



Leben in der Gegenwart Gottes, die Liebe ist

Impulse zu

Sehnsucht

Auf unserer Website sind kostenlos
weitere Impulse aus dieser Reihe verfügbar:

Selbstliebe, Geisteskraft, Erwartung, Sinn, Achtsamkeit, Barmherzigkeit, Glück, Hoffnung,
Gelassenheit, Lebenszeit, Ängste, Vertrauen, Entscheidungen

<https://altkatholische-heilandskirche-wien.at/downloads>



Ausgabe Februar 2026

© Pfarrer Mag. Hannes Dämon, 2019-2026

SEHNSUCHT

Sehnsucht ist eine leise Kraft und eine beständige Dynamik: Menschen suchen, wonach sie sich sehnen. Vielleicht leise und fast unbemerkt; nur in der Stille taucht dort und da ein sehnsüchtiger Gedanke auf und senkt sich dann wieder in den Alltag mit all seinen Herausforderungen. Es sind Momente, wo „das Andere, das Mehr an Leben, Mehr an Erfüllung, Mehr an Beziehung“ anklopft – und sich von da an vielleicht mehr vom hinteren Kammerl unseres Herzens und Lebens beständig den Weg bahnt zur Sichtbarkeit bahnt, bis wir mit einem Gefühl des Suchen-und-Verändern-Müssens vor Entscheidungen stehen.

Und dann kann es sein, dass die Sehnsucht laut und drängend, ja fast schon zwingend wird: „Ich verliere mich, wenn ich mein Leben einfach so weiterlebe; ich verliere mein Herz, meinen inneren Kompass, meine Zeit“ halt es dann durch die empfundene Leere und Orientierungslosigkeit macht sich breit: Was bisher noch vordergründig war, womit wir uns vielleicht vergangene Woche noch intensiv beschäftigt haben, rückt in den Hintergrund. Das kann auch in Partnerschaften oder Wertgemeinschaften so sein: „Wir verlieren uns und nichts bleibt, wie es ist, wenn wir jetzt so bleiben wie wir jetzt sind und weiter so handeln, wie wir jetzt handeln“.

Eine Langzeitstudie aus Mitteleuropa¹ zeigt, dass sich Sehnsüchte von Menschen eindeutig auf Immaterielles beziehen: Menschen sehnen sich nach Sinn und Erfüllung, nach innerer Ruhe und psychischer Stabilität, nach verlässlichen Beziehungen, nach Zeitwohlstand und nach Authentizität sowie Naturverbundenheit. Das sind die „Top-6-Sehnsüchte“ aus dem Jahr 2021 und heute kommt vermutlich noch Friede auf dieser Welt hinzu. Das Bild, das ich mit KI generieren habe lassen, sollte dies zum Ausdruck bringen: Ich habe es einfach „Sehnsucht“ genannt. Aber keine KI und kein Social Media dieser Welt kann auch nur in Ansätzen eine dieser Sehnsüchte stillen. Denn das, was das Herz still und aufmerksam machen und Leben erfüllen kann, sind liebevolle Beziehungen zu allem Lebendigen; liebevolle Beziehungen zu meinem eigenen „Das-bin-ich“ und liebevolle Beziehungen zu Mitmenschen; eine liebevolle Beziehung zur Natur mit ihrer eigenen Dynamik und beständigen Veränderung.

Sehnsucht, die wir wahrnehmen, ist wie ein Kompass: Wo wir Sehnsucht spüren, dort ist unser Herz berührbar; dort zeigt sich, was uns wirklich wichtig ist. Wird der Sehnsucht des Herzens Raum gegeben, dann kann sie selbst zu einer Kraft werden, die unser Leben vertieft.



¹ Die European Social Survey (ESS) ist eine wiederkehrende, länderübergreifende Umfrage, die seit 2001 in ganz Europa durchgeführt wird. Sie erhebt vergleichbare Daten zu Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensmustern der Bevölkerung und dient als zentrale Grundlage für sozialwissenschaftliche Forschung und politische Analyse.

In der biblischen Tradition ist Sehnsucht immer und immer wieder eingeschrieben in Erzählungen und Handlungen. Sie gehört zum Leben und die Bibel zeigt auch sehr realistisch die Abgründe: Bisher habe ich nur positive Sehnsüchte erwähnt, solche, die Leben langfristig bereichern. Es gibt aber auch Sehnsüchte nach Macht im Sinne von Herrschaft oder nach Reichtum zum Beispiel. Jesus Worte und Taten drängen hin zu einer Entscheidung für das Gute, für lebendige und herrschaftsfreie Beziehungen unter Menschen, für ein erfüllendes Leben aller, was freilich nur mit sozialem Ausgleich gelingen kann.

Dabei begegnen uns in den Erzählungen der Evangelien nie fertige Antworten, sondern immer Fragen, die eine Bewegung des Herzens auslösen können: Ein Ausstrecken nach einer Liebe, die größer ist als wir selbst sie bergen können.

Vielleicht ist Sehnsucht die leise Sprache Gottes in uns, eine werbende Botschaft für mehr Menschsein, wie ein Ruf in unsere Tiefe: „Werde, der du bist. Vertraue. Ja, du bist gemeint.“

Wenn wir dieser Sehnsucht nach „mehr Leben“, „mehr Erfüllung“ auch in unserer Gemeinschaft, Raum geben und die individuellen Seiten achtsam betrachten, führt sie uns näher zu unserer Mitte – und näher zueinander. Denn hinter jeder Sehnsucht steht, so meine Deutung, die Sehnsucht nach Verbundenheit.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm dir einen Moment Zeit und werde still. Spüre deinen Atem. Der Atem kommt und geht, ganz von selbst. Du musst nichts leisten. Du darfst einfach da sein.

Frage dich behutsam: Wonach sehne ich mich im Moment? Vielleicht taucht sofort ein Gedanke auf. Vielleicht ein Bild. Vielleicht auch nur ein Gefühl – eine Unruhe, eine Weite oder eine Leere. Vielleicht ist da die Sehnsucht nach einem Menschen? Oder nach Klarheit? Oder nach einem, vielleicht auch partiellen, Neuanfang? Vielleicht die Sehnsucht, zur Ruhe zu kommen. Oder die Sehnsucht, gebraucht zu werden? Oder die Sehnsucht, gesehen zu werden, wie du bist? Was immer du spürst, versuche, die nicht gleich zu bewerten. Deine Sehnsucht darf da sein, so wie sie ist. Sie ist Teil deines Lebens im Augenblick.

Lege diese Sehnsucht bildlich in deine geöffneten Hände. Halte sie hoch, halte sie Gott hin – der Liebe, die dich trägt. Vielleicht möchtest du diese Geste mit einem Satz, einer Bitte, einem Gebet verbinden?

Du musst nicht wissen, wie sich alles erfüllen wird. Es genügt, dass du wahrnimmst: In deiner Sehnsucht bist du lebendig. In deiner Sehnsucht bist du berührbar. In deiner Sehnsucht bist du verbunden mit allen Menschen, die hoffen, suchen und fragen.

Atme noch einmal bewusst ein und aus. Vielleicht magst du innerlich sagen: „Meine Sehnsucht darf mich führen. Ich bin getragen in meiner Sehnsucht.“ Kehre dann langsam zurück in den Raum. Deine Sehnsucht bleibt nicht gegen dich. Sie will dich ins Leben führen.

Wort Gottes in unserer Mitte

Wie der Hirsch sich sehnt nach frischem Wasser,
so sehnt sich meine Seele, Gott, zu dir.
Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.

Psalm 42,2–3

ENTSCHEIDUNGEN

Das Leben besteht aus Entscheidungen. Manche fallen uns leicht, andere erscheinen wie eine Last. Einige wählen wir bewusst, andere geschehen intuitiv, ja fast unbemerkt.

Jede dieser Entscheidungen prägt unseren Weg und damit auch unsere Persönlichkeit; und jede dieser Entscheidungen prägt das Zusammenleben mit anderen.

Dabei ist jede Entscheidung eine Begegnung mit uns selbst. Es gibt eine innere Stimme, die uns zeigt, was jetzt, in diesem Augenblick, für uns wirklich stimmig ist. Sie ist oft leiser als die Stimmen der Angst, des Zweifels oder der äußeren Erwartungen. Denn gesellschaftliche Normen, mediale Einflüsse, Zugehörigkeitswunsch und Zukunftsängste zum Beispiel können uns stark ablenken, vielleicht sogar die Stimme unserer Werte fast zum Schweigen bringen. Die Freiheit zur Entscheidung in wohlwollendem Einklang mit unserem Herzen beginnt dort, wo wir Mechanismen, die uns von unseren Werten wegführen, erkennen und bewusster mit ihnen umgehen.

Jede Wahl bringt Verantwortung mit sich. Manchmal zögern wir, weil jede Entscheidung auch bedeutet, eine andere Möglichkeit loszulassen. Doch Entscheidungen sind nicht nur ein Risiko, sondern auch eine Chance. Sie geben unserem Leben eine individuelle Richtung und eine persönliche Note. Wer auf sein inneres Gleichgewicht vertraut und einen möglichst klaren Wertekompass pflegt, kann mit den Konsequenzen leben und sie als Teil der eigenen Entwicklung annehmen. Zwar mag es sein, dass wir rückblickend auf damalige Situationen heute anders entscheiden würden, doch das Wissen, dass die damalige Entscheidung aus unserer Herzensmitte kam, macht es uns nachträglich einfacher, liebevoller und wenn nötig auch barmherziger mit uns selbst umzugehen.

In der Bibel heißt es: „Prüft alles und bewahrt das Gute“ (1. Thessalonicher 5,21). Dieser Gedanke ermutigt zu Offenheit und kritischer Reflexion. Nicht jede Entscheidung ist sofort eindeutig. Manchmal braucht es Zeit, um zu erkennen, was wirklich Bestand hat. Prüfen bedeutet, sich Fragen zu stellen, Einflüsse zu hinterfragen und das eigene Empfinden ernst zu nehmen.

Die christliche Mystik hat über Jahrhunderte intensiv danach gesucht, wie wir Entscheidungen aus einer tiefen inneren Verbundenheit heraus treffen können. Im Wesentlichen sind es vier Perspektiven, die uns helfen, gute, tragfähige Entscheidungen zu treffen:

1. Die Kraft der Stille nutzen: In der Stille offenbart sich eine tiefere Wahrheit. Wer sich regelmäßig Zeiten der inneren Sammlung nimmt, kann seine Entscheidungen klarer und freier treffen.
2. Loslassen lernen: Nicht jede Entscheidung erfordert Kontrolle. Vertrauen in den göttlichen Fluss des Lebens kann helfen, Ängste und Zweifel loszulassen.

3. Unterscheidung der Geister: Reife Entscheidungen sind von innerem Frieden begleitet, während trügerische Entscheidungen oft Unruhe und Zerrissenheit hinterlassen.
4. Liebe als Maßstab: Die Mystik erinnert daran, dass jede Entscheidung aus Liebe getroffen werden sollte – Liebe zu Gott, zu den Mitmenschen und zu sich selbst.

Die Fähigkeit zu entscheiden ist Ausdruck menschlicher Würde. Sie macht uns zu Gestaltenden unseres Lebens, gibt uns Verantwortung und Gestaltungsspielraum. Freiheit in Entscheidungen bedeutet nicht Beliebigkeit, sondern eine bewusste Wahl mit Blick auf das Wesentliche.

Wer sich dieser Würde bewusst ist, trifft Entscheidungen nicht nur für sich selbst, sondern auch mit Blick auf das große Ganze, das Reich Gottes. Jede Entscheidung ist ein Schritt auf dem eigenen Weg in einer nach Liebe sehnsüchtigen Welt. In dieser Welt sind tragfähige Entscheidungen keine punktuellen Ereignisse, sondern Prozesse des Erkennens und Wählens, in dem Verstand und Herz zusammenwirken.

Meditative, angeleitete Stille

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört sein kannst. Nimm eine bequeme Haltung ein und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Spüre, dass du in diesem Moment ganz da sein darfst, ohne etwas verändern zu müssen. Dein Atem fließt, dein Herz schlägt, dein Leben entfaltet sich von Augenblick zu Augenblick ganz von alleine. Veränderung geschieht auch ohne dein bewusstes Zutun.

Nimm dir jetzt einen Moment, um wahrzunehmen, wo du auf deinem Lebensweg stehst. Gibt es eine Entscheidung, die dich gerade bewegt? Vielleicht eine große, vielleicht eine kleine – oder einfach nur ein leises Fragen in dir?

Lass alle Gedanken und Gefühle zu, die auftauchen, ohne sie zu bewerten. Vielleicht spürst du Klarheit, vielleicht Zweifel. Vielleicht eine Richtung, vielleicht Unentschiedenheit. Das alles darf sein, weil das alles in dir sein da sein kann.

Erinnere dich daran, dass du nicht allein bist. Wie viele vor dir haben sich ihren Fragen gestellt? Wie viele haben Antworten gesucht und gefunden? Auch in dir gibt es eine Quelle der Weisheit, einen stillen Raum, in dem Klarheit wachsen kann.

Atme tief ein und aus. Lass mit jedem Atemzug ein wenig mehr Vertrauen entstehen – Vertrauen in deinen Weg, in dein Gespür, in die Zeit, die es manchmal braucht. Wenn es dir hilft, finde einen Satz, der dich in dieser Reflexion stärkt. Vielleicht: „Ich darf meiner inneren Stimme lauschen“ oder „Ich nehme mir Zeit, um zu erkennen, was gut für mich ist“ oder „Ich bin getragen und geführt in meinen Entscheidungen.“

Und wenn du bereit bist, kehre mit deiner Aufmerksamkeit langsam zurück in den Raum. Bewege deine Hände, deine Schultern. Spüre den Boden unter dir.

Die Antworten müssen nicht sofort kommen. Du hast dir Raum gegeben, hinzuhören. Und das allein ist schon ein wertvoller Schritt.

Gottes in unserer Mitte

Aus dem ersten Thessalonicher-Brief, Kapitel 5, die Verse 15 -24

15 Seht zu, dass keiner dem andern Böses mit Bösem vergelte, sondern jagt allezeit dem Guten nach, füreinander und für jedermann. 16 Seid allezeit fröhlich, 17 betet ohne Unterlass, 18 seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch. 19 Den Geist löscht nicht aus. 20 Prophetische Rede verachtet nicht. 21 Prüft aber alles und das Gute behaltet. 22 Meidet das Böse in jeder Gestalt. 23 Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und Leib unversehrt, untadelig für das Kommen unseres Herrn Jesus Christus. 24 Treu ist er, der euch ruft; er wird's auch tun.

SELBSTLIEBE

Es mag verwundern, wie viele Menschen sich schwertun, aus ganzen Herzen sagen zu können: „Ich liebe mich!“. Was hindert uns daran, uns selbst zu lieben und was ist hilfreich auf dem Weg zu mehr Selbstliebe?

Beginnen wir mit dem, was Menschen hindern kann, sich selbst zu lieben. Manchen ist von klein auf gesagt worden, Selbstliebe sei nichts anderes als Egoismus. Und tatsächlich kann es mit wenig Beziehung zur Person, betrachtet, manchmal so aussehen: Wenn ein unerwartetes „Nein, das will ich nicht“ kommt, dann reagieren Mitmenschen möglicherweise verärgert oder fühlen sich zurückgestoßen. Zu erkennen, dass hinter dem „Nein“ auch ein „Ja zu etwas anderem“ steht, das ist manchmal ein langer Weg. Ein „Nein“ zu etwas kann zugleich ein „Ja“ für etwas anderes bedeuten.

Manchen Menschen wiederum fällt es schwer, ihren Körper so anzunehmen, wie er sich darstellt oder ihn der Lauf der Natur gestaltet hat. Hier wiederum können negative innere Bilder wirken; zum Beispiel: „Die anderen könnten mich nicht annehmen“. Rational wissen viele Menschen, dass dies weder der Realität entspricht, noch, dass solche Gedanken hilfreich sind. Dennoch können diese Gedanken wie Blockaden gegen eine offene Selbstliebe einfach da sein.

Dann aber gibt es etwas, das gerade für wertorientierte Menschen schwer wiegt und weshalb sie sich selbst nicht aufrichtig lieben können: Das Wissen um die eigenen Schwächen. Wenn wir diese Schwächen kennen, dann bedeutet dies auch, dass wir irgendwann, meist für uns auch in der Erinnerung ziemlich unangenehm, diese Schwächen in die Tat umgesetzt haben: Dass sich diese Schwächen vor anderen einfach nicht haben verbergen lassen. Irgendwo in unserer Lebensgeschichte tauchen sie für andere sichtbar auf – so sicher wie das Amen im Gebet.

Aus welchen Gründen auch immer: Sich nicht lieben zu können, das könnte möglicherweise in einem gewissen Missfallen in uns, ein Missfallen, das sich gegen uns selbst richtet, begründet sein. Tatsächlich können die Erinnerungen an, für uns als unangenehm empfundene Eigenschaften oder Situationen sogar schambehaftet sein.

Wie aber gelingt es, sich selbst besser zu lieben? Bibelkundigen Personen fällt vielleicht sofort der zweite Teil des Jesuanischen Doppelgebots ein: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ (vgl. Lk 10,27). Das Problem an dieser Assoziation ist allerdings, dass wir mit Appellen einfach nicht gut umgehen können. Appelle sind uns meist nicht hilfreich. Der Appell zu lieben („Liebe jetzt endlich!“) ist sogar paradox, denn Liebe können wir nicht aus uns heraus erzeugen und „erzwungene Liebe“ gibt es nicht; Liebe ist immer frei. Liebe ist, wie wir alle hoffentlich im Leben schon erfahren haben, schlicht und einfach ein freies Geschenk.

Bleiben wir kurz bei dem Bild vom Geschenk stehen. Wann schenken wir denn Menschen etwas von ganzem Herzen? Wohl am ehesten dann, wenn wir mit diesen Menschen in einer

Beziehung stehen. Und je inniger die Beziehung ist, umso persönlicher ist das Geschenk. Das hat nichts mit dem materiellen Wert zu tun: Ein inniges Geschenk als Ausdruck der persönlichen Verbundenheit hat seinen eigenen, nicht messbaren Wert.

Liebe ist so ein Geschenk der Verbundenheit. Zu jedem Geschenk gehört eine Schenkende oder ein Schenker. Von wem also stammt Liebe? Hier nun gibt uns die Bibel eine überraschend klare Antwort: „Gott ist Liebe!“ (vgl. 1 Joh 4,8). Dass sich „die Liebe“ mit anderen verbindet: Das entspricht auch der menschlichen Erfahrung. Liebe hat immer etwas mit Verbundenheit zu tun.

Viel hilfreicher als das Doppelgebot erscheint mir daher die Lebenshaltung, dass wir mit der Liebe immer und überall verbunden sind. Selbst dann, wenn wir ganz und gar „neben uns“ stehen und uns kritisch betrachten, steht die Liebe bei uns und steht die Liebe zu uns. Selbst dann, wenn wir starke Gefühle haben, steht die Liebe bei uns. Wir können uns stets mit dieser Liebe verbinden.

Wenn wir diese Verbundenheit mehr und mehr leben, dann werden wir freier, uns selbst und andere in einem tieferen Sinn zu lieben. Dann machen wir die Erfahrung, dass selbst Taten und Eigenschaften, auf die wir eben nicht stolz sind und die uns wie ein Makel anhaften, getragen sind. Dann brauchen wir uns nicht mehr uns selbst gegenüber die schärfste Richterin oder der schärfste Richter sein.

Ja, bei genauerer Betrachtung stellen wir sogar fest: Die Einzigartigkeit unseres Lebens liegt nicht nur in dem, was uns locker von der Hand geht, oder bei dem, was die Sonnenseite unseres Daseins beleuchtet, sondern die Einzigartigkeit unseres Lebens liegt auch in dem, was nicht so toll ist und wo wir uns Stück für Stück und Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstliebe haben beschenken lassen.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt wahr, wie es sein kann, Schritte der Selbstliebe zu gehen. Achte darauf, dass dich von außen nichts ablenken kann.

Von all den Menschen dieser Welt, jene, die je gelebt haben und jenen, die nach uns kommen, bist du ganz einmalig. Dich, mit deinen Gefühlen, Situationen, Denkweisen und deiner Geschichte gibt es nur ein einziges Mal. Lasse dich darauf ein, zu sehen, was in dir, in deiner einmaligen Welt, gerade vorgeht. Jetzt, in dieser Minute, bei diesen Atemzügen.

Das, was gerade ist, ist ebenso einmal wie du selbst, denn es ist mit dir verbunden. Sei es eine belastende oder eine befreite Gesamtsituation. Sei es ein innerer Friede oder ein Aufgewühltsein. Sei es Spannung oder Entspannung. Ja, nimm an, ganz ohne Wertung, was gerade bei dir ist.

Das, was du gerade erlebst, gehört zum Leben, denn es gehört zu deinem Leben. Und dieses, dein Leben ist eingebettet in die Gegenwart der Liebe. Hier und jetzt ist, was bei dir ist, getragen von Liebe zu dir und deinem einzigartigen Leben.

Versuche ebenso liebevoll auf das zu blicken, was gerade ist. Wenn es dir hilfreich erscheint, versuche, einen Satz der Zuwendung und Verbundenheit dir gegenüber zu formulieren. Sprich dir im Gedanken diesen Satz zu, sooft du und solange du willst.

Wort Gottes in unserer Mitte

Lies aus dem Buch Exodus (Ex 3,1ff):

Mose aber hütete die Schafe Jitros, seines Schwiegervaters, des Priesters in Midian, und trieb die Schafe über die Wüste hinaus und kam an den Berg Gottes, den Horeb. Und der Engel des HERRN erschien ihm in einer feurigen Flamme aus dem Dornbusch. Und er sah, dass der Busch im Feuer brannte und doch nicht verzehrt wurde. Da sprach er: Ich will hingehen und diese wundersame Erscheinung besehen, warum der Busch nicht verbrennt.

Als aber der HERR sah, dass er hinging, um zu sehen, rief Gott ihn aus dem Busch und sprach: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Er sprach: Tritt nicht herzu, zieh deine Schuhe von deinen Füßen; denn der Ort, darauf du stehst, ist heiliges Land!

So sorgsam, wie Mose mit dem „Feuer“ umgehen sollte, so sorgsam dürfen wir auf unsere inneren Bewegungen und auf unser Seelenheil achten.

GEISTESKRAFT

Ein achtsamer Spaziergang in der Natur belebt unseren Alltag: Wir sehen die Bäume, die Wiesen mit all den Pflanzen und Blüten in vielen Farben und Farbschattierungen. Dabei gleicht kein Baum exakt dem anderen, keine Pflanze sieht genauso aus wie die Pflanze daneben. Wir sehen und hören Tiere und wir spüren vielleicht die Wetterlage auf unserer Haut: Wenn die Sonne uns wärmt oder wenn leichter Regen auf unsere Hände fällt.

Früher hat man diese Vielfalt und die so freie Gestaltung der Natur mit ihren tausendfachen gleichzeitigen Prozessen von Entstehen, Wachsen und Vergehen wohl mehr als Wunder angesehen als es Menschen vielleicht heute tun. Heute wissen wir, dass hinter den vielfältigen Prozessen Gesetze der Natur stehen oder zumindest vermutet werden dürfen, die das, was gerade passiert, erklären. Mit dem Wissen geht aber auch die Erfahrung einher, dass alles sehr komplex miteinander in Balance steht und wenn diese Balance gestört wird, früher oder später ein negativer Einfluss auf das gesamte Natur-System folgt.

Wir Menschen sind in der Natur keine Ausnahme. Wir sind vielfältig und kein Mensch gleicht „innen wie außen“ einem anderen. Auch unser Entstehen, Wachsen und Vergehen unterliegt – oberflächlich betrachtet - Gesetzen der Biologie.

Eine tiefere Betrachtung allerdings zeigt uns immer mehr, welchen Einfluss die Fähigkeit zu lieben, auf unser Leben hat. Soziale Liebe, ob von Eltern, Freund:innen oder einfach Menschen, die diese Liebe in ganz kleinen Dingen oder kurzen Begegnungen ausstrahlen, ist eine Kraft, die tief in unser Menschsein wirkt. Die Fähigkeit zu lieben im umfassenden Sinn scheint in der Natur des Menschseins zu liegen. Wie ein Baum ohne Äste kaum überlebensfähig ist, wie Pflanze ohne Wurzeln einfach nicht wachsen kann, so ist ein menschliches Leben ohne Liebe kaum vorstellbar.

In Jesu Vorstellung transzendiert die menschliche Liebe zur umfassenden Liebe an sich: In der menschlichen Liebe zeigt sich – vielleicht auch nur unvollkommen – „die Liebe an sich“. Diese umfassende Liebe nennen wir Gott. Im 1. Johannesbrief, ein Buch aus dem Neuen Testament, heißt es daher: „Gott ist Liebe“ (1 Joh 4,8).

Es gibt einen großen Unterschied zwischen einem achtsamen Spaziergang in der Natur mit all den Erfahrungen und der bloßen Vorstellung, wir würden einen Spaziergang in der Natur machen, sitzen aber tatsächlich zuhause auf dem Sofa. Denn zuhause auf dem Sofa gibt es keine Möglichkeit, neue, konkrete Erfahrungen zu machen.

Genauso ist es auch mit der Liebe. Es gibt einen großen Unterschied, ob wir Liebe tatsächlich leben oder uns bloß vorstellen, dass wir Menschen lieben. Nur eine Liebe, die konkret erfahrbar ist, kann uns zu neuen Erfahrungen bringen, Mut machen oder Trost spenden, stärken und beflügeln.

Auch die umfassende Liebe, Gott, können wir nur dann wahrnehmen, wenn sie konkret erfahrbar wird. Diese konkrete, reale Erfahrung nennt die Bibel in der klassischen Übersetzung „Heiliger Geist“ – oder, wie wir heute treffender sagen: „Die Geisteskraft“.

Die Wirkungen der Geisteskraft sind vielfältig und immer neu. So wie die Natur in einem tausendfachen Prozess immer neue Bäume, Pflanzen, Tiere und Menschen hervorbringt. Die Geisteskraft drängt uns zu immer neuen Möglichkeiten, die Liebe zu leben. Sie drängt uns zu immer neuen Erfahrungen, wer wir sind und welche Spuren wir in unserem Leben hinterlassen möchten. Die Verbundenheit mit einer umfassenden Liebe, die alles Verstehen übersteigt (vgl. Phil 4,7) kann neue Wege aufzeigen, ja sogar „Berge versetzen“ (vgl. 1 Kor 13,2).

Dabei sind wir immer nur ein Teil in einem großen Ganzen. Manchmal erscheint uns unser „Wille zum Guten“ oder unser soziales Engagement fast bedeutungslos angesichts der Not so vieler Menschen. Doch von der Natur wissen und lernen wir, dass alles mit allem zusammenhängt. „Wir werden vielleicht nicht die Welt verändern, aber wir werden unsere Welt verändern.“ Religiös gewendet bedeutet das: Die Wirkungen der Geisteskraft, die Liebe ist, können niemals verlorengehen. Die Liebe ist nicht nur das Größte, wie der Apostel Paulus schreibt (vgl. 1 Kor 13,13), sie bleibt auch ewig.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt wahr, wie es sein kann, dich mit der umfassenden Liebe zu verbinden. Achte darauf, dass dich von außen nichts ablenken kann.

Rufe dir Situationen in Erinnerung, in denen du viel Liebe erfahren hast. Manche liegen vielleicht schon weit zurück, andere sind zeitlich noch ganz nahe. Lass dir dabei ruhig Zeit und sammle alle diese Erfahrungen der Liebe ein. Mit den Menschen, die mit diesen Erfahrungen verbunden sind und mit den Gefühlen, die die Erfahrungen von Liebe bei dir ausgelöst haben.

Nun stelle dir vor, dass diese Erfahrungen von Liebe wiederum auf anderen Erfahrungen von Liebe beruhen, dass andere Erfahrungen von Liebe diesen vorausgegangen sind. Jahre vorher, Jahrzehnte vorher. Verbinde deine Erfahrungen von Liebe mit allen Erfahrungen von Liebe aller Menschen über all die Jahrhunderte.

Betrachte alle Menschen mit dem göttlichen inneren Kern: Allen Menschen ist göttliche Liebe ins Herz gelegt. Selbst jene Menschen, die dir nicht sympathisch sind oder mit denen du schlechte Erfahrungen gemacht hast. Auch sie tragen einen göttlichen Kern in sich.

Lege die Hand auf dein Herz und betrachte deine eigene Mitte, deine Fähigkeit zu lieben. Lass deinen ganzen Körper von dieser Fähigkeit zu lieben durchströmen: Hinauf in den Kopf, hinaus in die Arme, hinunter zu den Beinen. Du bist ein Mensch der Liebe.

Bleibe noch einige Augenblicke in dieser Haltung der durchdringenden Liebe. Wenn du magst, kannst du diese Meditation mit einem Gebet mit einfachen, persönlichen Worten abschließen.

Wort Gottes in unserer Mitte

Lies aus dem 13. Kapitel des ersten Korintherbriefes:

1 Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. 2 Und wenn ich prophetisch reden könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, sodass ich Berge versetzen könnte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts. 3 Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und meinen Leib dahingäbe, mich zu rühmen, und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze. 4 Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, 5 sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, 6 sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; 7 sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. 8 Die Liebe höret nimmer auf, wo doch das prophetische Reden aufhören wird und das Zungenreden aufhören wird und die Erkenntnis aufhören wird. 9 Denn unser Wissen ist Stückwerk und unser prophetisches Reden ist Stückwerk. 10 Wenn aber kommen wird das Vollkommene, so wird das Stückwerk aufhören. 11 Als ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind und dachte wie ein Kind und war klug wie ein Kind; als ich aber ein Mann wurde, tat ich ab, was kindlich war. 12 Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunklen Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin. 13 Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

ERWARTUNG

Die Zeit ist für uns, selbst wenn wir das Ticken der Uhr neben uns hören, immer subjektiv. Sind wir beim Lesen in eine Geschichte oder einen interessanten Artikel vertieft, dann verfliegt die Zeit nur so. Auch Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges, die uns in den Bann nehmen, verändern unsere Wahrnehmung von Zeit. Dann kann es vorkommen, dass wir aus unserem Strom der Konzentration gerissen werden und merken: Jetzt ist so viel Zeit vergangen, ohne dass wir dieses Vergehen bewusst mitbekommen haben.

Wir kennen aber auch Situationen, bei denen uns das Vergehen der Zeit als quälend lang vorkommt. Vielleicht erinnern wir uns noch zurück, wie es war, als wir als Kinder auf das Läuten der Schulglocke warteten, damit endlich die Unterrichtsstunde zu Ende ist. Oder wenn wir jetzt als Erwachsene im Winter in der Kälte auf den Bus warten. Oder wenn uns eine Freundin versprochen hat, uns gleich zurückzurufen, sich dann aber nicht meldet. Dann fühlt sich eine Minute „eine Ewigkeit“ an.

Ein gutes, bewusstes Verhältnis zur Zeit bringt uns in unsere Mitte: Wenn wir uns zu schnell von einem Termin zum anderen bewegen, wenn uns die Gedanken davonlaufen oder einfach, wenn wir ständig unter Stress stehen, etwas noch rechtzeitig fertig zu bringen – dann ist es gut, wenn wir uns „entschleunigen“ und bewusst „einen Gang zurückschalten“.

Das Warten kann eine positive Konnotation erhalten, wenn wir uns in dieser Zeit bewusst auf einen einzigen Gedanken fokussieren. Dieser Gedanke muss gar nichts mit der Situation des Wartens zu tun haben: Das Warten bei der Bushaltestelle ist vielleicht eine passende Gelegenheit, ein Gespräch, das uns nachgeht, noch einmal wahrzunehmen – mit all den Gefühlen, die dieses Gespräch bei uns ausgelöst hat. Und mit den Menschen, die mit diesem Gespräch oder seinen Inhalten verbunden sind.

Es geht nicht darum, die Wartezeit aufzufüllen mit etwas, was wir zu erledigen haben sondern vielmehr zu lernen, im Warten eine Möglichkeit zu sehen, ein liebevolles Meeting mit uns selbst zu veranstalten.

Dieses „reflektierende Warten“ kann helfen, unseren Umgang mit den Mitmenschen und mit unserer Lebenszeit bewusster wahrzunehmen und zu gestalten. Mit jedem kleinen Schritt zur bewussteren Wahrnehmung unserer Gefühle, unsere Beziehungen und unserer Lebenseinstellung kommen wir auch bewusster zu unseren Sehnsüchten und Hoffnungen, zu unseren Vorstellungen von Beziehung und Lebensfreude. Aber auch negative Einflüsse aus der Vergangenheit, die vielleicht schon Monate zurückliegen, können in diesem „reflektierendem Warten“ auftauchen: Eine misslungene Begegnung oder ein Wort, das uns verletzt hat. Vielleicht auch das schlichte Nicht-beachtet- worden-Sein oder Nicht-ernst-genommen- worden-Sein.

All das, was sich in diesem bewussten Warten auftut, alle unsere Gedanken und Gefühle sind, wie sie sind. In diesem Augenblick. Es mag sein, dass wir uns anderes wünschen, aber jetzt, für

den Augenblick, ist es, wie es ist. Wir empfinden und denken jetzt so und nicht anders. Dieses bewusste Wahrnehmen hilft uns, in einen liebevollen Dialog mit uns selbst und mit der Liebe, die alles umgibt – mit Gott – zu treten. Aus der Wartezeit, die wir vielleicht sonst mit einem schnellen Blick auf das Handy zu überbrücken gesucht hätten, wird eine Zeit der inneren Beziehung.

Erwarten und Warten hängen eng zusammen. Wenn wir etwas erwarten, dann warten wir darauf, dass es tatsächlich eintritt; dass die Freundin tatsächlich zurückruft. Erwartungen können uns ähnlich wie die Wahrnehmung der Zeit antreiben und in eine Hetzjagd der Leistungsoptimierung verwickeln oder aber unsere Haltung durch eine bewusste Fokussierung auf das für uns Wesentliche vertiefen. Die bewusste Reflexion der Erwartung bringt uns näher hin zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu Gott, die Liebe ist. Denn in dem, worauf wir warten zeigt sich unsere Sehnsucht, unsere Hoffnung und unsere Haltung zum Leben.

Im bewussten Erwarten können sich Veränderungen entwickeln und Gestalt annehmen. So können wir zum Beispiel zur Erkenntnis kommen, dass eine Freundin, die nie zurückruft, vielleicht gar nicht so eine gute Freundin ist und wir uns das bisher einfach nicht eingestanden haben. Oder dass wir eigentlich auf eine Chance warten, uns beruflich zu verändern, aber nie konkrete Schritte unternehmen, dass diese Veränderungen auch Wirklichkeit werden kann.

Auch dieses bewusste Erwarten wird zu einem Gebet und einer religiösen Praxis, wenn wir bereit sind, alles in die Hände der Liebe zu legen, die uns immer umfließt. Denn vieles von dem, was die Zukunft bringen wird, wissen wir jetzt noch nicht. Wenn wir das Jetzt-noch-Unbekannte annehmen und vertrauensvoll in die Liebe legen, dann wird es uns leichter fallen, dieses Erwarten zu einem Ort des Lebens, einem Ort unseres Lebens zu machen. Keinesfalls beschützt uns dies vor Enttäuschungen. Vielmehr gibt uns ein bewusstes Erwarten die Möglichkeit, auch bisher unbekannte Wege der Liebe zu gehen.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt wahr, wie es sein kann, in einer liebevollen Haltung der Erwartung zu sein.

Achte darauf, dass dich von außen nichts ablenken kann. Zünde eine Kerze an und betrachte aufmerksam die Flamme. Ein Ticken der Uhr kann dir dabei helfen, Sekunde für Sekunde fokussiert zu bleiben.

Siehst du, wie sich das harte Wachs in der Wärme der Flamme verflüssigt? Kann die umfassende, grenzenlose Liebe Erstarres, ein steinernes Herz zum Schmelzen bringen? Was wartet in dir auf eine liebevolle Betrachtung, sodass du lebendiger wirst? Was brauchst du jetzt, um Veränderungen zuzulassen?

Kaum merklich wird die Flamme das Wachs aufbrauchen. Was anstelle dessen, was jetzt ist, sollte in Zukunft sein? Was erwartest du, wohin ziehen dich gerade deine Gefühle und Gedanken? Möchtest du mit Gott, die Liebe ist, in einen vertrauensvollen Dialog einsteigen?

Wort Gottes in unserer Mitte

Lies aus dem Lukasevangelium, Kapitel 1, die Verse 26 bis 38

26 Im sechsten Monat aber wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt von Galiläa, mit Namen Nazareth, gesandt, 27 zu einer Jungfrau, die einem Mann namens Josef, aus dem Haus Davids, verlobt war, und der Name der Jungfrau war Maria. 28 Und er kam zu ihr hinein und sprach: Sei gegrüßt, Begnadete! Der Herr (ist) mit dir. 29 Sie aber wurde bestürzt über das Wort und überlegte, was für ein Gruß dies sei. 30 Und der Engel sprach zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria! Denn du hast Gnade bei Gott gefunden. 31 Und siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, und du sollst seinen Namen Jesus nennen. 32 Dieser wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden; und der Herr, Gott, wird ihm den Thron seines Vaters David geben; 33 und er wird über das Haus Jakobs herrschen in Ewigkeit, und seines Königtums wird kein Ende sein. 34 Maria aber sprach zu dem Engel: Wie wird dies zugehen, da ich von keinem Mann weiß? 35 Und der Engel antwortete und sprach zu ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und Kraft des Höchsten wird dich überschatten; darum wird auch das Heilige, das geboren werden wird, Sohn Gottes genannt werden. 36 Und siehe, Elisabeth, deine Verwandte, auch sie erwartet einen Sohn in ihrem Alter, und dies ist der sechste Monat bei ihr, die unfruchtbar genannt war. 37 Denn kein Wort, das von Gott kommt, wird kraftlos sein. 38 Maria aber sprach: Siehe, (ich bin) die Magd des Herrn; es geschehe mir nach deinem Wort! Und der Engel schied von ihr.

SINN

„Das macht Sinn“ – „Das ist sinnvoll“ – „Der Sinn des Lebens“ ... Wir kennen viele Phasen, die alle auf Grundfragen der eigenen Existenz hindeuten: Wer bin ich? Was bedeutet Leben? Woher komme ich? Und: Wohin gehe ich?

Die Sinnfrage begleitet uns Menschen in unterschiedlichen Formen ein Leben lang – in Wellen streift sie an unser Leben: Mal kaum wahrnehmbar, dann wieder laut und unnachgiebig.

Doch woher kommt „Sinn im Leben“? Gibt es so etwas wie ein umfassendes Konzept von Sinnhaftigkeit? Religionen, Weltanschauungen und persönliche Einstellungen versuchen oft in ganz unterschiedlicher Richtung Antworten auf diese Fragen zu geben. Vielleicht hast du dich schon einmal oder mehrmals mit solchen vorgefertigten Antworten beschäftigt. Vielleicht wurden dir Antworten in die Wiege gelegt oder du hast dich später, als Erwachsene oder Erwachsener damit auseinandergesetzt. Und es kann auch sein, dass du Antworten aus deinem früheren Leben neu formuliert, verworfen oder bestärkt hast. Vielleicht hat dich auch schon eine tiefgreifende persönliche Krise angeregt, über das „Sinn“ nachzudenken.

Ein Blick in die Begegnungserzählungen Jesu mit konkreten Menschen zeigt uns recht deutlich, dass Jesus keine vorgefertigten Antworten auf die Frage nach „Sinn“ gibt. Man bekommt fast den Eindruck, dass Jesus die Menschen geradezu herausfordert, selbst eine Antwort zu finden. Denn oft enden Gleichnisse, die Jesus den Menschen erzählt, mit einer Frage oder Begegnungen mit Jesus enden mit dem Hinweis, das Leben ab jetzt anders zu leben, zu sehen, neue Wege zu gehen – „sinnvoller“, würden wir sagen.

„Sinn“ ist also, im Geiste Jesu gedeutet, nicht eine Antwort, sondern eine Frage – die Frage nach einem erfüllten Leben. Aber was gehört zu so einem erfüllten Leben im Geiste Jesu? Bestimmte Gebote zu erfüllen? „Fromm“ oder „brav“ zu sein? Und wer bestimmt dies alles?

Gerade an solchen Fragen spüren wir vielleicht, dass jede Bestimmung von außen über „sinnerfülltes Leben“ uns letztlich unfrei macht und uns unserer Möglichkeiten und Individualitäten beraubt. Die Antwort: „Sinnerfülltes Leben“ kann nur aus unserem ganz persönlichen Herzen, aus unserer Lebensmitte kommen. Die schönsten, edelsten Antworten für unser Leben kommen allein aus unserem Herzen – genau jener Ort, „wo der Geist Gottes in uns wohnt“ (vgl. 1 Kor 6,19).

Das bedeutet freilich nicht, dass wir nicht auch von außen Anregungen bekommen oder vielleicht Menschen an unserer Seite haben, die uns helfen können, „sinnerfülltes Leben“ zu finden. Ganz im Gegenteil: Alles, was von außen auf zu zukommt, was in unser Leben dringt und was wir mit unseren Sinnen erfassen, soll in unserem Herzen zu einer Abwägung führen. Führt mich das, was mir gerade begegnet zu eine „sinnerfüllten Leben“? Leiten mich meine Gefühle und Gedanken, näher bei mir, in meiner Mitte zu sein – oder führen sie mich weg von meiner Mitte, weg von meinem „sinnerfüllten Leben“?

Auch hier sind die Begegnungsgeschichten Jesu sehr hilfreich: In der größten Not, bei den tiefsten Fragen des Lebens und in Hochgefühlen berührt Jesus die Menschen um sich herum – manchmal körperlich, manchmal durch ein durch und durch erkenntnisreiches, liebevolles Wort.

Sinnlichen Erfahrungen, Berührtwerden und Worte voller Liebe können uns zu einer tiefen, konkreten Erfahrung von „Sinn“ führen. Im Gottesdienst sind es Symbole und Zeichen, Begegnungen von Menschen im Glauben. Im Alltag sind es stille Zeiten, persönliche Rituale und Berührungen ganz unterschiedlicher Art von Menschen, die es gut mit uns meinen.

Aus diesem Erspüren und Erahnen von „sinnerfülltem Leben“ in der Liebe und Gegenwart Gottes wird es uns auch möglich, anderen Menschen zur konkreten Erfahrung der je eigenen Mitte zu verhelfen. Wenn wir ihre Sehnsucht, ihre Frage, ihre Deutungen respektvoll in uns schwingen lassen und all das bestärken, was zu mehr Liebe und Menschsein führt.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt wahr, wie es sein kann, in der eigenen Mitte, in der Gott, die Liebe, wohnt, zu leben.

Betrachte dich selbst ganz liebevoll, mit all deinen Sinnen, die dir gerade zu Verfügung stehen: Wie fühlt sich dein Körper an? Dein Kopf, deine Rumpf, deine Arme, deine Beine? Versuche dir vorzustellen, dass Gott, die Liebe, dich direkt und unmittelbar erschaffen hat. Dass Gott, die Liebe, nichts von deinen Empfindungen und deinem Körpergefühl fremd ist. Alles in angenommen und geliebt.

Stell dir vor, Gott, die Liebe, würde dich berühren – zärtlich und deutlich. Was würde dir Gott, die Liebe, in diesem Moment sagen? Ist es ein unterstützendes Wort? Oder vielleicht eine Ermahnung? Versuche, mit Gott, die Liebe in ein Gespräch zu kommen. Lass dir dabei Zeit und wäge alles in deinem Herzen ab.

Wort Gottes in unserer Mitte

Lese aus dem Evangelium nach Matthäus, Kapitel 15, die Verse 32-39

32 Und Jesus rief seine Jünger zu sich und sprach: Das Volk jammert mich; denn sie harren nun schon drei Tage bei mir aus und haben nichts zu essen; und ich will sie nicht hungrig gehen lassen, damit sie nicht verschmachten auf dem Wege. 33 Da sprachen die Jünger zu ihm: Woher sollen wir so viel Brot nehmen in der Einöde, um eine so große Menge zu sättigen? 34 Und Jesus sprach zu ihnen: Wie viele Brote habt ihr? Sie sprachen: Sieben, und ein paar Fische. 35 Und er ließ das Volk sich lagern auf die Erde 36 und nahm die sieben Brote und die

Fische, dankte, brach sie und gab sie den Jüngern, und die Jünger gaben sie dem Volk. 37 Und sie aßen alle und wurden satt; und sie sammelten auf, was an Brocken übrig blieb, sieben Körbe voll. 38 Und die da gegessen hatten, waren viertausend Männer, ohne Frauen und Kinder. 39 Und als er das Volk hatte gehen lassen, stieg er ins Boot und kam in das Gebiet von Magadan.

Anregungen

Welche Situationen, Wege und Ereignisse haben mich tief berührt und mich zu einem liebevolleren Menschen gemacht? Welche Wege bin ich gegangen, die mich von anderen Menschen und von der Liebe isoliert haben? Und falls es solche Wege gegeben hat: Was habe ich daraus gelernt? Wo kann ich für andere zum „Brot des Lebens“ werden? Wie möchte ich mein Leben gestalten, sodass es für mich zu einem noch „erfüllteren Leben“ wird?

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Die Präsenz richtet sich auf etwas ganz Bestimmtes hin aus. Um achtsam sein können, braucht es drei Aspekte: Zunächst eine *Entscheidung*, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen und wahrzunehmen, was innerlich und äußerlich passiert. Dann die *Begegnung* dessen, was wir wahrnehmen mit dem eigenen Leben, den Regungen und Assoziationen – Hoffnungen und inneren Widersprüchen. Und schließlich die *Erkenntnis*, wohin dieser wahrgenommene Prozess führen kann. Führt diese Aneinanderreihung von gegenwärtigen Momenten zu Leben und Liebe? Oder ist hier gerade etwas am Laufen, was ganz im Gegenteil Leben und Liebe verhindert oder vernichtet?

Jesus Christus war ein durch und durch achtsamer Mensch. Viele Begegnungsgeschichten im Neuen Testament bezeugen: Für Jesus waren auch verborgen zu scheinende Gedanken, leise Schwingungen von unterschiedlichen Gefühlen wahrnehmbar. Und: Ihm war keine menschliche Regung fremd. Das aber ist nur der äußere Zugang. Es geht ja nicht darum, Jesus zu bewundern, sondern an seinen Worten und Taten zu reifen und selbst durch und durch achtsame Menschen zu werden, also Menschen, die die Liebe in der Gegenwart wahrnehmbar machen.

Das ist eine schwierigere Aufgabe, als es zunächst klingt. Denn tatsächlich reicht die Entscheidung nicht aus, gut zu sein oder liebevoll zu handeln; auch die bloße Wahrnehmung, hilft nicht weiter; und das Bewerten bringt uns kein Stück näher zu dem, wonach wir streben. Einzig wenn wir unser Herz nicht davor verschließen, zu erkennen, in welche Bahnen uns „alles Alltägliche“ führen wird – ob zu Leben und Liebe – können wir liebevoll beginnen, uns von Christus an der Hand nehmen zu lassen und seinem Wort vertrauen: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Dann bedeutet Aufmerksamkeit: Den gegenwärtigen Weg zu gehen, darin die Wahrheit der Liebe zu suchen und das Leben in Fülle zu finden.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt wahr, wie es sein kann, in der Haltung der Achtsamkeit zu sein. Stell dir vor, du gehst spazieren. Deine Gedanken kreisen um alles, was dich gerade beschäftigt: Der gestrige Tag - oder das, was heute noch auf dem Programm steht; vielleicht eine Begegnung mit einem geliebten Menschen oder eine Schwierigkeit deines Lebens, vor der du stehst und wo du gerade nicht weiterkommst.

Mit all diesen Gedanken und Gefühlen in dir schlenderst du den Weg entlang. Und da plötzlich ist Jesus bei dir. Geht er an deiner Seite? Oder steht er dir gegenüber? Stell dir vor, Jesus hat alle deine Gedanken und alles, womit du innerlich beladen spazieren gehst, bereits wahrgenommen – auch das, was noch gar du noch gar nicht in klare Gedanken gefasst hast. Bis in den kleinsten Winkel deines Herzens hat er dich wahrgenommen. Verweile einen

Augenblick bei dieser vielsprechenden stillen Begegnung. Bleibe in seiner Gegenwart – ohne dich zu bewerten – und nimm wahr, was jetzt passiert.

Wort Gottes in unserer Mitte

Lese aus dem Evangelium nach Lukas, Kapitel 7, die Verse 36 bis 50

Es bat Jesus aber einer der Pharisäer, bei ihm zu essen. Und er ging hinein in das Haus des Pharisäers und setzte sich zu Tisch.

Und siehe, eine Frau war in der Stadt, die war eine Sünderin. Als diese vernahm, dass er zu Tisch saß im Haus des Pharisäers, brachte sie ein Glas mit Salböl und trat von hinten zu seinen Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen und mit den Haaren ihres Hauptes zu trocknen, und küsste seine Füße und salbte sie mit Salböl.

Als aber das der Pharisäer sah, der ihn eingeladen hatte, sprach er bei sich selbst und sagte: Wenn dieser ein Prophet wäre, so wüsste er, wer und was für eine Frau das ist, die ihn anrührt; denn sie ist eine Sünderin. Jesus antwortete und sprach zu ihm: Simon, ich habe dir etwas zu sagen. Er aber sprach: Meister, sag es!

Ein Gläubiger hatte zwei Schuldner. Einer war fünfhundert Silbergroschen schuldig, der andere fünfzig. Da sie aber nicht bezahlen konnten, schenkte er's beiden. Wer von ihnen wird ihn am meisten lieben? Simon antwortete und sprach: Ich denke, der, dem er am meisten geschenkt hat. Er aber sprach zu ihm: Du hast recht geurteilt. Und er wandte sich zu der Frau und sprach zu Simon: Siehst du diese Frau? Ich bin in dein Haus gekommen; du hast mir kein Wasser für meine Füße gegeben; diese aber hat meine Füße mit Tränen benetzt und mit ihren Haaren getrocknet. Du hast mir keinen Kuss gegeben; diese aber hat, seit ich hereingekommen bin, nicht abgesehen, meine Füße zu küssen. Du hast mein Haupt nicht mit Öl gesalbt; sie aber hat meine Füße mit Salböl gesalbt.

Deshalb sage ich dir: Ihre vielen Sünden sind vergeben, denn sie hat viel Liebe gezeigt; wem aber wenig vergeben wird, der liebt wenig. Und er sprach zu ihr: Dir sind deine Sünden vergeben.

Da fingen die an, die mit zu Tisch saßen, und sprachen bei sich selbst: Wer ist dieser, der auch die Sünden vergibt? Er aber sprach zu der Frau: Dein Glaube hat dir geholfen; geh hin in Frieden!

Anregungen

Welche Auswirkungen hat für diese Frau „Leben in der Gegenwart“? Wie reagiert Jesus auf die Hintergedanken der Pharisäer? Welcher Prozess wird durch diese – an sich störende Situation mit der Frau – in Gang gesetzt? Was bedeutet es in deinem Leben: „Wem aber wenig vergeben wird, der kann wenig lieben“?

BARMHERZIGKEIT

Barmherzigkeit ist kein Wort unserer Zeit. Viele Menschen, auch Christinnen und Christen haben Schwierigkeiten zu erklären, was Barmherzigkeit eigentlich ist – und das, obwohl es ein Fundament menschlichen Lebens darstellt: Ohne Barmherzigkeit ist soziales Leben überhaupt nicht möglich.

Barmherzigkeit wird manchmal mit Mildtätigkeit verwechselt – mit dem Geben von „Almosen“. Dann gibt es den oder die, der oder die aus gleichsam aus einer „höheren Position“ etwas gibt. Weil er oder sie mehr Geld hat, zum Beispiel. Oder weil er oder sie mehr Macht hat. In Märchen ist oft davon die Rede, dass sich ein König barmherzig zeigt, indem er dem Untergebenen die Todesstrafe erspart.

Christlicher Barmherzigkeit aber geht viel tiefer. Sie beschreibt eine innige Verbindung zwischen zwei Menschen. Zunächst ist es das *umfassende Einfühlen in die Situation* der anderen Person: Ein Prozess, der diese ganze Person wahrzunehmen sucht – nicht nur das, was gerade offensichtlich schief läuft oder fehlt. Richtig einfühlen können wir uns nur, wenn wir für diese Augenblicke die eigene Lebenswirklichkeit zurückstellen und uns der Situation der anderen Person auf Augenhöhe nähern.

Dann tritt das Bewerten von anderen Menschen zurück und es wird das, was wir geben, wenn wir barmherzig sind, zu einer *Beziehungsbotschaft*: Die Spende an einen armen Menschen wird zur umfassenden Solidaritätsbekundung und das ermutigende Wort zum Beginn eines gemeinsamen Weges. Und sogar ein „ich verzeihe dir“ steht dann nicht mehr einfach so im Raum, sondern verbindet zwei Menschen sehr stark miteinander.

Aus dieser Perspektive ist Barmherzigkeit nicht ein Augenblick, der kommt und geht. Es geht nicht darum, für einen Moment barmherzig zu handeln. Vielmehr spricht Jesus davon, barmherzig zu *sein* – ja, er sagt sogar: „Seid vollkommen barmherzig, wie auch euer Vater im Himmel barmherzig ist“ (vgl. Lk 6,36).

Die barmherzige Grundhaltung gelingt umso besser, je mehr uns bewusst ist, dass auch wir selbst auf Barmherzigkeit angewiesen sind. Nicht etwa, weil wir schlechtere Menschen wären. Oder weil wir orientierungslos im Leben herumirren würden. Wir sind deshalb auch selbst auf Barmherzigkeit angewiesen, weil wir Menschen sind. Und jedes menschliche Leben beinhaltet irgendwann Situationen von Sorge, Unsicherheiten oder Sackgassen und auch Schuld. Ja, selbst materielle Armut kann plötzlich und unerwartet in das eigene Leben treten.

Gottes Liebe selbst ist durch und durch Barmherzigkeit. Sie fühlt sich umfassend in unsere Lebenssituation ein und schenkt uns jeden Tag eine klare Beziehungsbotschaft. Diese Beziehung von Gottes Liebe und Barmherzigkeit zu dir ist unumstößlich: „Und seid gewiss, ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20). Im Psalm 27 lesen wir sogar: „Wenn auch Vater und Mutter mich verlassen, du, Herr, nimmst mich auf.“

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt wahr, wie wohltuend und aufbauend es sein kann, Barmherzigkeit zu erfahren.

Lege dich gemütlich auf den Rücken, die Beine ausgestreckt, die Hände neben deinem Körper oder auf deinem Bauch. Atme ruhig und bewusst eine Minute aus und ein. Entspanne dich so gut es für dich in dieser Situation geht.

Im neuen Testament gibt es eine interessante Geschichte: An einem Teich befinden sich viele Lahme, Blinde, Kranke und Ausgezehrte. Sie alle möchten Heilung erfahren. Das gelingt aber nur, wenn sie beim Aufwallen des Wassers im Teich in den Teich steigen – so die Erzählung.

Stelle dir vor, du liegst an diesem See und bist auf die Hilfe anderer angewiesen, dich zum See zu tragen und in das Wasser zu heben. Aber keiner hilft dir.

Da kommt plötzlich einer auf dich zu und fragt dich: „Willst du gesund werden? Dann helfe ich dir.“ Was spürst du nun? Ist es Erleichterung oder Dankbarkeit? Vielleicht aber hast du auch Zweifel? Spüre einige Atemzüge lang nach, was diese Worte bei dir auslösen. Wenn du möchtest, dann entwickle in deiner Vorstellung die Geschichte noch weiter.

Öffne dann die Augen, spanne die Muskeln deines Körpers an und bewege dich. Genieße eine Zeit in der barmherzigen Haltung.

Übrigens: Wie die Geschichte ausgeht erfährst du im Johannesevangelium, Kapitel 5

Wort Gottes in unserer Mitte

Lese nun aus dem Matthäus-Evangelium, Kapitel 9, die Verse 9 bis 13:

Und als Jesus von dort wegging, sah er einen Menschen am Zoll sitzen, der hieß Matthäus; und er sprach zu ihm: Folge mir! Und er stand auf und folgte ihm. Und es begab sich, als er zu Tisch saß im Hause, siehe, da kamen viele Zöllner und Sünder und saßen zu Tisch mit Jesus und seinen Jüngern. Als das die Pharisäer sahen, sprachen sie zu seinen Jüngern: Warum isst euer Meister mit den Zöllnern und Sündern? Als das Jesus hörte, sprach er: Nicht die Starken bedürfen des Arztes, sondern die Kranken. Geht aber hin und lernt, was das heißt (Hosea 6,6): »Barmherzigkeit will ich und nicht Opfer.«

Anregungen

Welche Menschen, die du kennst, verkörpern für dich die Haltung der Barmherzigkeit? Wo sehnst du dich nach Barmherzigkeit? Was ist für dich der nächste Schritt, noch mehr die Haltung der Barmherzigkeit einzunehmen?

GLÜCK

Mit Glück verbinden viele Menschen einen Lotto-Gewinn oder einen glücklichen Zufall, etwa in der U-Bahn eine liebe Freundin zu treffen, die man lange nicht gesehen hat – jedenfalls etwas, wo man „Glück *hat*“. Dabei ist Glück zu *haben* gar nicht so wichtig. Viel wichtiger ist es, glücklich zu *sein*.

Bestimmt kennst du den Spruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Tatsächlich kann Mann oder Frau viel zum Glücklich-Sein beitragen, aber „machen“ können wir das Glück nicht. Der Spruch kann sogar verletzend sein, vor allem für Menschen, deren Leben bisher, meist unverschuldet, unglücklich verlaufen ist. Wie ist das aber mit dem Glück?

Hinter dem Glücklich-Sein stecken nicht Zufall und auch nicht unser aktives Tun sondern - ganz im Gegenteil – Dankbarkeit und Vertrauen.

Erinnere dich an Heilungsgeschichten im Neuen Testament. Da ist eine unglückliche Person, sie begegnet Jesus und erfährt Heilung. Oft heißt es dann dort: „Die Leute aber jubelten und priesen Gott.“ Und: „Der Geheilte aber erzählte allen Menschen, die es hören wollten, dass Jesus es war, der ihn geheilt hatte.“

Auch die Dankbarkeit bezieht sich, wie das Glück, nicht auf etwas, was man *hat*, sondern auf das, was sich *positiv verändert hat*, biblisch gesprochen: was heil oder zumindest heiler geworden ist. Und aus Erfahrungen des Heils wächst Vertrauen.

Glücklich-Sein ist also eine dankbare Haltung des Vertrauens. Dabei geht es nicht darum, dass jederzeit unser Herz höherschlägt oder uns täglich die Freudentränen über die Wangen laufen. Vielmehr ist Glücklich-Sein eine recht unscheinbare innere Gestalt, die Gott in unserem Leben einschließt und uns offen hält, ganz heil zu werden.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, in die dankbare Haltung des Vertrauens zu kommen, im Glück zu sein.

Stell dir vor, du stehst vor einer Brücke. Diese Brücke überspannt vielleicht einen kleinen Bach – oder eine kleine Schlucht. Ob du in atemberaubender Höhe stehst oder nahe bei der Erde bist, ist jetzt nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass du diese Chance wahrnimmst und den ersten Schritt gehst. Während du ruhig weiter atmest, gehe im Gedanken langsam und behutsam über die Brücke. Die Brücke trägt dich sicher und felsenfest. Sie ist dir geschenkt.

Auf der anderen Seite angekommen, blicke kurz zurück: Wo bist du gestanden und wo bist du jetzt? Sicherlich hast du im „echten Leben“ diese Erfahrungen schon gemacht: Ein schier

unüberschreitbarer Graben lag zwischen dem, wo du dich gesehen hast und der guten Zukunft. Darauf zurückschauen stärkt deine dankbare Haltung des Vertrauens.

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf einen Ausschnitt aus dem Buch Jesaja (17, 7-8):

Gesegnet ist der Mensch, der sich auf GOTT verlässt,
und dessen Zuversicht GOTT ist.

Dieser Mensch ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt,
der seine Wurzeln zum Bach hin streckt.

Denn auch wenn die Hitze kommt,
fürchtet er sich doch nicht,
sondern seine Blätter bleiben grün;
und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.

HOFFNUNG

Niedergeschlagenheit, Stumm-Sein, keinen Sinn im Tun erkennen, Routine – das sind nur einige Anzeichen von mangelnder Hoffnung. Vielleicht hast du solche hoffnungslosen Situationen in deinem eigenen Leben schon durchschritten: Da gibt es für dich weder Orientierung noch einen sicheren Weg.

Hoffnung zu verspüren dagegen gibt Kraft und Mut und ist ein guter Antrieb für Kreativität, auch schwierige Situationen zu meistern und den eigenen Weg zu finden – das Ziel sicher vor Augen.

In der biblischen Beschreibung der Hoffnung ist auffällig, dass immer andere Menschen im Spiel sind. Häufig ist es Jesus, der etwas sagt oder tut, das Hoffnung gibt, selbst da, wo es nach menschlichen Maßstäben nichts mehr zu hoffen gibt. Gerade Jesus überschreitet die Grenze des menschlichen Verstandes hin zum Wesentlichen, zum Herzen, zur Mitte des Lebens.

Der Weg der Hoffnung ist immer eine Verheißung, die uns geschenkt ist: So wird es sein. Oder noch stärker: So *gut* wird es sein. Diese Verheißung leuchtet wie die Sonne über unserem Leben. Zum Beispiel im Gottesbild Jesu: „Du bist *gut*. Du bist *geliebt*. Daran wird sich nie etwas ändern. Gott steht treu zu dir!“

Sich der Hoffnung hingeben, ist kein Traumbild und auch keine Naivität. Zu hoffen bedeutet, dem Leben in der Gegenwart das gute Wort der Verheißung dazustellen. Oder anders gesagt: In der Gegenwart die Verheißung *wirksam* werden lassen.

So können auch Situationen, in denen du dich vom alltäglichen Leben abgearbeitet fühlst oder in denen du große Unzufriedenheit mit dir oder äußeren Umständen spürst der Anfangspunkt für positive Veränderungen sein. Denn die Verheißung ist dir schon jetzt gegeben, diese brauchst du nicht erst mühsam zu suchen. Die Verheißung ist in Gottes Wort immer treu bei dir.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, Hoffnung zu spüren. Atme ruhig und entspanne dich. Stelle dir vor, du befindest dich an deinem Lieblingsort – vielleicht ein besonderer Platz in der Natur oder ein besonderer Ort in deinen eigenen vier Wänden. Jetzt hörst du Gottes Stimme, die zu dir sagt: „Du bist Lieblingsmensch“. Wir klingt das für dich? Nimm den Satz immer und immer wieder auf: „Du bist mein Lieblingsmensch“. Stelle dir vor, dieser Satz geht durch deinen ganzen Körper: Vom Kopf – „Du bist mein Lieblingsmensch“ - über den Brustbereich und den Bauch – „Du bist mein Lieblingsmensch“ – und die Beine bis zu deinen Zehen – „Du bist mein Lieblingsmensch“. Lass dir noch etwas Zeit, diese Zusage, diese Verheißung auf dich wirken zu lassen. Du bist Gottes Lieblingsmensch!

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf eine Stelle aus dem Römerbrief (Röm 5, 4-5):

Geduld aber vertieft und festigt unseren Glauben,
und das wiederum stärkt unsere Hoffnung.

Diese Hoffnung aber geht nicht ins Leere.
Denn uns ist der Heilige Geist geschenkt,

und durch ihn hat Gott unsere Herzen mit seiner Liebe erfüllt.

GELASSENHEIT

Wenn die äußeren Umstände stimmen, fällt es uns meist leicht, gelassen zu sein, ja sogar in besonderen Situationen gelassen und ruhig zu reagieren. Doch woher kommt diese Gelassenheit und was wirft uns wieder aus der Bahn und lässt uns hektisch, besorgt oder unangemessen reagieren?

Bei der Gelassenheit sprechen wir auch von Ausgeglichenheit: Das Innen, das was uns ausmacht und uns am Herzen liegt und das Außen, das, was wir nicht gleich beeinflussen können oder Umstände, die unerwartet sind, kommunizieren gut miteinander. Die Ausgeglichenheit bedeutet also nicht, wie es häufig dargestellt wird, vollkommene Harmonie – ein Gleichschwingen von Innen und Außen.

Sicherlich ist vollkommene Harmonie ein schöner Zustand – aber Gelassenheit als Ausgeglichenheit geht noch weiter. Gelassenheit ist wie die Wurzeln eines Baumes, die sich fest im Boden verankern und den Baum auch bei rauem Wind nur soweit wanken lassen, wie es eben nötig ist.

Der Ausgleich zwischen den Bedürfnissen des Herzens und den äußeren Umständen ist Kommunikation: Das ehrliche Betrachten dessen, was Außen ist und warum es mein Inneres so aufwühlt oder unangenehm berührt. Dieser Dialog des Herzens, unserer Werte und Empfindungen mit dem, was wir erleben, führt uns zu adäquaten Reaktionen, zur Haltung der Gelassenheit. Wenn wir uns für diesen Dialog genügend Zeit nehmen, erfahren wir: Unser Wesen, unser Selbst, das was uns als individuelle Menschen ausmacht ist dem vielleicht rauen Wind des Alltags gewachsen.

Die biblische Sprache nennt Gelassenheit: „Ein festes Herz haben“. Also das Herz nicht zu sehr an äußere Dinge oder bestimmte äußere Vorstellungen zu binden, die sich schnell ändern können, sondern dort Halt zu suchen, wo tiefer Friede ist: In der Gegenwart Gottes.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, gelassen zu sein. Atme ruhig und tief ein und aus. Spüre nach, welche Bewegungen dir jetzt gerade angenehm sind, sodass du dich gut entspannen kannst. Rufe dir nun eine Situation in Erinnerung, in der du vollkommen entspannt und gelassen warst. Versuche dir diese Situation so gut es geht, im Detail vorzustellen: Sind vielleicht andere Menschen da gewesen? Wie sah der Ort aus? Welche Geräusche oder Gerüche sind dir in Erinnerung? Wie fühlt sich nun dein Gesicht an? Die Augen – die Wangen – der Mund – das Kinn?

Stell dir nun vor, an diesem Ort und in dieser vollkommen gelassenen Situation zu sein. Denke an eine belastende, aufwühlende Situation. Wie fühlt sich nun diese schwierige, belastende andere Situation aus dem Ort der Gelassenheit an? Und wie fühlt es sich an, wenn du dir

zusätzlich vorstellst, dass an deinem Ort der Gelassenheit Gott neben dir ist und dir Mut und Kraft zuspricht?

Wort Gottes in unserer Mitte (Joh 14, 24b-27)

Jesus sprach: Meine Worte kommen nicht von mir,
sondern von meinem Vater, der mich gesandt hat.

Ich sage euch dies alles, solange ich noch bei euch bin.
Der Heilige Geist, den euch Gott an meiner Stelle als Helfer senden wird, er wird euch alles
erklären und euch an das erinnern, was ich gesagt habe.

Auch wenn ich nicht mehr da bin, wird doch der Friede bei euch bleiben. Ja, meinen Frieden
gebe ich euch – einen Frieden, den euch niemand sonst auf der Welt geben kann. Deshalb
seid nicht bestürzt und habt keine Angst!

DEINE LEBENS-ZEIT

Wie oft haben wir das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Das stresst uns. Vielleicht hast du schon einmal versucht, das Zeitproblem in den Griff zu bekommen. Durch Ordnung. Mit Disziplin führt das vielleicht dazu, dass wir vermeintlich das Wichtigste am Ende des Tages abgearbeitet haben. Aber ist es wirklich lebendig? Macht uns das entspannt, zufrieden? Und ist in dieser Ordnung noch Platz für Wichtiges, das nicht gleich ein Ergebnis bringt? Zum Beispiel für die Frage, wie es dir geht oder was Gott in deinem Leben wirken will? Oder die Frage, wie es den Menschen geht, die dir eigentlich nahe stehen?

Je mehr wir versuchen, das Leben in eine Struktur zu pressen, zieht es an uns vorbei. Meistens wissen wir sehr genau, dass wir Wesentliches verpassen. Und das führt dazu, dass wir uns letztlich doch wieder gestresst fühlen. Wir erahnen nämlich: „Das kann nicht alles gewesen sein!“ Nun, ist es auch nicht.

Bestimmt hast du schon die Erfahrung gemacht, dass in angenehmen, lebendigen Situationen die Zeit wie im Flug zu vergehen scheint. Etwa, wenn du mit Freundinnen zusammen bist. Oder bei einem intensiven Erlebnis, das dich fesselt und innerlich bewegt. Beim Lesen eines Buches vielleicht. Hier spürst du Leben. Es hat nichts mit Druck zu tun oder keine Zeit zu haben. Du bist einfach. Du bist in der Zeit und du bist zugleich zeit-los.

Denn die Zeit ist immer. Sie ist nur eine Maßeinheit für die Vergänglichkeit des Lebens, nicht das Leben selbst. Gott ist sogar mehr als die Zeit. Gott ist ewig, also zeit-los. Aus der Perspektive Gottes gibt es keine Zeit, um ganz bestimmte Dinge zu erledigen. Aus der Perspektive Gottes gibt es nur Leben. Gott blickt dich zeit-los an. Dein Leben ruht mit all ihrer Zeit in den Händen Gottes.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, Zeit zu haben. Kein Ziel, keine Aufgabe, nichts zu tun – einfach da sein. Jeder Atemzug schenkt dir Zeit. Einatmen – du hast Zeit. Ausatmen – du hast noch mehr Zeit. Kein Anfang – kein Ende. Kein Müssen – kein Sollen.

Spüre, wie du immer mehr in die Freiheit sinkst, einfach zeit-los zu sein. Unbegrenzte Zeit. Zeit-los. Nichts zu tun. Einfach atmen. Ein und Aus. Mit jedem Atemzug bist du mehr in der Gegenwart. Hier und jetzt.

Falls dir Gedanken kommen, lass sie einfach wie Wolken vorbeiziehen. Bleibe ganz im Moment. Vielleicht ist das ungewohnt für dich. Zeit-los zu sein. Genieße es, diese Zeit zu haben.

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf Ausschnitte von Psalm 31 – ein Psalm der vor langer Zeit niedergeschrieben wurde:

HERR, auf dich traue ich,
lass mich nimmermehr zuschanden werden,
errette mich durch deine Gerechtigkeit!

Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!
Sei mir ein starker Fels und eine Burg, dass du mir helfest!

Denn du bist mein Fels und meine Burg,
und um deines Namens willen wolltest du mich leiten und führen;
denn du bist meine Stärke.

Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte.
Du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Ich aber, HERR, hoffe auf dich und spreche:
Du bist mein Gott!

Meine Zeit steht in deinen Händen.

DEINE ÄNGSTE

Es gibt Ängste, im Leben, denen wir uns nur schwer widersetzen können; selbst, wenn wir sehr stark sind. Bestimmt kennst du das, da gibt es die alltäglichen Ängste. Ganz einfach zum Beispiel den Bus zu verpassen oder – schon intensiver – bei der Arbeit nicht zurecht zu kommen. Um wieviel dramatischer empfinden wir unsere Ängste zum Beispiel, wenn eine wichtige, soziale Beziehung bricht. Die ursprünglichen Ängste von Hunger oder Obdachlosigkeit sind in Teilen unserer Gesellschaft vielleicht nicht mehr so präsent, aber auch die stecken tief in uns.

Und dann gibt es auch das Wissen, dass wir eines Tages sterben werden. Diese existentielle Dimension unseres Lebens zuzulassen, erfordert von uns ein immenses Vertrauen. Ein Vertrauen, dass mit Sicherheit nicht allein aus unserem „Ich“ wachsen kann. Schon allein deshalb, weil unser „Ich“ so ein vergängliches Konstrukt ist.

Unser Leben ist wie ein Baum. Wir denken, allein der Teil über der Erde sei das Leben. Dass wir aber in Wirklichkeit tief verwurzelt sind, ist uns im Alltag nicht so präsent. Die Angst ist nur eine Facette unseres Lebens. Aber sie kann zuweilen unser Leben mit Unruhe überhäufen. Sie kann uns zu unangenehmen Verhaltensweisen führen; unangenehm für uns und für andere. Ängste sind im Hintergrund immer mit uns. Sie begleiten dich, wie jeden anderen Menschen auch. Die kleinen, einfachen Ängste und die großen Ängste, die erschreckenden Ängste, wahrzunehmen, kann uns helfen, tiefer zu blicken. Zu dem, worin wir - vor Anbeginn aller Zeit - tief verwurzelt sind.

Denn Gott kennt ja deine Ängste. Vor ihm brauchst du dich weder für dein Ängste zu schämen noch brauchst du deine Ängste alleine tragen. Dieses Unterfangen, die Ängste alleine zu tragen, wäre, als ob der Baum ohne Wurzeln tief in der Erde, einfach so stehen könnte. Du bist ja verwurzelt. Du bist von Gott getragen, geliebt.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, verwurzelt zu sein. Nimm Sorgen und Ängste wahr. Die kleinen Sorgen und die kleinen Ängste. Aber auch die großen Ängste, wenn dich solche begleiten. Nimm sie einfach wahr. Nimm deinen Atem wahr. Spürst du vielleicht, wie sich dein Atem verändert, wenn du an Sorgen oder Ängste denkst? Du bist wie ein Baum. Lass deinen Atem wie der Saft des Baumes sein. Dein Atem führt die Nährstoffe, das Verwurzelt-Sein und das Geliebt-Sein zu deinen Sorgen und Ängsten. Nimm wahr, wie tief verwurzelt du in der ewigen Liebe Gottes bist.

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf das Evangelium – Mt 6, 27-34:

Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

DEIN VERTRAUEN

Vertrauen schöpfen wir vor allem daraus, dass wir uns dem Leben gewachsen fühlen. Je öfter wir diese Erfahrung machen, umso mehr wächst dieses Vertrauen. Und dennoch bleibt das Leben unberechenbar. Es gibt Schicksalsschläge, vor denen wir uns einfach nicht schützen können.

Wie kann man in so einem unsicheren Leben Vertrauen entwickeln? Oder anders gefragt: Wie kannst du Vertrauen entwickeln, das über dein aktuelles, unbeständiges Leben hinausgeht? Besonders dann, wenn das Schicksal dich hinterrücks zu überwältigen droht, stehst du vor einem Dilemma. Denn gerade dann, wenn du am meisten Vertrauen brauchst, scheint dieses Vertrauen viel zu klein zu sein.

Vertrauen ist ein Prozess des Lebens. Vertrauen kommt von außen zu dir. Durch liebende Menschen und das Wort Gottes lernst du, dass das Leben an sich ein Prozess der Veränderung ist, dem wir mit Vertrauen begegnen können. Dieses Vertrauen, dass alles Leben getragen ist, verwandelt deine Erfahrungen. Auch solche Erfahrungen, die zunächst schwer und unüberwindlich erscheinen.

Hast du einmal eine Hürde mit Vertrauen genommen, so wirst du selbst eine Quelle des Vertrauens und der Liebe. Du kannst von dieser Erfahrung viel Hoffnung schöpfen, dass es auch im nächsten Tal deines Lebens Orte des Vertrauens und der Stärke gibt.

Das Vertrauen auf Gott gründet sich in solchen Erfahrungen. Gott kann sogar aus harten Erfahrungen, die wie Stein sind, Wasser des Lebens fließen lassen. Die ganze Bibel ist voller Erfahrungen von Menschen. Sie bezeugen, dass Gott vertrauens-voll ist und beschreiben, wie sich ihr Leben durch Gottes Gegenwart verändert hat.

Meditative, angeleitete Stille

Nimm jetzt einmal wahr, wie es wirklich ist, zu vertrauen. Das ist am Anfang gar nicht so leicht.

Wie ist denn das Vertrauen in dich hineingekommen? Welche Menschen haben dich bis zu dieser Stunde hier und jetzt begleitet? Vielleicht sogar durch schwierige Zeiten des Lebens hindurch?

Wenn du deinem Vertrauen eine Farbe geben würdest, welche Farbe wäre das? Das Licht der Sonne trägt auf jeden Fall deine Farbe des Vertrauens in sich. Ob es nun ein Rotton oder ein bestimmtes Blau, ein Grün oder ein Gelb ist – im Sonnenlicht ist immer schon alles da. In Gott, der Licht und Leben ist, ist immer schon alles da. Alles Vertrauen.

Jeder Prozess deines Lebens ist erhellt von seinem Licht. Du lebst in der Gegenwart Gottes, die dich mit Vertrauen umhüllt.

Wort Gottes in unserer Mitte

Höre nun auf Psalm 23, ein Gebet des Vertrauens:

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,
getreu seinem Namen.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang
und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN
für lange Zeiten.