

Übung der Gegenwart Gottes –

monastische Achtsamkeitsübung bei Lorenz von der Auferstehung (1614-1691)

Dr. Joachim Schnürle



„Dieser merkwürdige Karmelit lebte und starb zu Paris, als ein verborgener Edler. Doch Gott kannte ihn, und Gottes Kinder kannten ihn auch... und in dieser Religion hatte der unstudirte Bruder mehr Licht und mehr Uebung, als man bei dem berühmtesten Weisen umsonst suchen würde.“¹

Johann Michael Sailer lobt mit diesen Worten einen Karmelitermönch, der im 17. Jahrhundert ein völlig unspektakuläres Leben, meist in der Nähe von Paris lebte. Bruder Lorenz von der Auferstehung (1614-1691), oft nur Bruder Lorenz genannt ist auch heutzutage noch ein Begriff... zumindest findet man im Buchhandel auch im 21. Jahrhundert noch Ausgaben von Lebensweisheiten, die dieser „verborgene Edle“ mündlich oder in Form von Briefen weitergegeben hatte. Er wird auch heute noch als ein Beispiel für eine Innerlichkeit in alltäglichen Bezügen genannt und in den erwähnten Schriften als Beispiel vorgestellt. Dasselbe tat auch Sailer in der Aufnahme von Briefen des Bruder Lorenz in seine Sammlung von Briefen aus allen Zeiten der Kirchengeschichte.

Was macht Lorenz im 21. Jahrhundert lesenswert, worin besteht die Attraktivität der Gedanken und Aussprüche des „unstudirten Bruders“?

In einer immer hektischer wirkenden Zeit wird seine Innerlichkeit, seine Unaufgeregtheit als hilfreich und heilsam empfunden. Man könnte seine Art, wie er in seinen täglichen Aufgaben lebte mit dem heute vielbenutzten Begriff der Achtsamkeit beschreiben, was seine Aktualität verdeutlicht.

Achtsamkeit und Stressbewältigung

Der Begriff Achtsamkeit begegnet heutzutage in vielen Medien und wird dabei propagiert als eine gesundheitsfördernde Lebenshaltung. Achtsamkeit ist eine Art Lebensgefühl, die mit anderen „bewussten“ Lebensweisen wie in Bezug auf Ernährung und Sport einen gesellschaftlich erwünschten Ausgleich zu unserer schnelllebigen Zeit darstellt.

Achtsamkeit hat therapeutische Fähigkeiten – ein Agens zur Stressbewältigung, zum Umgang mit Stresssymptomen und manifesten Stresserkrankungen. Unzweifelhaft hat sich in den letzten Jahrzehnten in vielen Lebensbereichen eine empfundene Beschleunigung eingestellt, sowohl im Freizeitverhalten wie auch im Arbeitsleben. Da kommt nun der Begriff der Achtsamkeit ins Spiel. Doch werden sicherlich unterschiedliche Dinge unter Achtsamkeit verstanden. Die Palette reicht eben von einem „bewussten“ Ernährungsver-



halten und einem Ausgleichssport bis zu fernöstlich verorteten Meditationsformen und Entspannungsverfahren.

Achtsamkeit ist ein fester Bestandteil von modernen psychotherapeutischen Maßnahmen. In diesem Zusammenhang wird Achtsamkeit verstanden als *„ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Das heißt: Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend, und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr: Sie ist ein Instrument, um unsere affektiven, geistlichen oder körperlichen Regungen in status nascendi zu beobachten, und sie vermittelt den Kontakt mit der Gegenwart, die, wenn sie nicht explizit in den Blick genommen wird, häufig nicht wirklich erlebt wird.“*²

Doch in der angeführten Definition fallen auch Begriffe ins Auge, die wir aus der christlichen Tradition gut kennen und die eine über Jahrhunderte währende Denkweise in der christlichen Geschichte anklingen lassen.

Bruder Lorenz wird immer wieder als klassisches Beispiel für eine Übung genannt, die als Übung der Gegenwart Gottes eine Art Achtsamkeitsübung darstellt, die seit der alten Kirche einen wichtigen Aspekt christlicher Spiritualität und Lebenspraxis darstellt. Sailer hat Briefe von Bruder Lorenz drucken lassen und damit auch eine Hochschätzung der

Spiritualität des Bruders Lorenz entgegengebracht. Unter dem Aspekt der Achtsamkeit verdient Bruder Lorenz, neu Gehör zu finden.

Die Idee der Gegenwart Gottes in der christlichen Tradition

In der christlichen Tradition ist das Prinzip der Achtsamkeit tief verankert. Schon in vielen biblischen Bezügen lässt sich das Prinzip auffinden. In der Geschichte der Kirchen gab es immer wieder eine „neue“ Entdeckung von Achtsamkeit.

Die Ausrichtung des Glaubenden auf die Gegenwart Christi. Das sich Bewusstmachen, dass Jesu Abschiedsrede: „Ich bin bei euch alle Tage...!“ im Alltag ernstzunehmen ist, wurde immer wieder betont. Dies neu ins Gedächtnis zu rufen ist in den Widerfahrnissen, die Christi Jünger in den letzten 2000 Jahren erlebten immer wieder notwendig geworden. Lassen doch Kriegereignisse, Armut und der Kampf ums Überleben wie dies immer wieder erfahren wurde, das Bewusstsein um die Präsenz des Christus in den Hintergrund oder gar in Vergessenheit geraten.

Die Bewusstmachung und das sich tägliche Vergegenwärtigen dieser Tatsache im Alltag ist auch bezeichnet worden als die Übung der Gegenwart Gottes oder der Gegenwart Christi. Nicht dass seine Gegenwart von unserer „Übung“, unserem Tun abhängig wäre... doch gilt es, dies im Alltag immer wieder ins Bewusstsein zu fassen, regelrecht zu üben.

Alphons Rodriguez (1526-1616)³, ein gelehrter Jesuit hat in seinem dreibändigen Werk der Übung der christlichen Vollkommenheit und Tugend (*Exercicio de perfeccion y virtudes cristianas* por el Padre Alonso Rodriguez, Erstaufgabe 1609), eine sechste Abhandlung von der Vergegenwärtigung Gottes eingefügt. Dort lobt der Moraltheologe, die Vortrefflichkeit dieser „Übung“ und stellt die geschichtliche Dimension in der christlichen Tradition dar.⁴

Er beginnt seine Darstellung mit den biblischen Zeugnissen aus Psalm 104: „Suchet den Herrn und erstarket; suchet sein Angesicht allezeit!“ Diesen Zusammenhang habe Augustinus in seiner Psalmenauslegung zum 104. Psalm verdeutlicht – das Angesicht des Herrn ist die Gegenwart des Herrn.

Rodriguez zieht Linien von Hesychus zu Bonaventura: „sich immer in der Vergegenwärtigung Gottes befinden, das ist der Anfang des Lebens der Seligen schon auf dieser Erde. Denn die Seligkeit der Heiligen besteht in dem unaufhörlich-

chen Schauen Gottes, den sie nie aus dem Auge verlieren.“ ... „In unserer Weise ahmen wir die Seligen nach, wenn wir uns bemühen, bei all unsern Werken Gott nie aus dem Auge zu verlieren, gleichwie die heiligen Engel, die zu unserer Hülfe ausgesendet sind, uns zu schützen und zu vertheidigen, in der Weise diese Dienstleistungen versehen, daß sie dabei Gott nie aus dem Auge verlieren.“⁵

Rodriguez sieht diese Übung schon bei den Patriarchen des Alten Testaments als Lebenselement vorhanden: „In diesem unaufhörlichen Wandel in der Gegenwart Gottes hatten die Heiligen und jene Patriarchen der Vorzeit eine ausgezeichnete Übung. Ich sehe immerdar den Herrn vor meinen Augen; denn zur Rechten ist er mir“, Psalm 15,8.⁶

Im 17. Jahrhundert wurde die Übung der Gegenwart Gottes von Frankreich ausgehend in Europa neu rezipiert. Lorenz von der Auferstehung hat durch ein unbedeutendes Leben und wenige hinterlassene Schriftstücke eine Tradition gebildet. Die von ihm vorhandenen schriftlichen Äußerungen wurden mit Zusätzen durch seinen Beichtvater veröffentlicht und werden bis in unsere Zeit neu herausgegeben.⁷ Bruder Lorenz von der Auferstehung hat seine Ausführungen nicht für ein breiteres Publikum gedacht – meist sind sie in den wenigen persönlichen Briefen die von ihm überliefert sind⁸, vorhanden. Doch wurden inzwischen Tausende Menschen durch ihn, mit dieser Achtsamkeitsübung in Berührung gebracht.

„Bruder Lorenz“ und die Übung der Gegenwart Gottes

Bruder Lorenz wurde unter dem bürgerlichen Namen Nicolas Herman 1614 in Hérmenil geboren⁹. Gestorben ist er am 12. Februar 1691 in Paris. Nicolas wuchs in Hériménil bei Lunéville in Lothringen auf. Von seinen Eltern wurde er zu einem religiösen Leben angeleitet. Schon im jungen Erwachsenenalter, mit 18 Jahren, hatte er eine spirituelle Erfahrung der Größe Gottes beim Betrachten eines entlaubten Baumes im Winter. Er sah, wie dieser bald wieder grüne Blätter bekam, in Blüte und mit Früchten dastehen würde. Dieses eindrückliche Erlebnis hat er 40 Jahr später seinem Biographen als eine Art Bekehrungserlebnis berichtet. In die Zeit des 30 Jährigen Krieges hineingeboren, ließ er sich als Soldat anwerben im Heer des Herzogs von Lothringen. Schwer verletzt in einer Schlacht gegen die Schweden 1635 musste er die militärische Laufbahn beenden. Er war in der Folge gehbehindert durch eine Lähmung eines Beines. Ni-

colas wendete sich einem geistlichen Leben zu. Sein Entschluss stand fest, sein Leben Jesus Christus zu widmen. Er lebte als Eremit, später als Diener eines Adligen. Doch auch diese Lebensweisen konnten ihm keine innere Befriedigung geben. Im Alter von 26 Jahren bewarb er sich um die Aufnahme als Laienbruder bei den Unbeschuhten Karmeliten in Paris. Unter dem Ordensnamen Lorenz von der Auferstehung wurde er aufgenommen und legte 1642 sein Gelübde ab.

Er erlebte einen inneren Zwiespalt. „Ich habe eine große geistige Qual erlitten: Ich glaubte ganz sicher, ich sei verloren. Kein Mensch auf der Welt hätte mir diese Meinung ausreden können.“ Auf der anderen Seite erlebte er innere Gnadenbeweise, die Gott ihm gewährte. Nach dem Noviziat erhielt er die Aufgabe als Koch für die etwa 100 Personen des Klosters. Diese Tätigkeit übte er 15 Jahre lang aus, trotz der Beschwerden durch seine Gehbehinderung. In der Lebensbeschreibung wird sein Leiden unter dieser Tätigkeit erwähnt. In seinen Alltagsgeschäften gewöhnte er sich an ein regelmäßiges Gebet, das ihn von der Beschwerlichkeit der Arbeit ablenkte.

Die von Johann Michael Sailer ausgewählten Briefe entsprechen den Briefen Nr. 1, 12, 15 und 16¹⁰ der Briefe in der Wiener Ausgabe der Werke von Lorenz. In einem der von Sailer wiedergegebenen Briefe klingt die Übung folgendermaßen: „... und fieng an, zu leben, als ob Er und ich allein in der Welt wären. Bald sah ich mich an als einen Verbrecher zu den Füßen seines Richters; bald betrachtete ich Ihn in meinem Herzen als meinen Vater und als meinen Gott. Dasselbst betete ich Ihn an, so oft ich konnte, und hielt meinen Geist in seiner heiligen Gegenwart; und , wenn ich diesen meinen Geist zerstreuet fand, rief ich ihn sogleich wieder zurück. Zwar fand ich bei dieser Uebung viel Mühe. Doch setzte ich sie bei allen Schwierigkeiten, die mir im Wege standen, fort, ohne mich dadurch stören oder in Unruhe bringen zu lassen, daß ich oft wider meinen Willen zerstreuet war. In dieser Uebung beharrte ich sowohl in den Stunden des Gebetes, als zu jeder andern Zeit; selbst unter der schwersten Arbeit verbannte ich aus meinem Gemüthe Alles, was mir das Andenken an Gott rauben konnte.“¹¹

Was versteht Lorenz unter der Gegenwart Gottes?

In den von Lorenz erhaltenen Aufzeichnungen sind auch Beschreibungen seiner „Methode“ enthalten. Der Karmelit hat



geistliche Weisungen hinterlassen, die er in einem einfachen Schreibstil als Anleitungen aufgeschrieben hatte. Im 5. Kapitel der gesammelten Werke unter der Überschrift „Über die Gegenwart Gottes“ sind seine Gedanken in schlichter Form niedergelegt: *„Die Gegenwart Gottes ist eine Hinwendung unseres Geistes zu Gott oder ein Sich-daran-Erinnern, dass Gott gegenwärtig ist, was entweder durch die Vorstellungskraft oder durch den Verstand geschehen kann.*

Ich kenne eine Person, die seit 40 Jahren die Gegenwart Gottes, für die sie noch andere Bezeichnungen hat, auf geistige Weise übt. Einmal nennt sie sie einen einfachen Akt, dann klares und deutliches Erkennen Gottes. Manchmal dunkle Schau oder liebevoller Blick auf Gott, Denken an Gott. Wieder andere Male nennt sie es Aufmerken auf Gott, schweigendes Gespräch mit Gott, Vertrauen auf Gott, das Leben und den Frieden der Seele. Diese Person hat mir auch gesagt, dass all diese Bezeichnungen für die Gegen-

wart Gottes bloß Synonyme für dieselbe Sache sind und dass sie ihr jetzt ganz natürlich vorkommt.¹²

Deutlich wird, dass Bruder Lorenz nicht an einer besonderen Begrifflichkeit interessiert ist, sondern dieses Erleben in verschiedenen Facetten zu beschreiben sucht. Er benutzt dabei zum Teil biblische Begriffe, aber auch Ausdrücke, die ihm zur weiteren Verdeutlichung in den Sinn gekommen sind. Es fällt ihm schwer, das erlebte in einen einzigen passenden Wortlaut zu fassen. So ist der moderne Begriff der Achtsamkeit ja auch ein ganz divergent verstandener Begriff, der dadurch auch eine Problematik darstellt, dass so unterschiedliches, auch aus ganz unterschiedlichen Traditionen mit einem Etikett bezeichnet wird. Ob die Umschreibungen des Karmeliters da hilfreicher sind?

Er versucht im Weiteren, dieses Erleben noch anschaulicher zu machen. Er beschreibt wieder sein Erleben in der dritten Person:

„Sie sagt, dadurch, dass sie sich so oft geistig in die Gegenwart Gottes versetzt hat, habe sie sich so sehr daran gewöhnt, dass sich, sobald sie von äußeren Beschäftigungen frei ist und oft sogar, wenn sie sich gerade mitten darin befindet, die Spitze ihres Geistes oder der oberste Teil ihrer Seele ohne ihr Zutun emporhebt und gleichsam über allen Dingen in Gott befestigt hängen bleibt, am Ort ihrer Mitte und ihrer Ruhe. Da sie beinahe immer ihren Geist – vom Glauben begleitet – in diesem Schwebезustand fühlt, genügt ihr das. Und das bezeichnet sie mit der wahren Gegenwart Gottes, die alle anderen Arten der Gegenwart und noch viel mehr beinhaltet, sodass diese Person nun so lebt, als gäbe es nur Gott und sie auf der Welt. Sie spricht überall mit Gott, sie bittet Ihn um das, was sie braucht und erfreut sich ohne Unterlass auf vielerlei Weise in Ihm.

Indessen ist es von Vorteil zu wissen, dass dieses Gespräch mit Gott in der Tiefe und Mitte der Seele geführt wird. Dort spricht die Seele mit Gott von Herz zu Herz und das immer in einem großen und tiefen Frieden, dessen sich die Seele in Gott erfreut: Alles was außerhalb geschieht, ist für die Seele nur wie ein Strohflecken, das genauso verlöscht, wie es sich entzündete, und das eigentlich niemals oder nur selten ihren inneren Frieden stört.“¹³

Der Weg zur Gegenwart Gottes: Mittel, um die Gegenwart Gottes zu erlangen

In einem weiteren Abschnitt seiner Erläuterungen nennt der Mönch seine Methode, ja dieser Begriff taucht wiederholt

in seinen Ausführungen auf. Lorenz ist davon überzeugt, dass die Gegenwart Gottes einer Übung offensteht. Wenn die Methode beachtet wird, ist es seiner Ansicht nach für jeden Menschen möglich, sich in der Gegenwart Gottes aufzuhalten, und dies eben unabhängig von den äußeren Gegebenheiten, von den Aufgaben in denen ein Mensch steht:

„Das erste Mittel ist eine große Reinheit des Lebens. Das zweite eine große Treue in der Übung dieser Gegenwart und dass wir in unserem Inneren den Blick auf Gott gerichtet halten, was immer ruhig, demütig und liebevoll geschehen soll, ohne irgendeine Verwirrung oder Unruhe aufkommen zu lassen. Es gilt besonderes dafür Sorge zu tragen, dass dieser innere Blick, der Bloß einen Moment zu dauern braucht, euren äußeren Handlungen vorangeht, dass er sie von Zeit zu Zeit begleitet und ihr alles mit ihm beschließt. Da es Zeit und viel Mühe braucht, um diese Übung zu erlernen, darf man nicht den Mut verlieren, wenn man darin fehlt, denn eine Gewohnheit entwickelt sich nur mit Mühe; aber wenn man einmal so weit ist, wird man alles mit Freude machen. [...]“¹⁴...“Es wäre nicht schlecht, wenn die, welche diese Übung in Angriff nehmen, zunächst im Inneren einige Worte sprechen, wie: ‚Mein Gott, ich bin ganz dein‘; ‚Gott der Liebe, ich liebe dich aus ganzem Herzen‘; ‚Herr tue mit mir, was dir gefällt‘ oder einige andere frei formulierte Worte. Aber sie sollen darauf achten, dass ihr Geist sich nicht zerstreut, dass er sich nicht wieder dem Geschaffenen zuwende, und sie sollen ihn auf Gott allein gerichtet halten, dass er so, wenn er sich durch den Willen gedrängt und genötigt sieht, gezwungen ist, bei Gott zu bleiben.“¹⁵

Ganz praktische Anweisungen findet unser Karmelit, die auf alten christlichen Gebetsweisen beruhen. Die kirchliche Meditationspraxis kennt schon immer das kurze Weihegebet, die Willensbekundung, Gott zu begegnen, sich ihm hinzugeben und dies in Gebetsworte zu fassen. Dieses Vorgehen ist elementarer Bestandteil der Übung der Gegenwart Gottes. Lorenz erwartet eine Reaktion Gottes auf diese Gebete. Er ist davon überzeugt, dass Gott sich nicht umsonst bitten lässt, sondern auf diesem Weg seine Gegenwart mitteilt. Die eigene Erfahrung hat er in seinen seelsorgerlichen Briefen und Gesprächen so immer wieder betont.

Ertrag der Übung der Gegenwart Gottes

Was bringt diese Übung dem Gläubigen? Wenn diese Frage gestattet wird, was für ein Ertrag zu erwarten ist und

weshalb es sich lohnt, sich auf den Weg dieser Übung der Achtsamkeit, hinein in die Gegenwart Gottes zu machen, so weiß Lorenz auch dazu zu raten und aus seiner Erfahrung zu berichten:

Der erste Nutzen, den die Seele aus der Gegenwart Gottes zieht, ist der, dass der Glaube lebendiger und in allen Lebensbereichen tatkräftiger wird, vor allem in unseren Bedürfnissen, da er leicht die in unseren Versuchungen und im unvermeidlichen Umgang mit den Geschöpfen nötigen Gnaden erwirkt. Da die Seele, die sich durch diese Übung an den Akt des Glaubens gewöhnt hat, Gott in seinem einfachen Aufmerken gegenwärtig sieht und fühlt, kann sie ihn leicht und wirksam anrufen[...].¹⁶

Die Übung der Gegenwart Gottes ist also Hilfe zum Gebet, zum „Beten ohne Unterlass“¹⁷, das in den Briefen des neuen Testaments empfohlen wird. Neben einer Übung der Achtsamkeit die physiologische Wirkungen auf unseren Körper hat, zeigt sich hier schon der Effekt auf das Glaubensleben des Individuums. Es geht ihm nicht um eine seelische Beruhigung in aufregenden Zeiten, die es auch damals im Arbeitsalltag gegeben hat. Der Mönch weiß um die Glaubenshilfe, die in seinem Programm enthalten ist. Deshalb kann er seine Übung der Gegenwart Gottes auch einfach als „Akt des Glaubens“ bezeichnen. Ist doch in dieser Anrufung Gottes, in der Suche seiner Gegenwart alles inbegriffen, was dem Erleben, der Erfahrung des christlichen Glaubens entspricht. Die elementaren Lebensäußerungen des Glaubens, die Kommunikation mit Gott, die nicht nur als Einbahnstraße gelebt und geglaubt wird, sondern von einem Geben und Nehmen geprägt ist.

Der seelsorgerlich gesuchte Mönch hat auch keinerlei Hemmungen, diese Früchte der Übung, die Wirkungen anzupreisen und Erwartungen bei seinen Ratsuchenden zu wecken:

„Diese Gegenwart Gottes, die anfangs etwas mühsam ist, bewirkt, getreu geübt, im Verborgenen der Seele wunderbare Dinge, zieht auf sie die Gnaden des Herrn in Fülle herab und führt sich unmerklich zu diesem einfachen Aufmerken, zu dieser liebevollen Schau des überall anwesenden Gottes, was die heiligste, dauerhafteste, einfachste und wirksamste Art des Gebetes ist.“¹⁸

Der einfache Mönch hat in seiner Übung, in seiner Achtsamkeit, das eigentliche Gebet kennengelernt: „die hei-

ligste, dauerhafteste, einfachste und wirksamste Art des Gebetes“. Dieses Gebet, das Bitte um Gottesbegegnung ausruft und mit der Erfahrung der Gegenwart Gottes beschenkt wird.

„Um auf unsere Gegenwart Gottes zurückzukommen möchte ich sagen, dass dieser ruhige und liebende Blick auf Gott in der Seele unmerklich ein göttliches Feuer entfacht, das sie mit so glühender Liebe zu Gott verzehrt, dass man sich genötigt sieht, irgendetwas Äußerliches zu tun, um es zu mäßigen.“¹⁹

Nicht nur eine Wirkung auf Unruhe und Stresslevel erwartet der Karmeliter aus der Übung, die er immer wieder anpreist, sondern ein geistliches Wachstum, ein inneres Wünschen und Verlangen nach mehr Gemeinschaft mit Gott, eine „glühende Liebe zu Gott“ weiß er als Resultat zu rühmen.

Übung der Gegenwart Gottes im 21. Jahrhundert

Die Nähe Gottes suchen, sich dort „halten“, das versteht der Laienseelsorger unter der Übung der Gegenwart Gottes. Hier fällt auf, dass er nicht den Rückzug in die Untätigkeit sucht, die Notwendigkeit der Stille in einem Kloster oder ein sonstiger Rückzug. Seine Übung ist alltagstauglich, von ihm in der Handarbeit erprobt und als solche von ihm auch propagiert. Das „stillehalten“ soll unter den täglichen Anforderungen geschehen. Der „Liebesblick auf Gott“, der stärkt und gerade auch im Trubel des Umfeldes das Hier und Jetzt im Blick hat, das Dasein Gottes im Hier und Jetzt. Die Übung der Gegenwart Gottes, seine Achtsamkeitsübung, versetzt unter Weiterführung der Arbeit und der anstehenden Aufgaben in einen gedanklichen Raum des Abstandes, der wertungsfreien Tätigkeit, des Aufblicks auf Gott. Diese stumme Unterredung mit Gott soll im Alltag ihren Platz haben und hebt doch über das Alltägliche hinaus – hinein in Gottes Welt – in die Gottesgemeinschaft.

Das Üben dieses Gebetsaufblicks, das Üben sich der Gegenwart Gottes bewusst zu sein hat einen therapeutischen Effekt.

Es bedarf der Übung, der Erinnerung im Alltag an diese Tätigkeit. Es bedarf der Aufmerksamkeitslenkung, die im Alltag durch praktische Hinweise wie eine Postkarte, einen sichtbaren Impuls am Arbeitsplatz, an kreative Erinnerungen in der Wohnung praktiziert werden kann. Im Begriff der

Übung steckt der Hinweis, dass es im Alltag nicht immer leicht fällt, sich unter den Anforderungen des 21. Jahrhunderts dem Gebet zu widmen und in diesem Bewusstsein zu stehen, dass Gott uns begleitet bei dem was wir tun. Auch heute ist die Übung möglich und verändert unser Dasein. Achtsamkeit im Blick auf ein göttliches Gegenüber, in Beziehung auf Christus lohnt sich, nicht nur zur Stressbewältigung.

Angaben zum Autor:

Dr. Joachim Schnürle, Oberarzt, Altmühlseeklinik Hensoltshöhe der Stiftung Hensoltshöhe gGmbH, Hensoltstraße 62, 91710 Gunzenhausen

- 1 Johann Michael Sailer, Briefe aus allen Jahrhunderten der christlichen Zeitrechnung, 2. Aufl. In sämtliche Schriften XII, Sulzbach 1833, S. 177.
- 2 Ulrike Anderssen-Reuster, Was ist Achtsamkeit? In: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, Hrsg von Ulrike Anderssen-Reuster, Stuttgart 2007, S. 1-4.
- 3 Zu ihm siehe Georgios Fatouros, Art. Rodriguez, Alonso, SJ 1526-1616, in: BBKL, Band VIII, 1994, Spalte 498-500.
- 4 Benutzt wurde die Übersetzung von Magnus Jocham: Übung der christlichen Vollkommenheit und Tugend, Bd. I-III. Regensburg 1862, S. 224-229.
- 5 Ebd., S. 224.
- 6 Ebd., S. 225.
- 7 Siehe die Kritische Edition seiner Schriften: Antonio Sagardoy (Hrsg.): Bruder Lorenz von der Auferstehung, Gesammelte Werke, Wien 2006.
- 8 Überliefert sind 16 Briefe, siehe Gesammelte Werke (wie Anm. 7), die Briefe auf Seiten 83-113.
- 9 Zur Biographie siehe Jure Zecevic, Nicolas Herman – Leben und Werk, Eine Studie über Bruder Lorenz von der Auferstehung. Teresianum 35 (1984/1), S. 231-246.
- 10 Abgedruckt in der Ausgabe 2006, S. 83-86, S. 105-107, S. 110-113.
- 11 Sailer, (s. Anm. 1), S. 181.
- 12 Bruder Lorenz, 2006, S. 76f.
- 13 Ebd. S.77.
- 14 Ebd. S. 78f.
- 15 Ebd. S. 79.
- 16 Ebd. S. 80.
- 17 1. Thes. 5,17.
- 18 Bruder Lorenz, 2006, S. 79.
- 19 Ebd. S. 77.