Kirchentag.

Der Segen Gottes, der höher ist als alle unsere menschliche Vernunft, behüte und beschütze euch euer Leben lang.

Alles Gute und bis bald!

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>