

# Mit allen Sinnen Gott begegnen

## Kontemplation des Alltags

Sr. Christina Mülling OSF

### I. Franziskanische Grundlegung

Wo suche ich Gott, wenn ich ihm begegnen möchte? Irgendwo im „Himmel“ - in weiten Fernen - oder in der nächsten Nähe? Außerhalb von mir oder in meiner Tiefe? Ist meine Gottes-Suche und -Begegnung nur in der Sonntagvormittags-nische angesagt oder hat auch mein Alltag etwas mit Gott zu tun? Ist Gebet für mich nur eine ausgesparte Zeit, in der fromme Worte auf einer Einbahnstraße ins Nirgendwo verschwinden oder ist mein ganzes Leben Gebet, weil ich in und mit Gott lebe und mit ihm in einer lebendigen Beziehung verbunden bin, egal was ich tue?

Für Franziskus ist Gott fast sein halbes Leben lang nur eine abstrakte Größe. Er lebt so, „als ob es Gott nicht gäbe“ (R. Manselli). Sicher geht er sonntags in die Kirche. Etwas anderes kann er sich als angesehenen Bürger im Mittelalter nicht leisten. Auch lernt er in der Kirchenschule San Giorgio anhand der Psalmen lesen und schreiben - die Bibel ist ihm folglich auch nicht fremd. Von außen gesehen ist er also sicher ein „guter Christ“. Und doch hat er keine persönliche Beziehung zu Gott. Gott ist ihm fern. Er hat nichts mit seinem alltäglichen Leben zu tun.

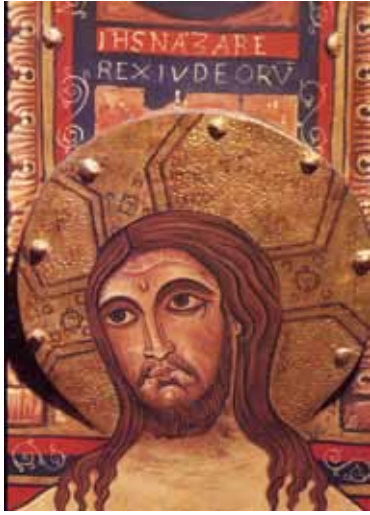
Wie wächst bei Franziskus eine lebendige Gottesbeziehung? Wie wird er zu einem kontemplativen Menschen, d.h. zu einem Menschen, der mit dem Geheimnis Gottes in einem „Tempel“ wohnt, d.h. in ihm zu Hause ist? Und wie schaut diese „Kontemplation“ bei Klara aus?

### 1. Gott kommt unserer Suche entgegen

Nach der erlebten Sinnlosigkeit im Kerker von Perugia und der Unmenschlichkeit der aufkommenden Geldwirtschaft, macht sich Franziskus sehnsüchtig auf die Suche nach Gott. Auf dieser Suche macht er die Erfahrung, dass Christus seiner Sehnsucht entgegenkommt. Er kommt in der Gestalt der Aussätzigen auf Franziskus zu und stellt sich ihm in den Weg, so dass er nicht mehr an ihnen vorbei gehen kann. Sie bringen ihn aus dem Tritt. In der Berührung mit ihnen, erfährt er sich zutiefst von Christus angerührt und befriedet. Durch den Kuss eines Aussätzigen wird ihm das Bittere seines Lebens in Süßigkeit verwandelt (Test 3).



Miniatur aus der Legenda Major  
© Museo Franceseano di Roma



Kreuz von San Damiano  
© Kapuziner

Vor dem Kreuz von San Damiano erfährt sich Franziskus plötzlich vom Gekreuzigten angeschaut und angesprochen. Es gehen ihm gleichsam die Augen auf und er schaut in dem Kreuz, das er sicher vorher schon oft gesehen hat, den lebendigen Christus. In einer unhistorischen Legende heißt es sogar, dass sich in dieser Begegnung die Augen des Kreuzes geöffnet hätten. Der Nimbus, der ursprünglich flach gewesen sein soll, hätte sich Franziskus zugeneigt. Auf diese Weise wird die innere Erfahrung ausgedrückt, dass Franziskus den fernen Gott auf einmal als einen nahen erfährt: Als einen Gott, der ihm zugeneigt ist, von dem er angesehen ist und der durch ihn die Kirche gestalten möchte..



Miniatur aus der Legenda Major  
© Museo Francescano di Roma

In Portiuncula erlebt Franziskus durch das Wort der Hl. Schrift ein noch deutlicheres Angesprochensein von Gott. Mit einem Mal fühlt er sich vom Evangelium persönlich betroffen. Worte, die vorher an ihm vorbeigerauscht sind, sprechen nun direkt in sein Leben hinein. „Das ist’s, was ich will, ... das verlange ich aus innerstem Herzen zu tun.“ (1 C 22,3; FQ 213)

Er erkennt: Diese Botschaft wird jetzt, in diesem Moment, zu mir gesagt. Gott/Christus spricht unmittelbar zu mir!

Seine Gottesehnsucht macht Franziskus feinfühlig, hellichtig und hellhörig auf Gott hin. Die alltäglichen Begegnungen und Erfahrungen werden auf Gott hin durchsichtig. Bonaventura sagt deshalb, dass nur ein Mensch der Sehnsucht zur Begegnung mit Gott kommen kann<sup>1</sup>. Franziskus hat keine wunderbaren Begegnungen, die uns normal Sterblichen nicht geschenkt werden. Er beginnt im Alltäglichen Gott zu erkennen und erfahren.

#### Fazit:

Die Gottese Erfahrung beginnt bei Franziskus mit Zuwendung, Beziehung, Berührung. Diese Zuwendung Gottes erlebt er leibhaftig mit allen Sinnen. Seine Gottes-Sehnsucht macht die Welt für ihn auf Gott hin durchsichtig.

## 2. Mit allen Sinnen Gott begegnen

### 2.1 Franziskus

Die franziskanische Kontemplation beginnt mit den Sinnen (Hören, Schauen, Spüren, Schmecken). Es geht bei ihr nicht um eine falsche Abtötung der Sinne, sondern um eine Hinlenkung der Sinne über die Geschöpfe zu Gott.

*„Gott gegenüber (gebrauchte er die Welt) als klaren Spiegel seiner Güte. In jedem Kunstwerk lobte er den Künstler; was er in der geschaffenen Welt fand, führte er zurück auf den Schöpfer. Er frohlockte in allen Werken der Hände des Herrn, und durch das, was sich seinem Auge an Lieblichen bot, schaute er hindurch auf den lebenspendenden Urgrund der Dinge. Er erkannte im Schönen den Schönsten selbst; alles Gute rief ihm zu: „der uns erschaffen, ist der Beste!“ Auf den Spuren, die den Dingen eingepägt sind, folgte er überall dem Geliebten nach und machte alles zu einer Leiter, um auf ihr zu seinem Thron zu gelangen. Mit unerhörter Hingebung und Liebe umfasste er alle Dinge, redete zu ihnen vom Herrn und forderte sie auf zu seinem Lobe.“*

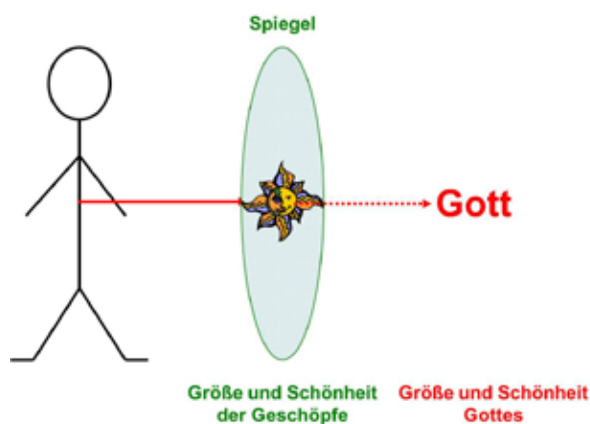
2 C 165, 2b - 7

(FQ 389)

<sup>1</sup> Itinerarium, Prol 3, 7

Der ganze Mensch richtet sich in und mit der Schöpfung auf Gott hin aus. Wir können nur das verkünden, „was wir gehört haben, was wir mit unseren Augen gesehen, was wir geschaut und was unsere Hände angefasst haben“ (1 Joh 1,1)

Alles was mit Hilfe der Sinne wahrgenommen und empfunden werden kann, weist auf Gott hin und führt zu einer Gotteserfahrung.



Ich schaue z.B. mit meinem leiblichen Auge die Schöpfung. Wenn ich jedoch richtig hinschaue, dann erscheint mir die Größe und Schönheit der Schöpfung als ein Spiegel, durch den ich die Größe und die Schönheit Gottes erkennen kann. Denn von der Größe und Schönheit der Geschöpfe lässt sich, nach Bonaventura<sup>2</sup>, auf ihren Schöpfer schließen. Ein Mensch, der in dieser Weise der Schöpfung begegnet, wandelt in der Gegenwart Gottes.

Thomas von Celano berichtet uns, wie ein solches Wandeln in der Gegenwart Gottes bei Franziskus aussieht. Wie er die ganze Schöpfung als Leiter benutzt, um zu Gott zu gelangen. Gott ist der ganzen Schöpfung wie ein Wasserzeichen eingeschrieben. In allen Geschöpfen, den lebenden und den leblosen, erkennt er Gottes-Spuren, die es ihm leicht machen, eine Brücke zu Gott zu schlagen.

## 2.2 Klara:

Bedingt durch ihr zurückgezogenes Leben zuerst im Wohnturm der Familie und dann in der Klausur von San Damiano, ist in den Schriften der hl. Klara nicht viel über die Gottesbegegnung in den Geschöpfen zu lesen.

Die Aussage von Sr. Angelucia im Heiligsprechungsprozess gibt jedoch ein Zeugnis davon, dass auch Klara ihre Schwestern anhielt, Gott in allen Geschöpfen und durch sie zu begegnen.

<sup>2</sup> Itinerarium I,8; 21

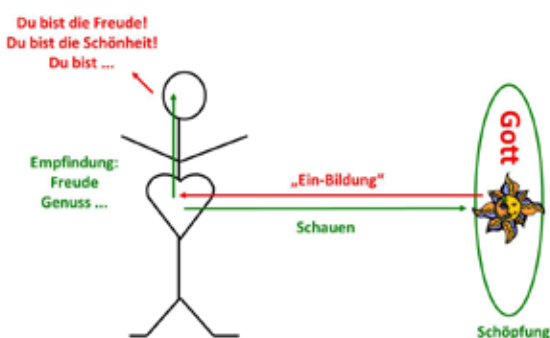
„Wenn die überaus heilige Mutter die Außendienstschwestern außerhalb des Klosters schickte, ermahnte sie dieselben, Gott zu loben, wenn sie schöne Bäume und ihre Blüten und Blätter sähen; und ähnlich, wenn sie die Menschen und die anderen Geschöpfe sähen, sollten sie immer Gott für alle und in allen Dingen loben.“ Prokl 14,37-38

## Fazit:

In jedem Geschöpf leuchtet für Franziskus und Klara der Schöpfer auf. Sie lernen durch die Geschöpfe hindurch Gott zu loben und zu preisen. In den Geschöpfen erkennen sie den Schöpfer selbst. Durch die liebende Zuwendung zum Schöpfer leben sie überall in einer innigen Verbindung mit Gott.

## 3. Gott in den wohlthuenden Empfindungen begegnen

Das Herz des Hörenden oder Schauenden geht tiefer als das, was wir durch die Sinne erfahren. Es erfasst auch noch etwas vom Wesen des Gehörten oder Geschauten. Deshalb ist Zuhören mehr als Hören; Schauen mehr als Sehen;erspüren mehr als Fühlen. Franziskus lernt Gott auch in dem zu begegnen, was eine Wahrnehmung in ihm auslöst.



Nach Bonaventura löst etwas, das ich mit meinen Sinnen wahrnehme und das sich in mir ein-bildet, d.h. was ich in mich aufnehme, in mir Empfindungen aus: Freude, wenn etwas schön ist bzw. Genuss, wenn etwas gut schmeckt oder gut tut usw<sup>3</sup>.

Wenn wir etwas wahrgenommen und genossen haben, beurteilen wir es nach Bonaventura<sup>4</sup>. D.h. wir fragen nach dem Grund, warum etwas Freu-

<sup>3</sup> Itinerarium II,2-7; 31-39

<sup>4</sup> Itinerarium II,5+7; 35-39



de macht. Jede Wirkung ist nämlich ein Zeichen für den, der sie verursacht. Deshalb verweisen uns schöne, liebliche und wohltuende Eindrücke, an denen wir uns freuen, darauf, dass in dem Wahrgenommenen die Schönheit, die Lieblichkeit, das Wohlsein und die Freude selbst - also Gott - wohnen. Allein in Gott ist die Quelle der wahren Freude. Alle anderen Freuden, wollen uns nur dazu führen, diese tiefste Freude zu suchen<sup>5</sup>. Immer und überall, wo wir uns freuen, werden wir deshalb auf die Spur der wahren Freude, auf die Spur Gottes geführt.

Einen Widerhall von dieser Form der Gottesbegegnung finden wir im Lobpreis von La Verna: Du bist die Freude! Du bist die Schönheit! Du bist das höchste Gut! ...

*„Du bist die Liebe, die Minne.  
Du bist die Weisheit.  
Du bist die Demut.  
Du bist die Geduld.  
Du bist die Schönheit.  
Du bist die Sicherheit.  
Du bist die Ruhe.  
Du bist die Freude und Fröhlichkeit.  
Du bist unsere Hoffnung.  
Du bist die Gerechtigkeit und das Maß.  
Du bist alles, unser Reichtum zur Genüge.“*

*Lobpreis Gottes 4*

*(FQ 37)*

Die Wirkungen dieser Gotteserfahrungen nähren und heilen nach Bonaventura die Seele. Im Genuss von Musik, Kunst, Schönheit, Wohlgeschmack usw. kann meine Seele Nahrung und Heilung finden, weil ich in ihnen letztendlich Gott selbst genieße und erfahre!

#### **Fazit:**

In den wohltuenden Gemütsregungen, die durch etwas Gehörtes, Geschautes, Gefühletes oder Geschmecktes in mir ausgelöst werden, erfahre ich Gott selbst, der die einzige und letzte Quelle alles Guten ist.

#### **4. Die Erneuerung der „inneren Sinne“ durch Glaube, Hoffnung, Liebe**

Bei Franziskus und Klara können wir aber noch weitere Sinnesfähigkeiten feststellen, die über

<sup>5</sup> Itinerarium II,8; 41

die normalen Sinnesfunktionen hinausgehen. So folgt Franziskus z. B. den „wohlduftenden Worten“ Jesu nach, oder trägt den Lebensgeschmack auf der Zunge, der ihm Bitteres in Süßigkeit verwandelt ...

*„So hat der Herr mir, dem Bruder Franziskus, gegeben, das Leben der Buße zu beginnen: denn als ich in Sünden war, kam es mir sehr bitter vor, Aussätzige zu sehen. Und der Herr selbst hat mich unter sie geführt, und ich habe ihnen Barmherzigkeit erwiesen. Und da ich fortging von ihnen, wurde mir das, was mir bitter vorkam, in Süßigkeit des Leibes und der Seele verwandelt.“*  
*Test 1 - 3 (FQ 59)*

Auch Klara eilt dem Dufte seiner Salben nach (4 Ag 30), durch den Tote wieder aufleben (3 Ag 13).

Franziskus und Klara riechen und schmecken sozusagen die Gegenwart Gottes. All das sind Fähigkeiten, die sich offensichtlich erst im Laufe der Zeit bei ihnen entwickelt haben. Diese „geistlichen Sinne“ ermöglichen es ihnen, unmittelbar die Gegenwart Gottes wahrzunehmen. Sie sind für ein spirituelles Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen und Hören zuständig.

Nach Bonaventura<sup>6</sup> benötigen diese geistlichen Sinne jedoch eine Erneuerung, da sie im Menschen verkümmert und verschüttet sind. Als Ursache sieht er dafür die Desorientierung der drei geistigen Fähigkeiten des Menschen: des Gedächtnisses, der Erkenntniskraft und der Sehnsucht.

- Die Sorgen des alltäglichen Lebens nehmen den Menschen so in Beschlag, dass er seine Mitte vergisst und nicht mehr in sich selbst einkehrt. Der Mensch wird in die Zerstreuung gezogen.
- Die Erkenntniskraft geht im Vorläufigen, Oberflächlichen auf, ohne tiefer - auf den Grund - zu schauen. Der „Durchblick des Herzens“ geht verloren.
- Die Sehnsucht nach echter Glückseligkeit wird durch die Gier nach oberflächlichen Vergnügungen betäubt.

Aus dieser Misere eröffnet Gott dem Menschen jedoch einen Ausweg.

In Jesus Christus baut Gott dem Menschen eine Brücke. Er kommt ihm entgegen und hilft ihm

<sup>6</sup> Itinerarium IV,1 + I,7; 19

auf! Er ist die „Leiter“ oder „Tür“<sup>7</sup>, durch die wir wieder in unsere Tiefe und zu Gott kommen können. Diese Erneuerung geschieht für Bonaventura durch Glaube, Hoffnung und Liebe.<sup>8</sup> Durch sie wird die Fähigkeit zur Kontemplation wieder hergestellt.

Die geistlichen Sinne, mit deren Hilfe wir Gott wahrnehmen können, werden wieder geöffnet. Der so erneuerte Mensch ist hellichtig, hellhörig und feinfühlig auf Gott hin - durch alles Oberflächige hindurch. Er ist wieder in Gott und damit bei sich selbst zu Hause. Er hat wieder zu seiner tiefsten Berufung gefunden: Ein Mit-Liebender mit Gott zu werden<sup>9</sup>.

#### 4.1 Glaube - Erneuerung des geistlichen Hör- und Sehannes

Im Römerbrief heißt es: Der Glaube kommt vom Hören, das Hören aber vom Wort Christi (Röm 10,17).

Glauben bedeutet: das Wort Gottes in mich ein- und mich seiner Wirkmacht überlassen - in dem Vertrauen darauf, dass es nicht eher zurückkehrt, als bis es ausgeführt hat, wozu es gesandt wurde (Jes 55,11).

Wie das geschehen kann, zeigt uns Maria, die Mutter des Glaubens. Sie öffnet sich dem Wort Gottes und nimmt eine Wahrheit an, die für sie zunächst im Verborgenen liegt. Sie sagt „Ja!“ zum Weg Gottes mit ihr. Das lateinische Wort „fides“ (Glaube) hat mehrere Bedeutungen: Zunächst bedeutet es Glaube, Vertrauen. In einem zweiten Schritt bedeutet es aber auch Treue, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und in einem dritten: Ehrenwort, Versprechen. Glaube hat also mit Treue zu tun, d.h. er ist immer wieder eine Entscheidung des Augenblicks, er ist die ständig neu ergriffene Freiheit Ja oder Nein zu sagen.

Darüber hinaus bringt der Text aus dem Römerbrief zum Ausdruck, dass der Glaube von dem lebendigen Hinhören auf das WORT GOTTES lebt. Der Glaube entzündet sich immer wieder neu am Wort, im engen Kontakt mit dem, der das Wort selbst ist. Der Glaube gewährt Gotteserkenntnis und befähigt uns, den göttlichen Glanz auf dem Antlitz Christi (2 Kor 4,6) und auf allen Geschöpfen zu schauen.

Durch das Geschenk des Glaubens werden nach Bonaventura die spirituellen Sinne des Hörens und Sehens wiederhergestellt<sup>10</sup>. Der Hör- und der Sehsinn sind Fernsinne, die auch aus großer Entfernung noch etwas wahrzunehmen vermögen.

7 Itinerarium IV,2; 69

8 Itinerarium IV,2; 69

9 Itinerarium IV,3; 68-71

10 Itinerarium IV,3; 69-71

D.h. ein gelebter Glaube macht uns helllichtiger und hellhöriger für Gott in unserem Leben und um uns herum - auch wenn Er uns scheinbar fern ist.

Das Symbol des Glaubens ist das Kreuz. Dieses Zeichen hat Macht. Es wirkt wie ein Vorzeichen in der Musik. Solch ein kleines Zeichen verwandelt und erhöht alle entsprechenden Noten in einem Stück. Dieses „Pluszeichen“ des Kreuzes strahlt mit Kraft in unser Leben hinein wie ein solches verwandelndes Vorzeichen. Plötzlich sehen wir einen Menschen, eine Situation, in einem anderen Licht, in einem anderen Kontext. Unsere Perspektive wird verrückt.

Es ist ein Wunder des Glaubens, wenn uns plötzlich die Augen des Herzens aufgehen, und wir im unliebsamen Mitmenschen unseren Bruder oder unsere Schwester erkennen. Wenn wir im alten, senilen Menschen den unverwechselbaren Wert und die einmalige Würde sehen.

Wenn wir dort, wo wir zuerst das Leben vermuten, in der Tiefe unseres Herzens leise eine Todesmelodie hören, die uns von etwas abhält. Oder wenn wir in Situationen und Entscheidungen, in denen wir am liebsten davonlaufen würden, ganz leise eine Lebensmelodie vernehmen, die uns dazu verlockt, über unseren Schatten zu springen und zu bleiben. So, wie es Franziskus mit den Aussätzigen ergangen ist.

Um das spirituelle Hören zu schulen, hält **Franziskus** seine Brüder zu einer besonderen Weise des Hörens an:

*„Hört ihr Söhne des Herrn und meine Brüder, und vernehmt mit euren Ohren meine Worte. Neigt das Ohr eures Herzens und gehorcht der Stimme Gottes. Befolgt seine Gebote in eurem ganzen Herzen und erfüllt seine Räte in vollkommener Gesinnung.“  
Ord 5-7 (FQ 114-115)*

Er lehrt sie ein dreifaches Hören:

1. Hört mit euren leiblichen Ohren.
2. Hört mit eurem Herzen, d.h. mit liebender Zuneigung. Erlauscht die Botschaft der Liebe, die im Gehörten für euch enthalten ist.
3. Bewahrt das Gehörte und Erlauschte in eurem Herzen und setzt es dann in eurem Leben um.



Sr. Sigmunda May, Der Hörende  
© Kloster Sießen

Im Mahnlied für Klara und ihre Schwestern hält Franziskus auch die Schwestern zum Hören an. „Hört, kleine Arme, vom Herrn Berufene!“ (MahnKL 1; FQ 64)

Hier „ver-dichtet“ Franziskus seine Gedanken zur Berufung Klaras und ihrer Schwestern. Berufung hat mit Hören zu tun. Johannes Schneider schließt weiter: „Dass der Herr sie berufen hat, dass die Empfänger seines Liedes vom Herrn Berufene sind, setzt er voraus. Was er nicht voraussetzt, sondern wozu er immer wieder aufruft, als Fortsetzung und Vertiefung der Erstberufung, ist das Hören: „Hört, Berufene!“ Franziskus erkennt möglicherweise in der kontemplativen Schwesternschaft von San Damiano eine Art Hör-Gemeinschaft, die den Auftrag hat, in eben jener Kirche, in der er selbst den Anruf des Herrn gehört hat, „ganz zum Ohr“ für das Wort und den Ruf des Herrn zu werden, ein besonderes Gehör zu bilden und zu pflegen.“<sup>11</sup>

Während Franziskus mehr vom Hören spricht, konzentriert sich Klara auf das Schauen. In ihrem zweiten Brief an Agnes von Prag (2 Agn 20-22) stellt sie drei Schritte der Kontemplation vor: hinblicken, betrachten und beschauen (sich schauend versenken).

Der Spiegel ist das zentrale Bild Klaras für die Kontemplation. Der Spiegel, in den sie schaut, ist Christus, seine Armut, sein Leben, sein Leiden und Sterben.

<sup>11</sup> J. Schneider, Kirschen im Winter, 41-43

Sie sieht ihr Leben im Leben Christi wieder. Doch dann schaut sie tiefer. Sie entdeckt hinter der Oberfläche die Wirkmacht Gottes im Leben Jesu und in ihrem Leben. Und schließlich kann sie sich in diese Wirklichkeit Gottes versenken und darin ruhen. Sie weiß: Durch den Spiegel, der Christus für sie ist, wird sie schon längst von Gott angeschaut und von seinem Blick verwandelt.

„Deinen Bräutigam, schöner als alle Menschenkinder, der um deines Heiles willen der Geringste der Menschen geworden, verachtet, zerschlagen, am ganzen Körper von der Vielzahl der Geißelschläge wund, in Todesnot am Kreuz verscheidend: auf ihn, edle Königin blick hin, betrachte ihn, beschaue ihn, in Sehnsucht ihm ähnlich zu werden. Wenn Du mit ihm leidest, wirst du mit ihm herrschen, wenn du mit ihm trauerst, wirst du dich mit ihm freuen, wenn du mit ihm am Kreuz der Bedrängnis stirbst, wirst du im Glanz der Heiligen mit ihm die himmlischen Wohnungen besitzen.“ 2 Ag 20-22 (LSK 199)

„In diesen Spiegel schaue täglich, o Königin, Braut Jesu Christi, und spiegle stets in ihm dein Angesicht, auf dass du dich so gänzlich innerlich und äußerlich schmückst, bekleidet und angetan mit bunter Pracht.“ 4 Ag 15-16 (LSK 217)

#### Fazit

Durch ein zugeneigtes Hören auf die Liebesbotschaft Gottes für uns im Wort Gottes und das liebevolle Betrachten und Spiegeln unseres Lebens im Leben Christi, können wir die Wirkmacht Gottes und seine Nähe in unserem Leben erfahren.

Geschult durch solche Erfahrungen werden wir hellhörig und hellichtig dafür, wo und wie Gott uns in unserem Leben begegnen möchte.

#### 4.2 Hoffnung - die Erneuerung des geistlichen Geruchsinnnes

Paulus meint, wir sollten die von Gott dargebotene Hoffnung (Hebr 6,18) ergreifen: In ihr haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele, der hineinreicht in das Innere hinter dem Vorhang (Hebr 6,19).

Das Symbol für die Hoffnung ist deshalb der Anker. Die Hoffnung verankert uns in Gott. Sie greift über alles Sichtbare und Erfahrbare hinaus

und macht sich in dem fest, was noch aussteht. So wie ein Anker ein Schiff am unsichtbaren Meeresgrund festmacht und es daran hindert abzudriften.

Bonaventura verbindet diese Gabe mit dem Geruchssinn<sup>12</sup>. Der Geruchssinn ist einer der ursprünglichsten Sinne und viel tiefer in der Psyche verankert, als wir denken. Dies schlägt sich auch in vielen Redewendungen nieder: „Einen Riecher für etwas haben“, „Die können sich nicht riechen!“... Der Geruchssinn ist meist für das Wohlbefinden, die Sympathie, die vertraute und sichere Umgebung zuständig. Wir riechen die Gefahr, wir riechen aber mindestens genauso gut das Gute, das auf uns zukommt. Wir folgen dem Duft, ja wir werden von ihm regelrecht angezogen. Der Duft ist Vorgeschmack des Guten, einer Wirklichkeit noch in der Ferne, die doch mächtig anzieht. Deshalb ist dieser Geruchssinn auch mit der Sehnsucht und der Zuwendung verbunden. Die Hoffnung richtet sich an dem aus, was wir noch nicht sehen und fassen können, an dem, was noch aussteht. Sie gibt unserem Leben Richtung und Ziel.

Auch bei Franziskus findet diese Wandlung statt: Er nimmt das Wort Gottes mit neuen Sinnen wahr: er schmeckt und riecht das Leben, das in ihm enthalten ist.

„Da ich der Knecht aller bin, so bin ich verpflichtet, allen zu dienen und ihnen die Duft tragenden Worte meines Herrn zu vermitteln. ... Ich bitte und beschwöre euch in der Liebe, die Gott ist, und im Verlangen, eure Füße zu küssen, dass ihr diese und die anderen Worte unseres Herrn Jesus Christus mit Demut und Liebe aufnehmen und beobachten sollt ... dass sie die wohlduftenden Worte unseres Herrn Jesus Christus mit göttlicher Liebe gutwillig aufnehmen, sie tun und beobachten sollen. ... Denn sie sind Geist und Leben.“ 2 G 2,87 (FQ 128+134)

**Klara** kann die Gegenwart Christi ebenso als Duft wahrnehmen. Diesem Duft des Bräutigams schreibt sie eine besondere Wirkung auf den Menschen, der ihn betrachtet, zu: Durch ihn leben Tote wieder auf. (4 Agn 13) Deshalb geht es darum, „dem Duft seiner Salben zu folgen“ (4 Ag 30). Der Bräutigam als Auferstandener zieht den Menschen an wie ein Duft anzieht, nicht heftig - fordernd, sondern lockend, so dass der Mensch von sich aus diesem Bräutigam entgegenläuft.

### 4.3 Liebe - die Erneuerung des geistlichen Geschmack- und Tastsinnes

*„Liebe Brüder, wir wollen einander lieben; denn die Liebe ist aus Gott, und jeder, der liebt, stammt von Gott und erkennt Gott.*

*Die Liebe Gottes wurde unter uns dadurch offenbart, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben.*

*Liebe Brüder, wenn Gott uns so geliebt hat, müssen auch wir einander lieben. Niemand hat Gott je geschaut; wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist in uns vollendet. Wer bekennt, dass Jesus der Sohn Gottes ist, in dem bleibt Gott, und er bleibt in Gott. Wir haben die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen.*

*Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm.“*

1 Joh 4,7-21

Gott ist die Liebe! Deshalb kann ein liebender Mensch Gott erkennen und nur ein Liebender kann in Gott sein und Gott in sich erkennen und erfahren. Nur wer selber liebt, ist in der Lage, etwas von der Liebe Christi zu uns und zum Vater zu erahnen.

Bonaventura verbindet mit der Gabe der Liebe die Wiederherstellung des geistlichen Schmeckens und Tastens<sup>13</sup>. Die Innigkeit der Liebe kann nur mit den Sinnen wahrgenommen werden, die einen unmittelbaren Kontakt voraussetzen. Liebe muss spürbar, erfahrbar, schmeckbar sein. Nicht umsonst ist das Sakrament der Liebe Gottes zu uns die Eucharistie. Die Liebe nährt sich von der Gegenwart des Geliebten.

Diese Geschmacksumwandlung spielt im Leben des **Franziskus** eine wichtige Rolle.

„Einige Tage nach seiner Rückkehr nach Assisi wählten ihn seine Gefährten zum Anführer, damit er nach seinem Gutdünken die Kosten trage... Nach dem Schmaus gingen sie ins Freie; die Gefährten schritten allesamt vor ihm her, und so zogen sie singend durch die Stadt. Er selbst trug gleichsam als Anführer einen Stab in der Hand und ging ein wenig hinter ihnen her; aber statt zu singen, war er in Gedanken versunken. Und siehe, plötzlich wird er vom Herrn heimgesucht und sein Herz mit solcher Süßigkeit erfüllt, dass er weder sprechen, noch sich von der Stelle bewegen konnte, dass er nichts anderes zu empfinden noch zu hören vermochte als jene Süßigkeit.

12 Itinerarium IV,3; 69-71

13 Itinerarium IV,3; 71



„So sehr hatte sie ihm alle körperliche Empfindung geraubt, dass, wie er selbst später bekannte, er sich nicht von der Stelle hätte bewegen können, selbst wenn man ihn völlig in Stücke gehauen hätte. Als aber seine Gefährten sich umblickten und sahen, wie weit er sich von ihnen entfernt hatte, kehrten sie zu ihm zurück und hielten ihn, der gleichsam schon in einen anderen Menschen verwandelt war, erschrocken fest.“

Gef 7,1-5

(FQ 615-616)

In seinem Testament bezeugt Franziskus eine weitere Erfahrung von Süßigkeit. Er schreibt, dass ihm nach der Begegnung mit dem Aussätzigen das bisher Bittere „in Süßigkeit des Leibes und der Seele umgekehrt wurde“ (Test 3).

Bei der Erfahrung von Süßigkeit handelt es sich um eine Grunderfahrung des hl. Franziskus, die sich nicht nur auf einige wenige privilegierte Augenblicke seiner Bekehrung beschränkt, sondern sich wie ein goldener Faden durch sein ganzes Leben zieht, bis hinauf nach La Verna, wo er Gott selbst „unsere ganze Süßigkeit“ nennt (LobGott 6).

„Alle Kräfte und Empfindungen der Seele und des Leibes zum Gehorsam gegen deine Liebe und für nichts anderes aufbieten“ - wie Franziskus in seiner Vater-unser-Erklärung schreibt - (Vat 5), heißt auf diesem Hintergrund, so sehr von dem Gutsein und der Schönheit Gottes in Bann gezogen zu sein, dass sie, von der Mitte des Herzens ausgehend, den ganzen Menschen in seiner Sinnhaftigkeit und Leiblichkeit auf diese erfahrene Liebe hinlenken.

#### Fazit:

Je mehr Franziskus und Klara ihr Leben von Glaube, Hoffnung und Liebe prägen lassen, desto hellhöriger, hellstichtiger und feinfühlicher werden sie auf Gott hin. Sie bekommen einen „Riecher“ dafür, wo Gott ihnen entgegenkommt und wo nicht. Ihr Geschmack verändert sich. Geschmackvoll wird für sie alles, wodurch ihr inneres Leben, ihr Glauben genährt wird und sie in der Liebe wachsen können. Oberflächliche Vergnügungen dagegen, das Streben nach Macht, Besitz und Ansehen, wird ihnen zunehmend bitter. Die spirituellen Sinne werden zu einem Kompass, der ihr Leben sicher auf Gott hinlenkt.

## II. Vom Wissen zum Leben

### 1. In der Gegenwart Gottes leben.

Ich mache eine halbe Stunde lang meine Lieblingsbeschäftigung (oder eine Alltagsbeschäftigung) und lasse mir dabei ganz bewusst von Gott zuschauen.

### 2. Gott durch die Geschöpfe schauen.

*„Wer angesichts eines solchen Glanzes der geschaffenen Dinge nicht erleuchtet wird, der ist blind! Wer bei solch lautem Rufen nicht erwacht, der ist taub! Wer aus all diesen Wirkungen keinen Anlass nimmt, Gott zu loben, der ist stumm! Wem trotz derart deutlicher Zeichen Gott nicht in den Sinn kommt, der ist stumpfsinnig!  
Öffne also deine Augen und neige das Ohr deines Geistes, tu deinen Mund auf und gib dein Herz darein, auf dass du in allen Geschöpfen deinen Gott schauen, hören, loben, lieben und ehren mögest, ihn preisest und ihm die Ehre erweist.“  
(Bonaventura, Itinerarium I, 15; S.29)*

Ich mache einen Spaziergang und preise Gott durch alle Geschöpfe hindurch.

Oder: Ich bete den Sonnengesang und erweitere ihn dann durch meine eigenen Anrufungen.

*„Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.  
Dir allein, Höchster, gebühren sie, und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
mit allen deinen Geschöpfen,  
zumal dem Herrn Bruder Sonne,  
welcher der Tag ist und durch den du uns leuchtest.  
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:  
Von dir, Höchster, ein Sinnbild.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Schwester Mond und die Sterne;  
am Himmel hast du sie gebildet,  
klar und kostbar und schön.*



*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Bruder Wind und durch Luft und Wol-  
ken  
und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deinen Geschöpfen Unterhalt  
gibst.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Schwester Wasser,  
gar nützlich ist es und demütig und kostbar  
und keusch.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Bruder Feuer,  
durch das du die Nacht erleuchtest;  
und schön ist es und fröhlich und kraftvoll  
und stark.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester, Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt  
und vielfältige Früchte hervorbringt  
und bunte Blumen und Kräuter.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch jene, die verzeihen um deiner Liebe  
willen  
und Krankheit ertragen und Drangsal.  
Selig jene, die solches ertragen in Frieden,  
denn von dir, Höchster, werden sie gekrönt.*

*Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester, den leiblichen Tod;  
ihm kann kein Mensch lebend entrin-  
nen.  
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.  
Selig jene, die er findet in deinem heiligsten  
Willen,  
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid  
antun.*

*Lobt und preist meinen Herrn  
und dankt ihm und dient ihm mit großer  
Demut.“  
(FQ 41-42)*

Oder:

Wir betrachten gemeinsam das Bild von Sieger Köder.

- Welche Bedeutung hat es für unser konkretes Leben, dass die Geschöpfe ein geschwisterliches Antlitz tragen?
- Was hilft uns, in den Geschöpfen unsere Schwestern und Brüder zu entdecken?



Sieger Köder, Sonnengesang Franziskuskapelle Ellwangen,  
© Kinderdorf Ellwangen

### 3. Wie die Seele Gott in allen Geschöpfen findet.

Ich meditiere und bete den Text von Jacopone da Todi<sup>14</sup>:

*Göttliche Liebe,  
warum hältst du mich belagert? Warum  
scheinst du verrückt nach mir, findest ohne  
mich keine Ruhe?*

<sup>14</sup> Er lebte von 1230/36 bis 1306. Nach dem plötzlichen Tod seiner jungen Frau gab er seinen Beruf als Advokat auf und lebte als armer Büsser, bis er bei den Minderen Büdern eintrat. Dort setzte er sich für die radikale Armut ein und geriet dadurch in Konflikt mit Papst Bonifaz VIII., der ihn exkommunizierte und von 1298-1303 in einem dunklen Kerker inhaftierte. Der folgende Papst ließ ihn wieder frei.

„Aus fünf Richtungen sehe ich dich mich belagern: Hören, Sehen, Schmecken, Tasten, Riechen. Sobald ich mein Inneres verlasse, triffst du mich. Ich kann mich vor dir nicht verbergen.

Wende ich mich im Sehen nach draußen alles, was ich sehe, ist Liebe. In jeder Form ist sie gemalt und in jeder Farbe. Immer erinnerst du mich, dass ich dich in mein Inneres aufnehmen soll.

Wenn ich mein Inneres durch das Tor des Hörens verlasse: Was bedeutet jeder Ton? Er stellt dich dar, Herr. Daher kann ich durch dieses Tor nicht gehen, ohne in jedem Ton dein Lieben zu hören.

Wenn ich mein Inneres durch das Tor des Schmeckens verlasse: Jeder Geschmack ruft nach dir, göttliche Liebe, nach deiner Liebe voll Verlangen. Deine Liebe hat meine Seele ergriffen, um in mir König zu sein.

Wenn ich mein Inneres durch das Tor des Geruchsinns verlasse: In jedem Geschöpf finde ich nur deine Spur und kehre verwundet heim in mein Inneres, berauscht von deinem Duft.

Wenn ich mein Inneres durch das Tor des Tastsinns verlasse: In jedem Geschöpf finde ich nur dein Bildnis. O Liebe, ich wäre verrückt, wenn ich meinte, dir entrinnen zu können.

Liebe, ich bin auf der Flucht vor dir, um dir mein Herz nicht geben zu müssen. Ich weiß, dass du mich verwandelst und mich selber zur Liebe machst. So sehr, dass ich nicht mehr bin, noch mich selber von dir abgrenzen kann.

Wenn ich in einem Menschen Bosheit entdecke, ob aus Schwachheit oder aus Sünde, ich verwandle mich in ihn, trage seinen Schmerz in meinem Herzen. O Liebe ohne Maß, wen hast du dir ausgesucht, um ihm deine Liebe zu schenken?

Bringe mich zu Christus am Kreuz, rette mich aus dem Meer ans Ufer. Dort lass mich mit ihm leiden, wenn ich sehe, wie er verwundet ist. Warum hast du diesen Schmerz auf dich genommen? Allein weil du mich heilen wolltest.“

#### 4. Gott in den Empfindungen begegnen, die in uns ausgelöst werden.

Ich/wir bete/n den Lobpreis von La Verna und ergänze/n ihn dann durch meine/unsere persönlichen Gotteserfahrungen und Gottesnamen:

„Du bist der heilige Herr, der alleinige Gott, der du Wunderwerke vollbringst  
Du bist stark, du bist groß.  
Du bist der Höchste.  
Du bist allmächtig,  
du heiliger Vater, König des Himmels und der Erde.  
Du bist dreifaltig und einer; Herr, Gott der Götter.  
Du bist das Gute, jegliches Gut, das höchste Gut,  
der Herr, der lebendige und wahre Gott.

Du bist die Liebe, die Minne.  
Du bist die Weisheit.  
Du bist die Demut.  
Du bist die Geduld.  
Du bist die Schönheit.  
Du bist die Sicherheit.  
Du bist die Ruhe.  
Du bist die Freude und Fröhlichkeit.  
Du bist unsere Hoffnung.  
Du bist die Gerechtigkeit und das Maß.  
Du bist alles, unser Reichtum zur Genüge.

Du bist die Schönheit.  
Du bist die Sanftmut.  
Du bist der Beschützer.  
Du bist der Wächter und Verteidiger.  
Du bist die Stärke.  
Du bist die Zuflucht.  
Du bist unsere Hoffnung.  
Du bist unser Glaube.  
Du bist unsere Liebe.  
Du bist unsere ganze Wonne.  
Du bist unser ewiges Leben:  
großer und wunderbarer Herr,  
allmächtiger Gott, barmherziger Retter.“

(FQ 37-38)

Anregend für das Gebet kann auch die islamische Namen-Gottes-Litanei (<http://www.kfh-mainz.de/service/pdf/99NamenGottes.pdf>) oder eine Namen-Gottes-Litanei aus dem Gotteslob sein.

## 5. Gott mit unseren geistlichen Sinnen erfahren.

Wir nehmen die folgenden Impulsfragen als Anregung, um über unsere eigenen Gotteserfahrungen ins Gespräch zu kommen.

- Welche Wunder des Glaubens habe ich in meinem Leben schon erfahren oder gesehen?
- Wo oder durch wen bin ich helllichtiger oder hellhöriger auf Gott hin geworden?
- Was riecht für mich nach Leben?
- Kenne ich Menschen, von denen ein „Lebensduft“ ausgeht? Was zieht mich an diesen Menschen an? Wie kann ich diesem „Lebensduft“ näher kommen?
- Wo nehme ich „Todesgeruch“ wahr? Wie kann ich mich vor diesem Geruch schützen?
- Bin ich ein Mensch der Sehnsucht? Welche Sehnsüchte trage ich in meinem Herzen?
- Was wäre für mich bitter und unerträglich?
- Wo habe ich schon eine spirituelle „Geschmacksveränderung“ erfahren?

### 5.1 Kontemplatives Hören auf das Wort Gottes

Ich stelle mich mit meiner Sehnsucht, Gott in seinem Wort begegnen zu wollen, in die Gegenwart Gottes. Gott wartet auf mich und möchte mir jetzt in seinem lebendigen Wort begegnen.

#### 1. Das Wort hören

Ich lese laut das Wort Gottes z.B. das Tagesevangelium (Hören). Dieses Wort spricht Gott jetzt in meine konkrete Lebenssituation hinein.

- Was höre ich?
- Wo trifft dieses Wort mein konkretes Leben, die Situation, in der ich gerade stehe?

#### 2. Das Wort mit dem Herzen hören

Ich lese das Wort noch einmal und höre nun mit dem Herzen hin.

- Welche Liebesbotschaft ist in ihm für mich enthalten?
- Wo oder wie stärkt es meine Liebe?
- Wenn ich die Liebe Gottes betrachte, die mir in diesem Wort geschenkt ist, welche Liebesantwort steigt dann in meinem Herzen auf?

## 3. Das Wort im Herzen halten.

Ich formuliere aus der Botschaft, die ich mit den Ohren und mit dem Herzen in meine persönliche Lebenssituation hinein vernommen habe, einen Kernsatz, den ich durch häufige Wiederholung in meinem Herzen halte.

- Wohin oder zu was drängt mich das lebendige Wort in meinem Herzen?
- Wie kann es in meiner konkreten Situation „Hand und Fuß“ bekommen?

### 5.2. Das kontemplative Sehen

Ich suche mir eine Kreuzesdarstellung, die mich anspricht. Ich stelle mich bewusst in die Gegenwart Gottes, der mir jetzt in Christus, dem Gekreuzigten und Auferstandenen, begegnen möchte.

#### 1. *Teilnahmvolles Schauen:*

- Ich schaue auf Christus, den Gekreuzigten.
- Ich schaue, welche Leiden er durchlitten hat und lasse mich von seinem Leiden bewegen.
- Ich schaue auf das, was durch sein Leiden in der Welt bewirkt wurde.

#### 2. *Mit dem Herzen erschauen:*

- Ich schaue das Bild oder das Kreuz noch einmal mit dem Herzen.
- Warum hat Jesus das Leiden für mich auf sich genommen?
- Wo finde ich mein Leiden in seinem Leiden wieder?
- Ich verbinde meinen Schmerz mit seinem Schmerz, meine Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Resignation ... mit der seinen.
- Ich schreie mit ihm zum Vater und danke mit ihm dem Vater für die Erlösung, die er schenkt.

#### 3. *Mit dem Herzen beschauen:*

- Ich stelle mich in die Liebe des Gekreuzigten und Auferstandenen und sterbe mit ihm, indem ich das Unveränderliche an meinem Leiden aus Liebe zu ihm annehme.
- Ich lasse mich von der Liebe und Hingabe des Gekreuzigten halten, die es mir ermöglichen, mein Ja zu sprechen.
- Ich nehme die Heimat an, die Gott mir bietet, und kann so lernen loszulassen (Menschen, Dinge, Ansehen...).

#### 4. *Mit den Augen des Gekreuzigten und Auferstandenen auf die Welt schauen:*

Aus der neuen Heimat, die ich durch mein Mit-Leiden und Mit-Sterben mit Christus gewonnen habe, schaue ich mit verwandelten Augen die Welt und die Menschen neu an.



Diese Schritte stellen einen längeren Lebensprozess dar, der sich auch über Wochen oder Monate erstrecken kann.

Mit Hilfe dieser Schritte kann auch der Kreuzweg gebetet werden.

## 6. Gemeinsame Bildbetrachtung



Romanischer Christus auf Baumscheibe G2 E, Bildmontage,  
Sr. Pietra Löbl OSF, © Kloster Sießen

Suche Gott  
nicht im Besonderen  
suche Ihn  
im Alltäglichen

durchdringe es  
mit Sehnsuchtsflügeln  
durchlausche es  
mit Seelenohren  
durchschaue es  
mit Herzensblick

bis dir langsam  
Sein Antlitz  
entgegenschimmert  
im Alltagsgrau

Sr. Christina Mülling OSF

## Literaturverzeichnis:

Berg D., Lehmann L.: Franziskus-Quellen (FQ),  
Kevelaer 2009

Grau E., Schlosser M.: Leben und Schriften der  
heiligen Klara (LSK), Kevelaer 2001

Bonaventura: Itinerarium mentis in Deum,  
übersetzt und erläutert von Marianne Schlosser,  
St. Ottilien 2010, 2. Auflage

Gruber, Mülling, Schneider, Zahner:  
Gottes-Sehnsucht, München 2005

Raischl J., Cirino A.: Auf Gott zugehen,  
München 1999

Schneider J.: Kirschen im Winter - Kostproben  
aus dem Leben der heiligen Klara von Assisi,  
Salzburg 2005

## Weiterführende Literatur:

Lehmann L., Wenn Leben Beten wird, Werl 1998

Lehmann L., Franziskus - Meister des Gebets.  
Werl 1989, 2. Auflage Kevelaer 2007

Grundkurs zum franziskanisch-missionarischen  
Charisma (CCFMC), LB 10: Die Einheit von Kon-  
templation und Mission

(Die Postkarte kann bestellt werden: Kloster Sießen, Para-  
mentik: Telefon 07581/80-109 oder paramenten@klostersies-  
sen.de)