

Die Radiopredigten

auf DRS 2 gehört – als Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Ruedi Heinzer, evangelisch-reformiert

24. Juni 2007

Aufmerksamkeit

1. Chronik 29,18

Liebe Gemeinde am Radio

Zwei warten aufs Tram. Einer ärgert sich über den Abfall. Der andere freut sich am Zirpen einer Grille. Beide stehen an der gleichen Strasse, leben in der gleichen Welt. Aber der eine lenkt seine Aufmerksamkeit auf den Abfall, der andere auf das Lied der Grille. Leben sie wirklich in der gleichen Welt? Der eine lebt auf einer Müllhalde. So brummt er jedenfalls. Der andere ist fasziniert von der erstaunlichen Schöpfung. Beide leben zur gleichen Zeit am gleichen Ort. Aber sie leben in einer je andern Welt, weil sie ihre Aufmerksamkeit anderswohin richten.

In einem Gebet Salomos heisst es: „Lenke das Herz des Volkes auf dich.“ Schon immer wusste man: Es kommt drauf an, worauf die Aufmerksamkeit sich richtet. „Gott, lenke das Herz des Volkes auf dich.“ Ähnlich betet Paulus (2 Thess 3,5): „Er richte eure Herzen auf die Liebe Gottes“. Das Herz soll gelenkt werden. Unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit soll eine bestimmte Richtung erhalten. Schauen wir das näher an.

Meistens lenke ich meine Aufmerksamkeit ja nicht. Sie wird angezogen, von irgend etwas, von einem Reiz, sagt die Wissenschaft. Dann springt meine Aufmerksamkeit wie von selbst da hin, wo der Reiz herkommt. Beispiele: Etwas stinkt, ich schnüffle und will wissen, was da faul ist. Oder etwas bewegt sich, ich schaue unwillkürlich hin. Manche Reize sind so gut wie unwiderstehlich. Zuerst ein Männerbeispiel; Sie werden es mir sicher nicht krumm nehmen, liebe Hörerinnen. Kommt ein Minirock vorbei, muss der Mann hingucken. Es geht scheint's auch vielen Frauen so. Natürlich könnte

ich theoretisch meiner Aufmerksamkeit Zügel anlegen. Ich könnte mich zwingen, wegzuschauen und an den heiligen Bruder Klaus zu denken; aber bleiben wir auf dem Boden! es gibt unwiderstehliche Reize, welche die Aufmerksamkeit fesseln. Oder was macht es mit Ihnen, liebe Frauen, wenn ein Kind weint? Da drehen Sie doch unweigerlich den Kopf!

Mein Herz wird also oft gelenkt, aber nicht von mir, sondern von Reizen, die mein Interesse ködern. Die Welt hat's drauf angelegt, meine Aufmerksamkeit zu erregen. Werbung, Fernseh- und Radioprogramme, unzählige Zeitschriften buhlen um meine Aufmerksamkeit.

Das ist nun halt, wie es ist; aber es ist ein Haken dabei. Meine Aufmerksamkeit springt nun vom einen zum andern. Ein Reiz nimmt mich kurz in Beschlag, bis der nächste mich fesselt. Dann klingelt das Handy, dann steht einer an der Tür, dann habe ich Hunger, dann schaue ich in die Glotze, dann in die Zeitung. Der Mensch lässt seine Aufmerksamkeit von der Welt steuern. Und dann wundert er sich, wenn er sich abends mitgenommen fühlt, wundert sich über das merkwürdige, leicht angewiderte Gefühl: „Ich lebe nicht, ich werde gelebt“. Der Eindruck stimmt natürlich. Ständiges Umherzappen mit der Aufmerksamkeit verwirrt, macht unruhig und zerstreut. Es gibt einem das Gefühl: „Ich reagiere immer nur. Ich lasse mich von aussen führen, an der Nase herum führen. Andere führen mein Leben.“ Das macht unzufrieden.

Und das ist noch nicht alles: Unsere Aufmerksamkeit hat einen eigenartigen Hang zum Negativen. Wissen Sie, dass einer an einer Haltestelle voller Abfall verzückt dem Zirpen einer Grille lauscht, ist ziemlich selten! Ist der Mensch sich selber überlassen und wird es still um ihn, so richtet sich seine Aufmerksamkeit auf die eigene Person, und zwar auf die Probleme. Man hat ja immer einen Sack voll dabei. Die Aufmerksamkeit saugt sich am Negativen fest.

Ich kann das ein Stück weit verstehen. Wie soll man in einer feindlichen Welt überleben? Da muss man doch vor allem das Gefährliche im Auge behalten. Vielleicht muss man sich ja retten, angreifen, fortrennen? Es ist lebensnotwendig, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die Probleme richten. Wir müssen sie nämlich lösen, sonst geht's übel. Das Gute hingegen muss man nicht unbedingt beachten, das ist ja schon gut. Es ist nicht ratsam, sich an einem gaukelnden Schmetterling zu freuen, wenn es Giftschlangen auf dem Weg hat! Es wird eine sinnvolle Vorsichtsmaßnahme der Natur sein, dass wir uns automatisch zuerst den Problemen zuwenden. Aber nur allzu leicht wird daraus eine Gewohnheit. Plötzlich ist es ganz natürlich, überall

Probleme zu sehen. Man ist ewig mit Problemen beschäftigt, auch wenn man selber keine hat, oder nur kleine, von denen andere sagen: Mein Gott, wenn ich nur solche Probleme hätte!

Wie kann man sich wehren gegen den natürlichen Hang zum Sorgen und Grübeln? Für viele ist es halt verlockend, sich abzulenken, indem sie ihre Aufmerksamkeit von aussen fesseln lassen. Die Unterhaltungsindustrie bietet dazu unendliche, billige Aufmerksamkeitsreize. Wenn ich dieser Verlockung erliege, wird meine Aufmerksamkeit aber wieder von aussen gelenkt, und ich lande in der Unzufriedenheit, dass ich nicht selbst mein Leben führe.

Ich will also lernen, meine Aufmerksamkeit selber zu lenken, aktiv. Und ich will meine Aufmerksamkeit nicht nur auf Probleme, sondern auf das Gute richten, auf das Geniessbare, auf die Schönheit des Lebens; auf das, was die Sinne streichelt, die Freude hervorlockt. Freude ist die Frucht, wenn meine Aufmerksamkeit das Schöne betrachtet. Lebensfreude entspringt der Fähigkeit, sein Interesse immer wieder auf die schönen Seiten des Lebens zu lenken.

Diese Fähigkeit ist eine wunderbare Gabe. Einigen wenigen wurde sie offenbar in die Wiege gelegt. Sie achten wie von selbst immer auf das Schöne. Andere aber müssen hart dafür arbeiten. Neu ist für mich nun die Erkenntnis: Man kann auch darum beten. „Gott, lenke mein Herz!“ Wenn Gott mein Herz mitlenkt, bin ich vielleicht den unwiderstehlichen Reizen der Welt weniger ausgeliefert.

So stimme ich gern in das Gebet der Bibel ein: „Gott, lenke unser Herz zu dir.“ Richte mein Herz auf deine Liebe. Ich verstehe zwar nicht, wie das geht. Wenn Gott die Herzen lenken kann, warum tut er's dann nicht viel öfter? Ich weiß es nicht, und ich stelle es mir vielleicht zu naiv vor: Gottes Geist und ich. Wir beide, mit vereinten Kräften. Wir beide lenken unsere Aufmerksamkeit. Wir beide sagen, worauf zu achten ist. Wir lassen die Aufmerksamkeit nicht einfach umherzappen, von Reiz zu Reiz. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf das, was gut tut, auf das Schöne, auf das Wahre und die Gerechtigkeit.

„Lenke mein Herz“ kann man auch übersetzen: „Fasse mein Herz zusammen,“ (Elberfelder, Ps. 86,11) also: konzentriere mich, sammle mich, reiss mich zusammen! Bring mich aus der Zerstreung zur Mitte, zu meinem eigenen Leben.

Ich nehme nun allerdings nicht an, dass Gott mich bei den Ohren nimmt und mein Gesicht mit sanfter Gewalt in die gute Richtung dreht. Ich werde meinen Ausguck schon selber wenden müssen. Es ist anstrengend, sein Herz zu lenken. Man muss es üben, Tag für Tag. Man muss sich selber an den Ohren nehmen und den Blick richten auf das, was gut ist und freut.

Und Sie haben es gewiss schon gemerkt: Die Aufmerksamkeit ist unheimlich elastisch. Lässt man sie los, so schnellt sie zurück auf ihre Lieblingsthemen: Kummer, Angst und Sorgen. Aber beharrliche Lenkübungen lassen doch gute Routine aufkommen. Der Geist Gottes macht mich aufmerksam: „Dein Interesse hat Besseres verdient“. Er lässt mich meine Aufmerksamkeit in beide Hände nehmen und aktiv lenken. „Er aber richte eure Herzen aus - auf die Liebe Gottes.“ Ja, es gilt, die Liebe Gottes zu betrachten, zuerst in Gottes Wort, und überall in der Welt. Wer den Teufel sehen will, wird ihn überall entdecken. Und wer die Liebe Gottes schauen will, wird sie ebenfalls finden. „Geh aus mein Herz, und suche Freud,“ nicht Probleme. Amen.

Ruedi Heinzer
General-Guisan-Str. 17, 3700 Spiez
[*ruedi.heinzer@radiopredigt.ch*](mailto:ruedi.heinzer@radiopredigt.ch)

Auf DRS 2 und auf DRS Musigwälle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabonnement per Kalenderjahr Fr. 40.-- als PDF-Datei. Einzel-Exemplare im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Es gilt das gesprochene Wort. Bestellungen und elektronischer Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstrasse 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch. Produktion: Reformierte Medien, Zürich