

Zuhören, auch wenn viel zu tun ist

Als Jesus mit seinen Jüngern weiterzog, kam er in ein Dorf, wo ihn eine Frau mit Namen Martha in ihr Haus einlud. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte ihm zu. Martha hingegen machte sich viel Arbeit, um für das Wohl ihrer Gäste zu sorgen. Schließlich stellte sie sich vor Jesus hin und sagte: »Herr, findest du es richtig, dass meine Schwester mich die ganze Arbeit allein tun lässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!« – »Martha, Martha«, erwiderte der Herr, »du bist wegen so vielem in Sorge und Unruhe, aber notwendig ist nur eines. Maria hat das Bessere gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden.«

([Lk 10, 38-42 - Neue Genfer Übersetzung](#))

Wahl des Einen

Grundidee: Martha und Maria sollten nach Aelred niemals getrennt werden - sei es durch Vernachlässigung des Arbeitens, sei es durch Vernachlässigung des Sitzens. Letzterer wollen wir hier durch dreimaliges Hören und Wählen entgegenwirken. (Geschlossene Augen dazu sind empfohlen, aber keine zwingende Voraussetzung.)

1. *Ein Klang in meinen Ohren, der mir nicht genommen werden soll!*
 - a) Ich nehme eine Sitzhaltung ein, die Aufmerksamkeit ausdrückt. Dabei schweige ich und höre auf all die vielen Geräusche um mich herum, die z.B. von anderen Menschen verursacht werden. [w]*
 - b) Als weiterer Schritt wähle ich einen der Klänge aus. Dieser darf jetzt mehr als die anderen zu mir dringen. [w]
 - c) Zum Abschluss von diesem ersten Teil, kann ich das Schweigen kurz unterbrechen und das Gewählte aussprechen. Ich beende dazu einfach den Satz "Mein Klang war X..." ohne weitere Kommentare.
2. *Ein Wort in der Bibel, das mir nicht genommen werden soll!*
 - a) Wieder bin ich in der aufmerksamen Sitzhaltung und im Schweigen. Ich höre nun auf die Geschichte von Martha und Maria. [Lk 10,38-42 oben wird von einer Person langsam vorgelesen. Alternative: Hörbibel!]
 - b) Als weiterer Schritt wähle ich aus der gleich noch einmal erklingenden Geschichte eines ihrer Wörter aus. Dieses darf jetzt mehr als die anderen zu mir dringen. [Wdh. Lk 10,38-42]
 - c) Nach diesem zweiten Teil kann ich wieder kurz unterbrechen und ohne weitere Kommentare das gewählte Wort X aussprechen.
3. *Eine Stimme in meinem Inneren, die mir nicht genommen werden soll!*
 - a) Ein letztes Mal aufmerksam und schweigend höre ich nun auf unterschiedliche Impulse in mir drin. Manche davon kann ich vielleicht mit 'Sorge und Unruhe' oder aber mit 'das Bessere' etikettieren. [w]
 - b) Als weiterer Schritt wähle ich eine der Stimmen mit dem Etikett 'das Bessere' aus. Diese darf jetzt mehr als diejenigen mit dem Etikett 'Sorge und Unruhe' zu mir dringen. [w]
 - c) Nach diesem dritten Teil kann ich in einem kurzen Satz aussprechen, was diese Stimme sagt.

* [w] = (einige Sekunden, bevor es weitergeht) 'warten'