

---

# Hörend dem eigenen Weg auf der Spur Zur Mitte finden - aus der Mitte leben

Keine Übung, keine Meditation, keine noch so grosse Anstrengung kann Gottes heilsames Wirken produzieren. Die göttliche Kraft, die heilt, befreit und das Reich Gottes erfahrbar werden lässt, ist ein Geschenk, ist nicht käufliche Gnade. Doch es gibt Schritte, die uns in eine offene Haltung führen und uns erlauben, das göttliche Wirken besser wahrzunehmen und zuzulassen. Dazu gehören sicher das Meditieren der heiligen Schriften, das Hören auf die innere Stimme, die Betroffenheit gegenüber fremdem Leid und die geistliche Unterscheidung der verschiedensten Ideen. Meditation ist ein Mittel, das Hören zu vertiefen, das innere Gehör sozusagen zu verfeinern.

## Hörsinn

Für einen spirituellen Weg ist die Bedeutung des Hörens zentral. Dies ist in unserer spiritualitätshungrigen Zeit zu betonen, denn hören ist in dieser lärmigen Welt eine bedrohte Fähigkeit geworden. Aber mit dem Hören steht vieles auf dem Spiel. Zum einen gelingen zwischenmenschliche Beziehungen generell besser, wo Menschen einander richtig zuhören können. Mangelndes Zuhören hingegen ist nicht nur ein Zeichen fehlender Wertschätzung, sondern führt auch schneller zu Missverständnissen, sei es in einer Teamarbeit, sei es in der Familie oder in der Partnerschaft.

Zum andern öffnet uns das Hören auch auf persönlicher Ebene ein ganzes Universum inneren Erlebens. Das in sich Hineinhören können ist von ebenso grundlegender Bedeutung wie das Zuhören können. Nur schon rein körperlich betrachtet steht das Hören am Anfang der menschlichen Entwicklung. Das Gehör ist die am frühesten entwickelte Sinnesfähigkeit. Gleich eine Woche nach dem Entstehen neuen Lebens entwickeln sich an dem kleinen, etwa 1 cm grossen Fötus kleine Ohren, die nur mithilfe eines Mikroskops erkennbar sind. Nach vier ein halb Monaten ist bereits das eigentliche Hör-Organ, die Hörschnecke, fertig ausgebildet und in seinem Grössenwachstum (die Grösse entspricht der eines Kirschkerns)

abgeschlossen. In der Mitte der Schwangerschaft ist das Hörorgan fertig ausgebildet – und hört. Die ersten selbständigen Wahrnehmungen macht ein werdender Mensch also mit seinem Gehör. Gehörte Eindrücke *gehören* zu unseren tiefsten Erfahrungen.

## Sinn für Harmonie

Das Innenohr ist aber auch das Organ des Gleichgewichts und vermittelt uns den Sinn für unsere Lage. Gleichgewicht und Gehör sind organisch so eins, dass ein Zusammenhang auch auf spiritueller Ebene nahe liegt. So wie der Gleichgewichtssinn das Gespür für die körperliche Zentrierung gibt, verschafft uns eine Haltung des aktiven Hörens eine klare geistige Ausrichtung.

Die Verbindung von Hören und Balance drückt sich besonders im Tanz aus. Im Tanz können wir nicht nur den Hörsinn schärfen, sondern auch den Sinn für die Harmonie des Gleichgewichts finden. Die Musikerin und Lehrerin für spirituellen, heilenden Tanz Gabrielle Dupras schreibt: „Die ausklingende Bewegung, Verbindung und Übergang von Bewegung, das Gleichgewicht, Ausdruck und Intensität der Körpersprache mit den sich ergänzenden Polen von Spannung und Entspannung: Dies alles bedeutet liebend den Körper aufzuwecken, ihn tanzend zu seinem Bewusstsein zu führen und die so erwachte Seelenfreude als Heilkraft, in ihm inne wohnend, in ihrer Bestimmung zu lenken. ... So will ich das Instrument meines Körpers so rein stimmen und tanzend pflegen, dass es seinen in ihm angelegten göttlichen Klang erfahren und in Resonanz kommen kann, was es tief berührt: nicht nur in der Tanzkunst, sondern im alltäglichen Tun und besonders auch in der Begegnung zu allem Lebendigen.“

## Lebenssinn

Eine weitere Meditationsmöglichkeit zur Verfeinerung des spirituellen Gehörs ist – das mag manche überraschen – das Labyrinth. Vor Jahrhunderten haben Völker auf vier Kontinenten unabhängig von einander

---

das Labyrinth entdeckt und auf je eigene Weise gestaltet. Im Labyrinth kommen Tanz, Gleichgewicht und Gehör zusammen. Der Gehörgang des Innenohrs gleicht einem Labyrinth, auf der Suche nach dem Gleichgewicht ist das Finden der Mitte, wie beim Labyrinth, buchstäblich von zentraler Bedeutung, und der Gang durch ein Labyrinth, der ja auch den Weg durchs Leben symbolisiert, gleicht einem Tanz, der sich in komplexer Form und doch überraschend einfach auf das Zentrum bezieht. Wer durch ein Labyrinth zur Mitte geht, ändert oft die Richtung, macht Wenden und geht einen gebogenen Weg der schliesslich ins Zentrum führt. Die im Labyrinth erlebten Momente der körperlichen Neuorientierung werden im Gehör wahrgenommen. Die zur Meditation begangenen Labyrinthe sind durch einen einzigen Weg definiert, auf

dem man sich nicht verlieren kann, der also sicher in die Mitte bzw. aus ihr wieder heraus führt. Solche Labyrinthe wurden in der christlichen Spiritualität seit dem 12. Jahrhundert in französischen Kathedralen gebaut. Der Weg durch das Labyrinth wurde als symbolischer Pilgerweg nach Jerusalem verstanden und verhilft auch heute vielen Menschen zu einem besseren Gespür für ihren eigenen Lebensweg. Dieser Weg ist manchmal verschlungen, er führt wie in einem Labyrinth vielleicht streckenweise sogar von der Mitte weg. Doch wer entschlossen auf die göttliche Stimme in sich hört, kann den Weg unfehlbar weitergehen. Aus der Mitte leben kann, wer den Weg zur Mitte wagt.

*Christoph Albrecht SJ*

