

## „Ich bin (s)“. Gegenwart und Heiligtum.

Von Steve Heitzer

Wer und was versteckt sich hinter Baum, Erde und Kind? Und wer bin ich selbst? Manchmal blitzt das Geheimnis des Lebens in und hinter den Dingen und Wesen unseres Alltags auf. Ein paar Blickfelder von Steve Heitzer.

### Baum

Normalerweise gehe ich früh morgens eine Runde laufen. Ich habe das große Glück am Rande eines Dorfes zu leben, ich geh aus meinem Gartentor und tauche ein in eine wunderbare Moorlandschaft, in der ich – wenn immer möglich – barfuß joggen gehen kann. Aktuell krieg ich oft nicht genügend Luft für eine ganze Runde. So las ich kürzlich wieder mal in diesem wunderbaren Inspirationsbüchlein von Thich Nhat Hanh „Einfach gehen“ und der verehrte „Thay“ verführte mich dazu, *einfach zu gehen*, statt zu laufen.

Und wie es die Engel haben wollen, stoße ich auf der gleichen Runde, die ich schon Hunderte, vielleicht Tausend Male gelaufen und spaziert war, dieses Mal auf ein kleines Heiligtum, das mir bisher verborgen geblieben war, obwohl es nur ein paar Meter abseits meines Pfades lag. Seither besuche ich es jeden Tag, ich bremse mein Laufen und steige den Hang hinauf wie über die Stufen zu einem Tempel: Eine uralte Föhre mit der Aura eines heiligen Ortes. Sie steht auf diesem kleinen Rücken zwischen Wäldchen, ein paar Häusern und einem kleinen See am Rand dieses Moorbeckens seit sicher über hundert Jahren steht – die Schutz-Plakette „Naturdenkmal“ auf seinem Stamm jedenfalls lässt das vermuten. Dort steht sie also mit ihrem mächtigen Stamm, einer weitverzweigten Krone und ihre Botschaft ist schlicht: *Ich bin*.

### Erde

Thich Nhat Hanh, der buddhistische Mönch aus Vietnam und der große alte Achtsamkeitslehrer des „Westens“ schreibt: „Das Wunder besteht nicht darin, auf Wasser zu laufen, sondern auf dieser grünen Erde zu gehen.“ Zum Laufen auf dem Wasser kommen wir noch, aber wie ich mit meiner Kollegin Thea Unteregger kürzlich sinnierte, mit der ich einen Kurs zu *Achtsamkeit und Sinnlichkeit* hielt, sowie nun zwei Abende über *Wunder*: Dieses Übersinnliche, die ganze „geistige Welt“, aber auch die Äonen von Zeit und Raum, die wir All oder Universum nennen, alles also, was wir sehen und eben auch *nicht* sehen können, ist so unendlich groß und weit, dass wir uns eigentlich glücklich schätzen können, hier auf dieser Erde in unseren Lebensjahren die Gelegenheit zu haben, etwas zu manifestieren, materiell, in Fleisch und Blut. *In* Raum und Zeit als Individuum da zu sein, mit einer Botschaft, einer Aufgabe, einer Idee, die nur wir in diese Welt bringen können. Und mit der

Gelegenheit, mit vielen anderen Wesen bis hin zu unserer grünen Erde direkt, ja hautnah auf Tuchfühlung zu gehen. Unsere grüne Mutter Erde Schritt um Schritt berühren, be-treten wie ein weiteres großes Heiligtum, liebkosen, mit unseren Füßen küssen, wie Thay es nennt. Dort unter unseren Füßen sind wir mit ihr in Kontakt und ihre Botschaft ist: *Ich bin*.

## Kind

Noch eine Ich-bin-Geschichte. Sie handelt vom vierjährigen Levi<sup>1</sup>. Sie erzählt von einem Kind, dessen Kindheit seine Eltern manchmal nur irgendwie zu „überstehen“ versuchten, weil er ihnen so zu schaffen machte. Als sie mit ihm zu einem Psychologen gingen, umarmte er danach seine Mutter und meinte:

*Ich finde unsere Familie einfach toll [...] Seit wir dort [beim Psychologen] waren, glaube ich, dass es dich wirklich interessiert, wer ich bin.*‘ Seine Mutter erzählt weiter:

*Später am selben Abend spielten wir alle miteinander im Hotelzimmer Verstecken.*

*[...] Plötzlich rief Levi: „Aufhören! Aufhören! Kurze Pause! Mama, mach die Augen zu! [...] Du musst sie aber wirklich zu lassen. Ich habe eine große Überraschung für dich!“ Er machte eine ganz große Sache daraus. „Mach sie zu! Fertig? Hast du die Augen wirklich ganz fest zu?!“ Nachdem er die Spannung so weit in die Höhe getrieben hatte, sagte er schließlich: „Okay, Mama, hier kommt die Überraschung! Gleich geht’s los! In Ordnung, Mama, du kannst die Augen jetzt aufmachen!“*

*Er stand über mir [sie liegt im Bett] und hatte diesen unglaublichen Funken in den Augen. Es war, als betrachtete ich Levi, aber gleichzeitig fühlte er sich größer und anders an, und er sah aus, als sei er von einem silbernen Licht umgeben. Mit einem strahlenden Lächeln breitete er wortlos die Arme aus, dann legte er die Hände aufs Herz und sagte: „Ich bin’s, Mama!“*

*[...] Ich war völlig überwältigt. Tränen stiegen mir in die Augen, und ich hatte das Gefühl, als würde ich ihn mit völlig anderen Augen sehen. Ich drückte ihn und sagte: ‚Danke. Es tut mir wirklich Leid, dass ich so lange gebraucht habe, um dein wahres Ich zu sehen. Ich werde mein Bestes tun, um dir bei dem zu helfen, was du tun musst.‘ Er sah mich an und legte die Hände auf mein Gesicht. Und dann sagte dieser 4-jährige Steppke: „Danke, Mama, das habe ich gebraucht.“*

Sobald sich für einen Moment der Nebel unserer Geschichten, Sorgen und Erwartungen an unsere Kinder lüftet, können wir ein Kind, einen Menschen wie vor dem offenem Himmel sehen, „von einem silbernen Licht umgeben“. Und seine Botschaft ist: *Ich bin (s)*.

Wer bist du? Wer bin ich?

---

1 Tobin Hart, *Die spirituelle Welt des Kindes*, Hugendubel Verlag Kreuzlingen/München 2007, S.180f.

Und wer ist es, der diese Fragen stellt? Wir brauchen maximal *vorläufige* Antworten. Mit ihnen können wir vielleicht leichter durchs Leben gehen. Doch die Frage darf wach bleiben, und das Geheimnis eines *tieferen* „Ich-bin“. Jenseits unseres Denkens in Kategorien, Formen und Namen ist dieses Namenlose und Formlose einer gemeinsamen Essenz und Gegenwart.

*Die Gegenwart enthält alles, was ist. Sie ist heiliger Boden. ... Die Gemeinschaft der Heiligen ist eine großartige und inspirierende Versammlung, aber sie hat nur einen einzigen möglichen Versammlungsort, und das ist die Gegenwart.* A.N.Whitehead.<sup>2</sup>

In diese Gegenwart treten wir durch die enge Pforte des Jetzt. So spirituell und quasi religiös diese Dimension sein mag, so konkret ist sie zugleich: Baum, Erde, Kind und unser Offenhalten der einfachen Fragen nach der Essenz aller Dinge und ihre schlichten Botschaft: Ich bin. Wir sind. Gemeinschaft der Heiligen.

Nimm das Leben nicht zu persönlich. Ich bin, wir sind – groß und klein, klein und groß. *We are not a drop in the Ocean. We are the Ocean in a drop.* RUMI

Wer ist Steve Heitzer? Eine vorläufige Antwort: Pädagoge, Theologe und Achtsamkeitslehrer. Er arbeitet als Autor, Seminar- und Retreatleiter. Seine Schwerpunkte sind Achtsamkeit, Pädagogik und Spiritualität. [www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)

---

<sup>2</sup> A.N. Whitehead, *The Aims of Education and Other Essays*, New Ork: Die Free Press 1967, S.3, gefunden bei: Tobin Hart, *Die spirituelle Welt des Kindes*, Hugendubel Verlag Kreuzlingen/München 2007, S. 296.