

## Leseprobe



Thomas Hanstein

### **Das Heilige in allem hören**

40 Impulse zur Achtsamkeit

176 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden,  
durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos  
**ISBN 9783746246383**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2015

Meinen Eltern zum 75. und 70. Geburtstag –  
weil unser einziges Nest unsere Flügel sind.

(Erik Lindegren)

Thomas Hanstein

# Das Heilige in allem hören

---

40 Impulse zur  
Achtsamkeit

**benno**

# Inhaltsverzeichnis



Einleitung	9
Knarrende Dielen	13
Fahrrad und Kiesel	17
Regungen im Futterhäuschen	21
Wasserkocher am Lieblingsplatz	25
Von Badeschüsseln und Fensterläden	29
Knackendes Eis	35
Das Blubbern im Bauch	39
Frühlingsknattern	43
Das Rascheln dazwischen	47
Offen bleiben	51
Knisterndes Feuer	55
Sprudeln	59
Platsch	63
Gänsegeschnatter	67

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

Alle Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980  
katholische Bibelanstalt, Stuttgart

ISBN 978-3-7462-4638-3

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (A)

Quietschende Reifen	71
Glockenschlag	75
Zwitschern	79
Zermürbende Gedanken	83
Klingeln lassen	89
Knistern	93
Zum Staub zurück	97
Ein Stündchen werkeln	101
Ticktack	105
Bahnhofsansagen	109
Es kommt zurück	113
Hufgeklapper	117
Absolute Stille	121
Das Knacken danach	125
Zur Ruhe kommen – Geräusche entdecken	129
Stille See	133

Rätschen	137
Das Schaben im Tiegel	141
Elementargewalten	145
Zum Essen einstimmen	149
Das Gras wachsen hören	153
Berausches	157
Kratzer auf einem Blatt	161
Wer klopft denn da?	165
Wo Biber und Storch sich Gute Nacht sagen	169
Der Atem der Liebe	173



## Einleitung



### **Den Alltag achtsam wahrnehmen – Zwischentöne nachklingen lassen**

Lassen sich Geräusche überhaupt – hinreichend – beschreiben? Oder muss man Geräusche nicht – real – hören, um sie wahrnehmen, einschätzen, bestenfalls genießen zu können? Anders gefragt: Wann kann man gehörte, wahrgenommene, vielleicht sogar genossene Geräusche – angemessen – sprachlich einfangen? Genau genommen nur dann, wenn man sich - ganz - darauf eingelassen, wenn man Geräusche erlebt hat. Wenn sie buchstäblich nachgeklungen, von außen nach innen gegangen sind.

Präsent zu werden für das, was im Alltag oft überhört wird, kann man zum Beispiel in Tagen des Schweigens lernen – und einüben. Es müssen aber keine langen Exerzitenwochen sein, schon die Entschleunigung am Wochenende, schon das gemütlichere Frühstück im Urlaub kann uns in die Lage versetzen, zu hören, was oft überhört wird. „Wer Ohren hat zu hören ...“, so sagte schon Jesus. Nicht die Präsenz des Organs ist dabei entscheidend, sondern in der übertragenen Bedeutung das rechte gestimmte Sein, die Konzentration auf den Moment, ganz Ohr sein zu können für das Besondere im Kleinen und vermeintlich Unscheinbaren. So werden wir auch empfänglich für die vielen unspektakulären – und doch besonderen – Zwischentöne, die die menschliche Kommunikation so entscheidend prägen.



## Zur Ruhe kommen – Geräusche entdecken



Miteinander „einfach“ nur dazusitzen, miteinander im Schweigen die Zeit zu verbringen, ist etwas Besonderes. Als ich dies in der Karwoche auf Klostertagen anfangs erlebt habe, war es befremdlich für mich. Doch die Natürlichkeit, mit der die Brüder und anderen Gäste dies taten, überzeugte. Gab mir nach einiger Zeit ebenfalls die nötige Ruhe, die Augen zu schließen und dem Moment in mir Raum zu geben. Seinen Atem bewusst wahrzunehmen, sich auf einen Gedanken oder ein Wort zu konzentrieren, hat was Erfrischendes, im positiven Sinn Ernüchterndes. Man geht dann anders in den Tag – oder in die Nacht. Befremdlich waren anfangs aber auch die Geräusche, die ich um mich herum vernahm, die die anderen offenbar gänzlich ungeniert geschehen ließen – und die mich im Stadium des Hineinfindens immer wieder wegbrachten von meinem soeben erst begonnenen, nur in Umrissen zu erkennenden Weg nach innen. Später bemerkte ich, wie ich innerlich grinsen musste bei Geräuschen, die ich aus der Runde hörte, wie ich da aber bereits schon mehr bei mir bleiben konnte. Seinen Atem nicht nur wahrzunehmen, sondern ihn mit einem inneren Ohr zu hören, ist jedoch viel spannender. Und erst einmal bei diesem Punkt der Meditation angekommen, kann man diesen Kontakt mit sich selbst nur noch als eine ganz besondere Reise annehmen – und schätzen. Innere Landschaften kommen ins Bewusstsein, gewinnen nach und nach konkrete Farben und Konturen. Und hin und wieder werden Geräusche dieser Seelenzustände hörbar. Es ist,

als durchbräche man jene Schwelle, die die Traumwelt von der – vermeintlich – realen trennt. Was man dabei lernen kann, ist Geduld – mit sich selbst und den Mitmenschen wie auch mit unseren Vorstellungen und Bildern von Gott.

*Du bist mein Herr der Geduld  
mir –  
dem Ungeduldigen:  
ein Wartender,*

*dem Verzagten  
in mir:  
ein Fels in der Brandung*

*Tragen können mich so  
deine Wurzeln  
und nähren –  
wenn mir Wasser  
und Luft ausgehen.*

*Deine Wurzeln:  
sie tragen auf immer  
und speisen mich ewiglich –*

*mit ihrem Wasser  
werde ich mit Leben erfüllt,  
mit neuer Frische  
und mit Geduld.*

*Wo ist mein Ort,  
ich kann ihn nicht sehen,*

*doch hoffen kann ich auf ihn  
deine Wurzeln spürend –*

*sie tragen  
sie speisen  
sie erfrischen*

*von dir her –  
denn du bist  
mein Herr der Geduld.*

*„Da rief der Herr den Samuel, und Samuel antwortete: Hier bin ich. Dann lief er zu Eli und sagte: Hier bin ich, du hast mich gerufen. Eli erwiderte: Ich habe dich nicht gerufen. Geh wieder schlafen! Da ging er und legte sich wieder schlafen. Der Herr rief noch einmal: Samuel! Samuel stand auf und ging zu Eli und sagte: Hier bin ich, du hast mich gerufen. Eli erwiderte: Ich habe dich nicht gerufen, mein Sohn. Geh wieder schlafen! Samuel kannte den Herrn noch nicht, und das Wort des Herrn war ihm noch nicht offenbart worden.“*

*1. Samuel 3,4-7*



## Stille See

Es ist doch immer wieder unheimlich, wenn sich der Wind – oft über Nacht – gelegt hat, so sehr, dass sich kein Blatt mehr an den Bäumen bewegt, wenn die gestern noch aufgewühlte See sich zu einer spiegelnden Fläche verwandelt hat. Still, fast apokalyptisch geräuschlos. Über Tage hat man sich an das Wetter gewöhnt, an das Getöse, das der Sturm mit sich gebracht hat. An das Knacken und Aneinanderschlagen der Baumwipfel. An das Geräusch, wenn der Wind Sand und kleine Kiesel hinwegträgt. So sehr gewöhnt, dass man irgendwann – was soll man auch machen – dabei einschlafen konnte. Obwohl auch der diesige Himmel mit seiner rötlichen Färbung diese unheimliche Ruhe vor dem – vielleicht nächsten – Sturm eindrücklich untermalt hat. Und auch die Natur scheint sich auf diese veränderte Atmosphäre eingestellt zu haben – viel schneller übrigens als der Mensch. Alles schweigt, nichts regt sich – kein einziger Vogel ist am Himmel zu sehen, selbst die Möwen scheinen im Nichts verschwunden. Doch schon bald sind neue Laute vernehmbar. Töne, die im Sturm überhört waren, im Wind so gar nicht wahrzunehmen möglich. Vögel zuerst. Ihr verhaltenes, dann lauter und kräftiger werdendes Gezitscher. Selbst ihr segelnder Flügelschlag ist in dieser Stille hörbar. Und ich denke mir: die Stille – Zeit, in der das Leise wieder zum Vorschein kommen darf. In der neu entdeckt werden will, was bislang – zu wenig – wahrgenommen worden ist.





## Rätschen



Als „Klappern“ kannte ich es aus meiner Heimat. Und die „Klapper“, die auf unserem obersten Boden verwahrt wurde, stammte noch von unserem Großvater. Er war, wie auch unser Vater, damit als Ministrant mit anderen Messdienern, wie es damals noch hieß, in der Karwoche vor den Gottesdiensten durch die Straßen gegangen. Holz statt Guss, Klappergeräusche statt Glocken. So gehört es noch heute zur ruhigeren Zeit, zur Einstimmung auf das Leiden und dann Auferstehen Christi, zur Karwoche. Wie der „oberste Boden“ im Schwäbischen „Bühne“ genannt wird – oder in bäuerlichen Häusern der „Speicher“ –, so ist es im Süddeutschen auch nicht das Klappern, das die Karwoche bestimmt, sondern das „Rätschen“.

Die Räsche – auf Hochdeutsch wohl Ratsche – macht durch ihre jährlich einmalige Verwendung ein Zeichen zu einem Ritual: In dieser Zeit ist etwas besonders, diese Zeit hat spezielle Bedeutung. Die Kirche ist, durch ihre Geschichte über die Jahrhunderte und zwei Jahrtausende, eine Meisterin der Symbolik und der Rituale. Und vieles, das sich heute im „profanen“ Alltag findet, das Menschen ersehnen und benötigen, war in den Generationen vor uns mit eindeutigen und für jedermann erkennbaren Ritualen besetzt. Sie bestimmten, regelten das Leben – stifteten dadurch aber auch Entlastung, verbanden das Alltägliche mit dem Heiligen und gaben Struktur und Sicherheit.

Das Geräusch der Klapper oder Räsche kann, wie viele andere Gegenstände und Rituale aus den religiösen Traditionen, dafür sensibilisieren, was in unserem Leben ritualisiert

ist. Was dadurch einen besonderen Stellenwert genießt.  
Und auch dafür, wer diese Zeichen und Gesten sichert und  
wie man sie bewahrt. Nirgends spürt man das Bewusstsein  
für Rituale dabei mehr als bei Kindern.

*Herr –  
gib der Kirche eine Sprache,  
die mehr verstehen will,  
als zu verteidigen,  
die mehr vermitteln will,  
als zu behaupten,  
die mehr offen lässt,  
als festzuschreiben,  
die den Menschen Möglichkeiten lässt  
und Raum gibt für  
deine Gegenwart.*

*Herr der Kirche  
und mehr noch Vater aller –  
gib uns Vertrauen in die Menschen,  
die sich an uns wenden,  
die vor uns waren,  
die nach uns kommen werden  
und damit das Gesicht der Welt und  
das Antlitz der Kirche  
verändern werden.*

*Denn wie nichts bleiben wird wie es war,  
gelten auch Zeichen und Symbole nur,  
solange sie etwas vermitteln können.*

*Bewahre die Kirche vor allem  
vor leeren Riten und vor hohlen Worten,  
die weder das Leben ernst nehmen  
noch dich –  
Herr des Lebens.*

*„Und Jesus fügte hinzu: Der Sabbat ist für den Menschen da,  
nicht der Mensch für den Sabbat.“*

*Evangelium nach Markus 2,27*