

## 4 Ora

[Sandra]

In der letzten Folge hatten wir es ja von Labora, von der Arbeit. Das ist ja ein Teil von diesem Paar, das bekannt ist aus Ora et Labora. Wir haben letztes Mal darauf hingewiesen, dass wir heute auf das Ora eingehen wollen. Auf das Gebet. Das Gebet, das mehr meint als nur Worte zu einer bestimmten Zeit. Und über das wollen wir in der heutigen Folge des Podcasts zusammen austauschen.

[Lukas]

Ich finde es gar nicht so einfach, über das Gebet zu sprechen. Auch weil ich finde, es ist etwas Persönliches.

Ich finde es schon schwierig, mit Worten zu beten. Noch schwieriger finde ich es, über das Gebet zu sprechen.

Aber nichtsdestotrotz, Sandra. Wie hast du es im Moment mit dem Gebet? Oder was bedeutet dir das Gebet in dieser Gemeinschaft, im Sonnenhügel?

[Sandra]

Du hast es mir gerade vorweggenommen. Bei dem, was wir unabhängig voneinander vorbereitet haben, uns gegenseitig zu erzählen, was das Gebet für uns bedeutet, da ist für mich der erste Punkt: Ich finde, es ist etwas sehr Persönliches. Ich merke, es fällt auch mir schwer, darüber zu sprechen.

Ich habe unterschiedliche Zeiten. Ich kenne immer wieder Zeiten, in denen es mir schwerfällt, ins Gebet zu gehen, weil ich viele Zweifel habe, viele Fragen. Und dann bin ich aber froh, dass wir im Sonnenhügel eine Gebetsform haben, in der wir auch zusammen beten. In der es mir hilft, zu wissen, ich bin mit anderen zusammen da.

[Lukas]

Also sich gegenseitig stützen im Gebet. Ich möchte das spontan aufgreifen, weil es mir sehr wertvoll ist. Nicht nur dann, wenn ich Mühe habe, weil ich im Moment von Zweifeln erfüllt bin. Auch ich kenne natürlich solche Zeiten.

Aber manchmal ist es auch einfach so, wenn es ein hektischer Alltag ist und viel läuft, zu wissen, dass jemand anderes ein Gebet vorbereitet hat und läutet. Und jetzt ist es Zeit, alles liegen zu lassen und in unseren inneren Chor zu gehen, in unsere Hauskapelle. Und dort kann ich mich einfach hinsetzen. Und ich muss nicht überlegen, wie ich bete. Sondern ich darf mich auch ein wenig in die Stille führen lassen, die dann kommt. Da bin ich sehr dankbar, dass wir uns in dieser Rolle vom Gebet leiten innerhalb der Kerngemeinschaft abwechseln.

Ich habe für mich das Stichwort aufgeschrieben, «Raum halten, das geht nur in Gemeinschaft». Und das ist eine der zentralen Rollen, die wir hier im Sonnenhügel haben. Dass wir Raum schaffen und Raum halten für die Gäste, die zu uns kommen, für Auszeiten oder für Krisenzeiten. Und so Raum halten, also ganz physisch Raum auch von Stille zu gestalten und zu halten, allein geht das nicht. Da sind wir aufeinander angewiesen.

[Sandra]

Was für mich schon als Jugendliche oder später im Theologiestudium wichtig war, war, dass ich das Gefühl hatte, ich möchte mal später nicht einfach Predigen, «Wein predigen und Wasser einschenken» oder so etwas.

[Lukas]

«Wein predigen und Wasser trinken»? Nein, «Wasser predigen und Wein trinken».

[Sandra]

Ja, einfach das, genau. Dass das auch authentisch ist. Dass sich die Worte, die man braucht, auch im Alltag niederschlagen. Es geht für mich nicht auf, wenn es nicht zusammen passt, das, was man hört, und im Alltag zeigt es sich nicht.

Ganz konkret ist es bei uns auch schön, dass wir am Morgen, bevor wir anfangen zu arbeiten, zuerst ins Gebet gehen. Das ist das Erste. Und nachher kommt erst die Arbeit. Auch die Reihenfolge von Ora et Labora. Und dann hat es auch eine Verpflichtung, auf das, was ich im Gebet gehört habe oder selber auch gesagt habe, dass sich das in einer bestimmten Form und Weise auch im Alltag zeigt. Dass das nicht einfach eine schöne Frömmigkeit im Gebet ist und sich danach im Alltag aber gar nicht äussert.

[Lukas]

Ich möchte gleich am Anfang noch ein Missverständnis aus dem Weg räumen. Wir sprechen jetzt viel von Gebet und Beten. Dabei sind unsere Gebetszeiten gar nicht so voll von Worten. Sondern in diesen Zeiten gibt es viel Stille.

Ich merke, dass sich in diesen Gebetszeiten für mich etwas widerspiegelt, was mir in meinem persönlichen Glaubens- und Gebetsprozess wichtig wurde. Als junger Mensch, als Jugendlicher, habe ich sehr an kräftigen und intensiven Gebeten mit Worten Gefallen gehabt. Da waren mir auch die Texte sehr wichtig. Das ist, glaube ich, eine erste Stufe des Gebets.

Ich habe das mal gehört oder gelesen, ich weiss gar nicht auswendig, von wem das Zitat ist, aber jemand hat mal gesagt, dass Singen doppelt beten ist.

Also Lieder singen, das ist übrigens noch eine Klammerbemerkung, das finde ich auch sehr wertvoll, dass am Morgen nach dem Aufstehen bzw. wenn die Kinder in der Schule sind und wir ins Gebet gehen, dann ist das Erste, was wir machen, etwas zu singen. Und so die eigene Stimme zu hören und zum Klingen zu bringen und wie das im Brustkorb vibriert, das ist etwas total Wertvolles. Ich glaube, das möchte ich nicht mehr missen, dass ich am Morgen als Erstes etwas singen kann. Aber das ist jetzt nur eine Klammerbemerkung.

Also Singen, das schon ein bisschen eine Abstraktion ist, vom Beten mit Worten. Es sind ja auch die Lieder, die wir singen, die zumeist Taizé-Lieder sind, das kennen wahrscheinlich die einen oder anderen, die nur kurze Verse sind, die man immer wieder repetiert. Das ist eine erste Abstraktionsstufe.

Dann gibt es für mich eine weitere Stufe, nämlich das Schweigen. Also das Beten ganz ohne Wort und ohne Gesang.

Und nach dem kommt für mich nochmals ein weiterer Schritt, den man leicht verwechseln könnte. Nämlich nach dem Schweigen kommt noch das Hören oder Lauschen, das Hören. Also eine innere Haltung von Offensein gegenüber der Gegenwart.

[Sandra]

Die Frage ist ja noch ein bisschen, was das Gebet im Moment für mich bedeutet. Und da haben wir jetzt schon vieles gesagt, über das Gebet, oder wie es sich so zeigt, oder wie wir es hier erleben im Sonnenhügel.

Für mich sind auch immer wieder sehr intensive Momente von Gebet in der Natur, viel auch, wenn ich für mich ganz alleine sein kann. Dass ich dann auch keine Worte brauche, sondern einfach staune und da bin. Ganz im Momente sein. Von daher, das, was wir am Anfang gesagt haben, das Gebet findet nicht nur an einem bestimmten Ort statt, sondern überall kann Gebet sein.

[Lukas]

Mich dünkt, jetzt haben wir schon einige Stichworte genannt, wo ich Lust habe, die nochmals zu vertiefen.

Also am Anfang, vielleicht gerade in dieser Reihenfolge, als Vorschlag, ganz am Anfang hast du etwas gesagt über: das Gebet muss authentisch sein, es muss sich im Alltag widerspiegeln, in der Art und Weise, wie wir leben.

Ein zweiter Punkt, den ich festgehalten habe, ist das Staunen, das hast du gerade zum Schluss gesagt, das Staunen im Gebet.

Und ein dritter Aspekt, den wir schon etwas angetönt haben, ist das hörende Gebet, wo irgendwo etwas, also das Gebet eigentlich ein Zuwenden ist zu der Wirklichkeit, zu der Gegenwart, zu dem, was schon bereits da ist.

Ich habe auch fast das Gefühl, es würde für die heutige Folge reichen, wenn wir diesen drei Fäden etwas Raum geben würden.

[Musik]

[Sandra]

Wenn Menschen frisch in den Sonnenhügel kommen und ich ihnen unseren Gebetsraum zeige und dann sage, sie sind alle eingeladen ins Gebet zu kommen, aber es muss niemand. Dann sage ich oft noch dazu, dass das für mich oder auch für uns, für die Kerngemeinschaft, das Gebet auch wichtig ist, weil es vom Bild her auch eine Quelle ist. Du hast vorhin von Wert gesprochen.

Auch ganz viele Bilder und Haltungen daraus zu schöpfen, die uns im Alltag tragen. Selber merke ich auch, bin ich stark geprägt von feministischer Theologie und auch von Befreiungstheologie. Solche Werthaltungen kommen dann auch zur Sprache.

[Lukas]

Ich gehe es im Gespräch mit den Gästen unter anderem auch von der anderen Seite her an. Eine der meistgenannten Rückmeldungen an uns im Sonnenhügel ist, dass Menschen dankbar aufbrechen, dankbar dafür, dass sie im Sonnenhügel eine Atmosphäre gefunden haben, wo sie sich angenommen gefühlt haben, in der Situation, in der sie gerade waren. Das hören wir für mich eigentlich erstaunlich oft, weil es mir eigentlich eine Selbstverständlichkeit dünkt. Eine Atmosphäre, in der man einander zuhört, wo man einander Raum schafft, Raum gibt, wo man Respekt voreinander hat, auch vor verschiedenen Lebensentwürfen. Woher kommt das? Das kommt vielleicht, auch wenn ich finde, das sollte selbstverständlich sein, es kommt vielleicht nicht von ungefähr.

In einer Welt, die sehr auf Effizienz drängt, auf Ökonomisierung, wo alles schnell gehen muss und irgendeinen Nutzen haben muss, vielleicht prägt das tatsächlich die Atmosphäre unserer Gemeinschaft, dass wir zweimal am Tag für je eine halbe oder dreiviertel Stunde einer Sphäre Raum geben, wo es um ganz andere Werte geht.

Es geht um Frieden. Innerer Frieden und äusserer Frieden. Es geht um Mitgefühl. Es geht um wahrgenommen sein und wahrgenommen werden. Es geht darum, dass das Leben ein Geschenk ist und nicht mein Verdienst. Es geht durchaus darum, Visionen zu haben, eine Vision von einer gerechten Welt zu haben. Eine Welt, in der die Lebensbedingungen so sind, dass jeder Mensch lebenswerte und lebensdienliche Voraussetzungen findet. Das sind alles christliche, biblische Bilder und Visionen, die bei uns tagtäglich zur Sprache kommen.

Ein Aspekt, wenn wir von Werten sprechen, ist sicher auch, dass wir eine Haltung vertreten von Prozesshaft vorangehen. Das heisst z.B., wenn ein Gast zu uns kommt, noch nicht wissen, was das Ziel des Aufenthaltes ist. Das darf durchaus offen sein. Oder wenn wir in einer Ohnmachtssituation kommen oder sind, in einer Krise, dann sagen wir, natürlich müssen wir den Alltag bewerkstelligen. Das braucht auch unser Handeln. Aber es gibt gleichzeitig auch eine Ebene, auf der wir geschehen lassen dürfen. Und an der wir der Erfahrung Raum geben dürfen, dass wir getragen sind, obwohl es sich nicht immer so anfühlt.

[Sandra]

Ich bin noch beim Wort «geschehen» hängen geblieben. Für mich persönlich ist es auch, gerade wenn du vorhin gesagt hast, dass es auch um Frieden geht, beziehungsweise auch bei uns merkt man, es beschäftigt die vielen Gäste, die vielen Kriege und Konflikte, die es im Moment hat. Die äusseren Konflikte, aber auch die inneren, die man mit sich herumträgt.

Und für mich ist es dann, das Geschehenlassen, besonders wichtig, dass ich nicht das Gefühl habe, ich kann was machen, dass ich nicht in den Aktionismus reinkomme, sondern mir auch immer wieder zu vergegenwärtigen, es gibt noch etwas Grösseres. Unabhängig, wie wir das jetzt nennen, bei uns sprechen wir von Gott, in unserer Sprache. Aber ich kann mich in das Vertrauen einüben, ich darf es auch geschehen lassen.

Zum einen kann ich ja gar nicht, weil ich auch Grenzen habe. Und das geht für mich in das Thema, die Präsenz des grösseren Ganzen sich zu vergegenwärtigen. Das braucht auch ein Einüben, dem auch Raum und Zeit zu geben. Von dieser Gegenwart, die eigentlich immer da ist. Du hast es vorhin schon erwähnt, auch wenn wir sie nicht so spüren. Aber das Gebet kann dann eine explizite Form sein, um das zu vergegenwärtigen.

[Lukas]

Du redest mir hier sehr aus dem Herzen, mir wurde das ganz wichtig in den letzten paar Wochen. Letzten Herbst, kurz vor der Adventszeit, war ich in den Exerzitien. Die kontemplativen Exerzitien, das heisst 10 Tage Schweigen in einer Gruppe.

Der Exerzitienleiter sagte dort unter anderem den Satz, die kontemplative Erfahrung will die Gegenwart Gottes, die immer gegeben ist, ins Bewusstsein steigen lassen. Das blieb mir sehr hängen. Du hast es am Anfang der Einleitung schon gesagt, das Beten will nicht Gott herholen oder Gott dazu bringen, irgendetwas zu tun oder mir irgendetwas wegzunehmen oder irgendetwas zu verbessern.

So ein Beten heisst für mich in dieser Haltung von Schweigen und Hören, das kann durchaus auch mit Worten geschehen, im Sinne von Gedichten zum Beispiel, die wir viel brauchen in unseren Gebetszeiten. Wir müssen dem auch einen Ausdruck geben als Gemeinschaft, aber dahinter ist die Haltung, meine Sehnsucht ins Bewusstsein treten zu lassen von dieser ewigen Gegenwart, die bedingungslos von Anfang an und für alle Ewigkeiten schon gegeben ist. Es kommt nichts dazu, es ist alles schon da.

Aber ich finde, es braucht, so sehr mir die Stille wichtig ist, es braucht auch Worte, es braucht Bilder, es braucht spezielle Zeiten und besondere Räume, wo wir der Wirklichkeit uns zuwenden können, wo wir auch so etwas wie – ein altertümliches Wort – Ehrfurcht im Sinne von Staunen und Dankbarkeit entwickeln können gegenüber dieser Wirklichkeit. Darum bin ich so dankbar für die Gelegenheiten, die wir als Gemeinschaft haben, weil ich finde, wie so vieles anderes ist das alleine schwieriger als in der Gemeinschaft.

[Sandra]

Genau, wo du vorhin eben von Räumen gesprochen hast und Zeiten, da ist mir natürlich der Wüsten-Nachmittag gerade durch den Kopf gegangen, der Mittwochnachmittag, den wir bewusst auch von der Hastruktur her so gestalten, dass man sich auch zurückziehen kann, auf den Spuren oder in der Tradition der sogenannten Wüstenmütter und auch Wüstenväter, die sich eben dann wirklich auch ganz zurückgezogen haben in die Wüste. Manchmal, gerade wenn man in der Gemeinschaft lebt, ist man ja sehr viel auch immer in Kontakt mit anderen Menschen, was sehr schön und bereichernd ist. Aber man verlässt bei jeder Begegnung ein Stück weit sich selber und mal wieder mal ganz zu sich selber zurückzukehren können.

Und du hast vorhin ja auch vom Hören oder Hören oder manchmal so eine leise Stimme in sich zu hören, braucht es also diese Zeiten von Rückzug.

[Lukas]

Eine zweite Form neben dem täglichen Gebet, den wir am Morgen und am Abend haben, eine weitere Form, die mir sehr wichtig ist, ist unsere Lichterfeier am Samstagabend. Dort kommen wir auch oft mit den Kindern, die Kinder haben das auch gerne, und damit nehmen wir eine Tradition auf, die altjüdisch-christliche Tradition, dass das Fest oder eben auch der Sonntag mit dem Sonnenuntergang anfängt.

Das ist ja ein bisschen paradox, wir haben immer das Gefühl, das Fest ist hell und Jubel und so, wenn es klar wird, aber der Anfang ist immer, wenn es dunkel wird, wenn es noch nicht klar ist.

Und so fangen wir den Sonntag an, am Samstagabend, mit einer Lichterfeier, wo man an der Osterkerze jeden und jede, der kommt, kann ein Licht anzünden, in Form einer kleinen Kerze, und die nachher quasi in die Mitte des Raums stellen. Dann brennen sie für die nächsten Tage in jedem Gebet und dazu viele Lieder singen. Etwas sehr Festliches und Feierliches und Leichtes.

[Sandra]

Bei der Lichterfeier steht immer neben der Osterkerze dann auch eine Schale, wo es ganz viele Zettel mit Fürbitten drin hat, die über die ganze Woche aufgeschrieben worden sind. Im Abendgebet gibt es Momente von Stille, wo jede Person darf, wenn sie das möchte, eine Fürbitte oder eine Klage aufschreiben kann, manchmal schreibt jemand auch einen Dank auf, und diese am Ende des Gebets in dieser Schale deponieren.

Wir sammeln all diese Fürbitte und Klagen über das ganze Jahr und übergeben sie jeweils dem Osterfeuer. Du hast vorhin das Feierliche erwähnt, das Lichtvolle. Ich bin froh, dass diese Schale mit den vielen Klagen ganz bewusst neben der Kerze steht, sodass das Paar von Licht und Dunkel, von Glauben und Zweifel zusammengehört.

Wenn verschiedene Menschen im Gebet sind, gibt es gewisse Ungleichzeitigkeiten. Die einen sind in einem Lebensabschnitt, in dem sie sich sehr verbunden fühlen, in dem ihnen das Lob nahe ist. In anderen Worten, in dem sie gerade himmelhochjauchend sind.

Auf der anderen Seite sitzen gleichzeitig auch Menschen, in denen die Klage das vorderste ist, zu Tode betrübt. Von daher ist es uns wichtig, dass das Beides miteinander Platz haben kann. Dass es nicht nur das eine oder das andere ist.

Wenn auch das Lob oder die Freude zum Ausdruck kommt, ist das auch immer eine Erinnerung. Gerade für die Menschen, für die das weit weg ist, dass es das auch noch gibt. Auf der anderen Seite finde ich es wichtig, dass man die ganze Freude nicht vergisst. Es gibt auch noch andere Lebenssituationen.

[Lukas]

Um den Aspekt der Fürbittenschale aufzugreifen, dünkt es mich immer sehr erleichternd, wenn man nach der Lichterfeier, die die Schale gefüllt mit all den Bitten von der Arbeitswoche in den Mittelpunkt stellt, wenn die Person, die die Lichterfeier angeleitet hat, die Fürbitten in eine Kiste leert, wo wir sie bis zur nächsten Ostern aufbewahren. Dann kommt die Schale geleert wieder zurück.

Das macht Platz für einen neuen Anfang. Es ist wieder frei. Ich weiss, die wird sich wieder füllen. Es hat wieder Schwerste drin. Im Moment aber ist es leicht, frei und leer. Es gibt neue Möglichkeiten, einen neuen Anfang. Ein Bild eines Neuanfangs, das immer wieder stattfindet. Die Leichtigkeit dieser Möglichkeit.

[Musik]

[Lukas]

Zum Schluss ist es mir wichtig, nochmals an den Anfang zurückzukommen. Die Verbindung von Gebet und Alltag. In einer der früheren Folgen ging es darum, wie wir auf den Sonnenhügel gekommen sind. Was hat uns damals motiviert? Bei beiden stand eine im Alltag verankerte Spiritualität im Vordergrund.

[Sandra]

Da kommt mir ein Zitat aus einem Buch, das ich von Niklaus Brantschen gelesen habe. Er schreibt, es darf nicht in einer Innerlichkeit stecken bleiben, sondern es muss sich äussern. Das hast du gerade noch einmal gesagt. Dass es wieder in den Alltag rausgeht. Nicht eben stecken bleibt.

[Lukas]

Genau so wie das Gebet eine Unterbrechung des Alltags ist, wo man einen Schutzraum gibt, um sich hinzusetzen und den Boden zu spüren und zur Ruhe zu kommen, ist der Alltag auch eine Unterbrechung des Gebets. Ich kann mich auch wieder ganz profanen Sachen zuwenden, z.B. Brot backen oder das WC putzen. Oder was immer ansteht: mit Menschen am Tisch sitzen, essen und reden.

[Sandra]

Ich nehme das noch einmal auf, dass das Gebet nicht nur an bestimmten Orten stattfinden kann. Das ist Therese von Avila, die das Bild so geprägt hat, dass man auch Gott zwischen den Kochtöpfen finden kann. Wo es nicht explizit genannt werden muss. Oder natürlich auch in Begegnungen mit Menschen.

[Lukas]

Mir geht noch einmal ein Detail durch den Kopf, wo manche Menschen staunen, wenn ich mit jemandem ins Gesprächszimmer gehe und als erstes eine Kerze anzünde. Für mich ist das der Ausdruck der Gegenwart des Dritten, des ewig Gegenwärtigen. Ohne dass ich das so fromm benennen muss.

Ich wurde hie und da schon darauf hingewiesen, dass Menschen, die z.B. Klinikerfahrungen gemacht haben, die in einer Psychiatrie waren, wo sie viele Gespräche hatten, aber in eher atmosphärisch kalten oder nüchternen Räumen, ihnen das auffällt. Als erstes, vor dem ersten Satz, zünde ich eine Kerze an.

[Musik]

[Lukas]

Wie geht es weiter mit unserem Podcast?  
Was steht als nächstes auf dem Programm?

[Sandra]

Vielleicht ist es gut, noch zu erwähnen, dass es eigentlich bei ora et labora noch ein Drittes gibt. Das ist etwas weniger bekannt. Das fällt immer etwas hinten ab.

Das heisst «et lege», «und lese». Die Frage ist, ob wir der Trilogie gerecht werden wollen und bewusst das aufnehmen.

[Lukas]

Also neben Arbeiten und Beten das Lesen als Thema, Inspirationsquelle.

Wir haben mal noch über ein anderes Thema diskutiert, nämlich, dass wir die Gemeinschaft auch als Ort erleben, wo wir persönlich wachsen und reifen. Im Sinne von, dass ich immer auch Menschen um mich herumhabe, die mir einen Spiegel im Guten vorhalten können. Dass ich Menschen habe, die mit mir Schwierigkeiten aushalten, versuchen, durch sie durchzugehen. Das Wachsen und das persönliche Reifen in der Gemeinschaft ist ein zweites Thema, das wir auf der Liste haben.

Vielleicht ist das auch die Frage an das Publikum. Mit welchem von beiden sollen wir weitergehen? Wenn ihr irgendeinen Wunsch habt, oder eine Idee, beziehungsweise ein Favorit, könnt ihr uns gerne eine E-Mail schreiben, auf [info@sonnenhuegel.org](mailto:info@sonnenhuegel.org) Das steht ja auch noch einmal in den Shownotes. Meldet euch doch, mit welchem von beiden sollen wir weiterfahren. Wir sind für beide offen. Was ist das Nächste?

[Sandra]

Ich bin gespannt, ob es Reaktionen gibt.