

Die Bibel betrachten

■ Von Thomas Hollweck SJ

Eine Zeitung vom Vortag ist alt. Für heute kann sie mir kaum mehr etwas Neues sagen. Was da gestern Schwarz auf Weiß geschrieben stand, ist jetzt vielleicht schon graue Geschichte, ist von weiteren Entscheidungen und Ereignissen im Weltgeschehen oder in dieser Stadt oder jenem Dorf bereits überholt. Um in den morgigen Tag zu gehen, brauche ich frische Informationen und den neuesten Stand der Dinge.

Demgegenüber gibt es alte Texte, die weiterhin und immer neu etwas zu sagen haben. Nahezu zeitlos tragen sie Botschaften in sich und können Sinn daraus vermitteln. Dazu gehören poetische Texte, Fabeln und mythische Erzählungen, aber auch jene Novellen und Romane, die als Werke der Weltliteratur gehandelt werden. Sie können Generationen um Generationen ansprechen, einzelne Menschen oder ganze Gruppen berühren. Sie können Wirkung entfalten, zum Weinen und zum Lachen bringen, zum Nachdenken und Handeln, zum Innehalten oder Aufbrechen. Neue Sichtweisen, ein anderes Gespür und bisher verstellte Perspektiven können sich auftun. Sie können Menschen miteinander verbinden oder auch untereinander spalten. Sie können motivieren und ermutigen, allerdings auch demotivierend sein oder Irritationen verbreiten. Worte, Sätze, Texte haben ihre eigene, manchmal bescheidene, manchmal Menschen oder gar die Welt verändernde Kraft.

Über die Zeiten hinaus

Zu den alten und doch nicht veralteten Texten, die über Zeiten, Kulturen und die Frage reiner Historizität hinaus Wirkung entfalten können, gehören auch die biblischen Schriften. Ihre Autoren kannten durchaus die Macht der Worte, etwa der Prophet Jesaja, wenn er Gott diesen Grundgedanken in den Mund legt: »Denn wie

der Regen und der Schnee vom Himmel fällt und nicht dorthin zurückkehrt, sondern die Erde tränkt und sie zum Keimen und Sprossen bringt, wie er dem Sämann Samen gibt und Brot zum Essen, so ist es auch mit dem Wort, das meinen Mund verlässt: Es kehrt nicht leer zu mir zurück, sondern bewirkt, was ich will, und erreicht all das, wozu ich es ausgesandt habe« (Jesaja 55,10–11). Gottes Wort ist immer veränderndes Wort, hat transformatorische Kraft. »Gott sprach« heißt es in einer Schöpfungsgeschichte »und es wurde« (vgl. Genesis 1). Biblisch gesehen ist beides ein einziges Ereignis.

Worte haben ihre Wirkung. Allerdings kann die sehr unterschiedlich ausfallen. Ein junges Mädchen heute, das sich gerade von ihrem Freund getrennt hat, wird zum Beispiel ein Gedicht vom Ende des 19. Jahrhunderts, das von Freiheit spricht, anders hören als ein alter Mann es hörte, der es kurz nach dem Fall der Mauer las, die Deutschland bis 1989 getrennt hatte. Derselbe Text wird einen chinesischen Dissidenten anders treffen als einen afrikanischen Diktator oder einen europäischen Lebensmittelkontrollleur. Genauso dürfte es sein, wenn unterschiedliche Menschen die Bergpredigt Jesu betrachten und sich so damit auseinandersetzen.

**Worte wirken immer –
aber auf jeden anders.**

Und um realistisch zu bleiben: Viele Leute würden es vermutlich nicht einmal für wert erachten, dieses Gedicht oder die Bergpredigt überhaupt bis zum Ende zu lesen oder sich gar Zeit zu nehmen, um sich Gedanken darüber zu machen und davon im eigenen Leben ansprechen zu lassen. Die Zeit ist knapp, anderes ist gerade wichtiger, es gibt viel zu tun, das Leben läuft schon seine Bahn. Sich von verdichteten

Gedanken poetischer Zeilen, von literarischen Texten oder eben Geschichten, Gleichnissen oder anderen Passagen aus der Heiligen Schrift – einmal oder immer wieder mal – ansprechen zu lassen, setzt eine positive Entscheidung voraus. Diese meint sowohl die Bereitschaft, mir dafür Zeit und Raum zu geben, als auch die Bereitschaft, dass die Worte tatsächlich in mir ankommen dürfen und etwas »mit mir machen«, also unter Umständen sogar etwas in meinen Sichtweisen, in meinem Denken und Fühlen, in mir als Person verändern – mich verändern – dürfen, wenn auch nicht immer sofort und auf einmal, aber vielleicht ja auf längere Sicht hin. Da ich vorher nicht weiß, was es genau sein wird, was da geschieht, ist mit dem »Betrachten« oder »Meditieren« von Texten der Heiligen Schrift immer auch ein kleines Wagnis oder gar Risiko verbunden. Das muss man wollen. Es muss ein wenig locken.

Und wenn es jemanden nicht lockt? – Der oder die muss sich zumindest bewusst sein, dass wir im Leben immer irgendwelchen Einflüssen ausgesetzt sind, die etwas mit uns machen, ob wir wollen oder nicht. Alles, was wir erleben, was wir hören, sehen, riechen, fühlen, schmecken, beeinflusst und verändert uns. Je stärker dabei ein Erlebnis mit Emotionen verbunden ist, um so nachhaltiger wirkt es sich aus. Eine höchst ärgerliche Notiz, die mir jemand zuschiebt; eine tröstende Umarmung; gewaltverherrlichende Bilder, die mir jemand auf den Tisch legt; ein paar herabwürdigende Worte, die mir jemand in einer SMS schreibt; beschämende Momente; ein Liebesbrief. Konkrete Erlebnisse, aber auch die Lektüre, für die ich mir Zeit nehme, alles hat Auswirkungen in uns. Das wissen wir spätestens seit uns die Neurowissenschaften diese Zusammenhänge plausibel gemacht haben. Ständig entstehen in unserem Gehirn neue neuronale Verbindungen. Diese Modifikationen werden kontinuierlich von der Wirklichkeit, die wir erleben, beeinflusst und beeinflussen ihrerseits wiederum unser Verhalten in der Wirklichkeit, in die wir gestellt sind, und unseren Umgang mit ihr. Diesem dynamischen Prozess können wir uns gar nicht entziehen.

Ein etwas karikiertes Beispiel: Ein Mensch, der sich immer mal wieder etwas Zeit nimmt, um sich mit Texten aus den Evangelien zu beschäftigen, die von Jesus Christus erzählen und wie er integrierend, verzeihend, respektvoll, Freiheit lassend, unvoreingenommen und zugleich voller Hingabe Menschen begegnet, wird – allein schon neuronal bedingt – nach einigen Monaten »anders ticken« als ein Mensch, der sich täglich mit einem gewaltgeladenen Videospiele die Zeit vertreibt. Wenn Ignatius von Loyola die Empfehlung ausspricht, am Abend schon mal kurz an die Schriftstelle zu denken, die man am anderen Morgen betrachten wird (so dass sich in der Nacht und bis in die Träume hinein vielleicht schon damit angesprochene Bilder entfalten können), dann ist er wissenschaftlichen Erkenntnissen unserer Tage durch eigene Erfahrung voraus. Alles »macht etwas« mit uns – bis hinein in den Schlaf und ins Unbewusste.

**Texte verändern
Menschen – auch
dann, wenn sie es
gar nicht wollen.**

Die Frage ist, ob wir uns dafür entscheiden, uns in einer bestimmten Weise prägen oder, sagen wir lieber, inspirieren zu lassen. Wir können so wie wir (statisch betrachtet) eben sind bzw. als solche, die sich (dynamisch betrachtet) immer in Veränderung befinden etwas dafür tun, unserem Leben eine Richtung, eine Sinnausrichtung zu geben. Jeder Mensch braucht immer wieder mal Inspiration. Jede Künstlerin braucht Anregungen für neue Kreativität. Jeder Koch braucht immer wieder mal Ideen für gute Rezepte. Wir brauchen Freunde, die uns etwas Unerwartetes sagen können. Wir brauchen Gedanken, die weiten, und Ideen, die von wo anders her kommen – vermittelt durch Worte, durch Bilder, durch Musik oder durch künstlerischen Ausdruck in welcher Form auch immer. Inspiration weckt Lebendigkeit.

Die Theologie kennt den Begriff der Inspiration. Ein mögliches Verständnis davon ist, dass die Autoren der Heiligen Schriften unmittelbar vom Geist Gottes vermittelt bekamen, was sie wie in Worte fassen sollten. Spannend ist ein weiteres Verständnis, das Inspiration als ein umfassendes Gesamtereignis umschreibt:

Der direkte und der indirekte Weg der Inspiration.

Menschen früherer Zeiten, die an Gott glaubten, sich mit ihm auseinandersetzten und um Fragen des Lebens im Kontext ihrer persönlichen Gottesbeziehung rangen, haben – auf dieser Grundlage und darin vom Geist Gottes bewegt – Texte verfasst.

Andere, ebenso vom Geist Gottes bewegte Menschen, die Glaube und Leben verbanden, haben diese Texte überliefert bzw. zu einer bestimmten Zeit entschieden, welche »Bücher« überhaupt zum Kanon der Heiligen Schrift dazu gehören.

Durch die Jahrhunderte hindurch haben Menschen – wiederum von dem einen und selben und zugleich immer frischen Geist Gottes berührt – diese Texte gelesen, meditiert, betrachtet, um sich davon inspirieren zu lassen. So tun es auch heute Menschen. Und dieses Gesamtgeschehen könnte man als inspirierte und inspirierende Dynamik bezeichnen, womit sich die Überzeugung verbindet, dass der Heilige Geist, Gottes Geist (Spiritus Dei), also der göttliche Inspirator darin am Wirken ist. So will er letztlich jedes Kind, jede Frau, jeden Mann und die Gemeinschaft von Menschen, wir könnten auch sagen die Kirche über Orte und Zeiten hinweg bereichern und bewegen. Der Geist ist in allen Kontexten, die mit dem »Wort des lebendigen Gottes« zu tun haben, präsent und unterfängt sozusagen den Brückenschlag zwischen ihnen.

»Straßengräben« und andere Fallen

Der richtige Umgang mit überlieferten Texten ist immer eine Herausforderung. Wie war ein Text von einem Autor damals wirklich gemeint?

Was wollte die Schriftstellerin den Menschen ihrer Zeit, unter den gegebenen politischen, gesellschaftlichen, kulturellen Bedingungen und in ihre lebensweltliche Alltagssituation hinein eigentlich sagen? Warum verwendet jemand gerade diese Worte und Bilder, wenn er oder sie formuliert? Was will er oder sie damit auslösen? Viele solcher Fragen stellen sich, wenn man nach der Abfassung von Texten fragt. Gleichzeitig stellen sich viele Fragen, wenn ein Text gelesen oder gehört wird. Denn das geschieht notwendig erst in einem mehr oder weniger großen Abstand, vielleicht viele Jahre später, unter anderen geographischen, klimatischen, soziologischen, persönlich-emotionalen oder welchen Bedingungen auch immer. Über solche Fragen zerbricht sich durchaus die Wissenschaft den Kopf. Und es ist äußerst wichtig, solche Zusammenhänge genau anzuschauen. Die Exegese tut das, wenn es um Texte der Heiligen Schrift geht. In einem grundsätzlichen Sinn geht es um Fragen der Hermeneutik, also wie das Verfassen, Überliefern, Hören, Interpretieren, Verstehen von Texten unter sich verändernden persönlichen und lebensweltlichen Bedingungen überhaupt geschehen kann.

Wenn die Falle zuschnappt.

In diesem Zusammenhang gibt es gleich mehrere Straßengräben, vor denen auch gläubige und für den Glauben aufgeschlossene Menschen bewahrt werden sollten, wenn sie sich auf heilige Schriften einlassen.

► Eine Gefahr besteht darin, Texte in naiver und unkritischer Weise zu lesen, also ohne Sensibilität für die vielen zuvor angesprochenen Fragen, die berücksichtigt werden müssen. Das geschieht immer dann, wenn Menschen meinen, dass das eigene Verständnis des Textes – wie auch immer das aussehen mag – »ja völlig objektiv« wäre und »die Wahrheit« sei. Dass ein anderer Mensch oder eine andere Gruppe – mit anderer Erziehung, anderen Lebenserfahrungen, anderem kulturellem Hintergrund, anderem Wissensstand, anderen schönen Erfahrungen, aber auch Verlet-

zungen, usw. – den gleichen Text anders hört und versteht und davon anders bewegt wird, würde dann als Irrtum abgetan werden, als Irrglaube des anderen und Verstoß gegen den für sich selbst postulierten »wahren Glauben«. Das reicht bis hin zu einem fundamentalistischen Gebrauch von Texten, was letztlich einen Umgang mit einer heiligen Schrift darstellt, der dem Text selbst, seinen Autoren und ihrer Absicht, aber auch dem Glauben, dem dieser Text Ausdruck geben will, und am Ende möglicherweise sogar den vermeintlich »Irrgläubigen« Gewalt antut. Jeder Umgang mit der Bibel, der Menschen unterdrückt, klein macht, benachteiligt oder sonst wie Gewalt oder Angst verbreitet, ist allerdings nicht im Sinn von Jesus Christus.

► Eine andere Gefahr wäre, dass man aufgrund der vielen, zuvor nur angedeuteten hermeneutischen Fragen, die man stellen kann, und der damit verbundenen Mühe, die man gegebenenfalls vermeiden möchte, in einen gewissen Relativismus gerät, der poetischen, mythischen oder eben auch biblischen Texten so etwas wie Wahrheit, Sinn, Bedeutung und die Möglichkeit abspricht, aus einer anderen Zeit und Situation heraus mir und uns heute überhaupt etwas Relevantes sagen zu können.

► Wieder eine andere Gefahr besteht darin, in den hermeneutischen Fragen oder in der Relativismusdebatte oder auch in der Diskussion hängen zu bleiben, was denn nun genau historisch »richtig« war. Wer erst alle Fragen und Erwägungen endgültig geklärt haben will, um dann, wenn er damit durch ist, mal eine Passage der Heiligen Schrift in die Hand zu nehmen und sich zu Herzen gehen zu lassen, wird es nie tun können. Man muss nicht alle Symphonien der Musikgeschichte verstanden haben, bevor man selber mal bei einem Lied mitsingen darf. Ich darf mich ansprechen lassen von einem biblischen Text im eigenen Leben, auch wenn mir (noch) nicht alles klar ist, was da gesagt wird und wie sämtliche Hintergrundfragen zu beantworten sind. Das ist eine Art von legitimer persönlicher Übersetzungs-

tätigkeit ins eigene Leben, die es immer wieder braucht, damit Inspiration sich ereignen kann. Die jeweilige Übersetzung in das eigene Leben wird und darf in jedem Menschen und jeder Situation anders geschehen und kann einen Tag später bereits unterschiedlich klingen, weil die Umstände sich verändert haben und die Leserin oder der Leser, die Hörerin oder der Hörer auch schon wieder »anders drauf« ist und weil – spirituell gesehen – auch Gott immer noch mal anders und individuell und jeden Tag neu mit der einzelnen Person in Beziehung treten will.

Wer redlich versucht, nicht in die Straßengräben zu geraten, wer dabei mit alltäglicher Vernunft, aufgeschlossenem Herzen und mit einer wenn auch noch so bescheidenen Neugierde oder Hoffnung oder Sehnsucht ausgestattet in den Dialog mit einem biblischen Text tritt, darf beim Auswählen der konkreten Bibelstelle und dann beim Meditieren oder Betrachten darauf vertrauen, dass der »Heilige Inspirator« mit dabei ist, sozusagen mitspricht und mitwirkt. Dieser Dialog darf gerne als Gebet bezeichnet und verstanden werden.

Über eine Bibelstelle meditieren: ein Gebet.

Der konkrete Dialog zwischen Mensch und Text

Wie so ein Dialog zwischen einem Menschen und einem biblischen Text, der zugleich ein Dialog zwischen Mensch und Gott sein will, konkret gestaltet werden kann, dafür finden sich bei Ignatius von Loyola vielfältige Anregungen sowohl für die Rahmenbedingungen als auch methodischer Art.

Präsenz

Zunächst braucht es eine Portion Zeit und die Entscheidung, dass ich sie mir tatsächlich einräumen darf. Ungestörte Zeit für mich und den Dialog, den ich suche. Unter guten Rahmenbe-

dingungen. An einem passenden Ort. Für einige Momente auf den eigenen Atem zu achten, ohne ihn zu verändern, kann sehr hilfreich sein. Sich körperlich gut wahrzunehmen und sich dafür tatsächlich genügend Zeit zu lassen, ermöglicht im wahrsten Sinn des Wortes Präsenz, Gegenwart. Welche Körperhaltung dabei auch immer gut tut und hilft, dürfte genau die richtige sein. Auch meine aktuelle Gefühlslage kann ich mir vergegenwärtigen. So wie ich in diesem Augenblick bin, darf ich sein.

Ausrichtung

In der Gegenwart – in meiner eigenen – richte ich mich auf die Präsenz Gottes aus, so weit und so wie das möglich ist. Auch wenn ich Gott nicht so »spüren« kann, wie ich mir das vielleicht wünsche oder wie es nach meinen Vorstellungen sein sollte, suche ich in einer inneren Bewegung diese Ausrichtung auf ihn hin. So wie es in diesem Augenblick möglich ist, darf es sein.

Die Bibel sprechen lassen

Ich kann den biblischen Text langsam lesen, behutsam Wort für Wort, Satz für Satz durchgehen und klingen lassen. Eine der Methoden, die Ignatius anwendet, ist eine Annäherung an den

**Gedächtnis,
Vernunft und Wille –
für Ignatius der
Schlüssel zum Text.**

Text mit »Gedächtnis, Vernunft, Wille«.
Gedächtnis: dass ich mich schlicht an die Schriftstelle erinnere, die ich ausgewählt und früher vielleicht schon gehört habe. Sie erinnert mich vielleicht an etwas: an einen bestimmten Moment in meinem Leben oder an etwas, das ich früher über diese Stelle, diese Begebenheit, dieses Gleichnis gedacht oder mal dazu erzählt bekommen habe oder an Jesus, der begegnet, leidet, feiert, kritisiert, liebt ...

Vernunft: Ich kann frei Assoziationen zum Text kommen lassen, Verbindungslinien mit anderen Texten und mit meinem Leben herstellen. Nachdenken. Spintisieren. Ideen auftauchen lassen. Zwischen den Zeilen lesen. Mir so meine Gedanken machen. Fragen sammeln. Antworten überlegen.

Wille: Ich kann aktuell erspüren, was dieser Text und meine Gedanken dazu in mir auslösen. Was geschieht auf der Gefühlsebene? Und was geschieht auch nicht? Was überrascht, freut, lockt, befremdet, verunsichert, ermutigt mich? Merke ich in mir irgendeinen Impuls oder einen Wunsch, der für mich von diesen Worten ausgeht? – Was auch immer ich merke, ich kann mich damit in das »Geheimnis Gott« hineinhalten.

Selber mit hineinsteigen

Ignatius spricht an einer anderen Stelle von der »Bereitung des Schauplatzes« und von der »Anwendung der Sinne«. Bei dieser Methode geht es darum, die Möglichkeiten der Imagination zu nutzen. Die Phantasie ist eine lebendige Kraft, die in jedem Menschen steckt. Das gilt nicht nur für Autoren von Bestseller-Geschichten oder für Blockbuster-Regisseure. Klar, bei manchen ist sie lebendiger ausgeprägt, aber niemand ist ohne. Sie ist bei manchen höchstens im Alltag etwas ungenutzt geblieben. Viele können sich relativ leicht Bilder und Szenen vorstellen oder sogar ganze Geschichten ausmalen. Dann ist es möglich, die Augen zu schließen und mit den inneren Sinnen zu sehen, ja sogar zu hören, was gesagt wird, sich unter Umständen Düfte vorzustellen oder zu merken, wie sich ein Brotstück oder Tonbecher anfühlt, die man sich vor das innere Auge holt. (Ignatius von Loyola war ein Mensch, dem das relativ spontan gegeben war. Er konnte als junger Mann Stunden damit verbringen, tolle Geschichten vor seinem »inneren Kino« ablaufen zu lassen – und er war dabei selber mittendrin im Geschehen.)

Wer diesen Zugang über die Phantasie hat oder es wenigstens ein wenig ausprobieren mag, der kann damit ruhig auch eine Weise entdecken, wie man mit einem biblischen Text beten kann. Wiederum geschieht auch hier ein Dialog: Die vorgegebene Geschichte, die sozusagen etwas von einer objektiven Vorgabe hat, und die eigene Phantasie, mit

Lesen mit allen Sinnen bedeutet auch: die Phantasie spielen lassen.

der ich in die Geschichte einsteige, kommen in einen lebendigen Austausch. Und dieser Austausch darf sehr persönlich, spontan und unmittelbar sein. Dann sehe ich plötzlich ein riesiges, beeindruckendes Tor, vor dem der blinde Bartimäus etwas verloren sitzt. Und ich rieche förmlich die Armut, die in seinen Kleidern steckt, die früher mal ganz schön waren. Oder vielleicht sitze ich selber da mit allem, was ich an mir ärmlich oder schön finde. Und ich höre in mir die Frage Jesu, was ich denn möchte, und spüre wie diese Frage bei mir »einschlägt« und ich schwer eine Antwort finde, um irgendwann zu merken und zu sagen: ich möchte verstehen können, ich möchte weitergehen können, ich möchte leben können ... (vgl. Markus 10,46–52)

Sich berühren lassen

Ein weiterer methodischer Zugang, der recht einfach klingt, aber nicht unbedingt einfach »zu machen« ist, besteht darin, für eine längere Zeit bei nur einem Vers, einem halben Satz oder einem einzigen Wort zu bleiben. Dieses Wort darf in mir klingen, vielleicht sogar in Verbindung mit dem Atem. Ich darf bei dem Wort »verweilen« und das Wort darf bei mir »verweilen«. Das geht natürlich nur, wenn sich so ein Wort oder Vers im Laufe der Betrachtung eines Textes »anbietet« und sozusagen genug »Seelenfutter« darstellt. Im oben genannten Beispiel aus dem Markusevangelium könnte es vielleicht das Wort »Jesus, hab Erbarmen mit mir« sein, das sich im Text findet. Oder ich höre in mir mit jedem Atemzug die ermutigende Einladung Jesu »Geh!« und spüre dabei die Resonanz, die es in mir gibt. So darf ein Wort für eine bestimmte Zeit seine Wirkung entfalten. In ähnlicher Weise kann ich bei nur einem szenischen Bild bleiben, das sich in der Betrachtungszeit anbietet, oder bei einer Berührung, die ich »sehen« konnte und jetzt »spüren« darf. »Nicht das viel Wissen sättigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her« – würde Ignatius dazu sagen.

**Worte, die als
»Seelenfutter« dienen.**

Mit Gott ins Gespräch kommen

Wie auch immer die Betrachtung konkret gestaltet sein mag, Ignatius sucht schließlich immer noch den expliziten Dialog mit Gott, mit Jesus Christus. Ich drücke in Worten aus, was jetzt in mir da ist, was ich ihm jetzt in Worten Gott sagen kann, sagen möchte. Ich versuche es zumindest. Ich »übe« es. Es darf Übung (exercitium) sein. Da ist es ähnlich wie mit Klavierspielen. Wer ein paar erste Fingerübungen versucht, erzeugt schon Töne, schafft Klänge, macht in gewisser Weise schon Musik. Genauso gilt: Wenn jemand diesen Dialog versucht und übt, auch wenn es eher nach Stottern oder Wortfindungsstörung klingen mag, dann ist das schon Gebet.

Genauso wichtig in diesem Dialog ist umgekehrt, auf Gott zu hören, in die Richtung Gottes hineinzuhören, oder in die Stille, die jetzt da ist. Oder ich kann mir zumindest »spielerisch« vorstellen, was Gott mir sagen würde. Vielleicht ein Wort des Trostes oder der Ermutigung oder des Dankes, das ich in diesem Moment nicht nur als »von mir ausgedacht«, sondern als »mir gesagt« empfinde.

Reflektiert weitergehen

Alles im Leben hat einen Anfang und ein Ende. Auch eine Zeit, in der ich mich mit einem biblischen Text beschäftige und mit ihm als »Transportmittel« versuche, mit Gott in Kontakt zu sein, braucht einen bewussten Anfang und ein bewusstes Ende. Das Ende kann mit einem Zeichen verbunden sein. Nach dieser Zeit kann ich mir dann noch bewusst machen, wie das jetzt war, wie es mir in dieser Zeit ging, was hilfreich war und was auch nicht. Ich kann mich fragen, wie es jetzt in mir aussieht, welche Gefühlsstimmung da ist. Und wenn ich das alles öfter mache, kann ich mich gelegentlich auch nach den Auswirkungen fragen, die ich durch diese Praxis insgesamt in mir und in meinem Leben wahrnehme. ■

Lesen braucht einen bewussten Anfang – und ein bewusstes Ende.