

einfach leben (E)

1. Unser Text

„Einfach leben“ ist ein Thema unserer Zeit, es wird in der Bibel nicht ausdrücklich angesprochen. Gesprochen wird von Themen, die an unser Thema angrenzen, wie die vom **Schätze Sammeln** und vom **Sorgen**.

Den entsprechenden Text finden wir bei Matthäus, im 6. Kapitel:

19 Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo Motten und Rost sie fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen. 20 Sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie fressen und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen. 21 Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz. 22 Das Auge ist das Licht des Leibes. Wenn dein Auge lauter ist, so wird dein ganzer Leib licht sein. 23 Wenn aber dein Auge böse ist, so wird dein ganzer Leib finster sein. Wenn nun das Licht, das in dir ist, Finsternis ist, wie groß wird dann die Finsternis sein! 24 Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder er wird den einen hassen und den andern lieben, oder er wird an dem einen hängen und den andern verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.

25 Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? 26 Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? 27 Wer ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? 28 Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. 29 Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. 30 Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? 31 Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? 32 Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. 33 Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. 34 Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Dieser Text entstammt der Bergpredigt, jener Predigt, in der Jesus in konzentrierter Form darstellt, um was es ihm geht. Im Zentrum steht dabei das Doppelgebot der Liebe, die Themen „Schätze sammeln“ und „Sorgen“ stellen da eher ein Randthema dar.

2. Besinnung

„Sammelt keine Schätze auf Erden! Sie sind von zweifelhaftem Wert und haben den Geschmack von Vergänglichkeit. Motten und Rost fressen sie auf“. Auch bergen sie die Kraft, an sich zu binden. „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“!

Es sind nicht nur materielle Güter, die „in Besitz“ nehmen, sondern auch psycho-soziale, wie Erfolg, Ansehen, Positionen, Macht, auch Gesundheit, Schönheit Nicht nur Besitz, sondern alles, was wir zu unserem „Besitz“ erklären, kann eine solche Bedeutung gewinnen, dass es unser ganzes Denken und Handeln bestimmt. „Niemand kann zwei Herren dienen“, „ihr könnt nicht Gott und dem Mammon dienen“, sagt unser Text. Wir verlieren den Kontakt zu Gott und seinen Verheißungen, zum „Reich Gottes“.

Die Bibel schlägt uns da einen anderen Weg vor, den Weg des Loslassens, Weglassens, der Beschränkung, der Vereinfachung. „Seid nicht geldgierig, und lasst euch genügen an dem, was da ist“, heißt es im Hebräerbrief (13,5). Und bei Jesus Sirach (29,23) lesen wir: „Lass dir genügen, ob du wenig oder viel hast“. Auch Paulus (Phi 4,11) spricht von „genügen“: „ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie's mir auch geht“.

Kurz gefasst heißt dies: **Einfach leben.**

Einfach leben bedeutet zu fragen:

Brauche ich das? Worauf kann, sollte ich verzichten? Welches Bedürfnis sättige ich damit?

Was ist da eher Ballast? Wo lebe ich aufwendig? Dient es einer höheren Lebensqualität

Es geht darum, mit „leichtem Gepäck“ meinen Weg zu gehen. Das Pilgern ist hierfür ein gutes Beispiel und wertvolle Erfahrung! Ich darf entdecken, wovon Lao Tse spricht, dass der wahre Reichtum in der Einfachheit liegt.

Wir „brauchen“ unterschiedlich viel, haben auch in den einzelnen Lebensphasen unterschiedliche Bedürfnisse. Die Antworten, wie wir ‚einfach leben‘ können, werden darum recht unterschiedlich ausfallen. Manche verfügen über viel, andere müssen mit Wenigem auskommen, und wieder andere leben in Armut oder an der Armutsgrenze. Da fällt die Antwort, was loszulassen ist, ganz unterschiedlich aus. Bei den einen wird es dann eher um Loslassen und Beschränken gehen, bei den anderen eher darum, das Wenige zu schätzen und bewusst mit ihm umzugehen. Wie auch die materielle Ausgangslage ist, es geht stets um die Wertschätzung des Wenigen, Einfachen, Schlichten. Und darum, was uns Ignatius von Loyola in einem ganz anderen Zusammenhang empfiehlt, um das ‚Verkosten der Dinge von innen her‘.

Das Thema „einfach leben“ betrifft ja nicht nur meinen Umgang mit materiellen Gütern. Es hat auch mit meiner Persönlichkeit zu tun, meinem Verhalten, meinen Beziehungen, meiner Art zu kommunizieren, meinem Ehrgeiz und Streben, meinem spirituellen Leben

Euer Reden sei „Ja, ja; nein, nein“, wünscht sich Jesus von uns (Mt 5,37). Mein einfacher Lebensstil überträgt sich auf mich selbst, mein Denken, Empfinden und Verhalten. Ich selbst werde „einfach“ und damit authentisch.

Es ist kein dürftiges, armseliges Leben, auf das ich mich da einlasse. Jesus lebt es uns vor. Er sagt einerseits von sich, er habe nichts, „wo er sein Haupt hinlege“ (Mt 8,20), lässt sich jedoch gerne einladen oder lädt sich auch selbst zu einem Gastmahl ein. (Seine Gegner nennen ihn einmal herabwürdigend einen „Fresser und Säufer“, Mt11, 19). Wir dürfen schon davon ausgehen, dass er bei aller Askese auch den genussvollen Seiten des Lebens zugewandt war.

Nun kann ein einfaches Leben auch „von innen her“ bedrängt und erschwert werden. Davon spricht der zweite Teil unseres biblischen Textes.

„Sorge dich nicht“ ist sein Thema. Sieh' die Vögel unter dem Himmel an und die Lilien auf dem Felde. Sie sammeln nicht, legen keine Vorräte an und leiden dennoch keine Not. Gott sorgt für sie. Das Gleiche könnt auch ihr von ihm erwarten.

Aus der Sicht unseres Themas können Sorgen großen und bestimmenden Einfluss auf unser Leben nehmen. Sie können unser Denken und Fühlen beherrschen und unsere Lebensgestaltung lenken. Sie beanspruchen Raum in uns und können, wie anderes, zum „Besitz“ werden und Einfachheit erschweren.

Aber schauen wir da genauer hin!

„Sorgen“ hat in unserer Sprache eine doppelte Bedeutung. Es bedeutet einerseits, ‚sich Sorgen machen‘, andererseits aber auch ‚vor-sorgen‘, Verantwortung übernehmen. Im biblischen Text ist ersteres gemeint. Wer sich in diesem Sinne sorgt, lebt in steter Erwartung einer Gefährdung oder eines Misslingens. Verbunden sind diese Befürchtungen mit starker, nur schwer kontrollierbarer Emotionalität. Sie sind darum kaum abzuschütteln und bestimmen so in hohem Maße das Verhalten, machen unfrei, „besetzen“ uns.

Ein Weg aus diesem gebunden sein zeigt unser Text (V34) auf:

Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Hier wird uns ein gelassener Umgang mit all dem, was auf uns zukommen könnte, empfohlen. Jeder Tag hat seine ganz eigene Besonderheit, Überraschungen, auch Mühe und Herausforderungen. Nehmt sie an, lebt mit ihnen und schaut nicht auf das, was kommen könnte. Lebt im Heute, im Hier und Jetzt.

Gelassenheit wird uns hier empfohlen - eine Haltung, die zulässt und annimmt, was ist. Sie wird uns nicht in die Wiege gelegt, wir müssen sie lernen, Schritt für Schritt. Im Vertrauen auf ihn, der „für mich sorgt“, lerne ich loszulassen, was mir Sorge bereiten will. „Heilige Gleichgültigkeit“ nennt die frühe Kirche diese Haltung. Franz von Sales nennt sie „heiligen Gleichmut“.

Die Haltung der Gelassenheit ist von übergreifendem Gewinn. Sie hilft in einem umfassenden Sinne das Loszulassen, was einem einfachen Leben im Wege steht: Das Sich sorgen, aber auch materieller Besitz, Perfektionismus, Streben nach Macht, Einfluss und Anerkennung Sie hilft „leichtfüßig“ durch das Leben gehen. So geht es bei unserem Thema nicht nur um „**einfach leben**“, sondern auch um „**einfach leben**“.

3. Reflexion

- Einfach leben bedeutet zu fragen:
Wo lebe ich aufwendig? Brauche ich das? Was ist eher Ballast?
Worauf sollte ich – nicht nur materiell - verzichten?
Ist mein Reden und Verhalten geprägt von Einfachheit?
Stelle ich mir solche Fragen?

- Kenne ich das: *Gelassenheit*?
Gilt es da, noch Schritte zu gehen?

- Wann habe ich zum letzten Mal etwas *wirklich genossen*?
Ich lasse mir Zeit, dem nachzugehen.

4. Übung

- Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig
Was würde mir fehlen, wenn ich mich davon trennen müsste?
Ich lasse mir Zeit, dem nachzugehen.
Vielleicht gibt es auch mehrere Dinge, die mir besonders wichtig sind.

- Nichts beunruhige dich, nichts ängstige dich.
Wer Gott hat, dem fehlt nichts. Gott allein genügt. (Teresa von Avila)
Ich meditieren diese Verse in der Form der Ganzheitlichen Betrachtung
Siehe hierzu: Hilfen: 1.2.

- Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder er wird den einen hassen
und den andern lieben, oder er wird an dem einen hängen und den andern verachten.
Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon (Mt 6,24).
Diesen Vers zunächst in der Form Ganzheitlicher Betrachtung meditieren.
Dazu lasse ich mir Zeit.
Abschließend gehe ich zu einem Atemgebet über: *Dir, mein Gott - möchte ich dienen.*
Siehe hierzu: Hilfen: 2.1.

s.a. Hilfen 3.3.