

MIRJAM SCHAMBECK

Mystik als Unterbrechung

Sich von Gott finden lassen

Der Titel irritiert. Sich von Gott finden lassen. Lautet die Frage nicht vielmehr umgekehrt, wie ich Gott finden kann? Man muss sich doch einlassen auf Gott, sich auf tun, ihn suchen und offen werden, ihn zu entdecken. Wie kann es dann heißen, dass Mystik bedeutet, sich von Gott finden zu lassen? Der christliche Glaube kennt beide Wege. Jedem Bemühen ist die Verheißung eingestiftet, dass Gott diesem schon lange zuvorkommt. Gott ist schon da. Wir müssen ihn nicht erst herbeisehnen, herbeibeten, herbeilehren. Gott ist mitten in der Geschichte des Menschen gegenwärtig, in unserer Welt auffindbar.

Das entlastet. Gott wohnt in der Welt und ruft jede und jeden Einzelnen beim Namen. Das ist das Erste. Alles seelsorgerliche Wirken, jede Anstrengung im Religionsunterricht wird von daher relativiert und gewichtet. Gott will bei den Menschen ankommen und das fordert uns heraus, uns für dieses Ankommen zu bereiten. Daraus ergibt sich auch eine der Aufgaben des Religionsunterrichts. Es geht darum, entsprechende Dispositionen zu ermöglichen, dass sich Schüler/-innen wie Lehrer/-innen für diesen Gott öffnen können.

Wenn im Folgenden Mystik in Anlehnung an die Definition von Religion von Johann Baptist Metz als Unterbrechung charakterisiert wird, dann soll deutlich werden, dass Gott unser Tun und Denken, uns selbst und die ganze Welt durchwirkt. Der Alltag ist deshalb der vornehmliche Ort, ihn zu finden. An uns liegt es, dies zu entziffern.

Im Folgenden werden zunächst die biblischen Schriften daraufhin befragt, wie Menschen Gott erfahren und welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Die verschiedenen Übungen, die im Anschluss vorgestellt werden, sind so etwas wie Sensibilisierungen für Unterbrechungen mitten in unserem gewohnten Tun und wollen zugleich zu solchen Unterbrechungen anstiften.

Biblische Vergewisserungen

Gottesbegegnung fordert den Menschen heraus und verwandelt ihn. Wie Abraham (Gen 12) stellt Gott den Menschen auf einen Weg, den er selbst nicht überschauen kann. Wie Mose verwandelt er ihn und macht aus einem Gescheiterten den Anführer eines Volkes in die Freiheit.

Gott hat den Menschen liebevoll im Blick, so dass ihn Hagar als El-Roi benennt, als Gott, der nach mir schaut (Gen 16,13). Während sich Jeremia von Gott überfallen fühlt und ihm den bohrenden Vorwurf macht „Du hast mich betört, o Herr, und ich ließ mich betören; du hast mich gepackt und überwältigt.“ (Jer 20,7), atmen viele Psalmen die Erfahrung des rettenden und erbarmenden Gottes (vgl. Ps 23; Ps 27; Ps 36; Ps 139 u. a.).

Die Erfahrung, sich auf Gott auszurichten und zugleich von Gott ausgerichtet zu werden, durchzieht die Schriften wie ein roter Faden. Letztgültig wird das im Leben und Schicksal Jesu. Dieses Ausgerichtetwerden kennt mehrere Dimensionen.

Immer wieder ist in den Evangelien davon die Rede, dass sich Jesus in die Einsamkeit zurückzieht (vgl. Mk 1,35), dass er die Wüste aufsucht, um sich Gott zu stellen (vgl. Lk 4,1–13 par.). Jesus betet und sucht darin Gott. Damit ist eine Ausrichtung der Gottesbeziehung angesprochen: Sich von Gott im Gebet finden lassen.

Zugleich wird an Jesus deutlich, dass die Bewegung auf Gott hin und die Bewegung auf den Menschen, auf die Welt und sich selbst eins sind. Das Innesein Gottes treibt Jesus zu den Menschen. Gottes immer mehr inne zu werden heißt seitdem, des Menschen und der Welt immer mehr inne zu werden. Im Matthäusevangelium wird deshalb die Art und Weise, wie der Mensch den Geschundenen und Ausgestoßenen begegnet, zum Kriterium schlechthin für die Gottesliebe (Mt 25,45). Nur wer im Anderen, ja im Fremden Gott erkennt, hat verstanden, wer Gott ist. Sich von Gott finden lassen bedeutet, sich dem Anderen und Fremden auszuliefern und sich für ihn zu engagieren.

Schließlich kennzeichnet die Gottesbeziehung noch eine dritte Ausrichtung. Karl Rahner formuliert sie, wenn er schreibt, dass der Weg der Selbsterfahrung der Weg der Gotteserfahrung ist.¹ Der Weg, immer mehr die bzw. der zu werden, als die bzw. der Gott mich gedacht hat, Identität zu gewinnen, sich zu finden, bedeutet christlich gesprochen, sich von Gott finden zu lassen.

1 Vgl. Karl Rahner, Selbsterfahrung und Gotteserfahrung, in: Schriften zur Theologie 10, Zürich/Einsiedeln/Köln 1972, 133–144, hier: 137.

Christliche Mystik liest Gottes-, Welt- und Selbstbeziehung ineinander. Keine ist ohne die andere denkbar. Weil Gott die Initiative gesetzt hat und in Jesus Christus, seinem Weg und seinem Schicksal deutlich gemacht hat, wie Gott zu finden ist, bedeutet christliche Mystik, den Lauf der Welt und der eigenen Geschichte auf Gott hin zu unterbrechen und sich von ihm finden zu lassen. Christliche Mystik heißt, die Welt von Gott her und auf Gott hin sehen zu lernen. Das ist das Besondere und zugleich Unspektakuläre an christlicher Mystik. Sie geschieht im Alltag und unterbricht das Alltägliche auf Gott hin.

Unterbrechungen als Durchkreuzungen

Der alltagssprachliche Gebrauch von Unterbrechung rückt das Wortfeld des „Durchkreuzt Werdens“ nahe. Unterbrochen zu werden im Tagesablauf, in einer wichtigen Arbeit, bei einem Gespräch oder auch im Stillesitzen und Verweilen wird oft als etwas Unangenehmes empfunden. Die Unterbrechung reißt uns aus dem heraus, was wir uns vorgenommen haben. Es kommt anders, als wir uns das gedacht haben. Unsere Pläne werden durchkreuzt.

Damit ist etwas Wichtiges gesagt. Wenn christliche Mystik bedeutet, den Alltag auf Gott hin zu unterbrechen, dann kann das auch bedeuten, aus dem Alltäglichen herausgerissen zu werden. Es ist nicht ungefährlich, solche Unterbrechungen zu wagen. Das kann heißen, vorgefasste Meinungen, abgezirkeltes Handeln nochmals zu überprüfen und anzufragen. Werde ich dem Anderen mit meiner Meinung gerecht? Hilft das, was ich vorhabe, auch dem Anderen oder schädigt es ihn sogar? Unterbrechungen stehen gegen glatte Lösungen. Unterbrechungen fungieren wie Zäsuren, die die tieferen Motive unseres Denkens und Handelns aufdecken. Ist so schon viel geschehen, so ist es aber trotzdem noch ein weiter Weg, das Erkannte auch ins Handeln zu übersetzen.

Dass hier christliche Mystik als Unterbrechung und damit als Durchkreuztwerden gelesen wird, hat noch mit einem anderen Aspekt zu tun. Die Art und Weise, sich von Gott finden zu lassen, ist seit Jesus Christus und seinem Tod am Kreuz eindeutig geworden. Die Richtung der Wege ist bestimmt worden. Auch wenn es nach wie vor wohl so viele Wege wie Menschen gibt, sich von Gott finden zu lassen und ihn zu finden, so sind doch alle vom Paradigma des Kreuzes geprägt. Sich von Gott finden zu lassen, heißt christlich gesprochen, auf den Weg Jesu einzuschwingen.

Dieser Weg aber war ein Weg ans Kreuz. Unterbrechung zu wagen, heißt damit auch, es zu wagen, durchkreuzt zu werden. Das hat nichts mit einem morbiden oder gar masochistischen Lebensgefühl zu tun. Christlicher Glaube rechnet vielmehr damit, dass die Begegnung mit dem Kreuz nicht auszu-

sparen ist, wenn man sich auf die Botschaft Jesu einlässt. Weil das Evangelium das Unterste zuoberst kehrt, weil gefügte Ordnungen außer Rand und Band geraten (vgl. den Geist der Bergpredigt Mt 5,3–7,29), ist der Widerstand unwiderruflich, der dadurch ausgelöst wird.

Das heißt aber noch mehr. Nachfolge Jesu bedeutet, das eigene Schicksal vom Schicksal Jesu formen zu lassen. Das Kreuz ist für Christen nicht mehr das absolut zu Vermeidende. Es ist auch nicht das zu Suchende. Seit Jesu Weg ist vielmehr deutlich geworden, dass das Dunkle und Schwere nicht von vornherein und qua se „Widerort Gottes“ ist. Seit Jesu Tod brauchen wir das Schwere nicht mehr aus unserem Leben auszublenden. Gott kann auch durch das Leiden, ja sogar durch den Tod hindurch Leben schaffen. Diese Hoffnung ist seit Jesu Tod und Auferstehung für alle Menschen aufgerichtet worden. Das Schwere und Dunkle dürfen wir seitdem mit Gott in Berührung bringen und von ihm erlösen lassen.

Die Frage ist nun, wie man sich immer mehr dafür öffnen kann, sich von Gott finden zu lassen. Einige konkrete Beispiele sollen dazu Anregung sein.

Sich von Gott finden lassen – im Aufmerksam werden für die Gegenwart

Eine der schwierigsten Herausforderungen ist, für die Gegenwart aufmerksam zu werden. Wir sind gewohnt, vieles zu hören, mit vielem gleichzeitig beschäftigt zu sein, unseren Blick auf vieles gleichzeitig zu halten. Aufmerksam für die Gegenwart zu werden heißt, sich einzulassen auf das, was ist: Unter dem Vielen, das Wichtige herauszuhören, unter dem Vielen, das gleichzeitig auf uns hereinfällt, das herauszufinden, was jetzt dran ist.

Eine gute Übung dazu ist, in die Natur zu gehen und zu lauschen, welche Geräusche mir dort entgegenkommen. Meist ist es eine bunte Vielfalt von Tönen und Lauten, von Vogelgezwitscher, Ästeknacken, die hier zu hören ist. In der Natur ist es nicht still. Und trotzdem ist es nicht laut. Man kann die Geräusche hören, ohne sich von ihnen absorbieren zu lassen und ohne an ihnen festzuhalten. Ich nehme sie wahr und verabschiede sie wieder. Ich analysiere sie nicht, sondern lausche auf sie.

Ebenso kann diese Übung mit den anderen Sinnesorganen praktiziert werden. Ich sehe, woran ich vorbeischaue: die Bäume, die Felder. Ich rieche die unterschiedlichen Düfte von Moos, von Laub, von nasser Erde. Ich nehme wahr und bleibe doch nicht an den Dingen hängen. Die Dinge werden vielmehr zum Weg, immer mehr in die Gegenwart zu kommen. Das kann sich noch verstärken, indem ich mich auf ein bestimmtes Körperorgan konzen-

triere, z. B. die Füße. Ich gehe mit der Aufmerksamkeit in die Füße und spüre Schritt für Schritt, wie mein Fuß auf der Erde aufsetzt, spüre die Unebenheiten, die zu überwinden sind, spüre aber auch, wie ich von der Erde getragen werde – selbstverständlich und unaufdringlich.

Später kann diese Übung auch zwischendurch Hilfe sein, in die Gegenwart zu kommen. Beim Warten auf den Bus kann ich mich auf meine Hände konzentrieren, die Außenflächen und dann die Innenflächen wahrnehmen. Ich kann sie in Gedanken zur Schale formen und das, was mir teuer und wertvoll ist, was mich bedrängt und sorgt, hineinlegen und Gott überlassen.

Sich von Gott finden lassen – im Wort der Schrift

Eine andere Übung ist, sich von Gott im Umgehen mit dem Wort der Schrift finden zu lassen. In der mönchischen Tradition gibt es dazu eine gute Anleitung, die von drei Schritten spricht. Sie bestehen aus der *lectio* (des Lesens), der *meditatio* (des Meditierens) oder *ruminatio* (des Wiederkäuens) und schließlich der *contemplatio* (des Gottinnewerdens).

Die Lectio – das Lesen

In der Lectio geht es darum, den biblischen Text zu lesen. Am besten wählt man sich schon zu Beginn eine bestimmte Stelle aus, die nicht zu lang sein soll. Gut geeignet sind die erzählenden Texte der Schrift, aber auch die Psalmen oder Stellen aus dem Buch Deuterocesaja. Es bieten sich dazu z. B. an: Ps 8; Ps 30; Ps 88; Ps 103; Ps 121; Ps 126 oder Jes 40,1–11; Jes 42,1–9; Jes 43,1–7 oder aus dem Neuen Testament die Berufungsgeschichten wie Lk 5,1–11; Mk 2,13–17 u. a., die Auferstehungserzählungen wie Joh 20,1.11–18; Joh 21,1–14 o. a. Für geübte Leser/-innen der Schrift kann es auch gut sein, sich neben der Einheitsübersetzung anderer Übersetzungen zu bedienen. Für das Alte Testament ist nach wie vor die Übersetzung von Martin Buber und Franz Rosenzweig wegweisend und für das Neue Testament diejenige von Fridolin Stier. Die ungewohnten Worte können helfen, manches anders, weil neu zu hören und sich auf längst bekannte Erzählungen mit neuer Motivation einzulassen.

Das Lesen bedeutet, sich dem Text zuzuwenden und ihn als Wort Gottes an mich verstehen zu lernen. Das braucht Zeit. Es kann mit einem langsamen Streichen über den Text verglichen werden. Die Aufmerksamkeit gilt es darauf zu richten, wo mich ein Wort anrührt, weil es mich irritiert, tröstet, aufrichtet. Mit diesem Wort gilt es dann in die Tiefe zu steigen. Ephrem der Syrer, der im vierten Jahrhundert n. Chr. lebte, gebrauchte dazu ein Bild, das die Bedeutung des Vorgangs noch augenfälliger macht. Er verglich das

Auswählen eines Wortes und das Hinabsteigen in die Tiefe mit Perlenfischern, wie er sie aus seiner Heimat kannte. Sie fahren zunächst auf die See hinaus. Dort tauchen sie mit einem Stein, der schwer genug ist, um sie in die Tiefe zu ziehen, hinab. Auf dem Grund des Riffes treffen sie auf Muscheln, schneiden sie und tauchen wieder auf. Würden sie mit zu vielen Steinen gleichzeitig nach unten tauchen, würde sie das ertränken. Ist der Stein zu leicht, kommen sie nicht in die Tiefe. Genauso ist es mit dem Eintauchen in das Wort der Schrift.

Die *Meditatio* bzw. *Ruminatio* – das Wiederkauen des Wortes

Nachdem ein Wort gefunden ist, mit dem man in die Tiefe tauchen kann, gilt es, dieses immer wieder in Geist und Sinne zu nehmen. Das kann heißen, es stets zu wiederholen und so immer mehr zu verinnerlichen. Das Englische kennt für das Auswendiglernen das Wort „learning by heart“, mit dem Herzen zu lernen. Genau das ist hier gemeint. Der Vers aus Lk 5,4 „Fahr hinaus ins Tiefe!“ (in der Übersetzung von Fridolin Stier) beispielsweise kann im Resonanzraum des eigenen Lebens zur Herausforderung werden, Sicherheiten zu überprüfen und sich dem Unbekannten zu stellen. Die *Meditatio* bzw. *Ruminatio* hilft, das Wort der Schrift im eigenen Leben zu verorten und von daher „einzufärben“. Das Wort Gottes erhält so eine neue, vom eigenen Leben geprägte Bedeutung.

Contemplatio – Gottes innerwerden

Die dritte Stufe beschreiben die Mönche schließlich als *contemplatio*. In ihr wird der Mensch Gottes ganz inne. Das Wort der Schrift ist gleichsam zur Brücke geworden, mitten in Gott hineinzuschreiten. Dass der Mensch über diese Brücke geht, bleibt freilich etwas Unverfügbares. Dass sich der Mensch von Gott finden lässt, kann nicht gemacht werden. Dass Gott sich zeigt, bleibt ebenso unerwirkbar. Das Umgehen mit dem Wort der Schrift ist nur Weg, zu dieser Brücke zu finden – nicht mehr und nicht weniger. Das Überschreiten ist Geschenk.

Sich von Gott finden lassen – Beim Anschauen eines Bildes

Gerade für uns Menschen aus dem westlichen Kulturkreis ist das Sehen von Bildern eine gewohnte Weise, mit Wirklichkeit umzugehen. Die folgende Übung bezieht sich nicht auf viele Bilder, sondern auf das Verweilen bei einem Bild.

In Anlehnung an die fünf Stufen der Bilderschließung nach Günter Lange² kann dieses Beispiel folgende Schritte umfassen. Als Bild wurde die *Ikone*

2 Vgl. Günter Lange, Kunst zur Bibel. 32 Bildinterpretationen, München 1988, 10.

von Abt Menas und Christus aus dem 6. Jh. / Sinai (liegt als Folie 1 bei)
ausgewählt, die heute im Louvre in Paris ausgestellt ist.

Das Bild wahrnehmen

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das Bild und nehme wahr, was mir entgegentrifft. Meine Augen wandern durch das Bild, sehen die erdfebenen Töne. Zwei Figuren sind auf dem Bild, beide stehend. Rechts befindet sich Christus, der durch den Kreuzesnimbus gekennzeichnet ist und durch ein herrschaftlich geschmücktes Buch, das er in seiner Linken hält. Die griechischen Buchstaben weisen ihn als „Soter“, als Retter und Heiler aus. Den rechten Arm hat er um Menas gelegt, der wie Christus selbst den Betrachtenden frontal ansieht. Es sind wache, aufmerksame Gesichter, die einen gelassenen und liebevollen Blick auf die Wirklichkeit richten. Menas darf sich gestärkt wissen von der Hand Jesu. Er darf sich aber auch als Gesandter empfinden, die Füße bereit, gleich loszugehen. Die rechte Hand hat er im Segensgestus auf Christus gerichtet. Wer ihn anschaut, der wird auf Christus verwiesen. Die linke Hand umfasst eine Schriftrolle. Menas kann für jeden stehen, der anderen Menschen von Christus erzählt – für Religionslehrer/-innen, Seelsorger/-innen, geistliche Begleiter/-innen. Es geht darum, die Menschen nicht auf sich selbst zu fixieren, sondern auf Gott zu verweisen. Das meint letztlich auch Mystagogie: Aufmerksam werden für das Geheimnis Gottes.

Das Bild im eigenen Leben verorten

Nachdem man das Bild wahrgenommen hat, kann man aufmerksam dafür werden, was das Bild mit mir zu tun hat. Wo bin ich im Bild? Was sagt es mir? Wo berührt es mich? Die Ikone lädt mit seinen vielfältigen Handgesten geradezu ein, diese selbst nachzuempfinden und auszuprobieren, welche für mich stimmig ist. Bin ich diejenige, die mit der Hand auf Christus zeigt? Lockt mich die intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Glauben (Schriftrolle)? Was könnte es für mich bedeuten, mich von Jesus umgriffen zu wissen? Wäre das für mich eher eng und bedrohlich, oder könnte ich es als stärkende und ermutigende Geste empfinden?

Stille werden und das Bild sprechen lassen

Das Befragen des Bildes und die Anfragen des Bildes an das eigene Leben können schließlich einen Raum aufspannen, indem man still bei dem Bild verweilt. Die intellektuelle Durchdringung ist abgeschlossen. Auch das Ausloten des Bildes mit den eigenen Empfindungen ist zum Ende gekommen. Nun kann das Bild anfangen, auf eine ganz andere Weise zu sprechen. Diese ist nicht vorgegeben. Es kann auch sein, dass sie sich gar nicht einstellt oder

längere Zeit braucht. Möglich ist auch, dass mich plötzlich ein nebensächliches Detail anrührt und mir eine Wahrheit meines Lebens kundtut, die mir bislang verborgen geblieben war. Das Bild kann so eine Weise sein, wie ich mich von Gott finden lassen kann, wo ich es gar nicht vermutet hätte.

Sich von Gott finden lassen – im eigenen Leib

Eine andere Weise, stille zu werden, ist eine Übung mit dem Leib. Dazu ist es nötig, sich einen guten Platz am Boden zu bereiten und sich auf den Boden in einer Weise zu legen, die vertraut und angenehm ist. Es geht darum, wach zu werden, wo der Körper den Boden berührt. Die Gedanken wandern vom Kopf bis zum Fuß und werden gewahr, wie der Boden trägt als Bild für das Getragensein durch Gott. Dann beginnt langsam die „Auferstehungsübung“. Zunächst wechselt man dazu in die Hocke, schließlich in den noch gebeugten Stand und dann in ein aufrechtes Stehen. Das ist ein sehr langsamer Prozess. Wichtig ist, den Körper selbst als Ort meines Selbst zu vernehmen. Das langsame Aufrichten kann sinnfällig zu verstehen geben, dass Gott uns als aufrechte Menschen geschaffen hat, als Gegenüber und Partner auf Augenhöhe hin. Dieses Hineinwachsen in das aufrechte Stehen, die Erfahrung, wie der Blick geweitet, der Aktionsradius erhöht wird, kann ahnen lassen, was es meint, dass Gott den Menschen als sein Ebenbild gedacht hat. Psalmverse – wie beispielsweise aus Ps 139,1.13.3 „Du kennst mich“; „Du hast mein Innerstes geschaffen“; „Du bist vertraut mit all meinen Wegen“ – können als Zusage Gottes die leiblichen Gesten verstärken und zugleich deuten.

Sich von Gott finden lassen – im Beten des Namens Jesu

Das Jesusgebet ist eine Antwort auf die im Neuen Testament gestellte Forderung, immerwährend zu beten (vgl. 1 Thess 5,17; Lk 18,1). Dieser Aufruf und der Versuch, ihn zu verwirklichen, macht das Eigentliche des christlichen Mönchtums aus. Die Form des Jesusgebetes findet sich bereits im Neuen Testament, nämlich als Ruf des blinden Bartimäus (vgl. Mk 10,47). Das Jesusgebet, das auch Herzensgebet genannt wird, ist schon seit dem 3. Jahrhundert bekannt.

Auch Franziskus (1182–1226) war es wichtig. Seine Biografen erzählen, dass Franziskus den Namen Jesu liebevoll wiederholte und im Sprechen des Namens Jesus selber gewahr wurde.³ Für unsere Zeit gewann das Jesus-

³ Vgl. Bonaventura, Das Große Franziskusleben Kap. X, 344 (Sophronius Clasen, Franziskanische Quellenschriften 7), Werl 1962.

gebet vor allem durch das Buch „Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ (Freiburg 1997⁵) und den Weg der kontemplativen Exerzitionen, wie er von Franz Jalics entwickelt wurde,⁴ an Bedeutung.

Seine Übung ist ebenso missverständlich wie tiefgründig. Der/die Betende spricht mit dem Rhythmus des Atems das Jesusgebet, und zwar 10 x, 20 x, 100 x und öfter. Sinn des Gebetes ist nicht die Wiederholung der Worte, sondern durch die Worte einen Weg in die Mitte des eigenen Herzens zu finden und dort von der Gegenwart Gottes beschenkt zu werden. Durch das Aussprechen der Worte soll der Intellekt beschäftigt und in das eigene Herz zurückgeführt werden, damit die Flut der Gedanken gebündelt wird, die eigene Aktivität sich immer mehr zu einer empfangenden Haltung wandelt und Gott immer aktiver werden kann.

Das Sprechen des Namens Jesu öffnet gleichsam einen Raum für die Begegnung mit Jesus selbst. Dabei geht es darum, selbst immer hörender, lauschender, empfangender zu werden für das, was Gott dem Menschen auf tun will. Das Jesusgebet kann so ein Weg sein, immer mehr in das Geheimnis Gottes gezogen zu werden.

Insgesamt ist deutlich geworden, dass Mystik unterschiedliche Weisen kennt, Unterbrechungen auf Gott hin zu wagen. Mystik ist ein Geschehen, für das man sich disponieren kann, das aber geschenkt wird und damit unverdient bleibt. Im Grunde ist sie ein von Gottes Gnade durchzogener Weg. Menschliche Aktivität und das Wirken Gottes gehen immer mehr ineinander über, so dass je länger je mehr, Gott selbst im Menschen ankommt und der Mensch von Gott durchformt wird. Mystik meint, Gott Gott sein zu lassen.

4 Vgl. Franz Jalics, *Kontemplative Exerzitionen. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*, Würzburg 1994.