

# Herumsitzen - und das Geschenk heiligen Atems

Inspirationen zwischen Himmelfahrt und Pfingsten (3)

Sitze.  
Verharre.  
Werde heil.

Pema Chödrön

## Herumsitzen und Warten

Und da! Ich sende die Verheißung meines Vaters auf euch. Ihr aber sollt sitzen bleiben in der Stadt, bis ihr umhüllt werdet aus der Höhe mit Kraft [dynamis]. Lk 24, 49

Das sind die letzten Worte Jesu im Lukas-Evangelium. Sie sollen Herumsitzen und Warten? Ist das nicht etwas langweilig, ja ernüchternd, depressiv? Und wie lange wird das denn dauern? Und wie sieht denn diese Kraft aus – woher wissen sie dann überhaupt, wann es so weit ist mit der Kraft aus der Höhe?

Der Meister schickt seine Schüler in die Stille des Wartens. Sitzen bleiben sollen sie. Wie in einem *Retreat*. „*Sitze. Verharre. Werde heil!*“ Ein *Retreat* könnte keinen schöneren Titel tragen als den Dreiklang der tibetisch buddhistischen Lehrerin Pema Chödrön.<sup>1</sup> Selbst heil werden, heiligen Geist empfangen, um dann zu wissen, **was** zu tun ist und **wie** zu tun und handeln ist: heilsam für andere sein: heilend, gewaltlos, achtsam ??

Dieses **Sitzen** und **Verharren** zieht sich durch in den ersten Kapiteln der Apostelgeschichte, wo es um nichts weniger geht als um die Anfänge der Kirche! Aus der Bewegung um den Wanderprediger Jesus von Nazareth wird die betende, die meditierende (?) junge Kirche?

Warum Herumsitzen?? (Und nicht besser was tun!?!)

---

<sup>1</sup> Pema Chödrön, Den Sprung wagen, S. 42.

Warum sitzt eine Zen-Gruppe jede Woche eine Stunde lang im Kreis – ohne Worte??  
Warum einfach sitzen und gehen im Kreis – wie bei unserer „Stille 18“, unserer Stunde Achtsamkeit am Feierabend montags in Innsbruck?

Sitzen und Verharren lernen hilft uns,

- zur Ruhe zu kommen und aus unserer Getriebenheit immer wieder und immer weiter herauszutreten
- Unbehagen, Angst und Schmerz heranzulassen, auszuhalten und wieder gehen zu lassen – ohne dem üblichen Reflex, den äußeren Lebensumständen die Schuld zu geben oder uns in den Geschichten darüber zu verlieren, dass alles besser würde, wenn sich im Außen etwas ändert.
- Sitzen und Verharren lernen hilft uns aber auch, uns mit uns selbst anzufreunden, uns nicht in den Geschichten über uns selbst zu verlieren – selbst wenn wir wie Petrus als Leitfigur der jungen Kirche oft genug gescheitert sind, ja unsere Meister und Idealen vielleicht „verraten“ haben. Uns mit uns selbst anfreunden, „egal was wir angestellt haben“.
- Die Spiritualität der Achtsamkeit bedeutet, neugierig und interessiert zu werden auch an unserer Angst, unserem Unbehagen; präsent zu bleiben, willkommen heißen, was ist, und erleben, wie der Widerstand schmilzt und wir uns mehr und mehr **einlassen** können auf die Dinge, *wie sie sind*, anstatt immer nur auf das zu schielen, *wie wir sie gerne hätten*.

Wir machen unsere Spiritualität, unser Gebet, unsere Meditation nicht (mehr)

- zu einem „Selbstverbesserungs-projekt“,
- schielen nicht mehr auf ein Resultat (Chödrön 69),

das wir erreichen wollen, sondern lernen uns **einzurichten** und **anzufreunden** mit dem Hier und Jetzt, mit uns *selbst* hier und jetzt.<sup>2</sup> Ob religiös in einer ausdrücklichen Beziehung zu Gott oder ohne diesen Zugang – immer geht es um ein Einlassen und Auslassen, kraft einer Verbundenheit mit der letzten Wirklichkeit.

## Aktion und Kontemplation

In seinem 2.Bericht schreibt Lukas über die Taten der Apostel, im Englischen heißt dieses Buch übrigens „Acts“ statt Apostelgeschichte im Deutschen. Es geht nun um die Taten der Schüler\*innen, aber das Empfangen und „Verharren“ im Gebet bleibt genauso wichtig, und hört auch nach Pfingsten, wo diese Kraft von oben so spektakulär kommt, nicht auf.

Apg 2,46 heißt es: „Tag um Tag verharrten sie einmütig im Heiligtum/Tempel“. Das ist und bleibt Teil des *monastery arrangements*, des klösterlichen Arrangements einer spirituellen Gemeinschaft. Es bleibt die Software einer spirituellen Gemeinschaft und notwendiger Pol der Lebenskunst.

<sup>2</sup> Vgl. Pema Chödrön, Den Sprung wagen, S.69-71.

Fragen wir die Frommen, werden wir das immer hören: Das wesentliche unserer Glaubenspraxis ist das Gebet. Doch Gebet klingt für alle, die katholisch sozialisiert sind, vielleicht nach Herunterleiern irgendwelcher vorformulierter Gebete. Für evangelische bzw. evangelikale Christen ist das Gebet das frei formulierte persönliche Gebet. Aber auch hier hab ich Erfahrungen gemacht, die diese freudvolle und wie kindlich vertrauensvolle Weise, mit dem gegenwärtigen Jesus zu sprechen ins Bizarre verzerren: Wahlkampf- „Prediger“ und religiöse Berater des amerikanischen Präsidenten Trump, die in ihm eine Art Heiland gekommen sehen, für den sie immer gebetet haben, und dessen Taten und Gesinnung sie und er selbst nun religiös überhöhen, und dessen Verzweckung und Verzerrung der Religion sie rechtfertigen - da kann uns Hören und Sehen – und Glauben vergehen...

Das Gebet hat es nicht leicht angesichts dessen, was ihm angetan wird. Und das gilt für Religion oder religiöse Spiritualität überhaupt: Schauen wir nur, was Trump, JD Vance und der Kriegsminister Hegseth aus der christlichen Religion machen (wollen): Ihre kriegerische Agenda und ihre spaltende Propaganda religiös legitimieren! So wie es die Herrschenden immer schon getan haben und es bis heute tun – auch Putin mit der ihm hörigen russisch-orthodoxen Amtskirche, auch der Hindu-Nationalist Modi in Indien usw. Es verwundert nicht, wenn wir uns heute schon mit dem Begriff Beten schwer tun, ja mit Religion überhaupt. Wie gut, dass ausgerechnet ein Papst heute so deutlich wie noch kein Papst vor ihm gegen diese Verzweckung und Vergewaltigung der christlichen Botschaft aufsteht und Jesu ursprüngliche Botschaft in Erinnerung ruft und mit den Worten der Propheten darauf hinweist, dass Gebete wie die des Kriegsministers nicht erhört werden!

Mein Zugang zum Gebet hat sich erst über Schweigen, Stille und Kontemplation wieder geöffnet. Meditation ist für mich Gebet, sobald sie nicht als „Selbstverbesserungs-Projekt“ verstanden wird, sondern einfach in die Gegenwart führt. In dieser Gegenwart wartet uns das Göttliche immer schon entgegen. Selbst Achtsamkeit ist für mich nichts anderes als Gebet. Wo wir hellwach sitzen, gehen, essen, sprechen, Wäsche waschen und Kartoffeln schälen tun wir das in der Gegenwart Gottes, der die Gegenwart selbst ist: Gebet der Achtsamkeit.

## Himmelfahrt

Der Meister führte sie hinaus. Und er hob seine Hände und sprach die Preisung über sie. Und es geschah: Während er die Preisung über sie sprach, entfernte er sich von ihnen und wurde in den Himmel emporgetragen. Und sie neigten sich tief vor ihm und kehrten nach Jerusalem zurück – voll Freude. Und sie waren allzeit im Heiligtum, um Gott zu preisen. Lk 24,50-53

Was für eine Geschichte – wieder so etwas, das vernünftige Menschen nicht glauben mögen (wie die Begegnung mit dem auferstandenen Jesus). Aber was für eine Choreografie! Folgen wir nur mal der Bewegung dieser Zeilen:

Der Meister zeigt sich ein letztes Mal, er führt sie hinaus aus der Stadt und er hebt seine Hände wie der Hohepriester damals und die Priester noch heute. Er entfaltet sich buchstäblich noch einmal zu seiner ganzen Größe. Diese Größe, diese Entfaltung ruft er segnend auf seine Schüler herab.

Und da verneigen sich seine Schüler tief vor ihm. Es ist wie eine Gegenbewegung. Sie falten sich noch einmal zusammen. Klein wie ein Samenkorn empfangen sie den Segen wie die Kraft der Sonne und des Wassers. Während diese von oben kommt, kauern sie in der Erde, um kraft seines Geistes zur gleichen Entfaltung zu kommen.

Der Meister entfernt sich, entzieht sich nun endgültig. Sie sehen ihn nicht mehr. Er spielt in den Geschichten danach in seiner leibhaftigen Körperlichkeit keine Rolle mehr. Jetzt beginnt endgültig etwas neues. Auch der Übergang scheint zu Ende zu gehen. Jetzt sind sie gefragt, nicht mehr an den Lippen ihres Meisters zu hängen und Hände und Füße ihres Meisters zu berühren, sondern ihr Leben in ihre eigenen Hände und Füße zu nehmen. Es beginnt etwas völlig Neues in ihrem Leben.

Warum *Gebet* und *Niederwerfung*? Es gibt sie überall auf der Welt. Und der moderne Mensch entdeckt es wieder. Mit anderen Namen und mit überraschendem Interesse. Nicht nur die Meditation. Es gibt die Niederwerfung als wichtige Praxis auch im tibetischen Buddhismus, es gibt sie ganz augenscheinlich im Islam und es gibt sie auch im Christentum.

Mit jeder Sitz-Meditation und mit jeder Mahlzeit lassen wir uns nieder. In dieser Geste können wir uns vergegenwärtigen, dass wir Könige und Diener zugleich sind: Wir nehmen in der Sitzmeditation die würdevolle Haltung eines **Königs** ein, und zugleich die Haltung des **Dienens**. Denn bei uns „soll es nicht so sein“, sagt Jesus zu seinen Jüngern, „dass Menschen über Menschen herrschen“. In der Leidensgeschichte Jesu ist das in der Fußwaschung nochmals wie als Ritual und Symbolhandlung verkörpert.

Die Schüler neigen sich tief zum Boden, in Ehrfurcht würden wir wohl sagen, um ihrem Meister noch einmal allen Respekt zu zeigen. Und gleichzeitig ist es der Beginn dazu, sich ganz zu ihrer eigenen Größe aufzurichten. Petrus, der eine Führungsrolle innehat, geht schon bald voran, spricht mutig vor seiner Gemeinschaft und legt jede Furcht ab, auch vor den Autoritäten, die sie ihn ins Gefängnis bringen.

Und sie kehren zurück, nach Jerusalem und in ihre Gemeinschaft, die hier ausführlich aufgezählt wird. Auch die Frauen werden erwähnt. Und die Mutter Maria. Einmütig verharren sie im Gebet, heißt es. Ein Verharren, das uns noch begleiten wird. Es ist das Sitzenbleiben, das der Meister ihnen empfohlen hatte. Ein Sitzen, wie wir es in der

Meditation einüben. Wer ganz frei sein will, wer abheben will, wirklich fliegen will, braucht immer wieder ausführlich Bodenkontakt – so könnten wir es als Bild interpretieren.

- Sich in der existenziellen Unsicherheit einrichten.
- Die Unbeständigkeit des Lebens aushalten, nicht mehr davor davon laufen und nach allem greifen, nicht mehr anhaften dort, wo es nie Sicherheit geben kann.<sup>3</sup>
- Der Grundangst des Lebens ins Auge sehen, um sie eines Tages oder auch nur für den Moment auch zu überwinden.

Dieses Bild verängstigter Schüler und ihres nach oben entschwebenden Meister erinnert an den bezaubernden kleinen Dialog, von dem ich nicht weiß, von wem er stammt:

*But Mama, what if I fall?  
But Darling, what if you fly?*

Aus Furcht vor dem Fallen wird  
Vertrauen in die Tragkraft des Himmels.

Wer sich tief verneigen kann  
vor dem offenen Himmel  
und den Dingen, die wir kaum glauben können,  
wer sich hingeben kann,  
auslassen und „entlassen“,  
der kann sich einlassen und hinstellen.

Wer sich zusammenkauern kann  
wie ein Samenkorn  
im Vertrauen auf die Kraft und den Segen von oben  
der kann sich entfalten und aufrichten  
zu seiner eigenen vollen Größe.

ÜBUNG: Sich niederwerfen und aufrichten. Zusammenkauern wie ein Samenkorn, wie die Kindsstellung im Yoga, um sich dann langsam zu entfalten und groß zu werden; sich Aufrichten zur ganzen Größe, Arme ausbreiten wie in dieser segnenden Haltung eines Hohen Priesters

Tibetische Niederwerfungen: mehrmals langsam, achtsam auf den Boden gehen, in die Hocke, auf die Knie und sich flach auf dem Bauch zu Boden legen; kurz innehalten, Stirn spüren, Bauch, Kontakt Körper-Boden; langsam wieder Schritt für Schritt auf die Beine kommen und dich zu deiner ganzen Größe aufrichten.

---

3 Vgl. Pema Chödrön, Den Sprung wagen, 25-30.

## Welche Kraft, welche Macht?

Die nun, die zusammengekommen waren, fragten ihn [den auferstandenen Jesus, der ihnen erscheint] und sagten: Herr, ob du in dieser Zeit für Israel das Königtum wiederherstellst? Sprach er zu ihnen: Nicht eure Sache ist es, Zeitlauf und Zeitpunkt zu kennen, die der Vater gesetzt in ureigener Vollmacht.

Aber Kraft werdet ihr empfangen, wenn der Heilige Geist über euch kommt. Und ihr werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis an das Ende der Erde. Apg1,6-8

Noch immer haben sich die Schüler\*innen nicht verabschiedet von der Hoffnung, der Messias würde doch noch die Römer aus dem Land werfen und die Königtum in Israel wiederherstellen. Deswegen fragen sie ihn: Herr, ob du in dieser Zeit für Israel das Königtum wiederherstellst? Noch einmal geht es um die Frage weltlicher, politischer *Umstände*.

Aber es wird sich zeigen, dass die Apostel, die Gesandten, dass sie Zeugen sein sollen und werden, nicht bewaffnete Widerstandskämpfer. Vom bekannten Erforscher der Jesusbewegung Gerd Theißen habe ich in seinem Büchlein „Soziologie der Jesusbewegung“ gelesen, dass an die Stelle der Terroranschläge der bewaffneten Widerstandskämpfer die wundersamen Heilungsgeschichten getreten sind. Was für ein *shift*, nicht wahr? Die Zeugen dieses Jesus von Nazareth (auch in seiner Bewegung gab es vermutlich versteckte Guerilla-Kämpfer) haben endgültig ihre Waffen abgelegt und fragen nicht mehr nach der Zeit, wann ihre äußerlichen Fantasien erfüllt werden.

Nicht lange vorher stritten sie noch um die Frage, wer von ihnen der Größte sei und wer nach der Revolution ihres Messias an den Schalthebeln der Macht sitzen würde. Nun bleiben sie sitzen, um auf eine andere Kraft zu bauen. Sie hängen ihre Ambitionen um Positionen und Macht an den Nagel und sie sind nicht mehr gefangen in der Kategorie Zeit.

## Dynamis. Richtig Power!

Dynamis, „richtig Power“, liegt in der **Gegenwart**. Dort, wo das Leben zuhause ist. Dort, wo wir Hand anlegen können. Nur hier und jetzt können wir ganz in unsere Kraft gehen. Alles Anhaften an Fantasien, messianische Hoffnungen für die Zukunft und an nostalgische Erinnerungen an König David und sein vergangenes Königtum, verstellt den Blick auf das, was hier und jetzt möglich und wichtig und lebendig ist.

„Zeitlauf und Zeitpunkt“ ist nicht mehr „ihre Sache“, wie es der Meister wörtlich sagt

## Rückzug in die Innerlichkeit?

Ist das eine Vertröstung in die Innerlichkeit und eine Absage an alles politisches und gesellschaftliches Engagement?

Wenn wir Jesu Leben anschauen, können wir nicht erkennen, dass er ein „vergeistigter Esoteriker“ ist, der sich mit weltlichen Dingen die Hände nicht schmutzig machen möchte. Ich glaube, dass wir gerade heute seine Botschaft vom „Reich Gottes“, vom Königtum Gottes, wie eine Unterstützung des Widerstandes gegen unsere Möchte-gerne-Könige und – Herrscher wie Trump, bis zuletzt Orban, Putin und Co lesen können: „*No kings!*“ Wer die Botschaft Jesu wirklich hören möchte, und von Herzen verbunden ist mit seiner Person und Gegenwart, kommt an dieser endgültigen Absage einer (Gewalt-)Herrschaft von Menschen über Menschen nicht vorbei, ja er / sie wird genau diese Botschaft feiern: *No kings!* Wer *Gott* machen lässt und Macht gibt, kann vertrauen, und wird sich nie eine politische Macht anmaßen oder ihr huldigen, die die Würde allen Lebens mit Füßen tritt. Schon bei Jesus selbst wird klar: Es geht nicht um Vertröstung und Rückzug in die Innerlichkeit. Es geht um die viel größere Frage und um die Quellen aus denen sich unser Leben und auch unser Handeln, unsere „Acts“ speisen.

Heiliger Geist und die Energie der Achtsamkeit

Thich Nhat Hanh hat diese wunderbare Brücke geschlagen zwischen christlicher und buddhistischer Spiritualität! Ausdrücklich bezieht er sich auf die Rede vom heiligen Geist.

Achtsamkeit ist die Energie Buddhas.

Heiliger Geist ist die Energie Gottes.

Beide haben die Kraft, uns präsent, d.h. wirklich lebendig werden zu lassen; sie bewirken tiefes Verstehen und Liebe in uns. Das ist der Grund, weshalb wir in unserem täglichen Leben achtsam sein sollten, weshalb wir dem Heiligen Geist in uns Raum geben sollten; denn nur so können wir einen jeden Augenblick tief erleben. Tun wir das nicht, so geht uns die Möglichkeit verloren, die letzte Dimension zu berühren, die Dimension des Numinosen.<sup>4</sup>

„Heiliger Geist“ – Was für ein Geist?

Hagios Pneuma – Heiliger „Geist“?

Der Begriff „Geist“ ist schwierig. Er steht uns zunächst beinahe im Weg in der deutschen Übersetzung. Geist – das klingt nach „Denken“, oder nach „Gespenst“.

Versuchen wir es doch mal – wie schon angedeutet – mit *Atem*, heiligem Atem. Nun, für alle, die meditieren, klingt das doch schon mal viel viel besser, oder?

Wer sich auf den Atem richtig einlässt, der braucht im Grunde gar nichts anderes mehr zum Meditieren als eben den Atem. Der „Atem lehrt uns alles“, heißt es in der buddhistischen Tradition. Und manchmal bekomme ich eine Ahnung von dieser Wahrheit.

---

4 Thich Nhat Hanh, Jesus und Buddha – ein Dialog der Liebe, S.16.

Auch Anthony de Mello, Jesuit und katholischer Theologe, Mystiker und spiritueller Lehrer in den 1970er Jahren, sieht das ähnlich: Ihm ist eine faszinierende Synthese tiefer katholisch-christlicher Frömmigkeit mit all den vielfältigen spirituellen Traditionen seiner indischen Heimat gelungen ist, er schreibt:

Ein Jesuitenfreund erzählte mir einmal, er habe einen Hindu-Guru gebeten, ihn in die Kunst des Betens einzuweihen. Der Guru sagte ihm: „Konzentriere dich auf deinen Atem.“ Mein Freund tat es etwa fünf Minuten lang. Dann sagte der Guru: „Die Luft, die du atmest, ist Gott. Du atmest Gott ein und aus. Werde dir dessen bewusst und verweile in diesem Bewusstsein.“ Mein Freund musste sich zunächst theologisch ein wenig umstellen; dann befolgte er diesen Rat – stundenlang, Tag für Tag. Er entdeckte zu seinem Erstaunen, dass Beten so einfach sein kann wie Einatmen und Ausatmen. Und: er entdeckte in dieser Übung eine Tiefe und Befriedigung und spirituelle Nahrung, die er in vielen Stunden, die er bisher dem Gebet gewidmet hatte, nicht hatte finden können.<sup>5</sup>

Machen wir uns die Wirklichkeit der Luft nochmal bewusst:

- Der Atem, die Luft, umgibt uns unsichtbar und doch wirk-lich, konkret.
- Luft ist wie das Sein, die Stille, der Hintergrund allen Lebens, aller Formen.
- Der Atem ist wie eine Verbindung zwischen Sein und Form.
- Und die Atem-Luft verbindet uns auch ganz konkret mit allen Wesen. Wir alle teilen diese eine Luft.

Vom heiligen Geist heißt es, er „umhüllt“ uns und er erfüllt uns bis ins Innerste des Leibes. Wenn wir *pneuma* (das Wort im griechischen Originaltext) mit Luft und Atem übersetzen, wird das ganz greifbar: Die Luft ist immer da und wir inhalieren sie, sie ist in Form von Sauerstoff in all unseren Zellen; greifbar wird sie mit dem Hauch des Atems in uns. Und die Luft um uns herum wird greifbar durch den Lufthauch des Windes, mal zart im Gesicht, in den Haaren und auf der Haut, mal stürmisch wild bis dass er uns umhaut. Wenn wir uns ganz einlassen auf diesen Atem, wenn wir „tief schauen“, wie es Thich Nhat Hanh nannte, dann sehen wir in ihm alles – auch das Heilige, das Göttliche, wenn wir so wollen: *hagios pneuma* „heiligen Atem“.

Der Meister verspricht uns im Johannes-Evangelium den heiligen Geist und Atem als Begleiter und *Beistand*. Er beschreibt ihn als *Tröster*. Unsere buddhistischen Freunde hätten eine Freude damit. Buddhistische Lehrerinnen und Lehrer wissen und erforschen seit 2500 Jahren das Geheimnis und die Kraft des Atems, gerade auch im Umgang mit starken Gefühlen.

## ÜBUNG - Atemmeditation

*Wir setzen uns still hin, nehmen unseren Platz ein. Lassen uns nieder, dem Boden nahe. Bodenkontakt. Nehmen unseren Platz ein in einer dienenden Haltung, in Ehrfurcht vor*

---

<sup>5</sup> Anthony de Mello, Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrung, Butzon&Bercker Kevelaer 9.Auf.1998, S.11-12.

dem Leben und in der Hingabe des Gebetes.

Und gleichzeitig erinnern wir uns daran, dass wir wie Könige sind und Kinder Gottes. Das erlaubt uns eine aufrechte und würdevolle Haltung.

→ hier sitzen und atmen. Es gibt nichts zu tun als zu **empfangen**. Der Atem ist unser Freund.

Es atmet in uns – wir müssen nichts tun, der Atem ist ein Geschenk von Beginn des Lebens an.

Spüren wir diese Lebensenergie in unserem Körper! Die Bewegung und den Rhythmus des Atems: Ein. Aus. Pause. Und wieder Ein. Aus. Stille. ...

Ein.

Aus.

Pause.

### GESCHICHTE von einem großen Ei.

*Ein Mann fand in den Bergen ein Ei. Es war groß und warm. Es musste aus einem Nest gefallen sein. Ein Wunder, dass es nicht zerbrochen war. Er nahm es mit in seinen Hühnerhof. Eine Henne brütete es aus. Der Vogel wuchs mit den Kücken auf. Er gackerte wie die Hühner und pickte Körner vom Boden auf. Er lernte nach Würmern zu scharren und sich wie ein gutes Huhn zu benehmen.*

*Eines Tages erblickte er hoch oben über den Wipfeln einen großen Vogel seine Kreise ziehen. „Wer ist das?“, fragte er seine Genossen. „Das dort oben? Das ist der Adler... Aber reg dich nicht auf, wir sind anderer Art.“*

*Noch manchmal sah er den Adler, dort oben. Der Vogel wurde alt und dachte nicht mehr an den Adler. Und er starb im Glauben, ein Kücken im Hinterhof zu sein.*

So ähnlich endet die Geschichte, die ich bei Anthony de Mello gefunden habe<sup>6</sup>. Ich mag das Ende nicht. Ich erzähle ein anderes Ende:

*Noch manchmal sah er den Adler dort oben, hoch über den Wipfeln. Der Vogel probierte, zuerst heimlich, wenn alle anderen schliefen, seine Flügel ganz auszubreiten. Er hatte bemerkt, dass er einen anderen Schnabel hatte als die anderen Hennen. Er konnte damit nicht so gut nach Körnern picken. Auch seine Flügel waren anders. Länger. Jetzt, wo er sie manchmal im Dunkeln ausbreitete, konnte er es spüren. Es war hier viel zu eng. Er stieß überall an mit diesen langen Flügeln. Wieso so lang? So viel länger als bei den anderen? Immer wieder hielt er Ausschau am Himmel.*

<sup>6</sup> Anthony de Mello, Warum der Vogel singt. Weisheitsgeschichten. Herder spektrum, Freiburg 9.Aufl. 1996, S.76

*Und sein Herz pochte, wenn er ihn erblickte. Während die anderen sich eher vor ihm fürchteten. Er nahm das Bild des Adlers in sich auf, zog es an wie ein Kleid. Lebte sich hinein in seine Anmut. Murmelte und betete seine Bewegungen wie ein Mantra.*

*Eines Tages stellte er sich hin. Mitten am Tag. Mitten unter die Hühner. Und er breitete seine Flügel aus. Und weil nicht genügend Platz war, stieß er ein paar der neunmalklugen Hennen beiseite, die sich ihm immer schon in den Weg gestellt hatten: Macht Platz, geht mal weg hier! Und er holte aus, mit riesigen Schwingen. Zuerst noch wie in Zeitlupe, eine Trockenübung. Aber er vibrierte. Une spürte die Dynamik schon bis in die Flügelspitzen. Die einen duckten sich weg, die anderen plusterten sich auf. Doch keine der Hennen brachte ein Wort heraus.*

*Und dann machte er ernst. Ein Flügelschlag. Mit voller Wucht. Und schon war er über dem Boden. Und die Hennen gafften. Und er stieg höher. Und höher. Und höher. Noch brauchte er alle Kraft. Das Gegacker der Hennen verblasste. Aber er konnte ihre Stimmen noch hören: Was bildest du dir ein? Das kannst du doch nicht machen! Wer hat dir das erlaubt? Du musst dich wohl an gar nichts halten?! ...*

*Aber er ließ sich nicht mehr beirren. Und bald, da verschwand der Hühnerhof. Winzig unter dem weiten Himmel. Wie ein unförmigen Ei im Nest des Hinterhofes eines Mannes. Der Adler schraubte sich stetig höher. Hier oben war die Thermik gut. Es ging wie von alleine. Und er war frei. Der Adler unter Geschwistern seines Himmels.*