

Buchbesprechung zu

„Aufgenommen im Gegenlicht“ Renate Voswinkel, Ute Brodd Laengner

Meditation im Alltag

Neukirchener-Aussaats Verlag Neukirchen-Vluyn 2010 Herbst

Dieses Übungsbuch für das Zusammenfinden von Leib, Seele und Geist führt in eine neue Lebensweise: Es verlockt dazu, mit Anleitungen zu meditativen Übungen einen vielleicht neuen persönlichen spirituellen Weg im Alltag zu gehen. Auf inspirierende Weise wird dazu angeleitet, das alltägliche Erleben als ganzheitliche Einübung zu erfahren, in und mit Gott gegenwärtig zu sein. Damit das Leben im „göttlichen Gegenlicht“ aufleuchten kann, werden wichtige und anregende Impulse gegeben z.B. mit den Fragen:

Wie sieht mein persönliches Lebenshaus aus? Ist mein Leben im Gleichgewicht? Wie gehe ich eigentlich mit mir um, was treibt mich an oder hindert mich, so zu leben, wie ich es gerne möchte?

Die Anleitung zur Wahrnehmung des Leibes und zur Meditation mit Bewegungen, Meditationen äußerer und innerer Bilder, Übungen zu biblischen Texten, Meditationsübungen bei solch alltäglichen Dingen wie Gartenarbeit oder der Essenzubereitung machen Lust, sich auf die Entdeckungsreise zu machen.

In sieben Kapiteln wird entfaltet, wie es gelingen könnte, den Himmel Gottes in das eigene Lebenshaus hineinzulassen. Spiritualität ist dann Gottes Geist in diesem Lebenshaus. Im Tagesrhythmus wie im alltäglichen Tun sich in Beziehung zu Gottes Geist zu üben, dazu möchte das Buch helfen.

Deutlich wird bei allem: Meditation erschöpft sich nicht allein im achtsamen Wahrnehmen der eigenen inneren Vorgänge, im Zu-Sich-Kommen.

Sondern es geht immer darum, zu Gott zu kommen, dem Geist Gottes im eigenen Lebenshaus mehr Raum zu geben, sich von ihm verwandeln zu lassen. Leib, Seele und Geist als eine Einheit zu empfinden, dazu können die sehr klar und gut nachvollziehbar beschriebenen Übungen beitragen. Auch die dunklen Räume des Lebenshauses werden in der geistlichen Übung geöffnet.

Ein Buch zum Innehalten, Ankommen, Wachwerden und Spüren zu üben „ - so ist die Zielsetzung benannt Diese Zielsetzung und Absicht wird voll erfüllt. Jedoch gilt: es ist kein Buch über, sondern ein Buch zur Meditation.

Und das bedeutet: Anwendbar ist für andere nur, was selbst in den Übungen erfahren und durchlebt wurde. Wer sich darauf einlässt, der wird die Tiefe und Dynamik der einzelnen Übungen spüren und bei entsprechender Offenheit viel Gewinn für den persönlichen geistlichen Weg davon haben.

„Aufgenommen im Gegenlicht“ ist als Übungsbuch ein „Schatzkästchen“ für

jeden Tag. Die konkrete, alltagsnahe und praktische Anleitung zur persönlichen Gestaltung des Lebens mit Gott kann der Sehnsucht vieler Menschen Raum geben.

Eva Manderla, Pfarrerin Köln