

**Impuls 214:**  
**20./21.4.2024**  
**von Beatrix Ahr**

Derzeit höre ich immer wieder, dass die Sehnsucht groß ist nach Zu-sich-selbst-Kommen, nach Aufatmen, nach Durchatmen, nach Pause, nach Kraftschöpfen...  
Madeleine Delbr el hat eine interessante Antwort auf diese alte Menschheits-Sehnsucht, aus dem scheinbar so belanglosen Alltag auszusteigen. Sie empfiehlt die W stenerfahrungen im Alltag. Und: in dieser Wüste, der Leere, zu sich selbst zu finden – und: zu Gott. Ich trage einen Text von ihr vor:

**„Unsere Wüste**

Wenn man sich gernhat,  
    möchte man zusammen sein,  
und wenn man beieinander ist,  
    möchte man sich unterhalten. -  
Wenn man sich liebt, empfindet man es als störend,  
    wenn immer viele Leute um einen herum sind.  
Der Liebende möchte dem Geliebten zuhören,  
    ganz allein,  
    ohne dass sich andere Stimmen hineinmischen.

Deshalb haben die, die Gott lieben,  
    schon immer eine Vorliebe für die Wüste gehabt  
und deshalb kann sie Gott denen, die ihn lieben,  
    nicht verweigern.

Ich bin sicher, mein Gott,  
    dass du mich liebst  
und dass es in diesem Leben,  
    das so vollgestopft ist mit allem Möglichen,  
    das mich ständig in Berührung bringt  
    mit meiner Familie, meinen Freunden  
    und all den anderen Menschen,  
dennoch eine Wüste gibt,  
    wo man dir begegnet.

Man geht nie in die Wüste,  
    ohne Vieles zu durchqueren,  
    ohne müde zu werden durch eine lange Reise,  
    ohne seine Augen loszureißen von dem,  
    was jederzeit zu ihrem Horizont gehört.

Die Wüste muss man sich erringen,  
    sie wird einem nicht geschenkt.  
Nur wenn wir mit Gewalt gegen unsere Gewohnheiten,  
    gegen unsere Trägheit angehen,  
    erkämpfen wir sie uns.

Das ist schwierig,  
    aber wesentlich für unsere Liebe.

Zehn Minuten echten Schlafes sind mehr wert  
    als stundenlange Schläfrigkeit.  
Das gilt auch für die Einsamkeit mit dir.

Stundenlange Fast-Einsamkeit ist für die Seele weniger erholsam  
    als ein Augenblick völligen Eintauchens in deine Gegenwart.

Es handelt sich nicht darum,  
das Herumschlendern zu erlernen.  
Man muss lernen,  
allein zu sein,  
immer wenn uns das Leben eine Pause gönnt.  
Und das Leben ist voll davon;  
wir können sie entdecken  
oder achtlos verschwenden.

Mag uns ein Tag noch so grau und schwer erscheinen,  
welch ein Aufleuchten für uns,  
wenn wir an all die hintereinander gereihten Begegnungen denken.  
Welche Freude, zu wissen,  
dass wir unsere Augen zu deinem Angesicht erheben können,  
ganz allein,  
während die Suppe langsam aufkocht,  
während wir beim Telefon auf den Anschluss warten,  
während wir an der Haltestelle nach dem Bus Ausschau halten,  
während wir eine Treppe hinaufsteigen,  
während wir im Garten für den Salat ein wenig Petersilie holen. ...“<sup>1</sup>

Das nehme ich mit aus den Gedanken Madeleine Delbrêl: „Lernen, allein zu sein, immer wenn uns das Leben eine Pause gönnt.“ Die Augenblicke völligen Eintauchens in Gottes Gegenwart nutzen – und darin erholt werden. Solche Art Wüstenzeiten wünsche ich Ihnen und mir: für uns selbst – mitten im Alltag – mit Gott...

---

<sup>1</sup> Madeleine Delbrêl: Der kleine Mönch. Ein geistliches Notizbüchlein. Deutsche Übertragung und Zeichnungen von Bernhard Matheis, Freiburg: Verlag Herder, 1988, S. 90-93.