

**Und niemand ist gen Himmel aufgefahen  
außer dem, der vom Himmel  
herabgekommen ist, nämlich der  
Menschensohn. Joh 3,13**

Wörtlich steht da nicht aufgefahen, sondern  
hinaufgestiegen und nicht herabgekommen,  
sondern hinabgestiegen. Das hört sich etwas  
nüchterner an. Denn eine Himmelfahrt kennt  
nur einer.

In der platonischen Philosophie spielt der  
Aufstieg – die Anabasis – und der Abstieg – die  
Katabasis – eine entscheidende Rolle. Ich sehe  
die irdische Schönheit: einen schlank  
gewachsenen Baum, ein liebliches Tal, einen  
gestählten Sportler, eine reizende Frau; und ich  
spüre, wie mich dieser Anblick erhebt, nach  
oben steigen lässt. So sehr können mich irdische

Schönheiten erheben, dass ich – so Platon – am Ende sogar die Schönheit selbst schaue, die himmlische.

Doch dort gibt es kein Verweilen. Sondern dann gilt es abzusteigen. Aus der Glückseligkeit dieser Erfahrung kehrt ein Mensch gestärkt ins Leben zurück, um dort nach besten Kräften das Schöne zu gestalten, die Gerechtigkeit durchzusetzen und sich für die Wahrheit zu kämpfen.

So könnte auch der Weg meines Gebets aussehen. Betend erhebe ich mich aus meinen Sorgen und Problemen zu Gott, um mich nach der Begegnung mit ihm, mit seiner Güte und Liebe wieder hinabzugeben in den Alltag meines Lebens. Gestärkt werde ich dann und

beherzt die Aufgaben in Angriff nehmen, die mir vor Füßen liegen.

Doch Jesus spricht von einer anderen Bewegung. Erst kommt der Abstieg aus dem Himmel auf die Erde und dann folgt der Aufstieg zum Himmel. Was könnte er damit meinen und sich als denjenigen nennen, der diese Bewegung in seinem Menschsein – als Sohn des Menschen – durchgemacht hat?

Wir leben gern im Himmel der Träume und der Ideale. Daran messen wir dann das Leben auf Erden und sind oft voll Bitterkeit, Enttäuschung und Ablehnung. Gemessen an meinen Träumen und Idealen sehe ich überall Defizite, in der Natur, bei den anderen und auch bei mir selbst.

Da gilt es – wenn es um den Geist Gottes und himmlische Dinge geht, erst einmal

hinabzusteigen. Und das ist die Bewegung des christlichen Glaubens. Hinab in die Ängste, hinab in das Scheitern, hinab in die Enttäuschung, kurz: hinab in alles, was Menschen so gern verdrängen und wegschieben. Dort unten will sich unser Gott und Geist finden lassen. Und wer ihn da gefunden hat, der erlebt, wie ihn der Geist in himmlische Höhen der Freude und des Glücks tragen kann.

**Wo ahne ich, dass ich den Mut aufbringen muss, in meine Tiefe zu steigen?**