

Geschmack des Himmels

Sieben Stufen
auf dem Weg zur Fülle



Klaus Einspieler
Michael Kapeller



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Klaus Einspieler
Michael Kapeller

Der Geschmack des Himmels

**Sieben Stufen
auf dem Weg zur Fülle**

Autoren:

Klaus Einspieler (Hinführung, Stufe I, III, IV, VII)

Michael Kapeller (Hinweise für die Durchführung, Stufe II, V, VI)

Schwester Hedwig-Maria Prommegger CPS (Hinweise zu den Kräutern und zur Zubereitung des Tees)

Bilder:

Karl-Heinz Kronawetter

Herstellung:

Druck- & Kopiezentrum des Bischöflichen Seelsorgeamts der Diözese Gurk

Rechte:

2014, 9020 Klagenfurt

bei den Autoren

Bestellungen:

Behelfsdienst der Diözese Gurk, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/5877-2135, E-Mail: behelfsdienst@kath-kirche-kaernten.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Hinweise zur Durchführung	8
Hinweise zu den Kräutern und zur Zubereitung des Kräutertees	13
(von Schwester Hedwig-Maria Prommegger CPS)	

SIEBEN STUFEN AUF DEM WEG ZUR FÜLLE

0. HINFÜHRUNG	18
I. Stufe: WAHRNEHMEN	20
II. Stufe: ENTSCHEIDEN	30
III. Stufe: AUSRICHTEN	40
IV. Stufe: HANDELN	50
V. Stufe: RINGEN	60
VI. Stufe: VERTIEFEN	70
VII. Stufe: FÜLLE LEBEN	80

Vorwort

In der christlichen Tradition ist das Ziel der spirituellen Vertiefung und des Fastens ein gottgemäßes Leben oder mit den Worten des Johannesevangeliums ein Leben in Fülle. Der Weg dorthin ist häufig mit einer Neuorientierung und der Umkehr von Gewohnheiten, die das Leben mindern, verbunden. Er ist gemäß den großen geistlichen Lehrerinnen und Lehrern meist in einige Stufen unterteilt. Dabei liegt die Kunst darin, nicht Abschnitt für Abschnitt hinter sich zu lassen, sondern die Erfahrungen der einzelnen Stufen mitzunehmen und ins Leben zu integrieren. Dieser geistliche Weg umfasst den Menschen in all seinen Bezügen: die Sichtweise auf das eigene Leben, die Beziehung zu Gott und das Zusammensein mit anderen Menschen.

Die Texte des vorliegenden Buches dienen auf diesem Weg als Anregungen zum Nachdenken, zur Meditation und zur Aktion. Unterstützt wird dieser Prozess durch einen von Schwester Hedwig-Maria Prommegger CPS speziell zusammengestellten Kräutertee. Denn die klösterliche Überlieferung weiß seit alters her um die positive Wirkung einzelner Kräuter auf den Körper. Sie können seine Disposition stärken und dazu beitragen, dass der Mensch auf dem Weg der sieben Stufen zur Fülle gut vorankommt.

Unser besonderer Dank gilt jenen, die den Weg der sieben Stufen bereits gegangen sind: Andrea, Ilse, Luca, Maria Katharina, Monika, Terentius und Waltraud. Ihre wertvollen Hinweise sind in dieses Buch eingearbeitet worden. Unter dem Titel „Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben“ können Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, an ihren Erkenntnissen teilhaben.

Wir laden Sie ein, diesem Angebot alleine, in der Familie oder in einer Gruppe zu folgen. Wählen Sie dabei das Tempo und die Gestaltung der einzelnen Schritte so, wie es Ihnen entspricht. Die sieben Stufen werden Sie zur Reduktion und Konzentration führen. Sie bieten aber auch neue Zugänge, die Chance persönlicher Weiterentwicklung und nicht zuletzt einen Vorgeschmack des Himmels. Darauf möchten wir Ihnen Appetit machen.

Klaus Einspieler

Michael Kapeller

Hinweise zur Durchführung

Die folgenden Fragen und Antworten dienen einem ersten Überblick und der Orientierung über die „Sieben Stufen auf dem Weg zur Fülle“.

Für wen ist dieses Angebot gedacht?

Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, diesen geistlichen Weg zu gehen, klären Sie zunächst, ob Sie alleine unterwegs sein werden oder andere Familienmitglieder bzw. Bekannte Sie begleiten. Beides ist möglich. Die Erfahrung zeigt aber, dass sich ein Weg dieser Art gemeinsam leichter bewältigen lässt. In manchen Pfarren ist es üblich, dass sich in der Fastenzeit Interessierte zu einem Austausch über den Glauben und das Leben zusammenfinden. Auch hier können Sie sich anschließen oder anregen, dass diese Möglichkeit zur Begegnung geboten wird. Eingeladen sind alle, die bereit sind, sich auf einen längeren Prozess einzulassen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wie sieht der zeitliche Rahmen aus?

Wir schlagen vor, dass pro Stufe eine wöchentliche Zusammenkunft (wenn Sie alleine sind, eine längere besinnliche Einheit) stattfindet. Besonders geeignet erscheinen dafür die Freitage in der Fastenzeit. In diesem Fall wäre das erste Treffen am Freitag nach Aschermittwoch, der Abschluss die Liturgie am Karfreitag. Natürlich kann man den Weg auch in ein anderes Umfeld (Exerzitien, anderer Zeitraum) übertragen. Dafür muss man den zeitlichen Rahmen entsprechend adaptieren und überlegen, in welchen besonderen Moment die siebente Stufe eingebettet werden soll. In der Regel sollte einmal pro Woche bzw. Stufe ein gemeinsamer Austausch stattfinden (oder eine längere Einheit, die man alleine bewusst gestaltet). Rech-

nen Sie dafür mit einer Dauer von etwa eineinhalb Stunden. Wertvoll ist, wenn Sie diesen Prozess unter der Woche hin und wieder bei einer Tasse Tee vertiefen.

Was ist für die wöchentliche Einheit vorzubereiten?

Für die Durchführung benötigen Sie zuerst eine angenehme und anregende Atmosphäre. Wählen Sie dazu einen geeigneten Ort im Wohn- oder Essbereich aus. Gestalten Sie den Tisch mit einer Kerze, der Bibel, mit Blumen und decken Sie ihn mit einem entsprechenden Teeservice. Sorgen Sie dafür, dass für jeden Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin ein Buch zur Verfügung steht. Dasselbe gilt, wenn das Treffen an einem öffentlichen Ort (Pfarrhof etc.) stattfinden soll.

Wie wird der Ablauf einer Zusammenkunft gestaltet?

Unmittelbar vor Beginn des Treffens (Ihrer Zeit der Besinnung) bereiten Sie den für die jeweilige Woche vorgesehenen Kräutertee vor. Wenn sich alle versammelt haben, gießen Sie den Tee ein und nehmen Sie sich Zeit, ihn aufmerksam zu verkosten. Lesen Sie dazu die Ausführungen über die Kräuter durch und tauschen Sie sich über Geschmack und Wirkung aus. Ab der zweiten Woche nutzen Sie diese Zeit auch, um zu erzählen, was Ihnen in der abgelaufenen Woche wichtig geworden ist.

Nach dem Verkosten des Tees (Sie können auch später immer wieder einen Schluck davon nehmen) lesen Sie den Abschnitt „Worum es in dieser Woche geht“ und den einen oder anderen Erfahrungsbericht. Dann lesen Sie (wenn möglich laut) die vorgeschlagene Bibelstelle. Wenn Sie eine Bibel zu Hause haben, verwenden Sie diese. Dadurch erhält das Wort Gottes noch mehr Gewicht. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die gehörten Worte aufzunehmen. Im Anschluss daran lesen Sie die Meditation zur Bibelstelle für sich durch. Kommen Sie nun über die

Bibelstelle und die Meditation miteinander ins Gespräch. Überlegen Sie auf diesem Hintergrund, welche Bedeutung dieser Schritt für Sie persönlich hat. Dazu bieten Ihnen die Impulsfragen einige Anregungen. Halten Sie zentrale Gedanken, Vorhaben und Erfahrungen in einem „geistlichen Tagebuch“ fest. Dazu dient die dafür vorgesehene Seite im jeweiligen Kapitel. Schließen Sie die Einheit mit einem Gebet ab. Dazu können Sie den im Buch abgedruckten Psalm verwenden. Sie können aber auch ein passendes Lied singen.

Jede Einheit ist also zusammenfassend in folgende Abschnitte unterteilt:

1. **Ankommen:** Tee zubereiten und verkosten, Austausch über die Erfahrungen der letzten Woche.
2. **Einstimmung:** Die Hinführung („Worum es in diesem Kapitel geht“) und den einen oder anderen Erfahrungsbericht („Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben“) vorlesen.
3. **Aneignung der Bibelstelle/Meditation:** Die Bibelstelle vorlesen und durch eine Phase der Stille tiefer verstehen lernen. Dann die Meditation lesen. Austausch in der Gruppe oder Betrachtung in Stille.
4. **Persönliche Vertiefung:** In einer Zeit der Stille wichtige Punkte in einem „geistlichen Tagebuch“ festhalten.
5. **Gebet:** Psalm oder Lied.

Wie kann man eine Bibelstelle tiefer verstehen?

Lesen Sie die Bibelstelle(n) langsam, Satz für Satz. Halten Sie eine Zeit lang inne und lesen Sie den Text dann noch einmal. (Diesen Schritt können Sie beliebig oft wiederholen.) Unterstreichen Sie Worte oder Gedanken, die sich bei Ihnen „bemerkbar machen“. Bleiben Sie bei ihnen stehen und achten Sie aufmerksam, was sie in Ihnen hervorrufen (Trost, Betroffenheit, Zuversicht, Hoffnung, Überfor-

derung, ...). Kommen Sie über Ihre Wahrnehmungen miteinander ins Gespräch. Wenn Sie alleine sind, machen Sie sich eine Notiz.

Was ist während der Woche zu tun?

Während der Woche soll der jeweilige Schritt auf dem Weg zur Fülle im Alltag konkret werden. Es ist hilfreich, wenn Sie sich dafür mehrmals etwas Zeit nehmen. Bereiten Sie sich den jeweiligen Kräutertee zu. Nehmen Sie das Buch mit dem entsprechenden Kapitel zur Hand und arbeiten Sie an Ihrem Vorhaben weiter. Beobachten Sie aufmerksam, was sich verändert hat. Diese Vertiefung wird aus Zeitgründen meist alleine erfolgen. Selbstverständlich kann dieses Innehalten auch in einer Gemeinschaft stattfinden.

Was ist, wenn man für einen Schritt mehr bzw. weniger Zeit benötigt?

Dieser Weg ist kein Trainingsprogramm, in dem es darauf ankommt, ein vorgegebenes Pensum zu erfüllen. Vielmehr ist wichtig, dass Sie konsequent Ihren Weg gehen. Nehmen Sie sich Zeit, Fragen und Regungen, die bei Ihnen auftauchen, gründlich nachzugehen. Wenn Sie ein Schritt nicht anspricht oder für Sie keine Bedeutung hat, halten Sie sich dabei nicht länger auf. Rechnen Sie aber auch damit, dass es manchmal etwas länger dauert, um die Bedeutung eines Schrittes zu erkennen.

Was ist, wenn man das eine oder andere Mal nicht zum wöchentlichen Treffen kommen kann?

Es kann vorkommen, dass Sie bei einem Treffen verhindert sind. Vollziehen Sie den jeweiligen Schritt allein, damit Sie dann bei der nächsten Zusammenkunft wieder gut einsteigen können.

Wer hilft in einer schwierigen Phase weiter?

Wenn Sie auf diesem Weg den Wunsch nach einer Aussprache oder einem Beichtgespräch haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Heimatpfarrer, einen Diakon oder eine Pastoralassistentin. Darüber hinaus gibt es Männer und Frauen, die sich für Gespräche und geistliche Begleitung bewusst Zeit freihalten.

In Kärnten ist Ihnen bei der Kontaktaufnahme die Diözesane Kommission für Spiritualität und Exerziten behilflich. Kontakt: spiritualitaet@kath-kirche-kaernten.at oder 0463/5877-2123 (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr).

Hinweise zu den Kräutern und zur Zubereitung des Kräutertees

(von Schwester Hedwig-Maria Prommegger CPS)

Die Kunde von den Heilpflanzen ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Sehr frühe Aufzeichnungen gibt es aus dem asiatischen Raum, vor allem aus China und Indien. Schon im Altertum gab es überaus rege Verbindungen zwischen den Kulturen, die einander beeinflussten und voneinander lernten. So wurde der Gott der Heilkunde, Thot, im Alten Ägypten als Lotse auf einem Nilschiff dargestellt, als „Ph-ar-maki“, was etwa mit „Verleiher der Sicherheit“ übersetzt werden kann. Das ist eine der Wurzeln des Wortes Pharmazie.

Hippokrates (460-377 vor Chr.) gilt als Vater der Naturheilkunde, weil er das Walten der Natur auch im Menschen erkannte. Er sagte: „Krankheiten überfallen uns nicht wie aus heiterem Himmel, sondern sie sind die Folgen fortgesetzter Sünden wider die Natur.“

Im Mittelalter waren vor allem die Klöster ein Hort der Wissenschaft und Gelehrsamkeit. In den Kloostergärten wurden viele Heilpflanzen angebaut, ihre Wirkung erprobt und an das Volk weitergegeben. Zudem gab es seit alters her kräuterkundige Frauen. So hat zum Beispiel Hildegard von Bingen mit ihrem Wissen über Heil- und Naturkunde überaus segensreich gewirkt. Die große Fülle an Literatur zu diesem Thema zeigt, wie sehr ihre Erkenntnisse bis heute geschätzt werden.

Später, an der Schwelle zur Neuzeit, suchte Paracelsus (1493-1541) nach dem Geist der Kräuter, den der Arzt als Diener der Natur verordnen muss. Von ihm stammt das Motto: „Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.“

Die Zubereitung eines Kräutertees

Der Aufguss wird aus Pflanzenteilen wie Blüten, Blättern oder Samen hergestellt. In der Regel soll man die Pflanzenteile, die man mit vier Fingern fassen kann, mit einem Liter siedendem Wasser übergießen, den Topf oder die Kanne zudecken, den Aufguss fünf Minuten ziehen lassen und eventuell zwei- bis dreimal umrühren. Den Tee dann abgießen, günstig ist eine Warmhaltekanne, um tagsüber immer wieder eine Tasse trinken zu können. Wenn möglich, den Tee nicht süßen. Ohne Zucker entfalten die Kräuter noch besser ihre Wirkung.

Das Besondere des Kräutertees „Geschmack des Himmels“

Der Kräutertee mit dem Namen „Geschmack des Himmels“ wurde eigens für dieses Projekt zusammengestellt. Dabei habe ich mich bei der Wahl der Kräuter von den einzelnen Stufen leiten lassen. Die Wirkstoffe der Kräuter unterstützen somit den geistlichen Prozess und wirken auf den Körper anregend und stärkend. Bei

jeder Stufe wird der Tee um ein weiteres Kraut angereichert. Dabei sind die einzelnen Kräuter so aufeinander abgestimmt, dass der Geschmack des Tees immer „voller“ wird und an Fülle gewinnt.

Die Teepäckchen können im Behelfsdienst des Seelsorgeamtes in Klagenfurt (Diözesanhaus) erworben werden. Sie können aber auch anderswo bezogen oder selbst hergestellt werden.





Sieben Stufen auf dem Weg zur Fülle

0. Hinführung: Es geht um das Ganze

Bevor wir einen Weg beschreiten, stellt sich unweigerlich die Frage nach dem Ziel. Dies gilt auch für unseren Glauben. Wie aber kann man ein solches Ziel in Worte fassen? Die Bibel gibt uns dafür drei Hinweise.

Seid heilig

In der Mitte der göttlichen Weisung im Alten Testament befindet sich eine kleine Sammlung von Geboten, die den Umgang mit Gott und den Mitmenschen regeln. An der Spitze steht als Leitmotiv die Forderung „Seid heilig, denn ich, der Herr, euer Gott bin heilig“ (Lev 19,2). Es geht also nicht um den kleinsten gemeinsamen Nenner, auf den man sich einigen konnte. Wer biblisch leben will, muss das große Ganze im Blick haben. Gott ist anders. Heiligkeit ist die Bruchlinie, wo der Unterschied, den die Gemeinschaft mit Gott ausmacht, sichtbar wird – wo die Würde des Menschen geachtet wird und auch der Schwache mit Anteilnahme rechnen darf.

Ihr sollt vollkommen sein

Jesus ist nicht gekommen, um die Welt ein wenig zu verbessern. Seine Botschaft vom Reich Gottes sprengt die Grenzen herkömmlicher Frömmigkeit. So münden seine Weisungen in der Bergpredigt in den unerhörten Satz: „Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist“ (Mt 5,48). Ohne Zweifel atmet diese Forderung den Geist des Rufes nach Heiligkeit aus dem Gesetz des Mose. Wer als Christ leben will, muss sich an der göttlichen Vollkommenheit und nicht an selbst gefertigten Maßstäben orientieren. Ein Blick in die Bibel zeigt uns, dass dabei keineswegs an Perfektionismus gedacht ist, der den Menschen letztlich überfordert und zugrunde richtet. Wer dem Weg Gottes mit den Menschen nachspürt, merkt, dass zu Beginn häufig eine Zusage steht. Sie ist die Kraftquelle, die es den Glau-

benden ermöglicht, sich auf den göttlichen Ruf hin neu auszurichten. Dann kommt jedoch ein Ereignis, das den ganzen bisherigen Weg in Frage stellt. Die Erfahrung von Schuld und Scheitern macht es unmöglich, das Begonnene fortzusetzen. An diesem Punkt bringt sich nun Gott unerwartet ins Geschehen ein. Er ermöglicht angesichts der Ausweglosigkeit einen Neubeginn, ohne dabei die Weisungen, die für das Gelingen dieses Weges unverzichtbar sind, außer Kraft zu setzen. Dies nennt die Bibel Barmherzigkeit. Ohne sie ist das Gebot lieblos. Es lässt den Menschen in seiner Schuld ohnmächtig zurück. Die Hoffnung auf Barmherzigkeit jedoch nimmt die Angst vor dem Versagen und dem Verlust der Zuwendung Gottes.

Seid barmherzig

Damit kommt der Evangelist Lukas ins Spiel. Für ihn trägt die Forderung nach Heiligkeit und Vollkommenheit das Gewand des Rufes nach Barmherzigkeit: „Seid barmherzig, wie es auch euer Vater ist!“ (Lk 6,36). Heilig und vollkommen zu sein heißt für Lukas also gerade dort in den Spuren Gottes zu bleiben, wo der fest gebahnte Weg der göttlichen Ordnung plötzlich durch das Scheitern verlegt ist. Wer an der göttlichen Vollkommenheit Maß nimmt, ermöglicht gemäß der göttlichen Großzügigkeit Leben, anstatt mit dem Buchstaben des Gesetzes zu töten. Das Reich Gottes ist eine Zusage der Fülle. Jesus selbst sagt von sich: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Ohne Barmherzigkeit, die eine Form der Liebe ist, können wir an dieser Fülle nicht teilhaben.

Die Fülle verkosten

Jede Erneuerung ist also ein Weg zur Heiligkeit und Vollkommenheit. Diese Fülle eröffnet sich uns dort, wo wir Barmherzigkeit erfahren und diese an andere weitergeben. So wird deutlich: Wo wir im Kleinen aufbrechen, Wandlung und Heilung erfahren und getröstet werden, lässt sich der Himmel mitten im Alltag verkosten.

I. Stufe

Wahrnehmen



1. Worum es in dieser Woche geht

In unserem Alltag wird vieles mit der Zeit zur Gewohnheit, der wir keine besondere Beachtung schenken. Sich auf den Weg zu machen, um Fülle zu erfahren, beginnt also damit, dass wir bewusst wahrnehmen, wie wir leben, was uns bewegt, woran wir Freude haben und was uns belastet. Darum geht es in der ersten Woche. Wir werden achtsam und begnügen uns vorerst damit, nur hinzusehen und wahrzunehmen. Wir urteilen nicht und schmieden auch keine Pläne für die Zukunft. Manchmal wird es nötig sein, dasselbe Thema ein zweites Mal mit etwas Abstand zu betrachten, um auch zu erkennen, was sich auf den ersten Blick verborgen hat.

Dabei geht es nicht nur um uns selbst und unsere Befindlichkeit. Als Mensch zu leben heißt, in Beziehung zu sein. Fülle und Mangel, die wir erfahren, beeinflussen auch das Lebensglück unserer Mitmenschen, vor allem jener, die uns nahe stehen. Wer glaubt, ist sich zudem bewusst, dass er in der Gegenwart des dreifaltigen Gottes lebt. Achtsamkeit im biblischen Sinne ist daher immer auch ein innerer Austausch mit Gott. Weil Gott die Liebe ist, lassen wir uns beim Vorhaben, auf uns, unsere Mitmenschen und Gott zu schauen, vom Gebot der Gottes- und Nächstenliebe leiten.

2. Was den Körper stärkt

Wahrnehmen setzt Aufmerksamkeit und innere Stärke voraus. Auch unser Körper bedarf immer wieder einer Stärkung des Immunsystems. Das ist die Grundlage für einen wachen Geist. Der Odermennig kann diesen Prozess begünstigen oder in Gang setzen.

Der Odermennig wird zur Eröffnung des spirituellen Weges jedoch nicht allein getrunken. Der Teemischung ist ein wenig Königskerze beigemischt. Dieses Kraut steht am Ende der sieben Stufen für die Erfahrung der Fülle. So wird bereits zu Beginn des Weges etwas von der Kraft des Zieles erfahrbar.

Die besondere Wirkkraft des Odermennigs wurde bereits in der Antike genutzt. Im Mittelalter wurde er zur Bekämpfung von Leber- und Gallenerkrankungen ver-



wendet. Das hat ihm den Beinamen Leberklette eingebracht. Klette deshalb, weil seine Blüten kleinste Kletten bilden. Der Odermennig gilt auch als Lebenskraut, weil er in besonderer Weise das Immunsystem stärkt. In der Volksmedizin ist er aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung auch als Hilfskraut für Redner und Sänger bekannt. Verbreitet ist diese ca. einen Meter hohe, gelb blühende Heilpflanze in Europa und in Asien. Der Odermennig wächst auf Wiesen, an Wegrändern und Hecken. Die Blätter und Blüten werden im Juni und Juli geerntet.

Odermennig (agrifonia eupatoria)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Ilse

Es wäre ja alles so leicht: Ich weiß, dass Gott mich liebt wie ein Vater und eine Mutter. Ich liebe ihn und vertraue ihm. Warum funktioniert es dann doch nicht so einfach? Weil ich mein Tun und Sagen zu wenig reflektiere, weil ich andere zu wenig wahrnehme und nicht realisiere, dass Lieblosigkeit auch mir selbst Lebensfülle wegnimmt. Also: Hinsetzen, nachdenken, wahrnehmen, sichtbar machen ist angesagt. Nach dem Rezept in meiner Kindheit: „Geh’ nie schlafen, ohne den Tag noch einmal zu überdenken!“

Luca

Bei der Vertiefung zur Liebe wurde mir wieder neu bewusst, dass die Gebote nichts Belastendes sind, sondern dass sie ganz von alleine gelebt werden, wenn man auf Gottes Liebe antworten will. Weiters konnte ich erkennen, dass die Liebe nicht nur ein Gefühl, sondern vielmehr eine Entscheidung besonders in schweren Stunden ist.

Maria Katharina

Stehe zu dir und werde der, der du vom göttlichen Wesen her bist. Dafür wirst du geachtet und geliebt. Leben schließt Verletzlichkeit mit ein. Wir leben in der Dualität, das ist Tatsache, aber mit Christus stehen wir schrittweise auf zu *neuem Sein in Christus*, zu wahrer bzw. ehrlicherer Lebendigkeit.

4. Bibelstellen

Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst, du und deine Nachkommen. Liebe den Herrn, deinen Gott, hör auf seine Stimme und halte dich an ihm fest; denn er ist dein Leben. *(Dtn 30,19-20)*

bleibt niemand etwas schuldig; nur die Liebe schuldet ihr einander immer. Wer den andern liebt, hat das Gesetz erfüllt. Denn die Gebote: Du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht töten, du sollst nicht stehlen, du sollst nicht begehren!, und alle anderen Gebote sind in dem einen Satz zusammengefasst: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Die Liebe tut dem Nächsten nichts Böses. Also ist die Liebe die Erfüllung des Gesetzes. *(Röm 13,8-10)*

5. Betrachtung: **Seht, was die Liebe tut**

Für gewöhnlich verbindet man Gebote nicht unbedingt mit Fülle und Lebensglück. Zu oft werden sie benutzt, um andere Menschen zu bevormunden oder gar zu beherrschen. Das ist jedoch nicht ihre Bestimmung. Am Ende einer langen Reihe von Geboten im Buch Deuteronomium steht die Aufforderung: „Wähle das Leben“ (Dtn 30,19). Wahres Glück und Fülle sind demnach nur dort erfahrbar, wo man das Gute tut und die eigenen Bedürfnisse auch als Maßstab für das Wohl der Mitmenschen gelten lässt. Daher stellt die Bibel den vielen Lebensregeln einen doppelten Grundsatz voran: „Liebe den Herrn, deinen Gott“ (Dtn 30,20). Wer von Gott spricht, kann jedoch vom Menschen nicht absehen. Daher hat dieses eine Gebot der Liebe noch eine zweite Facette, die der Apostel Paulus so zusammenfasst: „Wer den andern liebt, hat das Gesetz erfüllt“ (Röm 13,8).

Sichtbar und erfahrbar

Es gibt also einen Weg, um zur Fülle zu gelangen. Es ist der Weg der Liebe zu Gott und zum Nächsten. Freilich ist die Liebe, von der hier die Rede ist, nicht bloß ein vages Gefühl. Jemanden zu lieben heißt, für ihn da zu sein, das eigene Wohl nicht über jenes des anderen zu stellen, die Hilfsbereitschaft nicht von der Sympathie abhängig zu machen usw. Die Liebe muss also sichtbar und erfahrbar werden. Gott zu lieben aber heißt, seinen Willen zu achten und sein „Antlitz zu suchen“ (Ps 24,6). Insofern hat die Liebe zum Nächsten immer einen Bezug zu Gott, ordnen doch die meisten der göttlichen Gebote das Leben der Menschen untereinander.

Kreativität, Offenheit, Freiheit

Hier stoßen wir jedoch auf einen Widerspruch. Wir haben zwar vom Gebot der

Liebe gesprochen, zugleich aber merken wir, dass man das Wesen der Liebe wohl kaum mit der Sprache von Gesetzen zu fassen vermag. Die Liebe streckt sich nämlich nach Höherem aus. Sie sieht das DU; ist kreativ; geht offenen Auges durch das Leben; nimmt wahr, was Not tut, wo die Sprache der Gebote noch schweigt; ist Ausdruck jener Freiheit, die nicht verkrampft festhält, sondern bereit ist zur Hingabe. Liebe ist der höchste Ausdruck menschlicher Freiheit. Sie formt den Menschen zum Abbild Gottes, der die Liebe ist (1 Joh 4,16).

Ein Weg des Segens

Jeder geistliche Prozess, auch der vierzigtägige Weg zu den österlichen drei Tagen vom Leiden, vom Tod und von der Auferstehung des Herrn, beginnt also damit, dass wir dreierlei wahrnehmen: Erstens, dass wir schon zu Beginn dieses Weges von Gott geliebt werden und nicht erst, wenn wir alle Ziele erreicht haben. Zweitens, dass wir wahrnehmen, wo wir aus der Liebe anderer leben und selbst Liebe geben, also Fülle erfahrbar wird. Drittens, dass wir erkennen, wo es in unserem Leben an Liebe mangelt. Hier bedarf es der Umkehr. Aus der Perspektive der oben genannten Bibeltexte muss also am Ende ein Mehr an Liebe sichtbar werden. Dies muss sich auch an der Art des Miteinanders ablesen lassen: an der Ehrlichkeit unserer Beziehungen, der Qualität unserer Gespräche, der Fähigkeit, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, an konkreten Handlungen und Gesten im Alltag. Die Bibel spricht diesem Weg Segen zu. Sie ist davon überzeugt: Das Gute, das wir tun, verwandelt nicht nur uns, sondern auch unsere Welt. Freilich nicht im Sinne eines Automatismus. Das wäre berechnend und würde dem Prinzip der Liebe widersprechen. Die Erfahrung Jesu zeigt sogar, dass Liebe mit Widerstand und dem Kreuz zu rechnen hat. Dennoch erweist sich sein Weg am Ende als jener, der Segen bringt, weil er Gottes Weg ist und zur Fülle führt.

6. Fragen und Anregungen

Ich nehme mir Zeit für die Betrachtung und das Wahrnehmen. Zuerst werde ich ruhig und vergewissere mich, dass ich dabei von Gott getragen bin. Ich wähle einen Bereich – den Ablauf des Tages, eine wichtige Begegnung, meine Beziehung zu einem Mitmenschen oder zu Gott – und „durchwandere“ ihn Schritt für Schritt in meinen Gedanken. Dabei achte ich auf Regungen wie Freude, Zufriedenheit, Angst, Enttäuschung etc. Dann betrachte ich denselben Bereich noch einmal im Licht des Gebots der Liebe zu Gott und zum Nächsten. Wie ergänzt diese Sichtweise aus der Perspektive Gottes meine persönliche Wahrnehmung von Fülle und Mangel? Was mir wichtig erscheint, notiere ich auf der dafür vorgesehenen Seite im Buch. Am Ende der Woche ordne ich meine Gedanken: In welchen Bereichen meines Lebens erfahre ich Fülle, wo Dürre und Unzulänglichkeit?



7. Gebet

Im Psalm 139 stellt der Beter seinen Lebensweg in das Licht des allwissenden Gottes. Dabei erfährt er die göttliche Allmacht als etwas Tröstendes. Der Mensch, der beginnt, sein Leben zu erforschen, weiß sich dabei von Gott bestärkt. – Ein aufbauendes Gebet für den Weg, der in sieben Stufen zur Fülle führen soll.

Herr, du hast mich erforscht *
und du kennst mich.

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. *

Von fern erkennst du meine Gedanken.

Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; *
du bist vertraut mit all meinen Wegen.

Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - *
du, Herr, kennst es bereits.

Du umschließt mich von allen Seiten *
und legst deine Hand auf mich.

Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, *
zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

Denn du hast mein Inneres geschaffen, *
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. *
Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, *
prüfe mich und erkenne mein Denken!

Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, *
und leite mich auf dem altbewährten Weg! (Ps 139,1-6.13-14.23-24)

8. Geistliches Tagebuch

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

II. Stufe

Entscheiden



1. Worum es in dieser Woche geht

Wer die Wahl hat, hat die Qual! Diese Erfahrung begleitet uns jeden Tag – von der Wahl der passenden Kleidung bis hin zu den großen Entscheidungen wie Beruf, Arbeitsplatz etc. In etlichen Lebensbereichen bieten sich uns mehrere Möglichkeiten. Dies stellt eine große Chance dar, aber auch keine geringe Last. Auf unserem geistlichen Weg steht in dieser zweiten Woche ebenfalls eine Entscheidung an. Aus dem Vielen, das uns oftmals den Weg zur Fülle verstellt, soll etwas Entscheidendes ausgewählt werden, um in den kommenden Wochen schrittweise eine Wende zum Guten herbeizuführen. Als Grundlage dient uns dabei der geschärfte Blick auf den Alltag, die Beziehungen zu unseren Mitmenschen und zu Gott. Für den Prozess dieser Entscheidung müsste aber der Slogan „Wer die Wahl hat, hat die Qual“ in die Zusage „Wir dürfen wählen, weil Gott uns erwählt hat“ verändert werden. Wir müssen uns nicht unter den vielen Möglichkeiten für die beste entscheiden. Die Bibel stellt diesen Vorgang auf den Kopf. Wie wir am Beispiel des Propheten Jeremia sehen werden, ergreift Gott die Initiative und fordert ihn dazu auf, der göttlichen Erwählung zu folgen. Dieser Vorgang bedeutet eine Entlastung, aber auch eine Zumutung. Die Entlastung liegt darin, dass die rechte Entscheidung nicht nur auf unseren Schultern lastet. Uns wird aber auch zugemutet, dass wir uns der Wahl Gottes anvertrauen. Dabei ist uns zugesagt, dass Gott diesen Weg mitgeht.

2. Was den Körper stärkt

Für eine gute Entscheidung braucht es innere Freiheit, „Leichtigkeit“ und das Zusammenwirken von Kopf, Herz, Gedanken und Gefühlen. Die Pfefferminze wirkt desinfizierend und stimulierend und stärkt dadurch den Organismus.

Erste Zeugnisse der Pfefferminze reichen bis ins Alte Ägypten. Dort fand man bei archäologischen Ausgrabungen Reste dieser Heilpflanze in Gräbern. Ihre heute verbreitete Form ist seit dem 17. Jahrhundert bekannt und durch eine Kreuzung der Krauseminze mit der wild wachsenden Bachminze entstanden. Die Pfefferminze weist eine starke Heilwirkung besonders bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich auf. Ihr spezieller Geruch hat dazu geführt, dass sie gerne für Kaugummis

und Zahnpasten verwendet wird. Die Pfefferminze ist eine sehr genügsame Pflanze. Wenn sie in einem Hausgarten einmal heimisch geworden ist, wächst sie jedes Jahr wieder. Sie wird bis zu 90 cm hoch und fällt durch ihre dunkelgrünen, mit feinen Äderchen durchzogenen Blätter auf. Sie werden im Frühsommer, bevor die Pflanze zu blühen beginnt, gesammelt.



Pfefferminze (Mentha piperita)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Andrea

„Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir. Ich habe dich ausersehen, habe dich geheiligt. Hiermit lege ich meine Worte in deinen Mund.“ Diese Worte des Herrn an Jeremia, die passen ganz gut für meine Situation. Auch ich habe Seinen Ruf gehört und zweifle, fürchte mitunter, dass mir die nötige Autorität, Anerkennung und Kraft für seine Pläne mit mir fehlen. Im Vertrauen auf Seine Gegenwart und Hilfe will ich mich auf Seinen Weg einlassen.

Luca

Was will Gott von mir und was will ich von Gott? Ich durfte erkennen, dass er sich schon von Ewigkeit an für mich entschieden hat. Und diese Entscheidung ist unwiderruflich! Jetzt liegt es an mir, mich auf seinen Plan einzulassen und ihm wie der Prophet Jeremia mit ganzem Herzen zu folgen, auch wenn mir meine Grenzen im Weg zu stehen scheinen. Ich weiß, dass er alle meine Erwartungen übertreffen wird, wenn ich ihm und den Menschen in Liebe diene!

Monika

Im Leben gibt es immer wieder einen Punkt, wo wir wagen müssen, wir dürfen es! Es kommt die Zeit, um eine Entscheidung zu treffen: Gehe ich weiter oder bleibe ich, biege ich nach links oder nach rechts ab? Solche Momente sind Phasen der Krise. Wie oft kommt es vor, dass man sich erst dann entscheidet, wenn es kritisch wird. Bei jeder Entscheidung gibt es ein „Ja“ oder ein „Nein“. – Ich bin da ... Gott liebt mich ... Ich lebe im Augenblick, heute.

4. Bibelstelle

Das Wort des Herrn erging an mich: Noch ehe ich dich im Mutterleib formte, habe ich dich ausersehen, noch ehe du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt, zum Propheten für die Völker habe ich dich bestimmt. Da sagte ich: Ach, mein Gott und Herr, ich kann doch nicht reden, ich bin ja noch so jung. Aber der Herr erwiderte mir: Sag nicht: Ich bin noch so jung. Wohin ich dich auch sende, dahin sollst du gehen, und was ich dir auftrage, das sollst du verkünden. Fürchte dich nicht vor ihnen; denn ich bin mit dir, um dich zu retten. – Spruch des Herrn. Dann streckte der Herr seine Hand aus, berührte meinen Mund und sagte zu mir: Hiermit lege ich meine Worte in deinen Mund. Sieh her! Am heutigen Tag setze ich dich über Völker und Reiche; du sollst ausreißen und niederreißen, vernichten und einreißen, aufbauen und einpflanzen. (*Jer 1,4-10*)

5. Betrachtung: **Gottes Wahl wählen**

Wie kommt man eigentlich zur richtigen Entscheidung? Zu Beginn des nach ihm benannten Buches erzählt der Prophet Jeremia von seiner Berufung. Sie beginnt mit der Zusage Gottes: „Noch ehe ich dich im Mutterleib formte, habe ich dich ausersehen“ (Jer 1,5). Damit wird deutlich: Die ganze Existenz ist von Gott getragen, und zwar von Beginn an. Menschsein heißt auf dem Hintergrund dieser Zusage, seine Herkunft von Gott her zu verstehen. Bereits im ersten Buch der Bibel wird hervorgehoben, dass der Mensch Abbild Gottes und darin ihm ähnlich ist (Gen 1,26-27). Dies macht die besondere Würde des Menschen aus. Gottes Wahl bildet auf diesem Hintergrund das bleibende Fundament, und zwar unabhängig davon, wie wir Menschen in den Wechselfällen unseres Lebens wählen und entscheiden.

Ein Auftrag sprengt Grenzen

Die Zusage der Wahl Gottes bezieht sich nicht nur auf die Vergangenheit, sondern mehr noch auf die Zukunft. So konfrontiert Gott Jeremia mit dem Auftrag, Prophet für alle Völker zu sein. Sein Wirkungsbereich umfasst also nicht nur das Volk Israel oder die zerstreuten jüdischen Gemeinden, sondern alle Völker. Auf unserem Lebensweg begegnen uns immer wieder Situationen und Herausforderungen, die alle Grenzen sprengen und (scheinbar) unsere Möglichkeiten übersteigen: einen Angehörigen pflegen, ein Kind mit Beeinträchtigung begleiten, aus Solidarität mit hungernden Menschen den Lebensstil ändern.

Raum für Fragen und Zweifel

Jeremia sagt zu Gottes Plänen nicht einfach Ja und Amen. Vielmehr wendet er ein, dass ihm bei den Menschen Autorität und Anerkennung fehlen, um so einen großen

Auftrag erfüllen zu können. Damit geht er zur Entscheidung, die ansteht, auf Distanz und spricht seine Ängste, Fragen und Zweifel offen aus. Wie diese Phase des Ringens gestaltet werden kann, berichtet uns der Apostel Paulus im Galaterbrief. Als er von Gott dazu berufen wird, das Evangelium unter den Heiden zu verkünden, erwägt er zuerst das Erlebte für sich. Später tauscht er sich darüber mit Petrus aus (vgl. Gal 1,15-24). Für eine gute Entscheidung braucht es also den Weg der inneren Klärung und das Gespräch mit Vertrauten und Freunden.

Ein nötiger Anstoß

Gott weist jedoch den Einwand Jeremias zurück, indem er seinen Auftrag mit den Worten „Wohin ich dich auch sende, dorthin sollst du gehen, und was ich dir auftrage, das sollst du verkünden“ (Jer 1,7) bekräftigt. Dadurch erhält Jeremia den nötigen Anstoß, um den Weg, den er als richtig erkannt hat, einzuschlagen. Im Alltag werden wir eher selten so deutlich erkennen, was Gott mit uns vorhat. Dennoch gibt es Situationen und Ereignisse, in denen wir innerlich den klaren Auftrag spüren, eine Entscheidung zu fällen, auch wenn es vielleicht schwer wird.

Gottes Stärkung führt zur Gewissheit

Gott belässt es aber nicht bei der Bekräftigung seines Auftrags. Als Stärkung auf diesem Weg lässt er Jeremia eine doppelte Unterstützung zuteil werden. Zuerst sagt er ihm seine bleibende Nähe zu. In einem zweiten Schritt berührt Gott den Mund des angehenden Propheten und legt seine Worte in dessen Mund, damit er für diesen Auftrag auch mit der entsprechenden Kompetenz ausgestattet ist. Diese göttliche Zeichenhandlung bietet uns einen wertvollen Hinweis für persönliche Entscheidungen. Wenn wir eine Entscheidung gefällt haben und dabei spüren, dass Gott uns darin nahe ist und uns die Kraft und Fähigkeiten verleiht, die wir zu ihrer Umsetzung benötigen, dürfen wir darauf vertrauen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

6. Fragen und Anregungen

In dieser Woche geht es darum, eine ganz konkrete Entscheidung zu fällen, die dazu führt, dass ich in meinem Leben mehr Fülle erfahre. Dabei lasse ich mich von der Zusage „Ich darf wählen, weil Gott mich erwählt hat“ leiten. Ich achte darauf, welche Empfindungen dieser Satz in mir auslöst. In einem weiteren Schritt beschäftige ich mich mit der Frage: Wozu hat Gott mich erwählt? Welchen Auftrag habe ich zu erfüllen? Ich notiere die Antwort in Form eines kurzen, einprägsamen Satzes und mache ihn zum Ausgangspunkt meiner weiteren Überlegungen. Dann erkunde ich, welche Entscheidung jetzt für mich ansteht: Was möchte ich ändern bzw. verstärken, um mich mehr der Fülle öffnen zu können? Wenn ich zu einer Entscheidung gelangt bin, kann ich mit folgender Frage „überprüfen“, ob sie mich auf einen guten Weg führen wird: Was würde sich dadurch für mich und meine Mitmenschen zum Positiven ändern?



7. Gebet

Der Brief des Apostels Paulus an die Epheser wird mit einem Lobgesang eröffnet. Bevor darüber geredet wird, was es heißt, sich als Christ immer wieder für das Gute zu entscheiden, wird darin besungen, wie reich alle, die an Christus glauben, von Gott beschenkt sind. Wer der Logik des Glaubens folgt, darf sogar bekennen: In Christus sind wir erwählt, schon vor der Erschaffung der Welt.

Gepriesen sei Gott, *

der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus:

Er hat uns mit allem Segen seines Geistes gesegnet *
durch unsere Gemeinschaft mit Christus im Himmel.

Denn in ihm hat er uns erwählt vor der Erschaffung der Welt, *
damit wir heilig und untadelig leben vor Gott;

er hat uns aus Liebe im Voraus dazu bestimmt, *
seine Söhne zu werden durch Jesus Christus
und zu ihm zu gelangen nach seinem gnädigen Willen, *
zum Lob seiner herrlichen Gnade.

Er hat sie uns geschenkt in seinem geliebten Sohn; /
durch sein Blut haben wir die Erlösung, die Vergebung der Sünden *
nach dem Reichtum seiner Gnade.

Durch sie hat er uns reich beschenkt *

mit aller Weisheit und Einsicht

und hat uns das Geheimnis seines Willens kundgetan, *
wie er es gnädig im Voraus bestimmt hat:
die Fülle der Zeiten heraufzuführen in Christus *
und alles, was im Himmel und auf Erden ist, in ihm zu vereinen.

(Eph 1,3-10)

8. Geistliches Tagebuch

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

III. Stufe

Aus richten



1. Worum es in dieser Woche geht

Wer sich für ein Ziel entschieden hat, muss die nötigen Voraussetzungen schaffen, um es zu erreichen. So sind zum Beispiel angemessene Kleidung, ausreichender Proviant, vor allem aber eine gute Karte und die gewissenhafte Auseinandersetzung mit der Wegstrecke unabdingbare Grundlagen, dass eine ausgedehnte Wanderung gelingen kann. Dasselbe gilt für unseren Lebensweg. Die Änderung zum Guten oder Besseren hin ergibt sich nicht einfach von selbst. Eine innere Landkarte ist dabei von großem Nutzen. Sie zeigt die Wegstrecke auf, die zu bewältigen ist. Noch einmal taucht die Frage auf: Ist das Ziel zu ehrgeizig gewählt? Oder: Birgt der Weg ausreichende Herausforderungen in sich? Dann richtet sich der Blick auf die Strecke. Ich weiß um meine Stärken und Schwächen. Angesichts dessen mache ich mir bewusst: Womit habe ich zu rechnen? Was brauche ich, um zu bestehen? Vor allem aber: Wie gehe ich vor, wie teile ich die Strecke in Etappen ein, wo reicht meine eigene Kraft und wofür brauche ich Unterstützung?

Die großen geistlichen Meister haben ihren Tagesablauf mit ähnlicher Sorgfalt geplant wie ein Wanderer seine Route. Dabei haben sie aus der Lebensweisheit der Bibel und unserer Vorfahren geschöpft. In dieser Woche geht es darum, es ihnen gleich zu tun – Ordnung und Struktur zu schaffen, damit der Weg gelingen kann.

2. Was den Körper stärkt

Ein klarer Geist und ein ausgeprägter Sinn für die Wirklichkeit sind grundlegende Voraussetzungen, um sich zielsicher ausrichten zu können. Die Schafgarbe stärkt das Herz und das Nervensystem und schafft damit eine gute Grundlage, um mit der nötigen Ruhe und Gelassenheit planen zu können.

Die Schafgarbe wird bereits seit Jahrtausenden als Heilkraut geschätzt, und zwar in Europa, China und Amerika. Sie kommt nicht nur bei diversen Frauenproblemen zur Anwendung, sondern hilft unter anderem auch bei Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen und Nervenentzündungen. Ihre stark krampflösende Wirkung hat ihr im Volksmund den Namen „Bauchwehkräut“ eingebracht. Man findet die Schafgarbe auf Wiesen und an Wegrändern. Viele Kinder machen mit ihr jedoch eine



eher unliebsame Erfahrung. Denn trotz ihrer schönen weißen Blüte eignet sie sich aufgrund des zähen Stängels nicht für einen Blumenstrauß. Die Erntezeit der Schafgarbe ist im Hochsommer. Ihre Blüten werden zu Tees, aber auch zu Ölen verarbeitet.

Schafgarbe (achillea millefolium)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Andrea

Der Satz „Gott liebt mich, alles ist gut“ hat mich durch sehr schwierige Zeiten geleitet. Ergänzt oftmals durch den Ausspruch der Heiligen Theresa von Avila „Gott allein genügt.“ Das Vertrauen, dass Gott mich zur Heiligkeit und Vollkommenheit führen will und dass alles einen Sinn hat, dass Seine Ordnung da ist, auch wenn ich sie im Moment nicht erkennen kann und Seine barmherzige Liebe unendlich ist, dieser Glaube gibt meinem Leben Richtung und Halt.

Luca

Das heutige Thema hat mich wieder zurückversetzt in meine Maturazeit. Vor den Prüfungen waren alle Tage strukturiert und durchgeplant. Nachdem ich dann die mündliche Matura bestanden hatte, habe ich mich sehr gefreut, dass nun Ferien waren und ich den ganzen Tag tun konnte was ich wollte. Doch schon nach einer Woche fehlte mir der gewohnte Rhythmus. Eine gewisse Struktur gab mir aber – wie auch schon in der Schulzeit – das Stundengebet. Mit dem Gebet den Tag zu beginnen und ihn zu beenden, gibt ihm eine Ausrichtung und es ist fast so, als hätte man zwei Säulen, die den Tag halten.

Waltraud

Wenn gar nichts mehr geht, ist es gut, aufzuräumen (Ordnung zu schaffen). Am Schreibtisch, im Terminkalender, in der Wohnung ... Von der äußeren zur inneren Ordnung. Hilft nahezu immer. Wenn Gebote nicht vom Urgrund der Liebe her verstanden werden, entwickeln sie sich zum einengenden Korsett. Im Umfeld jedes Menschen gibt es wahrscheinlich Bilder und Meinungen davon, wie Gebote ausgelegt, gedeutet und gelebt werden müssen. Sich selbst nicht daran, sondern an der eigenen Gottesbeziehung auszurichten, ist nicht immer einfach.

4. Bibelstellen

Dieses Gebot, auf das ich dich heute verpflichte, geht nicht über deine Kraft und ist nicht fern von dir. Es ist nicht im Himmel, sodass du sagen müsstest: Wer steigt für uns in den Himmel hinauf, holt es herunter und verkündet es uns, damit wir es halten können? Es ist auch nicht jenseits des Meeres, sodass du sagen müsstest: Wer fährt für uns über das Meer, holt es herüber und verkündet es uns, damit wir es halten können? Nein, das Wort ist ganz nah bei dir, es ist in deinem Mund und in deinem Herzen, du kannst es halten. *(Dtn 30,11-14)*

Ihr seid von Gott geliebt, seid seine auserwählten Heiligen. Darum bekleidet euch mit aufrichtigem Erbarmen, mit Güte, Demut, Milde, Geduld! Ertragt euch gegenseitig und vergebt einander, wenn einer dem andern etwas vorzuwerfen hat. Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr! Vor allem aber liebt einander, denn die Liebe ist das Band, das alles zusammenhält und vollkommen macht. *(Kol 3,12-14)*

5. Betrachtung: Eine Landkarte für das Leben

Gesetze und Gebote haben für viele Menschen einen schalen Nachgeschmack. Spontan zu handeln, dem Antrieb der Gefühle zu folgen, wird nicht selten als das zu erstrebende Ideal betrachtet.

Aus Chaos wird Ordnung

Umso Erstaunlicheres fördert ein Blick in das Buch der Psalmen zu Tage. Der mit Abstand längste Text dieser Schrift (der Psalm 119) ist ein Loblied, das aus 22 Strophen besteht. So viele Buchstaben hat das hebräische Alphabet. Es wird also das ganze Universum der Sprache herangezogen, um aus den unterschiedlichsten Perspektiven das Eine zu besingen – die Weisung Gottes. An anderer Stelle lobt der Beter den Schöpfergott. Unvermittelt beginnt er inmitten seines Liedes von der göttlichen Weisung zu sprechen und sie in höchsten Tönen zu rühmen (Psalm 19). Viele Ausleger haben angenommen, hier wären nachträglich zwei Texte zusammengefügt worden. Mittlerweile hat man jedoch erkannt, dass sie immer schon aufeinander bezogen waren. Derselbe Gott, der die Welt erschaffen und der Natur Gesetze gegeben hat, die uns immer noch staunen lassen, hat nämlich auch eine Ordnung für unser Leben entworfen. Eben dieser Gedanke ist für den biblischen Menschen ein Grund zur Freude. Es gibt eine Landkarte, die zeigt, wie unser Leben gelingen kann – eine Ordnung, der gemäß Menschen in Würde miteinander leben können, die zu Gerechtigkeit und Frieden führt. Diese gilt es, für sich zu entdecken, um mit ihr durchs Leben zu gehen.

Viele Gebote, ein Ziel

Wer das erste Mal in der Bibel liest, gewinnt den Eindruck, sich in einer großen Fülle

zu verlieren. Bei genauerem Hinsehen fällt jedoch auf, dass die göttliche Weisung in sich geordnet ist. Bevor zum Beispiel im Buch Deuteronomium die konkreten Gebote erlassen werden, ergeht zu Beginn die Forderung, Gott zu lieben. Damit wird deutlich: Das Liebesgebot ist der Fixstern, auf den alle Weisungen bezogen sind. Da es sehr allgemein ist, bedarf es der Konkretisierung durch einzelne Gebote. Ähnlich verhält es sich mit den Zehn Geboten. Sie sind wie ein Grundgesetz, das durch eine Fülle weiterer Regeln erläutert wird. Die Landkarte wird somit konkreter und genauer. Damit wird uns ein Prinzip vor Augen gestellt, wie wir mit dem Wort Gottes umgehen sollen. Unser Leben braucht Ordnung – in allen Belangen, auch in jenen, von denen die Bibel (noch) nicht spricht. Gott in allem suchen heißt, ihm keinen Bereich des Lebens vorzuenthalten. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns zum Schluss in einem unüberschaubaren Dickicht an Geboten verirren und unser Leben immer enger wird. Jede einzelne Vorschrift muss vom Liebesgebot durchdrungen sein.

Regeln als Hilfe

Im Leben ist es oft so, dass durch Kleinigkeiten und Nachlässigkeit die Unordnung immer größer wird. So steigt auch die Unzufriedenheit. Schwere Schuld hingegen hinterlässt oft schlagartig ein Chaos und zerstört das Umfeld. In beiden Fällen wird der Weg der Umkehr wohl auch bedeuten, das Leben zu ordnen. Der Entschluss, neu zu beginnen, ist die Grundlage. Was nun Not tut, ist ein Entwurf, wie sich das neue Leben konkret entfalten soll. Die weisheitlichen Schriften des Alten Testaments kreisen um die Frage, was unser Leben gelingen lässt. Die wesentlichen Erkenntnisse sind nicht selten in Form von einprägsamen Sprichwörtern verschriftlicht worden. Der Apostel Paulus gibt den Lesern am Ende seiner Schreiben gerne so genannte Tugendkataloge mit auf den Weg. Sie enthalten Anweisungen für das christliche Leben. Beides lehrt uns: Sich auszurichten heißt, Ordnung zu schaffen.

6. Fragen und Anregungen

In dieser Woche entwerfe ich für mich konkrete Regeln oder Verhaltensmuster, wie ich das Ziel, in einem Bereich aus der Fülle zu leben, erreichen möchte. Dabei können folgende Fragen behilflich sein: Was benötige ich, um mein Vorhaben zu verwirklichen? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung bzw. was muss ich ändern? Wie sieht nun konkret mein Weg in den nächsten Wochen aus? Was lasse ich zurück?

Ich werde in meinem Planen möglichst verbindlich und konkret: Wie soll sich mein Vorhaben auf den Tagesablauf auswirken? Wie soll es mein Verhalten zu meinem Umfeld prägen? Was soll mich unter Tags daran erinnern? Ich schließe mit mir selbst eine Vereinbarung und notiere die wichtigsten Punkte. Zudem spiele ich in Gedanken mehrmals durch, ob die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, so auch lebbar sind.



7. Gebet

Im Psalm 19 stimmt der Beter in das tägliche Loblied der Schöpfung ein. Anschließend tut er im zweiten Teil des Gebets seine Freude über die Weisung Gottes kund. Sie ist wahr, gerecht, gibt Orientierung und dient somit dem Leben.

Die Weisung des Herrn ist vollkommen, *
sie erquickt den Menschen.

Das Gesetz des Herrn ist verlässlich, *
den Unwissenden macht es weise.

Die Befehle des Herrn sind richtig, *
sie erfreuen das Herz;

das Gebot des Herrn ist lauter, *
es erleuchtet die Augen.

Die Furcht des Herrn ist rein, *
sie besteht für immer.

Die Urteile des Herrn sind wahr, *
gerecht sind sie alle.

Sie sind kostbarer als Gold, als Feingold in Menge. *

Sie sind süßer als Honig, als Honig aus Waben.

Auch dein Knecht lässt sich von ihnen warnen; *
wer sie beachtet, hat reichen Lohn.

Wer bemerkt seine eigenen Fehler? *

Sprich mich frei von Schuld, die mir nicht bewusst ist!

Behüte deinen Knecht auch vor vermessenen Menschen; *
sie sollen nicht über mich herrschen.

Dann bin ich ohne Makel *

und rein von schwerer Schuld.

Die Worte meines Mundes mögen dir gefallen; /
was ich im Herzen erwäge, stehe dir vor Augen, *
Herr, mein Fels und mein Erlöser. (Ps 19,8-15)

8. Geistliches Tagebuch

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

IV. Stufe

Handeln



1. Worum es in dieser Woche geht

Die Vorbereitungen sind nun abgeschlossen. Nach den drei Stufen des Wahrnehmens, Erwägens und gewissenhaften Planens ist es nun an der Zeit, konkrete Schritte zu setzen. Der Vorsatz und die Theorie sollen erfahrbar und erlebbar werden. Im Zentrum steht also nicht wie bisher eine breite Palette von Fragen, sondern das Tun und Beobachten, ob die Vorsätze und Vorhaben der Wirklichkeit standhalten. Es ist gleichsam der Beginn eines Weges – der Aufbruch, die ersten Schritte, geprägt von der Freude, dass die Reise nun endlich begonnen hat, aber auch die Auseinandersetzung mit ersten Unwegsamkeiten. Die Umkehr bzw. das geistliche Ziel beginnt also Gestalt anzunehmen. Das Schlagwort dieser Woche lautet *tun*. Es ist sinnvoll, die ersten Erfahrungen, die sich aus dem Handeln ergeben, mit einer Person des Vertrauens zu besprechen. Wo der Neubeginn auch ein Weg aus der Schuld ist, kann ein Beichtgespräch sehr hilfreich sein.

2. Was den Körper stärkt

Entschlossenes Handeln bedarf der Kraft und Energie. Der Eibisch trägt dazu bei, dass die Atemwege frei werden und die Lebensenergie dadurch noch besser fließen kann.

Vom Eibisch wird überliefert, dass Kaiser Karl der Große so sehr von seiner Heilkraft überzeugt war, dass er auf all seinen Ländereien für seine Verbreitung sorgte. So kam er in unsere Gegenden. Ursprünglich war er nämlich vor allem in Südeuropa heimisch. Seine Heilkraft wird besonders zur Linderung von Atemwegserkrankungen genutzt. Er findet aber auch bei Hauterkrankungen und bei der Wundbehandlung Verwendung. Der Eibisch ist der Familie der Malvengewächse zuzuordnen.



Aufgrund seiner schönen Gestalt ziert er viele heimische Gärten. Die Blüten des Eibisch werden gesammelt, wenn er frisch aufblüht.

Eibisch (althaea officinalis)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Andrea

Ich will Gott in allem suchen,
in der Natur und im Mitmenschen,
an Sein Wirken in meinem Leben glauben,
in der Freude und im Leid auf Seine Weisheit und Barmherzigkeit vertrauen.
Ich will mich IHM öffnen, auf IHN hören und schauen,
Seinen Willen erkennen und tun,
ein Werkzeug Seiner Liebe sein.

Waltraud

Ich merke, wie wichtig es ist, den ersten Schritt zu tun. Sich auf den Weg zu machen, ist immer mit Risiko verbunden. Die einzige Sicherheit ist die, dass Gott an meiner Seite ist, selbst dann, wenn er für mich nicht immer wahrnehmbar ist. Was bin ich mir, was meinen Mitmenschen schuldig geblieben? Neubeginn ist mit jedem Schritt möglich. Aber der Weg kann nur dann gelingen, wenn ich bewusst zulassen kann, dass „etwas fehlt“ – worum ich möglicherweise bitten muss, das ich mir schenken lassen muss ... oder das ich anderen schenken muss.

Monika

„Das Ohr ist der Weg zum Herzen.“ Ich habe gelernt, dass beten nicht bloß schweigen ist, sondern hören! Man kann mit allen Sinnen Gott begegnen. Zuhören ist eine Kunst, aber sie lässt sich gut einüben – in Gesprächen mit den Mitmenschen, die mir begegnen. Richtig zuhören bedeutet, offen zu sein für das, was das Gegenüber sagt und nicht innerlich gleich den Kommentar mitlaufen zu lassen, zu bewerten und zu sortieren. Ich will versuchen, das Gehörte so zu erfassen.

4. Bibelstellen

In jener Zeit sprach Jesus: Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr! Herr!, wird in das Himmelreich kommen, sondern nur, wer den Willen meines Vaters im Himmel erfüllt.

Wer meine Worte hört und danach handelt, ist wie ein kluger Mann, der sein Haus auf Fels baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es nicht ein; denn es war auf Fels gebaut. Wer aber meine Worte hört und nicht danach handelt, ist wie ein unvernünftiger Mann, der sein Haus auf Sand baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es ein und wurde völlig zerstört. (*Mt 7,21.24-27*)

Hört das Wort nicht nur an, sondern handelt danach; sonst betrügt ihr euch selbst. Wer das Wort nur hört, aber nicht danach handelt, ist wie ein Mensch, der sein eigenes Gesicht im Spiegel betrachtet: Er betrachtet sich, geht weg und schon hat er vergessen, wie er aussah. Wer sich aber in das vollkommene Gesetz der Freiheit vertieft und an ihm festhält, wer es nicht nur hört, um es wieder zu vergessen, sondern danach handelt, der wird durch sein Tun selig sein. (*Jak 1,22-25*)

5. Betrachtung: Hören und handeln

Wenn ein Erwachsener in der Antike um das Sakrament der Taufe bat, war dies für ihn oft mit schwerwiegenden Folgen verbunden. Wer einen Beruf ausübte, der mit den christlichen Werten unvereinbar war, musste sich manchmal sogar eine neue Arbeit suchen. Dann begann eine Zeit der Einübung christlicher Grundhaltungen. Am Ende dieser Phase erkundigte man sich bei Zeugen, wie sich der Kandidat im alltäglichen Leben bewährt hat. Gefragt wurde dabei vor allem nach Werken der tätigen Nächstenliebe, also der konkreten Hilfe für notleidende Menschen. Erst dann begann man die Taufbewerber im christlichen Glauben zu unterweisen. Dem frühen Christentum war also wichtig, dass man jene, die an Christus glauben, an ihrem Verhalten erkennen kann. Das Handeln im Sinne des Glaubens galt als Visitenkarte des Christen.

Auf festem Grund bauen

Schon Jesus misst dem Handeln große Bedeutung zu. Am Anfang steht der Ruf zur Umkehr (siehe Mt 4,17). Da das Himmelreich nahe ist, drängt die Zeit. Jesus sammelt Menschen um sich, die bereit sind, zu hören und seinem Ruf zu folgen. Dann legt er ihnen dar, wie sich das Leben in seiner Nachfolge entfalten soll. In der Bergpredigt geht es also um das Handeln: „Alles, was ihr von anderen erwartet, das tut auch ihnen!“ (Mt 7,12) Dieser Satz, auch Goldene Regel genannt, ist für Jesus die Zusammenfassung des Gesetzes. Als Erster das Gute tun in der Offenheit, dasselbe auch selbst zu empfangen, darum geht es ihm. Die Erfahrung des Reiches Gottes befähigt zu solchem zuvorkommendem Handeln. Wie wichtig das ist, erschließt sich noch einmal vom Ende der Bergpredigt her. Zu hören und zu handeln heißt dort, auf festem Grund zu bauen.

Rechenschaft

Unser Handeln ist immer auf den Mitmenschen bezogen. So oder so prägt es die Welt, in der wir leben. Daher gehört es zu den grundlegenden Gepflogenheiten des Menschen, dass er über sein Tun Rechenschaft ablegen muss. Folgerichtig konnte sich niemand, der getauft werden wollte, selbst das Zeugnis ausstellen, ob er der Spur des Evangeliums gefolgt war. Dies mussten andere tun. Jesus warnt sogar ausdrücklich vor der Gefahr, selbstgerecht zu werden. Offensichtlich genügt es nicht, alles selbst mit Gott zu klären, auch nicht, wenn man sich dabei auf das Wort Gottes beruft. Es bedarf auch der Hilfe unserer Nächsten.

Reflexion, Supervision, Evaluierung

In vielen Bereichen der Wirtschaft und Gesellschaft gehört es mittlerweile zum guten Ton, dass Vorhaben gemeinsam nachbesprochen werden und jeder Einzelne Lob und Kritik für sein Tun erfährt. Nur so können Vorgänge verbessert und Fehler behoben werden. In heiklen Situationen ist es vielerorts üblich geworden, die Lage mit einem außenstehenden Berater zu besprechen, um so Erkenntnisse zu gewinnen, die einem selbst verschlossen geblieben wären. Reflexion, Supervision, Evaluierung lauten die neuen Schlagwörter. Sie stammen zu einem guten Teil aus der christlichen Tradition. Das geistliche Gespräch oder die geistliche Begleitung dient seit alters her demselben Ziel – durch die Hilfe einer außenstehenden Person auf dem spirituellen Weg voranzukommen, Impulse zu erfahren und durch kritische Rückfragen davor bewahrt zu werden, sich selbstgefällig auf dem Erreichten auszuruhen. Auch das Sakrament der Versöhnung bietet in der Form des Beichtgespräches eine gute Gelegenheit, sein Leben zu „reflektieren“ (sich zu besinnen) und zu „evaluieren“ (erforschen), was gelungen und wo man gescheitert ist. Diese Art der „Supervision“ (Überprüfung) ist uns geschenkt, damit unser Handeln Früchte trägt.

6. Fragen und Anregungen

In dieser Woche geht es um das konkrete Tun. Ich lege fest, mit welchem Schritt ich mein Vorhaben beginnen werde. Diese Überlegungen notiere ich auf dem dafür vorgesehenen Blatt im Buch. Ich reserviere ich mir jeden Tag, wenn möglich am Abend, einige Minuten, um innezuhalten und zu prüfen, wie es mir bei der Verwirklichung meiner Vorsätze ergangen ist: Was hat sich zum Positiven gewendet? Wo haben sich Schwierigkeiten ergeben? Wo werde ich mehr Kraft brauchen, als ich anfangs gedacht habe? Was bereitet mir besondere Freude und motiviert mich, den Weg konsequent weiterzugehen? Besonders hilfreich kann es sein, täglich die wichtigsten Beobachtungen zu notieren.

Zu empfehlen ist, dass der bisher gegangene Weg auch Inhalt eines geistlichen Gesprächs ist, das mit einer Person des Vertrauens geführt wird. Da Umkehr und Neubeginn in der Regel auch die Auseinandersetzung mit persönlicher Schuld beinhalten, kann es sinnvoll sein, einen Priester um ein Beichtgespräch zu bitten.



7. Gebet

Der Psalm 121 ist ein hoffnungsvoller Text für alle, die sich auf den Weg machen. Wer glaubt, geht nicht allein. Gott begleitet und behütet ihn. So wird schon der Anfang jedes Vorhabens getragen von der Zusage des göttlichen Segens und des Gelingens.

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: *
Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom Herrn, *
der Himmel und Erde gemacht hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken; *
er, der dich behütet, schläft nicht.

Nein, der Hüter Israels *
schläft und schlummert nicht.

Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten; *
er steht dir zur Seite.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden *
noch der Mond in der Nacht.

Der Herr behüte dich vor allem Bösen, *
er behüte dein Leben.

Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst und wiederkommst, *
von nun an bis in Ewigkeit.

(Ps 121)

8. Geistliches Tagebuch

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

V. Stufe

Ringelblume



1. Worum es in dieser Woche geht

„Wofür arbeite ich! Wenn es keinen Gott gibt, kann es auch keine Seele geben. Wenn es keine Seele gibt, dann Jesus, bist auch du nicht wahr. Der Himmel, welche Leere.“ Diese Sätze schreibt Mutter Teresa 1959 in ein Notizbuch. Jedoch erst nach ihrem Tod wird deutlich, dass diese Frau, die so vielen Menschen in Not und Elend geholfen und der Welt auf beeindruckende Weise die Liebe Gottes vermittelt hat, große geistliche Qualen zu erdulden hatte. Die Entscheidung, das Leben ganz den Armen zu widmen, hat sie nicht in das Licht Gottes, sondern zunehmend mehr in die Dunkelheit geführt. Zeitlebens musste sie darum ringen, an dieser Leere nicht zu zerbrechen. Dieses Ringen steht auch im Mittelpunkt der fünften Stufe unseres geistlichen Weges zur Fülle. Er ist nämlich keine Seilbahn, mit der man sanft nach oben gleitet. Häufig tauchen nach einer ersten Phase, in der die Umsetzungsschritte der gefällten Entscheidung zu innerer Freude und Zufriedenheit führen, Zweifel, Enttäuschungen und Widerstände auf. Schlagartig erscheint alles fraglich und oftmals wertlos. Der Wunsch, das Vorhaben aufzugeben, drängt sich förmlich auf. Dieser Wegabschnitt – so werden wir bei Ijob sehen – ist aber kein Abbruch, sondern eine entscheidende Phase, um der Fülle näherzukommen. Gefordert ist von uns die Bereitschaft, uns der Situation auszusetzen und zu ringen – auch mit Gott.

2. Was den Körper stärkt

Das Ringen erfordert geistliche, aber auch körperliche Stärke. Dazu trägt auch der Dost mit seiner stimulierenden und appetitanregenden Wirkung bei.

Der Dost ist bei uns eher unter dem Namen Oregano bekannt und ist als Gewürz zur Verfeinerung italienischer Speisen so gut wie unentbehrlich. Italien ist auch sein Herkunftsland. Geschätzt wurde der Oregano bereits von den Römern. Als Heilpflanze kommt der Dost weniger zur Anwendung, obwohl er in der Volksmedizin als „wilder Majoran“ einen fixen Platz hat. Eingesetzt wird er vor allem wegen



seiner krampflösenden Wirkung. Ebenso lindert er Magenleiden und Appetitlosigkeit. Besonders gut gedeiht der Dost in sonnigen und trockenen Gegenden Süd-, Mittel- und Osteuropas. Er wird bis zu 50 cm hoch und breitet sich an einem Ort mit guten Bedingungen jedes Jahr mehr aus. Die Blüten und Blätter werden in den Sommermonaten von Juni bis September geerntet.

Dost oder wilder Majoran (origanum vulgare)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Ilse

Ordnen, aussortieren, Arbeit vermindern, Menschen zur Mitarbeit finden – das war der Plan. Doch genau in dieser Woche haben sich die Aufgaben vermehrt statt verringert. Gott, du mutest mir zu viel zu! Trotzdem fühle ich nicht wie Ijob – ich weiß, dass du da bist und mich nicht verlässt. Ich brauche keine „Gehaltserhöhung“, aber bitte, Gott, stelle noch zwei Menschen in deinem Betrieb ein, die meine Arbeit mittragen!

Terentius

Ringeln ist etwas Unsagbares, sehr intim:

Verhandeln mit Gott → wie weit gibt Gott nach? Nacht des Geistes.

Gottes Nähe → Vertrauen. Gottes Ferne → Angst.

Menschliche Ebene → Gottes Ebene.

Traurigkeit ist keine Eigenschaft Gottes.

Maria Katharina

Ringeln war für mich ein konkreter Weg des Hörens und Schweigens in der Übung des Gebetes und der Meditation gewesen, sodass es keine Ohnmacht mehr gibt. Ohnmacht auszuhalten heißt, Mut und Demut miteinander zu vereinen. Eigene Ohnmacht macht aber auch bereit, in Gottes große Macht und Möglichkeiten hineinzuwachsen. Das ist ein gnadenvoller Prozess zu einer neuen Identität hin. Gott hat mich aus der Enge einer beruflichen Ohnmacht herausgezogen und wieder ins Weite geführt.

4. Bibelstelle

Da antwortete Ijob und sprach: Wie lange noch wollt ihr mich quälen und mich mit Worten niedertreten? Erkennt doch, dass Gott mich niederdrückt, da er sein Netz rings um mich warf. Schrei' ich: Gewalt!, wird mir keine Antwort, rufe ich um Hilfe, gibt es kein Recht. Meinen Pfad hat er versperrt; ich kann nicht weiter, Finsternis legt er auf meine Wege. Meiner Ehre hat er mich entkleidet, die Krone mir vom Haupt genommen. Er brach mich ringsum nieder, ich muss dahin; er riss mein Hoffen aus wie einen Baum. Sein Zorn ist gegen mich entbrannt, gleich seinen Gegnern gelte ich ihm. Vereint rückten seine Scharen an, bahnten gegen mich den Weg, lagerten sich rings um mein Zelt. Meine Brüder hat er von mir entfernt, meine Bekannten sind mir entfremdet. Meine Verwandten, Bekannten blieben aus, die Gäste meines Hauses haben mich vergessen. Als Fremder gelte ich meinen Mägden, von anderem Stamm bin ich in ihren Augen. Rufe ich meinen Knecht, so antwortet er nicht; mit eigenem Mund muss ich ihn anflehen. Mein Atem ist meiner Frau zuwider; die Söhne meiner Mutter ekelt es vor mir. Dass doch meine Worte geschrieben würden, in einer Inschrift eingegraben mit eisernem Griffel und mit Blei, für immer gehauen in den Fels. Doch ich, ich weiß: mein Erlöser lebt, als letzter erhebt er sich über dem Staub. Ohne meine Haut, die so zerfetzte, und ohne mein Fleisch werde ich Gott schauen. Ihn selber werde ich dann für mich schauen; meine Augen werden ihn sehen, nicht mehr fremd. Danach sehnt sich mein Herz in meiner Brust. (*Ijob 19,1-2.6-17.23-27*)

5. Betrachtung: Ein Lichtstrahl Hoffnung

Wenn alles im Leben auf einmal fraglich und unbedeutend erscheint, muss dies nicht das Ende bedeuten. Das Ringen ist vielfach eine entscheidende Phase auf dem Weg zur Fülle. Das biblische Buch Ijob ist wohl eines der sprechendsten Beispiele des Ringens mit dem Leid und im Leid. In der sogenannten Rahmenhandlung ist Ijob ein gerechter Dulder, der das Leid demütig annimmt. Im Redeteil jedoch tritt er als Rebell auf, der mit seinen Freunden und Gott streitet und unerschütterlich daran festhält, dass ihn an seiner Situation keine Schuld trifft. In immer neuen Anläufen beklagt Ijob seine missliche Lage. So ruft er verzweifelt aus: „Meinen Pfad hat er versperrt; ich kann nicht weiter, Finsternis legt er auf meine Wege“ (Ijob 19,8).

Von Gott und den Menschen verlassen

Die Krise strahlt wie ein Entzündungsherd aus und erfasst schließlich alle Zusammenhänge des Lebens. Ijob fühlt sich seiner Ehre und jeglicher Hoffnung beraubt. Dabei handelt es sich um zwei zentrale Säulen menschlicher Identität: die Gemeinschaft mit anderen und den Glauben an Gott. Es wird deutlich, dass Ijobs Situation nicht so ausweglos schiene, wenn nicht auch sein soziales Umfeld brüchig geworden wäre. In dramatischen Bildern beklagt er, wie sich Bekannte, Freunde und selbst seine Frau von ihm abwenden. Menschen sind aufeinander verwiesen. Wir vermögen uns nicht selbst aus dem Sumpf unserer Ängste und Nöte zu ziehen.

Gott selbst wird zum Gegner

Die Erschütterung der religiösen Identität zieht sich wie ein roter Faden durch das Ijobbuch. Ijob erlebt Gott jedoch nicht nur als abwesend, er ist für ihn ein Gegner,

der ihn bekämpft. Diese Vorstellung erschreckt und steht in Spannung zur Botschaft, wonach sich uns Gott als gnädig und barmherzig erweist. Dennoch lassen sich diese inneren Kämpfe und die damit verbundene Not nicht leugnen. Etwas Licht in dieses Dunkel kann ein anderer biblischer Kampf bringen. In der Nacht vor dem Wiedersehen mit seinem Bruder Esau ringt Jakob mit einem geheimnisvollen Mann (Gen 32,23-33). Drei Akzente dieser Bibelstelle seien hervorgehoben: Dieser Kampf währt bis zum Morgengrauen, ohne dass Jakob erfährt, mit wem er es genau zu tun hat. Erst später wird deutlich, dass sein Gegner Gott selbst gewesen ist. Wer im Glauben ringt, lässt sich auf Gott ein, der stets größer ist als unser Denken und unsere menschliche Vorstellung übersteigt. Weiters fällt auf, dass der Widerstand, den Jakob seinem göttlichen Gegner entgegensetzt, nicht negativ bewertet wird. Vielmehr ertrotzt er sich mit seiner Stärke den göttlichen Segen. Schließlich geht Jakob aus dem Kampf als ein Gezeichneter hervor. Die Gottesbegegnung und mehr noch der Gotteskampf hinterlassen also Spuren in unserem Leben.

Im Ringen leuchtet ein „Dennoch“ auf

Die düstere Klage Ijobs gipfelt aber nicht in der Resignation. Völlig unvermittelt bricht aus dem Dunkel der Not ein Lichtstrahl der Hoffnung: „Doch ich, ich weiß, mein Erlöser lebt“ (Ijob 19,25). Daraus erwächst die Gewissheit: „Ihn selber werde ich dann für mich schauen; meine Augen werden ihn sehen, nicht mehr fremd. Danach sehnt sich mein Herz in meiner Brust“ (Ijob 19,27). Was hat diesen Umschwung bewirkt? Die Leiden Ijobs sind (noch) nicht geheilt und seine Not hat sich (noch) nicht gewendet. Durch das Ringen mit Gott hat sich für Ijob dennoch etwas grundlegend geändert: Gott ist ihm plötzlich nicht mehr ferne, sondern er ist ihm in seiner Wirkmacht nahe gekommen. Dieser Kampf hat Ijob nicht von Gott entfremdet, sondern dem Gottsein Gottes näher gebracht.

6. Fragen und Anregungen

Ich nehme mir auf dieser Stufe etwas mehr Zeit für die Betrachtung. Dabei kann es sein, dass sich die Erfahrung des Scheiterns und der Schwierigkeiten (noch) nicht eingestellt hat. Wenn dies der Fall ist, dann lege ich meine Aufmerksamkeit auch weiterhin auf das Handeln. Dabei nehme ich aufmerksam wahr, wie die schrittweise Umsetzung der von mir getroffenen Entscheidung meine unterschiedlichen Lebensbezüge verändert (siehe die Fragen und Anregungen auf Seite 57).

Sollte ich mich bereits in der Phase des Zweifelns und Ringens befinden, dann können mir folgende Fragen weiterhelfen: Was lässt mich daran zweifeln, dass es sinnvoll und realistisch ist, den begonnenen Weg fortzusetzen? Wo droht mich die Kraft oder der Mut zu verlassen? Wie erlebe ich Gott auf diesem Abschnitt des Weges? Wer oder was könnte mich stärken?

Wenn es mir hilfreich erscheint, nehme ich den Psalm 142 aus diesem Kapitel oder einen ähnlichen Psalm zum Ausgangspunkt, schreibe ihn mit eigenen Worten im Blick auf meine Situation um und mache ihn so zu einem persönlichen Gebet, das mich durch diese Woche begleitet.



7. Gebet

Dem Beter von Psalm 142 platzt förmlich der Kragen. Laut schreit er seine Not heraus: Sein Weg wird von seinem Umfeld weder unterstützt noch verstanden. Im Gegenteil sieht er sich massiver Anfeindung ausgesetzt. Die einzige Zuflucht, die ihm bleibt, ist Gott. Er allein kann ihn aus dem Kerker seiner Verstrickung befreien.

Mit lauter Stimme schreie ich zum Herrn, *
laut flehe ich zum Herrn um Gnade.

Ich schütte vor ihm meine Klagen aus, *
eröffne ihm meine Not.

Wenn auch mein Geist in mir verzagt, *
du kennst meinen Pfad.

Auf dem Weg, den ich gehe, *
legten sie mir Schlingen.

Ich blicke nach rechts und schaue aus, *
doch niemand ist da, der mich beachtet.

Mir ist jede Zuflucht genommen, *
niemand fragt nach meinem Leben.

Herr, ich schreie zu dir, / ich sage: meine Zuflucht bist du, *
mein Anteil im Land der Lebenden.

Vernimm doch mein Flehen, *
denn ich bin arm und elend.

Meinen Verfolgern entreiß mich; *
sie sind viel stärker als ich.

Führe mich heraus aus dem Kerker, *
damit ich deinen Namen preise.

Die Gerechten scharen sich um mich, *
weil du mir Gutes tust. (Ps 142)



8. Geistliches Tagebuch

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

VI. Stufe

Vertiefen



1. Worum es in dieser Woche geht

Gibt es so etwas wie einen Zauberschlüssel, der uns das Tor zur Weisheit des Lebens aufschließt? Diese Frage ist für den Philosophen Peter Wust der Ausgangspunkt, um seinen ehemaligen Studenten angesichts seines nahen Todes und der Gräueltaten des Zweiten Weltkrieges sein persönliches Vermächtnis zu hinterlassen. In seinem Abschiedsbrief beantwortet er diese Frage ohne Umschweife. Jawohl, er kenne einen Schlüssel und dieser ist nicht die Reflexion, wie es bei einem Philosophen zu erwarten wäre, sondern das Gebet, verstanden als letzte Hingabe. Dadurch wächst der Mensch, so Peter Wust, immer tiefer hinein in den Raum wahrer Menschlichkeit. Diese Haltung der Hingabe an Gott und die Menschen wird uns auf unserer letzten Wegetappe zur Fülle beschäftigen. Dabei können wir an der Erfahrung des Handelns anknüpfen, jedoch gewandelt und vertieft durch den Prozess des Ringens. Dieser Schritt der Vertiefung, so werden wir bei Marta und Maria in der Perikope von der Auferweckung des Lazarus sehen, kann dazu beitragen, dass wir von der Oberfläche in die Tiefe geführt werden und immer mehr erfassen, worauf es in unserem Leben wirklich ankommt.

2. Was den Körper stärkt

Der Weg in die Tiefe erfordert von uns ein besonders feines Gespür für die Reaktionen in uns und in unseren Mitmenschen. Der Frauenmantel unterstützt diesen Prozess mit seiner beruhigenden Wirkung.

Bekannt ist der Frauenmantel seit Ende des 15. Jahrhunderts. Von da an feierte er in der Volksmedizin einen wahren Siegeszug und wird im Laufe der Jahrhunderte als Heilmittel gegen beinahe alle Beschwerden eingesetzt. Dies hat ihm eine ganze Reihe von Volksnamen wie Marienmantel, Sonnentau oder Alchimistenkraut eingetragen. Anwendung findet der Frauenmantel bei sämtlichen Frauenleiden, aber auch bei Migräne und Durchfallerkrankungen. In manchen Gegenden wird er zu Fronleichnam auch zu Kränzen gebunden und dann im Herrgottswinkel aufbe-



wahrt. Der Frauenmantel gehört zu den Rosengewächsen und zeichnet sich durch seine kelchartigen Blätter aus, in denen sich morgens die Tautropfen sammeln. Er ist mittlerweile in ganz Europa auf fetten Wiesen und in lichten Wäldern beheimatet. Seine Blätter werden von August bis Oktober gesammelt.

Frauenmantel (alchemilla vulgaris)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Terentius

Der Glaube an Jesus Christus ist das Leben. Er vertieft den Blick, wer Jesus ist. Nach dem Ringen erkenne ich, dass der Glaube mich zurück in das Leben führt. Er gibt mir die Erkenntnis des neuen Lebens. Herr Jesus Christus, du bist das Leben. In dir erkenne ich, wer ich bin. Du schenkst mir eine gute Perspektive für das Leben. Ich vertraue dir meinen Lebensweg an.

Ilse

Marta oder Maria; Vorwürfe oder Weinen, Aggression oder Trauer, Erkennen oder blinde Verzweiflung, Verstand oder Herz? Bin ich Marta oder Maria? Ich denke, ich habe von beiden Frauen etwas – manchmal mehr Verstand, manchmal mehr Herz.

Maria Katharina

Ich glaube, Lernen kommt vom Wiederholen. Ständiges Wiederholen von Gebeten, guten Taten und deren Einsichten, helfen zu vertiefen und erkennen. Seit vielen, vielen Jahren begleitet mich ein Gebet des hl. Franziskus: „Allmächtiger Gott, mein Herr, erleuchte die Finsternis meines Herzens. Schenke mir rechten Glauben, gefestigte Hoffnung, vollendete Liebe und tief gründende Demut. Gib mir, Herr, rechtes Empfinden und Erkennen, damit ich deinen heiligen Auftrag erfülle, den du mir in Wahrheit gegeben.“ Es ist auch zu meinem Gebet des Suchens geworden. Hingabe ist keine Opferrolle, sondern es geht um die Erfahrung für ein „mehr Leben, mehr Lebendigkeit in einem originellen Sein“.

4. Bibelstelle

Als Jesus ankam, fand er Lazarus schon vier Tage im Grab liegen. Betanien war nahe bei Jerusalem, etwa fünfzehn Stadien entfernt. Viele Juden waren zu Marta und Maria gekommen, um sie wegen ihres Bruders zu trösten. Als Marta hörte, dass Jesus komme, ging sie ihm entgegen, Maria aber blieb im Haus. Marta sagte zu Jesus: Herr, wärest du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben. Aber auch jetzt weiß ich: Alles, worum du Gott bittest, wird Gott dir geben. Jesus sagte zu ihr: Dein Bruder wird auferstehen. Marta sagte zu ihm: Ich weiß, dass er auferstehen wird bei der Auferstehung am Letzten Tag. Jesus erwiderte ihr: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben. Glaubst du das? Marta antwortete ihm: Ja, Herr, ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll. (*Joh 11,17-27*)

5. Betrachtung: **Annahme und Aufbruch**

Knapp und wie aus dem Zusammenhang gerissen berichtet Johannes in seinem Evangelium von der Krankheit des Lazarus aus Betanien. Dann erzählt er von Maria und Marta und über die Freundschaft Jesu mit diesen drei Geschwistern. Doch das Unerwartete tritt ein. Jesus macht sich nicht sofort auf den Weg, um Lazarus beizustehen. Schließlich stirbt er. Erst jetzt will Jesus seinen Freund aufsuchen, und zwar, um seine Jünger zum Glauben zu führen. Damit wird deutlich, in dieser Begebenheit geht es nicht nur um den Tod eines geliebten Menschen, sondern um eine vertiefte Erkenntnis Jesu. Als Marta von seinem Kommen erfährt, bricht sie sofort auf. Später wird ihr Maria folgen. Beide eilen Jesus entgegen. Ihre Trauer lassen sie jedoch nicht einfach zurück. Denn beide Frauen konfrontieren Jesus zuerst mit dem Vorwurf: „Herr, wärest du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben“ (Joh 11,21.32). Indem sie aber den Ort der Trauer verlassen, gewinnen sie einen neuen Standpunkt und nehmen eine andere Perspektive ein. Möglich ist ihnen dieser Schritt, weil sie selbst jetzt noch alle Hoffnung in Jesus, den Herrn, setzen.

Ringens um Einsicht

Zwischen Marta und Jesus entspinnt sich ein Dialog. Marta sucht nach einem tragenden Grund, der ihr in ihrer Trauer und Verzweiflung Halt gibt. Jesus begleitet sie auf diesem Weg, indem er sie von ihrer Trauer ausgehend behutsam zu einer neuen Sichtweise führt. So erkennt Marta: Es geht nicht darum, ob Jesus den Tod des Lazarus hätte verhindern können. Wichtig ist auch nicht, was Jesus jetzt noch zu tun imstande ist. Entscheidend ist: Was oder besser noch wer Jesus nun für sie ist. Mit den Worten: „Ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes, der in

die Welt kommen soll“ (Joh 11,27) macht sie sich auf ganz persönliche Weise die Wesenoffenbarung Jesu – „Ich bin die Auferstehung und das Leben“ (Joh 11,25) – zu eigen. Mit dieser neuen Sichtweise gewinnt sie wieder Boden unter den Füßen.

Die Sprache der Tränen

Maria bricht nicht aus eigenem Antrieb zu Jesus auf. Sie lässt sich von Jesus rufen. Und anders als bei Marta kommt es auch nicht zu einem Dialog. Vielmehr fällt Maria Jesus zu Füßen. Mit dieser Geste drückt sie aus, dass er für sie der Herr ist, von dem sie sich die entscheidende Wende erwartet. Dann lässt sie ihren Tränen freien Lauf. Jesus begleitet auch Maria auf ihrem Weg, nicht mit Worten, sondern indem er ihre Erschütterung und ihre Tränen teilt. Johannes berichtet nicht, ob auch Maria durch die Begegnung mit Jesus zu einer neuen Sichtweise gelangt. Wir erfahren aber, dass Jesus, innerlich erschüttert, Lazarus aus dem Grab ruft. Was Marta zu verstehen trachtet, drückt Maria mit Gefühlen aus. Beide Zugänge bilden hier ein spannungsvolles Zueinander, das sich letztlich nicht trennen lässt.

Der Prozess der Integration

Eben noch hat Marta in Jesus den Sohn Gottes erkannt. Wenige Verse später bereits wird ihr Glaube auf die Probe gestellt. Die Aufforderung Jesu, den Stein vom Grab zu nehmen, kann sie nicht nachvollziehen: tot ist tot. Jesus jedoch weist die Einwände Martas zurück, indem er sie an ihre eben erlangte Gewissheit erinnert. Noch kann Marta ihr persönliches Glaubensbekenntnis zu Jesus, dem Herrn, nicht in die Wirklichkeit des Alltags übersetzen. Dieses Vertrauen und diese Hingabe sind ihr jetzt noch nicht möglich. Sie sind aber der Schlüssel, der das Tor zu einem Leben in Fülle aufschließt. Dass selbst Marta diesen Schritt nicht auf Anhieb schafft, ist entlastend und soll uns vor zu hohen Selbstansprüchen bewahren.

6. Fragen und Anregungen

In dieser Woche geht es darum, die Einsichten, die ich in der Phase des Ringens gewonnen habe, mit den Erfahrungen des bisherigen Weges zu verknüpfen und dadurch das Handeln zu vertiefen. Bei diesem Prozess kann ich mich entweder an Marta oder an Maria orientieren. Wenn mir der Zugang Marias näher ist, wähle ich einen stärker „vom Herzen kommenden“ bzw. kreativen Weg und bringe meine Empfindungen in einem Bild, einer Tonfigur, einem Tanz, durch ein Musikstück oder ein selbst verfasstes Gebet zum Ausdruck. Wenn ich eher „mit dem Kopf“ an Dinge herangehe, dann halte ich es wie Marta und beantworte die folgenden Fragen im Gespräch oder für mich allein, indem ich die wichtigsten Antworten notiere.

Was ist die zentrale Zusage Gottes für mich? Wie lautet mein „persönliches“ Glaubensbekenntnis? – Ich formuliere daraus ein kurzes, einprägsames Gebet, das ich mehrmals am Tag in unterschiedlichen Situationen wiederhole.

Während der Woche nehme ich aufmerksam wahr, was sich für mein Umfeld ändert, wenn ich meinen Weg „neu“ fortsetze.



7. Gebet

Wer sein Leben in Gott verankert, darf auch auf seinen Schutz vertrauen, so lautet die Kernaussage der ersten Verse von Psalm 91. Wie in einer feierlichen Erklärung wird daraufhin dem Beter versichert, dass er sich vor nichts fürchten muss. Denn Gott selbst wehrt für ihn alle Bedrohungen ab und behütet ihn auf seinen Wegen. Der Schlüssel zu dieser besonderen Zuwendung Gottes liegt in der Bereitschaft und Fähigkeit des Menschen, in allen Lebenslagen auf Gott zu zählen.

Wer im Schutz des Höchsten wohnt *
und ruht im Schatten des Allmächtigen,
der sagt zum Herrn: „Du bist für mich Zuflucht und Burg, *
mein Gott, dem ich vertraue.“

Er rettet dich aus der Schlinge des Jägers *
und aus allem Verderben.

Dir begegnet kein Unheil, *
kein Unglück naht deinem Zelt.

Denn er befiehlt seinen Engeln, *
dich zu behüten auf all deinen Wegen.

Sie tragen dich auf ihren Händen, *
damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

„Weil er an mir hängt, will ich ihn retten; *
ich will ihn schützen, denn er kennt meinen Namen.

Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören. / Ich bin bei ihm in der Not, *
befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.

Ich sättige ihn mit langem Leben *
und lasse ihn schauen mein Heil.“

(Ps 91,1-3.10-12.14-16)

8. Geistliches Tagebuch

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

VII. Stufe

Fülle leben



1. Worum es in dieser Woche geht

Es ist Karfreitag. (Wenn Sie den Weg nicht in der Fastenzeit gegangen sind, der Zielpunkt, den Sie festgelegt haben.) Der Weg, der uns in sieben Stufen zur Fülle führen sollte, ist am Ziel. Natürlich wissen wir, dass der Mensch in diesem Leben nie endgültig ankommt und am Ziel ist. Dennoch birgt alles, was wir zu Ende bringen, das Geheimnis des großen und endgültigen Ankommens in sich. So entspricht dem Erreichen eines Ziels das Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit. Dies zu verkosten und nicht bloß als gegeben anzusehen, ist eine große Kunst. Der Vorläufigkeit jedes Ziels aber entspricht eine gewisse Leere, die sich in uns einstellt, oft gepaart mit der Frage: Wie soll es nun weitergehen? Was möchte ich nicht missen, wenn ich zurückblicke? Wie kann es gelingen, dies in meinem Alltag zu verankern?

Schließlich bleibt noch zu bedenken, dass Fülle nicht machbar ist. Daher endet unser Weg der sieben Stufen bewusst am Karfreitag. Es kann sein, dass für manche die Fülle nach sieben Wochen des Mühens noch immer nicht spürbar wird. Wenn das so ist, teilen Sie die Erfahrung vieler, die nach langen Jahren des Karfreitags der Dunkelheit und des Leidens immer noch auf das Osterlicht warten. Vielleicht ist Ihnen in dieser Zeit aber auch etwas geschenkt worden. So war es auch am Karfreitag der Bibel. Aus der Seite Jesu strömen Blut und Wasser. Seine Hingabe ist zur Quelle des Lebens geworden. Diese Fülle ist ein großes Geschenk. Oft wird es uns dort zuteil, wo wir am wenigsten damit rechnen.

2. Was den Körper stärkt

Die Königskerze hat eine Wirkung, die dem Begriff der Fülle nahekommt. Ihr Tee wird jedoch nicht für sich alleine getrunken, sondern in Verbindung mit den sechs Kräutern, die unseren Weg in den letzten vierzig Tagen geprägt haben. Damit wird deutlich: die Fülle erwächst aus dem Weg, den wir gegangen sind. Ohne den ersten Schritt und die vielen Etappen danach wären wir heute nicht ans Ziel gekommen.



Bereits vor mehr als 2000 Jahren wurde die Königskerze von den Römern zur Behandlung von Gelenkerkrankungen eingesetzt. Den Namen verdankt dieses bis zu drei Meter hohe Gewächs seiner imposanten Gestalt. Ihr Stamm ist gerade gewachsen und mit gelb leuchtenden Blüten geschmückt. Sie wird vor allem zur Linderung von Atemwegserkrankungen und zur Wundheilung eingesetzt. Der Tee zeichnet sich durch seine leuchtend gelbe Farbe aus. Die Königskerze ist eine zweijährige Pflanze, die zur Familie der Rachenblütler gehört. Sie ist in ganz Europa heimisch und vor allem an trockenen Standorten zu finden. Ihre Blüten werden von Juni bis Oktober, bevorzugt an sonnigen Tagen, gesammelt.

Königskerze (verbascum thapsus)

3. Welche Erfahrungen andere bereits gemacht haben

Monika

Am Anfang und Ziel allen Suchens und Hoffens – die Liebe erwartet mich. Sie ist eine Energie, tief in mir, die genutzt werden will.

Terentius

Jesus Christus hat mich erlöst. Sein Leben hat mir gezeigt, dass auch mein Leben Sinn hat. Mein Leben besteht aus Dankbarkeit für Gott.

Andrea

Ich erlebe immer mehr, wie mein Leben gelingt, wie Gott mir in meiner Schwachheit und Verletzlichkeit Stärke verleiht.

Ilse

Wie oft haben mir schon andere Menschen geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Auch das ist eine Kostprobe vom „Geschmack des Himmels“.

Luca

Nicht der Tod ist das Leben in Fülle, sondern was Jesus daraus gemacht hat. Eine Liebe, die bis zum letzten Lanzestich geht, um mich in die Freiheit zu führen!

Waltraud

So schnell geht das nicht. Karsamstag – Zeit des Verstummens im Leid.

Maria Katharina

In der Kunst der kleinen Schritte weiß ich mich geführt von einem, der lenkt, mitzieht und mithandelt.

4. Bibelstellen

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben. Ich bin der gute Hirt. Der gute Hirt gibt sein Leben hin für die Schafe. (*Joh 10,10-11*)

Weil Rüsttag war und die Körper während des Sabbats nicht am Kreuz bleiben sollten, baten die Juden Pilatus, man möge den Gekreuzigten die Beine zerschlagen und ihre Leichen dann abnehmen; denn dieser Sabbat war ein großer Feiertag. Also kamen die Soldaten und zerschlugen dem ersten die Beine, dann dem andern, der mit ihm gekreuzigt worden war. Als sie aber zu Jesus kamen und sahen, dass er schon tot war, zerschlugen sie ihm die Beine nicht, sondern einer der Soldaten stieß mit der Lanze in seine Seite, und sogleich floss Blut und Wasser heraus. Und der, der es gesehen hat, hat es bezeugt, und sein Zeugnis ist wahr. Und er weiß, dass er Wahres berichtet, damit auch ihr glaubt. Denn das ist geschehen, damit sich das Schriftwort erfüllte: Man soll an ihm kein Gebein zerbrechen. Und ein anderes Schriftwort sagt: Sie werden auf den blicken, den sie durchbohrt haben. (*Joh 19,31-37*)

5. Betrachtung: **Vor dem Kreuz**

Was uns der Evangelist Johannes am Karfreitag vor Augen führt, klang für viele seiner Zeitgenossen, die nicht an Christus glaubten, absurd. In Rom spöttelte man sogar über die Christen. Eine Art Karikatur aus dieser Zeit zeigt einen gekreuzigten Mann mit Eselskopf und darunter den Text: „Alexamenos betet Gott an.“ Das Kreuz – eine Eselei? Heute sind viele Menschen geneigt, das Tragische am Tod Jesu anzuerkennen. Ein Zeichen des Scheiterns – ja! Doch keinesfalls kann dieser Ort des Todes eine Verheißung des Lebens sein.

Auf der Suche nach Sinn

Vertrauen wir uns bei der Suche nach Antworten dem Evangelisten Johannes an. Sein Evangelium beginnt nämlich für Sinnsucher besonders verheißungsvoll. Es spricht vom Logos, dem Wort und Sinn schlechthin, der Wahrheit und dem Leben. Wer möchte da nicht folgen, um Erkenntnis zu gewinnen? Mit zunehmendem Verlauf spitzt sich die Lage jedoch zu. Jesus verheißt ein Leben in Fülle (Joh 10,10). Bereits im nächsten Gedankengang wird dann deutlich: Zu dieser Fülle gelangt jener, der sich dem guten Hirten anvertraut. Er gibt sein Leben hin für die Schafe. Hingabe statt Selbstverwirklichung. Die Fülle erschließt sich also nicht durch Sinnuche und Erkenntnis, Disziplin und Enthaltbarkeit, sondern in der Gemeinschaft mit dem guten Hirten. Kurz vor seinem Leiden vertieft Jesus das Wesen seiner Sendung noch einmal: „Wenn ich über die Erde erhöht bin, werde ich alle zu mir ziehen“ (Joh 12,32).

Niedrigkeit und Erhöhung

Für Johannes ist der Gekreuzigte der Erhöhte. Aus seiner Seite fließen Blut, also Lebenskraft, und Wasser, das Zeichen des Heiligen Geistes. Wer sich diesem Geist

öffnet, erkennt im Tod Jesu einen tieferen Sinn. Auch für sich selbst. Für alle anderen bleibt er absurd, tragisch und sinnlos. Natürlich ist das Kreuz ein Ort des Scheiterns und der brutalen Ablehnung. Es ist aber auch die Stelle, an der darauf geantwortet wird: durch den Schrei nach Gott, das Wort der Vergebung, die Zusage des Paradieses an einen Gescheiterten, die Stiftung neuer Zugehörigkeit und schließlich durch ein Ja, das aus dem sinnlosen Leiden ein bleibendes Zeichen der Sympathie Gottes für den Menschen macht. So wird die Stätte des Todes zu einem Platz, an dem das Leben hervorbricht.

Zur Fülle gelangen

Seit alters her bereiten sich Menschen intensiv auf die Feier von Ostern vor. Sie lassen schlechte Gewohnheiten hinter sich, stellen sich ihrer Schuld, fasten, beten und tun Gutes, um so ein Teil des österlichen Geschehens zu werden. Am Karfreitag treten sie vor das Kreuz. Für sie ist es nicht nur ein Marterpfahl, sondern ein Zeichen der Fülle, der Baum des Lebens. Vor dem Kreuz stehen einige, die trotz guten Willens wieder in alte Muster verfallen sind, also gleichsam mit leeren Händen. Im Gekreuzigten eröffnet sich ihnen die Zusage der göttlichen Barmherzigkeit, die sie aufrichten wird. Manche erkennen, dass Gott selbst aus ihrem Scheitern noch etwas Sinnvolles gemacht hat. Andere sind dankbar, dass es ihnen gelungen ist, Gutes zu tun, besser, als sie gedacht hätten. Sie wissen, es ist nicht nur ihr Verdienst, sondern zum großen Teil ein Geschenk. Wieder andere blicken einfach nur zum Gekreuzigten auf. Sie wissen, dass sie von IHM geliebt sind, so sehr, dass er sich für sie hingegeben hat. Das gibt ihnen Kraft, ihren Weg weiterzugehen. Und schließlich gibt es auch jene, die im Gekreuzigten die Notleidenden unserer Zeit erkennen. Sein Beispiel drängt sie zum Einsatz für die Armen und Entrechteten. So werden sie zu Boten der Fülle, die sich uns am Karfreitag offenbart hat.

6. Fragen und Anregungen

Am Ende des Weges blicke ich zurück und nach vor: Was nehme ich von diesem geistlichen Weg mit in die kommende Zeit? Der Karfreitag zeigt uns, dass auch das vordergründige Scheitern etwas Heilsames in sich bergen kann. Welche Lehren ziehe ich daraus? Wenn ich es geschafft habe, mein Vorhaben umzusetzen, stellt sich nun die Frage, wie es gelingen kann, dies in mein alltägliches Leben zu integrieren. Diese Gedanken nehme ich mit in die Zwiesprache mit Gott vor einem Kreuz.

Am Ende eines Weges steht auch der Dank. So nehme ich am Karfreitag an der Liturgie teil. Sie ersetzt in dieser Woche bewusst das Treffen in der Gruppe, die in der großen Gemeinschaft der Glaubenden aufgehoben ist. An diesem Tag treten Menschen seit alters her im Gottesdienst vor das Kreuz, um es zu verehren – im Glauben, dass vom Gekreuzigten die Fülle kommt. Ich vollziehe diesen Ritus bewusst mit und nehme die Stille, die diese Feier prägt, als Gelegenheit wahr, zu danken. Ich kann den Dank aber auch noch im stillen Gebet vor einem Kreuz vertiefen.



7. Gebet

Der Psalm 116 gehört zu den Preisungen, die Juden beim Paschamahl beten. In dieser Tradition stehend ist er auch im Christentum ein wichtiger österlicher Text. Die Fülle, die sich in der Auferstehung Jesu gezeigt hat, gründet darin, dass Gott den Gekreuzigten aus dem Tod gerettet hat. So birgt der Schluss des Psalms, wo der Beter aus tiefer Not kommend wieder in das Land der Lebenden gelangt ist, die Verheißung der in Fülle in sich. Sie zeigt sich dort, wo Gott als Retter am Werk ist.

Ich liebe den Herrn; *
denn er hat mein lautes Flehen gehört
und sein Ohr mir zugeneigt *
an dem Tag, als ich zu ihm rief.

Mich umfingen die Fesseln des Todes, / mich befielen die Ängste der Unterwelt, *
mich trafen Bedrängnis und Kummer.

Da rief ich den Namen des Herrn an: *
„Ach Herr, rette mein Leben!“

Der Herr ist gnädig und gerecht, *
unser Gott ist barmherzig.

Der Herr behütet die schlichten Herzen; *
ich war in Not und er brachte mir Hilfe.

Komm wieder zur Ruhe, mein Herz! *
Denn der Herr hat dir Gutes getan.

Ja, du hast mein Leben dem Tod entrissen, / meine Tränen getrocknet, *
meinen Fuß bewahrt vor dem Gleiten.

So gehe ich meinen Weg vor dem Herrn *
im Land der Lebenden. (Ps 116,1-9)

8. Geistliches Tagebuch

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.

