

*perfect
days*

Ingrid Frank

DAS KLEINE BUCH VOM

Seelenfrieden



schlütersche

Ingrid Frank

**DAS KLEINE BUCH VOM
SEELENFRIEDEN**



Ingrid Frank

DAS KLEINE BUCH VOM

Seelenfrieden

schlütersche

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10: 3-89993-801-1

ISBN-13: 978-3-89993-801-2

© **2006 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover**

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind.

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

| | |
|------------------|---|
| Titelfoto: | mauritus images /Manfred Mehlig |
| Fotos: | MEV-Verlag |
| Layout & Satz: | Dipl.-Des. (FH) Michael Fröhlich, Hannover |
| Druck & Bindung: | Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG, Bramsche |

Für Hannes und Jule

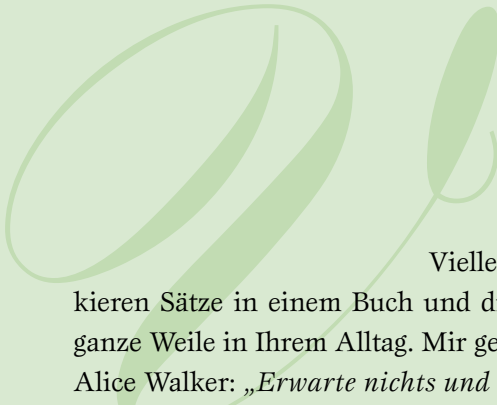
INHALT

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 9 |
| Ich hetze dem Leben hinterher | 12 |
| Auf der Suche nach den Quellen der Kraft | 22 |
| In der Wüste sein – Schweigen und Hören | 36 |
| In der Tiefe ankommen – Gott entdecken | 46 |
| Das Leben bilanzieren | 58 |
| Was mir gut tut – Was mir schadet | 72 |
| Gesund werden – Achtsam mit mir und anderen | 84 |
| Schöpferisch arbeiten – Eigene Werte setzen | 100 |
| Das Dunkle akzeptieren | 112 |
| Den Seelenfrieden finden | 128 |
| Die zehn Schritte | 136 |
| Quellenverzeichnis | 144 |
| Literaturverzeichnis | 147 |

EINLEITUNG

*Geh auf den Wegen, die Dein Herz Dir sagt, zu dem,
was Deine Augen vor sich sehen*

(Koh 11, 9)



Vielleicht kennen Sie das: Sie markieren Sätze in einem Buch und diese Sätze begleiten Sie eine ganze Weile in Ihrem Alltag. Mir geht es so mit den Worten von Alice Walker: *„Erwarte nichts und lebe genügsam von dem, was kommt. Wünsch Dir nichts Größeres als Dein eigenes Herz.“*

Der Taufspruch für meine Tochter Jule weist in eine ähnliche Richtung: *„Geh auf den Wegen, die Dein Herz Dir sagt, zu dem, was Deine Augen vor sich sehen“*, lautet er. Er steht im Alten Testament, im Buch des Weisheitspredigers Kohelet.

Als ich damit begann, dieses „kleine Buch vom Seelenfrieden“ zu schreiben, kramte ich diese Sätze wieder aus der Schublade hervor, um sie neu zu buchstabieren.

Seelenfrieden ist ein Wort, das nachklingt: „Seelenfrieden“ – den Frieden in der eigenen Seele finden, bei sich selbst ankommen, Ich sein, einfach da sein. Der Klang dieses Wortes weckt

eíne tiefe Sehnsucht. Wer möchte nicht den Frieden in sich selbst finden, sich selbst kennen und annehmen? „*Unruhig ist mein Herz, bis es Ruhe findet in Dir*“, schrieb schon Augustinus, Bischof und Gelehrter, um 300 nach Christus in Nordafrika. Offensichtlich ist der Wunsch nach Seelenfrieden alt – und ebenso offensichtlich ist es schwer, diesen Seelenfrieden zu finden.

Es ist ein Ziel, das jenseits der üblichen Anforderungen liegt. Wir sind es gewohnt, dass man uns „Beine macht“. Wir fühlen uns nachdrücklich aufgefordert, wenn jemand schreibt: „Machen Sie mehr aus Ihrem Leben!“ – „Nutzen Sie Ihre Zeit intensiver!“ – „Seien Sie effizienter, flexibler, mobiler!“

Wir werden im Alltag von vielen Herausforderungen bedrängt und es kostet erhebliche Kraft, das alltägliche Pensum zu leisten. Zeitweise beschleicht uns die Angst, im Wettlauf um Ansehen, Arbeit, Geld, Aussehen oder Gesundheit nicht mithalten zu können. Wir befürchten, dass wir zu denen gehören, die auf der Strecke bleiben, die nicht „erfolgreich“ im Leben stehen. Immer neue Ansprüche werden an uns gestellt und unsere eigenen Erwartungen an uns selbst hören nicht auf zu wachsen. Wir wollen sein, wie „man“ zu sein hat. Wir wollen leben, wie „man“ heute lebt. Ob uns das wirklich gefällt, fragen wir uns dabei kaum noch. „Es heißt doch immer, man sollte ...“

Die Suche nach dem Seelenfrieden ist fast so alt wie die Menschheit und so stehen in jedem Kapitel dieses Buches alte und neue Texte spiritueller erfahrener Männer und Frauen aus unterschiedlichen Zeiten. Es sind Gebete, Zitate, manchmal auch Wünsche, die Sie begleiten und weiterführen können.

Sie werden entdecken, dass es die Erfahrung von Gelassenheit, Vertrauen und Glauben wirklich gibt. Wir können uns für dieses Leben rüsten, wenn wir immer mehr aus unserer Mitte leben, wenn wir den „Seelenfrieden“ finden.

Wenn wir aus unserer Mitte leben, können wir offen sein für andere. Wir werden weniger Angst haben, wenn wir in uns und über uns hinaus sehen. Es kann uns gelingen, hinter den Dingen Gott zu erfahren. In poetischer Schlichtheit beschreibt ihn das Alte Testament mit den Worten „Ich bin der Ich-binda“ (Ex 3,14).

So wird es möglich, die Wege zu gehen, die Kohelet beschreibt.

Die Beispiele, Texte und Übungen in diesem Buch mögen Ihnen Anregung und Hilfestellung für ihren eigenen Weg sein.

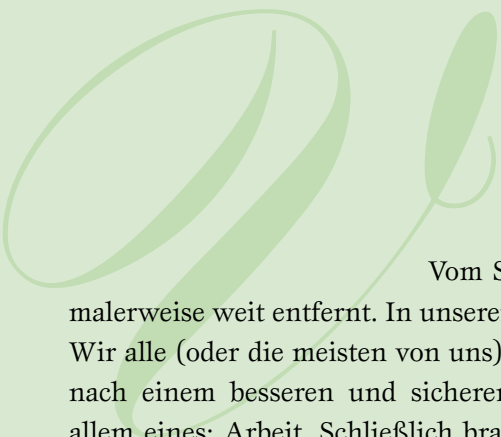
Ingrid Frank



Mögest du alle Tage deines Lebens wirklich leben!

Jonathan Swift

ICH HETZE DEM LEBEN HINTERHER



Vom Seelenfrieden sind wir normalerweise weit entfernt. In unserem Alltag regiert die Hektik. Wir alle (oder die meisten von uns) wollen den Erfolg, streben nach einem besseren und sicheren Leben. Dazu gehört vor allem eines: Arbeit. Schließlich brauchen wir Geld, um Haus, Wohnung, Auto und das Leben überhaupt bezahlen zu können. Dabei passiert es leicht, dass uns ein Übermaß an Arbeit den Blick aufs Wesentliche verstellt. Vielleicht erkennen Sie sich im folgenden Beispiel wieder:

„Mir geht es am besten, wenn ich arbeite!“ Karen, Mitte 40, Personalchefin eines mittleren Unternehmens, gehört zu den innovativen Kräften ihres Unternehmens, sie denkt und handelt kreativ, flexibel, schnell.

Dass sie weit mehr als acht Stunden täglich arbeitet, stört sie dabei nicht. Sie nimmt in der Regel jede Herausforderung begeistert an. Ihre Rolle als Ansprechpartnerin für die Kollegen im

Betrieb liegt ihr am Herzen: Sie möchte für alle da sein und gleichzeitig zur höchsten betrieblichen Effektivität beitragen.

Karen genießt es, regelmäßig Konferenzen, Fortbildungen und „Meetings“ in anderen Städten zu besuchen. Das „Business-Class-Ticket“ ermöglicht ihr den Komfort, den sie sich wünscht. Mit ihrem Laptop kann sie jederzeit und überall arbeiten – und sie tut das auch. Es gibt Zeiten, da kehrt Karen nur noch zur Stippvisite nach Hause zurück, zum „Wäschewechseln“, wie sie sagt. Ihr leerer Kühlschrank ist fast ein Statussymbol, auf das sie gern verweist. Sollen doch die anderen beim Supermarkt Schlange stehen, sie geht ins Bistro.

Privatleben, Freunde, Hobbys – dafür hat Karen kaum Zeit. Längere Urlaube sind ihr ohnehin ein Gräuel. „Nach ein paar Tagen werde ich unausstehlich! So ohne Arbeit, ohne Aufgabe – wozu muss ich mich länger als eine Woche ausruhen?“, diese Antwort gibt Karen gern, wenn andere von drei Wochen Erholungsurlaub berichten.

Das heißt, sie gab diese Antwort bislang. Seit einigen Monaten gibt es Veränderungen in ihrer Firma. Karens Chef hat Entlassungen angekündigt und auch Karens Aufgabenfeld wird sich verkleinern. Karens Job, der Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens, ist gefährdet. Wie ihre bislang klar gezeichnete berufliche Laufbahn weitergeht, ist plötzlich unklar. Karen fühlt sich wie vor einer Nebelwand.

Zum ersten Mal hat Karen keinen flotten Spruch parat. Sie kennt nur den Satz ihres Vaters, der ihr das Scheitern noch deutlicher vor Augen zu führen scheint: „Willst du wissen, was

in Dir ist, so handle.“ Unter „Handeln“ hatte Karen bislang „Arbeiten“ verstanden und insofern hat der Ausspruch jetzt eine dornige Komponente. Sie kann nicht handeln. Ausgerechnet sie, der es umso besser geht, je mehr Arbeit sie hat, hat jetzt weniger Arbeit.

Mit dem unguten Gefühl, dass sich ihr Leben auf ungeahnte Weise verändern wird, fährt Karen in ein schon länger geplantes Wellness-Wochenende. Karen hat Angst. Angst davor, leer und ziellos dazustehen. Wer ist sie noch, wenn ihre Arbeit wegbriecht? Vor ihrem inneren Auge leuchtet das Wort „Krise!“



Dass es vor allem die Arbeit ist, die unser Innerstes zusammen hält, die unserem Leben Struktur verleiht, das kennen wir. Es ist beileibe keine Erfahrung der Neuzeit. Vor mehr als 900 Jahren musste sich selbst ein Papst der Kritik an seiner Arbeitsweise stellen. Ein guter Freund und Lehrer schrieb ihm:

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach

an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; denn wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben? Darin lob ich Dich nicht. Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du dich selbst verloren hast?

Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollst einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da ...“

Der Absender dieses Briefs war der Zisterziensermönch Bernhard von Clairvaux (1090–1153). Der Empfänger niemand Geringerer als Papst Eugen II. Gute 900 Jahre sind seit diesem Brandbrief vergangen, doch es ist verblüffend, welche machtvolle Bedeutung diese Zeilen über Zeit, Haltung und Lebensumstände hinweg auch heute noch haben. Bernhard von Clairvaux erweist sich als überaus kenntnisreicher Seelenkenner:

„Warum sollst einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?“

Dies ist der sprichwörtliche Finger in der Wunde. Wir kümmern uns um alles, aber zu aller Letzt um uns selbst. Manchmal müssen wir fast dazu gezwungen werden, eine Pause einzulegen.



Für Karen werden die verwirrenden Tage ihrer Krise Anlass zum Nachdenken. Sie fragt sich zum ersten Mal, was es bedeutet, „wirklich zu leben“. Sie kann ihr Sein nicht recht begreifen. Etwas für sie selbst nicht genau Fassbares stimmt sie traurig und lustlos. Etwas entzieht den Dingen ihren Sinn und nimmt dem Alltag die Farbe. Die gradlinige, vorwärts strebende Karen spürt, dass sie mehr als die routinemäßige Fitness braucht, um das wirkliche Leben zu finden.

Wir müssen es nicht so weit kommen lassen, dass uns äußere Umstände zum Innehalten zwingen. Sich regelmäßige Auszeiten nehmen, um der eigenen Befindlichkeit nachzuspüren, ist einfach – es hilft, unabhängig von allem Handeln und Tun, „bei sich“ zu bleiben.

Solche Auszeiten können kleine Pausen im Alltag sein: eine in Ruhe genossene Tasse Tee, das gedankenverlorene aus dem Fenster schauen während einer Zugfahrt, eine Stunde auf der Parkbank oder im Café ... Es gibt viele Gelegenheiten, innezuhalten.

REFLEXION

„Ich arbeite, also bin ich.“

Was löst dieser Satz in Ihnen aus?



„Mögest du alle Tage deines Lebens wirklich leben!“

„Wirklich leben“, was ist das für Sie?



Was wünschen Sie sich vielleicht schon lange?



Was wäre notwendig, um diesen Wunsch zu realisieren?

Wie sähe der erste Schritt dahin aus?

Was benötigen Sie, um diesen Schritt zu gehen?

Setzen Sie sich für einen Moment aufrecht hin, öffnen Sie ihre Hände und beobachten Sie aufmerksam das Ein- und Ausatmen der Luft durch die Nasenlöcher, den Lebensstrom der Sie versorgt. Versuchen Sie nicht den Atem zu beeinflussen oder zu verändern, sondern beschränken Sie sich darauf, ihn wahrzunehmen. Stellen Sie sich vor, wie Sie neue Energie, Kraft, Geist, Leben einatmen und wie Sie Ihre Ungereimtheiten, Ihre Ängste und Sorgen mit dem Atem abgeben. Wenn Sie mögen, finden Sie ein Wort, einen Satz, der Ihr Ein- und Ausatmen unterstreicht (z. B. „Ein – Aus“; „Le-ben“; „Wer-den“; „nehmen-geben“, „Ich bin“;...) und wiederholen Sie ihn beim Atmen.

WEG-WEISENDES

Sorge nicht um das, was kommen mag,
weine nicht um das, was vergeht;
aber Sorge, dich nicht selbst zu verlieren,
und weine, wenn du dahintreibst
im Strome der Zeit,
ohne den Himmel in Dir zu tragen.

Friedrich D.E. Schleiermacher

Gott achtet mich, wenn ich arbeite,
aber er liebt mich, wenn ich singe.

Rabindranath Tagore

Du wirst um so mehr etwas sein, je weniger
du in allem sein willst.

Johannes vom Kreuz

Herr,
dass unser Leben
mehr werde als
ein hektischer Ablauf
von Stunden, Tagen,
Jahren und Jahrzehnten,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Erfülltsein.

Herr,
dass unser Leben
mehr werde als
eine zufällige Reihe
von Handlungen, Taten,
Werken und Leiden,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Gelingen.

Herr,
dass unser Leben
mehr werde als
ein ungeordneter Haufen
von Gedanken, Wünschen,
Begierden und Erwartungen,
danach sehnen wir uns:
nach Sinn und Ziel.

Herr,
dass unser Leben
mehr werde,
die Erfahrung von Sinn
darin sei,
danach sehnen wir uns,
darum bitten wir.
Amen.

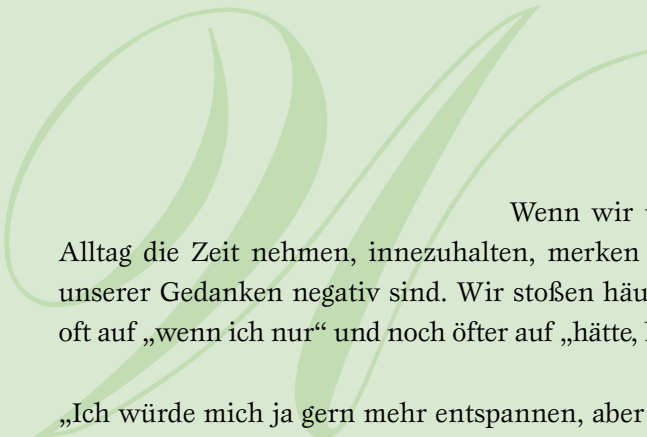
Alois Albrecht



*Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen
Durst mehr habe und nicht mehr hierher kommen muss,
um Wasser zu schöpfen ...*

(Joh 4,4)

AUF DER SUCHE NACH DEN QUELLEN DER KRAFT



Wenn wir uns mitten im Alltag die Zeit nehmen, innezuhalten, merken wir, wie viele unserer Gedanken negativ sind. Wir stoßen häufig auf „aber“, oft auf „wenn ich nur“ und noch öfter auf „hätte, könnte, sollte“:

„Ich würde mich ja gern mehr entspannen, aber ...“

„Ich würde mich ja gern selbst mehr lieben, aber ...“

„Vielleicht gäbe es einen Weg aus der Traurigkeit, aber...“

„Ich könnte etwas Kreatives tun, wenn ich nur...“

„Ich würde meinem Leben gern eine andere Richtung geben, könnte ich ...“

Es ist quälend, so zu denken. Es erschöpft und macht mutlos. Und: Es ist ganz normal, dass wir lieber bei den Zweifeln verharren, statt eine Lösung zu suchen. Manchmal können wir

einfach nicht glauben, dass überhaupt eine Lösung existiert. Es geht uns wie dem „modernen“ Menschen:

„Ein „moderner“ Mensch verirrte sich in der Wüste. Die unbarmherzige Sonnenglut hatte ihn ausgedörrt. Da sah er in einiger Entfernung eine Oase. Aha, eine Fata Morgana, dachte er, eine Luftspiegelung, die mich narrt. Denn in Wirklichkeit ist gar nichts da. Er näherte sich der Oase, aber sie verschwand nicht. Er sah immer deutlicher die Dattelpalmen, das Gras und vor allem die Quelle.

Natürlich eine Hungerphantasie, die mir mein halb wahnsinniges Gehirn vorgaukelt, dachte er. Solche Fantasien hat man bekanntlich in meinem Zustand. Jetzt höre ich sogar das Wasser sprudeln. Eine Gehör-Halluzination. Wie grausam die Natur ist.

Kurze Zeit später fanden ihn zwei Beduinen tot. „Kannst du so etwas verstehen?“, sagte der eine zum andern: „Die Datteln wachsen ihm beinahe in den Mund. Und dicht neben der Quelle liegt er verhungert und verdurstet. Wie ist das möglich?“ Da antwortete der andere: „Er war ein moderner Mensch.“

Der einfache Sinn dieser Geschichte: Es gibt immer eine Lösung, eine Erlösung für uns. Sie ist sicher nicht immer so spektakulär wie eine Oase in der Wüste, wenn man kurz vor dem Verdursten ist. Aber unsere Nöte sind auch nicht immer so spektakulär wie der lebensgefährliche Ausflug des „modernen“ Menschen.

Es gibt die Oase, das, was „zum Glück“ da ist. Die Kunst besteht darin, es auch wahrzunehmen, es zu sehen. Es reicht nicht aus, dass im rechten Augenblick das Glück da ist, wenn wir gar

nicht daran glauben können. Glück zu haben ist das eine. Glück zu ergreifen das andere.

Was uns oft fehlt, ist eine aufmerksame Haltung. Manchmal ist es gut, sich diese Aufmerksamkeit zur Aufgabe zu machen. Ganz einfach und greifbar zum Beispiel, indem wir uns einen Notizzettel hinter den Spiegel, in den Kalender oder an die Pinnwand stecken: ein simpler Satz wie „Brunnen gibt es überall“ kann uns an „Oasen“ erinnern.

Der Brunnen steht hier sinnbildlich für die Kraftquellen, die uns im Alltag begegnen, die wir aber zu oft nicht wahrnehmen, weil sie auf den ersten Blick so unscheinbar, gar so unglaublich sind, dass wir denken, sie könnten unmöglich für uns gelten.



Im Neuen Testament wird erzählt, wie Jesus an einem Brunnen einer Frau aus dem heidnischen Samaria begegnet und ein Gespräch mit ihr beginnt. Jesus hat den Mut, die Frau um Wasser zu bitten – eine Unerhörtheit für damalige Verhältnisse.

„Die samaritanische Frau sagte zu ihm: Wie kannst du als Jude mich als Samaritanerin um Wasser bitten? Jesus antwortete ihr: Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht und wer es ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken! Dann hättest du ihn gebeten, und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben.

Sie sagte zu ihm: Herr, du hast kein Schöpfgefäß und der Brunnen ist tief; woher hast du also lebendiges Wasser? ... Jesus antwortete

ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen; wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt. Da sagte die Frau zu ihm: Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hierher kommen muss, um Wasser zu schöpfen ...“ (Joh 4,4ff)

Die Unerhörtheit der Begegnung wird der Frau zum Glück. Sie ist zwar verwundert über die Ansprache, die ihr zuteil wird, aber sie lässt sich darauf ein und erfährt etwas Neues: „Wasser des Lebens schöpfen“ ist die Verheißung, dass sich eine nie versiegende Kraftquelle finden lässt.

Der Brunnen eröffnet den Zugang zur Quelle, zur Quelle des ewigen Lebens, wie es in der biblischen Geschichte heißt.



Solche Geschichten regen an, die Brunnen zu finden, die zu unseren eigenen Quellen führen. Das lebendig Machende, die Oasen im Leben, unsere Freundschaften und Beziehungen können solche Brunnen sein. Sie wahrzunehmen kann schwierig sein, wie die Geschichte vom modernen Menschen zeigt. Ebenso schwierig ist es auch zu glauben, dass es möglich ist, aus ihnen wirklich Kraft zu schöpfen und ihre Bedeutung im eigenen Alltag wertzuschätzen.

Brunnen und Oasen gibt es überall. Manchmal sind wir es selbst, die diese nicht wahrnehmen. Wir können oder wollen nicht

sehen oder wahrnehmen, was uns hilft. Wir wollen so gern am Zweifeln und Schwarzmalen festhalten.

Doch

... es gibt den zuhörenden Freund/die Freundin,
den ich treffen kann, der neue Impulse gibt und mich versteht

... es gibt eine bestimmte Musik
die mir gut tut, wenn ich mich ihr öffne.

... es gibt Blumen,
die ich mag und die meine Umgebung schöner machen.

... es gibt den Geruch,
der mich an schöne Erlebnisse erinnert und meine Stimmung aufhellt.

... es gibt die wärmende wohlige Kleidung,
in der ich mich sicher und geborgen fühle.

... es gibt die Stunde Schlaf mehr,
die mich weniger gereizt sein lässt.

... es gibt das Bild,
das mich anspricht und meine Seele zum Klingen bringt.

... es gibt den Film,
der mich aufheitert und gelöst werden lässt.

... es gibt die Möglichkeit, über belastende Probleme zu reden,
eine Beratung zu suchen, Hilfe zu finden.

Begegnungen, Rituale, Orte, besondere Sinneserfahrungen können zu Brunnen werden. Dafür müssen wir allerdings die Zweifel beiseite lassen. Sie machen uns keinen Deut glücklicher. Im Gegenteil: Wir verdursten, obwohl die Oase direkt vor unserer Nase liegt.



Wenn wir stattdessen eine Liste der Dinge aufschreiben, die uns wohl tun, besitzen wir eine Karte jener Brunnen, aus denen wir Kraft für unser Leben schöpfen können. Das Wichtigste dabei ist wahrzunehmen, dass wir uns aus Begegnungen und kleinen Dingen des Alltags Kraft holen. Wie oft denken wir: „Das geht ja nicht, nur hier sitzen und in Ruhe eine Tasse Tee trinken!“ Aber wir können den Augenblick wertschätzen und tun, was wir mögen! Wir können uns so wertvoll behandeln wie einen besonders guten Freund. Dem würden wir ja auch nicht die Tasse entreißen, wenn er abgespannt und müde aussieht und gerade einen Schluck heißen Tees trinken möchte.

REFLEXION

In welchen Bereichen des Lebens hindern Einwände
Sie daran, an neue Möglichkeiten zu glauben?



Wie sehen diese Einwände aus?



Welche Menschen, welche Gewohnheiten oder Rituale,
welche Orte ... sind für Sie wie Brunnen?



Wissen Sie, wie Sie zu Ihren „Quellen“ vordringen?



Wie können Sie in Kontakt zu Ihrer Quelle bleiben?



Schreiben Sie 20 „kleine“ Dinge auf, die Ihnen gut
tun. Legen Sie sich mit Ihren Ideen einen
persönlichen Brunnen an, aus dem Sie von Zeit
zu Zeit schöpfen.

ÜBUNG

Stellen Sie sich vor, Sie seien bei der Begegnung am Brunnen anwesend und beobachten, wie das Gespräch die Frau verändert.

Stellen Sie sich vor, Sie seien die Frau am Brunnen. Wie sehen Sie aus? Was stellen Sie dar? Wie würde das Gespräch verlaufen, welche Fragen, Bitten würden Sie formulieren?

Stellen Sie sich vor, in der Begegnung liebevoll angesehen, erkannt zu werden. Was würde das bewirken?
(Wenn Sie mögen, schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf.)

WEG-WEISENDES

In der Wüste brechen Quellen hervor,
und Bäche fließen in der Steppe.

Jes 35, 6

Kennst Du viele Wörter,
die so schön sind
wie das Wort „finden“?

Dom Helder Camara

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im
Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

John Sledges

Wer zur Quelle gehen kann,
der gehe nicht zum Wassertopf.

Leonardo da Vinci

WEG-WEISENDES

Die Quelle

Irgendwo in der Wüste, bei einem Brunnen,
bat Jesus eines Tages eine Frau um etwas Wasser,
aber jene Sünderin war schnippisch und behandelte
ihn, als sei er irgendein Jude.

Und er sprach:

„Wenn du wüsstest, welche Gabe ich bin, Frau,
würdest du mich um Wasser bitten,
und ich würde dir nicht irgendein Wasser geben,
sondern das Wasser, das den Durst in uns
für immer löscht ...“

Und die Worte des Lebens wurden von der Sünderin
aufgenommen wie Wasser
Von der ausgedörrten Erde,
das die Sünden in ihrem Inneren geschaffen hatten ...
Schließlich ließ sie den Krug und die Sünden
am Brunnen stehen,
lief in den Ort und rief voll Freude:
„Kommt, Freunde,
ich habe eine Quelle der Liebe gefunden!“

Anthony de Mello

Die Kunst der kleinen Schritte

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Laß mich erkennen, daß Träume nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft. Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

WEG-WEISENDES

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, daß Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, daß das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, daß ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

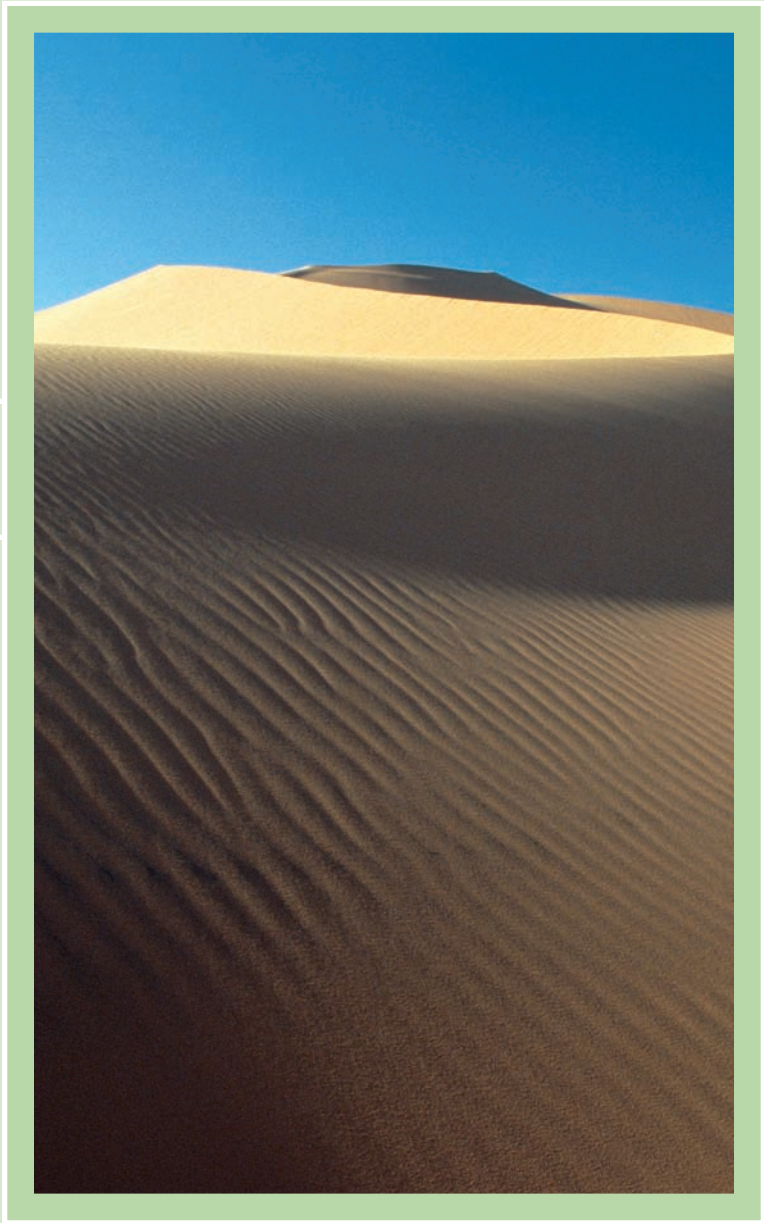
Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.

Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die „unten“ sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben
versäumen. Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern
was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Antoine de Saint-Exupéry



*Wer in der Wüste lebt,
lebt ganz im Heute,
von der Hand in den Mund,
ist frei von Bindungen,
die abhängig machen.
Es geht nur um das eine Notwendige,
das Haben wird in Sein verwandelt.*

Margarete Niggemeyer

IN DER WÜSTE – SCHWEIGEN UND HÖREN

Wie habe ich bisher gelebt?

Wie geht es mit mir weiter? Worin besteht der Sinn meines Handelns, meines Lebens? Wenn auf dem Weg zur eigenen Quelle bedrängende Fragen auftauchen, kann es weiterführen und klärend sein, sich zurückzuziehen, das Gewohnte für eine Zeit zu verlassen, bewusst die Einsamkeit zu wählen und zu schweigen.

Die christliche Tradition weist hier einen Weg, indem sie uns sprichwörtlich „in die Wüste schickt“. Schrecklich schön ist die Wüste. Sie steht für lebensgefährliche Bedrohung und zugleich

einzigartige Schönheit. Wenn wir uns in die Wüste begeben, dann stellen wir uns mit unserem ganzen Dasein auf die Probe, tauchen tief in uns hinein und lernen zu hören.

„Er floh den Lärm der Städte und ging in die Wüste, wo die Luft reiner ist und der Himmel weiter offen steht und Gott näher und vertrauter ist.“ So wird über Johannes den Täufer berichtet. Auch Jesus ging für 40 Tage in die Wüste und erlebte eine quälende Zeit der Versuchung. Er widerstand und kehrte gereifter und achtsamer zurück, bereit für sein öffentliches Leben: für seine Aufgabe, das Reich Gottes zu verkünden. In der christlichen Tradition hat die Wüste eine herausragende Bedeutung. Sie ist Ursprungsort des Christentums und lebensfeindlicher Schauplatz tiefer menschlicher Erfahrungen. Wer sich in die Wüste begibt, setzt sich der nackten Existenz aus. Er lässt alle Bindungen hinter sich, prüft und wägt ab, was ihn wirklich trägt.

In der Geschichte des Christentums hat es schon sehr früh Menschen in die Wüste gezogen. Die so genannten „Wüstenväter“, die ab dem 5. Jahrhundert nach Christus in die Wüsten des Orients und nördlichen Afrikas gingen, wollten in der Stille zu sich selbst kommen. Ihr Antrieb war vor allem die Sorge um ihr eigenes persönliches Heil. Kein Besitz und keine Abhängigkeit sollte sie daran hindern, ihre Seele ganz auf Gott auszurichten.

Diese Wüstenväter waren nicht immer besonders fromme Menschen. Zeitgenössische Schriften berichten von einem bunten Völkchen von Bekehrten, „Aussteigern“ und Sinnsuchern. Einige der Flüchtlinge sollen sogar Steuerzahler gewesen sein, die sich ihren Verpflichtungen entziehen wollten. Die Wüste wandelte viele. Jene, die aushielten, begegneten sich selbst – und

Gott. Die Kargheit der Landschaft, die Härte des Lebens und die Innigkeit des Gebetes wandelte Aussteiger zu gesuchten Beratern. Viele Menschen, die damals Rat und Hilfe suchten, gingen zu den Wüstenvätern.

Dabei drangen die Wüstenväter nicht nur zu größerer Gotteserkenntnis vor, sie fochten einen ebenso harten Kampf mit den 'Dämonen'. Packend beschrieben wird dies unter anderem in den „Versuchungen des heiligen Antonius“, dem – wie es heißt – der Teufel in unterschiedlichster Gestalt erschien. Immer gelang es Antonius, sich ihm entgegenzustellen.

Die Wüstenväter erkannten, dass die Versuchungen das eine sind. Das andere war die Möglichkeit, ihnen zu widerstehen. Dem Negativen setzten sie die Kraft ihres Glaubens entgegen. Sie wichen ihren schwärzesten Gedanken nicht aus. Aber sie wuchsen über sie hinaus.



Die Wüste ist ebenso ein Ort der Klarheit wie des Kampfes. „Wüstentage“ als Zeiten des Schweigens sind bis heute in der Spiritualität des Christentums Grundlage des geistlichen Lebens und Handelns. Gebet und Schweigen sind die Säulen klösterlichen Lebens.

Durch den entschiedenen Rückzug in die Einsamkeit üben sich Menschen unterschiedlichster Herkunft darin, sich von unruhigen Gedanken zu befreien und zu sich selbst zu kommen.

Ihre Kämpfe mögen nicht so fantastisch anmuten wie die Versuchungen des heiligen Antonius, aber das Erlebnis von Wüstentagen kann zutiefst aufrütteln. So schreibt eine Frau in ihren Aufzeichnungen:

„Es war zu spät, um wegzulaufen. Ich, der Verstandesmensch schlechthin, war meinen heftigen Gefühlen ausgeliefert. Ich konnte dagegen ankämpfen, weglaufen oder sie annehmen und herausfinden, was sie zu bedeuten hatten. Ich versuchte mich abzulenken, in der Zwischenzeit tat mein Körper etwas völlig Verrücktes. Ich sank vor einem Baum auf die Knie. Tränen strömten über mein Gesicht. Ich, die in einer Familie atheis-tischer Marxisten aufgewachsen war – lag ich wirklich auf den Knien und betete?“

Im Schweigen und Hören liegt die Chance, eine Ahnung von der „anderen Welt“ zu bekommen, das Geheimnis der Religion zu spüren. Es muss nicht gleich ein Besuch im Kloster oder eine längere Zeit der Exerzitien, der geistlichen Übungen, sein. Auch ein individuell gestalteter Wüstentag hat seinen Wert und lässt sich im Alltag relativ einfach einrichten.

Manchen kostet es Überwindung, einige Zeit mit sich allein zu verbringen. Dann ist es gut, es langsam angehen zu lassen. Vielleicht geht es zunächst darum, einfach viel Schlaf und Ruhe zu haben, lange Spaziergänge zu machen oder gutes Essen bewusst zu genießen.

„Mini-Wüsten“ lassen sich mitten im Alltag einrichten. Absichtslose weite Spaziergänge, Zeit zum Schreiben, für Meditation und Gebet. Wichtig ist dabei eine feste Tagesstruktur.

Auch das Führen eines Tagebuches, das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen kann helfen, den eigenen „roten Faden“ zu verfolgen. Darüber hinaus ist es hilfreich, in einer Wüstenzeit auch persönliche Gespräche zu führen, um sich beim Ordnen und Verstehen der eigenen Seelenbewegungen nicht zu verlieren.

Solche Wüstentage sind eine Zeit, in der wir uns bewusst und bedingungslos unserer eigenen Mitte zuwenden. Eine zeitweilige Einsamkeit befreit Geist und Seele. Sie ermöglicht neue Kreativität und neue Lebensqualität. Alles, was wir dafür brauchen, ist Mut, die Gelegenheit zu ergreifen.

„Warte nicht auf Ferien oder auf das Wochenende, wenn jemand außer Haus ist. Einsamkeit ist etwas Wunderbares, aber große Mengen davon sind wie Ballen antiker Seide – so wunderschön, so schwierig zu bekommen, dass man niemals wagt, sie anzuschneiden. So bleiben sie unberührt liegen, während wir zu uns selbst sagen, dass wir könnten, wenn wir nur wollten.“ (Julia Cameron)

Ein Hinweis

Viele Klöster bieten die Möglichkeit eines „Urlaubs im Kloster“. Hier kann jeder die Spiritualität und den klösterlichen Alltag kennen lernen und eine Zeit der Stille verbringen. Hinweise gibt es z.B. im Internet unter www.ordenonline.de oder in der Broschüre „Atem holen“ (herausgegeben von www.orden.de, zu beziehen für 1,80 Euro Porto beim Haus der Orden, Postfach 1601, 53006 Bonn)

Henri J.M. Nouwen: Ich hörte auf die Stille. Nouwen beschreibt in Tagebuchform, wie er sieben Monate in einem Trappistenkloster lebte.

Sehr praktische Anregungen für die Gestaltung individueller – auch alltäglicher – Auszeiten („retreats“) finden sich bei Jennifer Loudon: Zeit für Dich. Neue Kräfte schöpfen aus der Stille. Verlag Hermann Bauer, Freiburg/Brsg. 1998.

REFLEXION

Kennen Sie das Bedürfnis, sich für einige Zeit aus allem zurückzuziehen; Einsamkeit und Stille zu brauchen?



Sind Sie diesem Bedürfnis schon einmal nachgegangen?
Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?



Welche Erwartungen und Wünsche, welche Befürchtungen oder Ängste haben Sie in Bezug auf solch eine Auszeit?



Wie sähe Ihre persönliche Wüstenzeit aus?



Was müssten Sie tun, um sie zu verwirklichen?



Wer/was könnte Ihnen dabei helfen, Ihre Vorstellung zu verwirklichen?

ÜBUNG

Bereichern Sie Ihren Alltag durch folgende Erfahrung:
Schweigen Sie einfach mehrere Male am Tag längere Zeit.
Suchen Sie sich Gesprächssituationen aus, in denen Sie ganz wesentlich weniger sagen als sonst.

Achten Sie dabei auf Ihre inneren Impulse und überlegen Sie erst, was Sie sagen möchten, bevor Sie es aussprechen. Oft wird das Gespräch dann schon weiter geflossen sein, bevor Sie überhaupt dazu kommen konnten, etwas zu sagen. Häufig können Sie deutlich merken, unter welchem Druck manche Mitmenschen stehen. Diese nehmen die Gelegenheit gern wahr, noch mehr als sonst zu erzählen. Können Sie das freundlich annehmen?

Schreiben Sie am Abend auf, in welchen Situationen Sie geschwiegen und sich zurückgehalten haben. Selbst bei nur einer Situation können Sie stolz auf sich sein, denn Sie waren achtsam im Umgang mit Ihren Impulsen.

WEG-WEISENDES

Jetzt ist es Zeit:
Ich will ruhig werden
Trotz Lärm und Hast;

Auf mich selber hören
Trotz aller Ratschläge;

Mich selber sehen
Trotz aller Leitbilder;

Auf mich selber hören
Trotz aller Verlockungen;

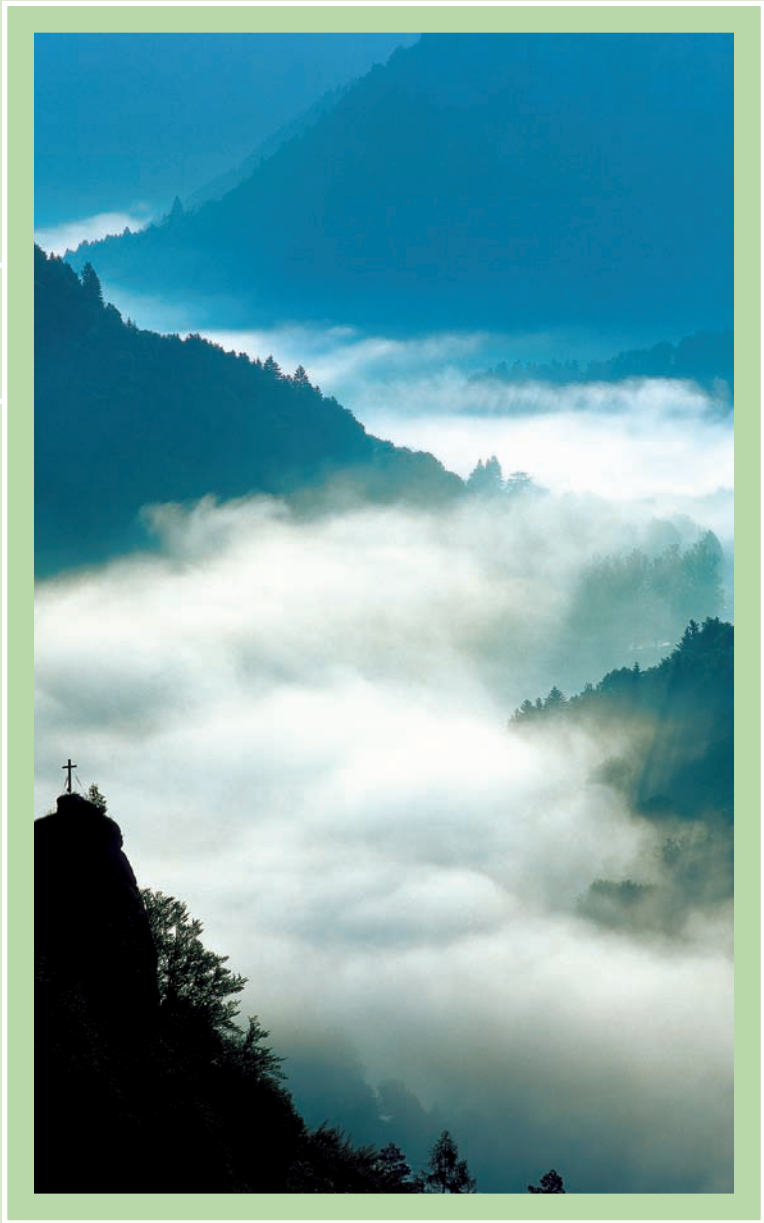
Mich ganz annehmen
Trotz aller Zweifel;

Zu mir stehen
Trotz aller Mängel;

Meinen Weg gehen
Trotz aller Bedenken.

Ich will hier und jetzt
Ja sagen zu mir,
ganz leben.

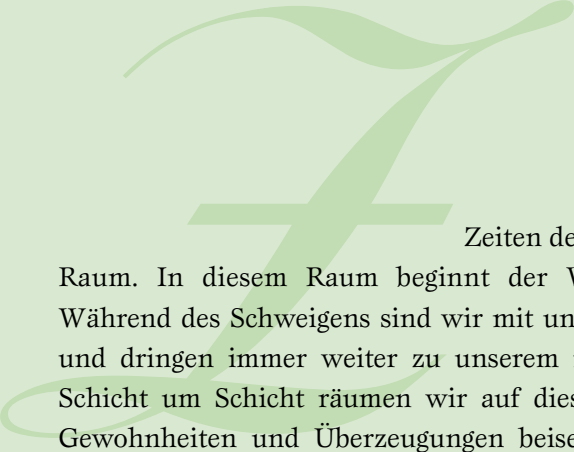
Max Feigenwinter



*Halt an! Wo läufst Du hin?
Der Himmel ist in Dir.
Suchst du Gott anderswo,
Du fehlst ihn für und für.*

Angelus Silesius

IN DER TIEFE ANKOMMEN – GOTT ENTDECKEN



Zeiten des Rückzugs schaffen Raum. In diesem Raum beginnt der Weg zu uns selbst. Während des Schweigens sind wir mit uns selbst konfrontiert und dringen immer weiter zu unserem innersten Kern vor. Schicht um Schicht räumen wir auf diesem Weg Vorurteile, Gewohnheiten und Überzeugungen beiseite, bis der Kern – unsere Seele – frei vor uns liegt.

In diesem innersten Raum gedeihen Kostbarkeiten: Lieben und Geliebtwerden, Staunen und tiefe Dankbarkeit. Hier sind wir mit uns allein – nicht einsam. Je mehr wir den Raum durch Schweigen weiten, desto klarer können wir uns selbst begegnen. Wir sind nichts – außer wir selbst. Das ist alles.

Was so einfach klingt, ist schwer. Was wir gewohnt sind, ist, unsere Zeit und Energie für die Dinge des täglichen Lebens zu verwenden, manchmal auch daran zu verschwenden: an finanzielle Belange, an Organisation, an berufliches Weiterkommen, an Erfolg, Erziehung und Pflichten. Diese Art der Verschwendungssucht ist ein uraltes Lebensthema. Die Ordensgründerin, Teresa von Avila, klagte bereits im 16. Jahrhundert: „*Nicht wenig Elend und Verwirrung kommen daher, dass wir durch eigene Schuld uns selbst nicht verstehen und nicht wissen, wer wir sind.*“

Doch das Erkennen unseres eigenen Ichs ist eine wichtige Sache. Fassen wir also Mut und lernen wir, gern mit uns selbst zusammen zu sein:

*Es interessiert mich nicht,
was oder mit wem
du gelernt hast.
Ich will nur wissen,
wonach du innerlich schreist,
ob du zu träumen wagst.*

*Es interessiert mich nicht,
wie alt du bist,
wie du dein Geld verdienst.
Ich will nur wissen,
ob du bereit bist,
wie ein Narr auszusehen
um deiner Liebe willen
um deiner Träume willen
und in leeren Momenten*

gern mit dir zusammen bist.

(nach Oriah Mountain Dreamer)

Wie er in einer Krisenzeit zu sich selbst fand, beschrieb ein Mann in folgendem Bild: *„In der Krise legten Freunde Arme um mich. Da war Wärme. Irgendwann war auch mein Arm um mich und die Wärme gebar einen Diamanten voll Tiefe und Klarheit. Ich nahm ihn in mich auf, umspülte ihn mit Atem. Er bleibt in mir, hat Wärme für mich und Freude. Ich bin in der Krise bei mir.“*

Einen Diamanten voll Tiefe, Klarheit und Wärme in sich spüren; dem, was leben und lieben will, Raum geben – das ist es, was uns zu lebendigen und liebenden Menschen macht. Diese Art der Betrachtung ist unsere „mystische Empfindlichkeit“, wie die Theologin Dorothee Sölle sagt.



Dort, wo wir uns selbst begegnen, ist der Ort, an dem Gott, oder das Göttliche, erfahrbar wird. Diese Erfahrung haben die großen Mystiker tief ausgelotet und in ihren, oft sehr poetischen, Texten bezeugt – so beispielsweise Bernhard von Clairvaux: *„Du musst nicht über die Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und musst nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der Dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu Dir selbst entgegengehen.“* Zu einem einfachen Satz verdichtet: *„Komm Du zu Dir, dann kommt Gott auch zu Dir.“*

Je mehr wir bei uns selbst ankommen und je mutiger wir uns aushalten, desto eher erfahren wir, dass Selbstbegegnung und Gottesbegegnung sich zugleich ereignen. Dies ist bereits Gebet. Das reine, unverstellte Schweigen in uns zulassen – das ist Beten.

Dies ist keine Sache des Verstandes, sondern allein der Erfahrung, des innersten Erlebens.

Dieses Erleben ändert die Sicht auf die Dinge grundlegend. Wer betet entdeckt, dass es in und hinter allem einen Gott gibt. Und dass es möglich ist, zu diesem Gott in Beziehung zu treten:

*„Nichts soll dich verwirren
nichts soll dich beirren
alles vergeht.*

*Gott wird sich stets gleichen
Geduld kann erreichen
Was nicht verweht.*

*Wer Gott kann erwählen,
nichts wird solchem fehlen:
Gott nur besteht.“*

So beschreibt Teresa von Avila in ihrer Zeit und ihrer Sprache dieses Gottvertrauen.

„Wer Gott kann erwählen, nichts wird solchem fehlen“, das sagt nicht jeder Mensch und das sagt sich auch nicht leicht. Das „So wahr mir Gott helfe“ in der Vereidigungsformel für Staatsmänner (und -frauen) ist ein freiwilliger Zusatz. Wer ihn spricht,

drückt seine Überzeugung aus, dass der Mensch eben nicht alles lenken und weisen kann.

Gott ist heute nicht mehr selbstverständlich. Er gilt nicht mehr einfach als „der Urgrund aller Dinge“. Ebenso wenig selbstverständlich ist es, dass jedes menschliche Leben unauflöslich auf ihn zustrebt. Das christliche Welt- und Menschenbild hat sich verändert, es ist eines von vielen geworden. Das Lebensziel, „*Gott zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und ihm zu dienen*“, wie es der Gründer des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola, im 16. Jahrhundert noch formulieren konnte, klingt heute fremd und ein wenig merkwürdig. Es ist zudem ein rational nicht überprüfbares Ziel, das alles andere als intellektuell klingt. Es ist nicht „in“, es widerspricht dem heutigen Zeitgeist. „Haste was, biste was“, oder: „Jeder ist seines Glückes Schmied“, das verstehen wir besser.

Einerseits.

Andererseits hat die Allmacht von Vernunft und Wissen sichtbare Risse bekommen. Die Sehnsucht nach spirituellen, geistlichen Werten hat Konjunktur. Hinter einer Fülle Sinn versprechender Angebote verbirgt sich eine ebensolche Fülle von Fragen – nach Sinn, nach Leben, nach Intensität. Deutlich spüren wir, dass diese Realität nicht die beste aller Möglichkeiten ist. In einer Zeit politischer Desillusionierung wird Religion wieder interessanter. Allerdings ist sie weder leichter noch leichter verständlich geworden. Wer sich Gott zuwendet, wird mit Rätseln leben müssen und wer Gottesbegegnung sucht, wird sie vielleicht erleben, aber anderen nur schwer vermitteln können.

Deutlich wird das in der Geschichte, in der Gott sich Mose im brennenden Dornbusch offenbart: „Ich bin der Ich-bin-da“ (Ex 3,14) antwortet er auf Moses' Frage, wer er sei. Eine Antwort, die klar und rätselhaft zugleich ist. Es ist für den Menschen unendlich schwer zu akzeptieren, dass Gott stets da ist, aber oft so wenig spürbar in der Nähe zu sein scheint.

Viele der großen christlichen Mystiker verlangten danach, Gott zu erfahren. Deshalb wählten sie Kontemplation, Gebet, Stille und Meditation als ihren Weg. In ihren Texten bezeugen sie ihr Ringen und Erleben und werden so für uns zu Lehrern, die das innere Wachstum der Seele beschreiben: Meister Eckhard, Nikolaus von Kues, Johannes vom Kreuz, Theresa von Avila, Hildegard von Bingen oder Mechthild von Magdeburg, um nur einige Namen zu nennen.

Mystische Erfahrungen sind aber beileibe kein Vorrecht mittelalterlicher Mystiker. Der folgende Abschnitt schildert die Erfahrung eines mitten im Leben stehenden Mannes, der zu Tagen der Besinnung ins Kloster fuhr – und das mit einer gehörigen Portion Misstrauen:

„Wenn mir alles zu viel wird, und alle schrecklich fromm sind, werde ich nach Hause fahren“, dachte ich. Aber es passierte etwas Unerwartetes. Als ich gemeinsam mit den anderen betete und sang, empfand ich eine starke heilende Kraft, die meine Verzweiflung aufdeckte und wie ein Lichtstrahl in mein Leben hereinbrach. Ich war angekommen ...“

REFLEXION

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ (Nelly Sachs) – was verbinden Sie mit diesem Satz? Welche Sehnsucht verspüren Sie?



Kennen Sie die Erfahrung, Ihrem eigenen inneren Kern zu begegnen? Was fällt Ihnen dazu ein? Welche Bilder, welche Gefühle, Erfahrungen verbinden Sie damit?



Welche Bilder, Namen, Bezeichnungen haben Sie für Gott/für das Göttliche? – Welche Gedanken, Gefühle steigen dabei auf?



Haben Sie eine Sprache für das, was die Vernunft nicht erfassen kann? Ist es Ihnen möglich, Beziehung zu diesem Erfahrungsbereich aufzunehmen?



Was bedeutet Ihnen „Spiritualität“ – Welche Wünsche, Fragen, Geschichten kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie diesen Begriff hören?

ÜBUNG

Schreiben Sie Namen auf, die Sie für Gott, für das Göttliche kennen (Gott, Göttin, Vater, Mutter, Erlöser, Buddha, Sophia, Schöpfer, Allmacht, Geist, Lilith, Jehova, Herr, Heiler usw.). Schauen Sie, was die Namen in Ihnen auslösen, schreiben oder malen Sie Ihre Gedanken auf. Finden Sie Ihren eigenen Namen. Versuchen Sie, ein Gebet zu schreiben, das Ihre Beziehung zu Gott/dem Göttlichen ausdrückt.

WEG-WEISENDES

Aber welche Güter diese Seele in sich bergen mag, wer in ihr wohnt und welch großen Wert sie hat, das bedenken wir selten, und darum ist man so wenig darauf bedacht, ihre Schönheit mit aller Sorgfalt zu bewahren. All unsere Aufmerksamkeit gilt der rohen Einfassung ..., das heißt den Körpern.

Teresa von Avila

Gott ist uns näher denn unsere eigene Seele.
Er ist der Grund, darin die Seele gründet.
Er ist das Bindeglied,
das zusammenhält
unser Wesen und unser physisches Sein,
so dass sie niemals zu trennen sind.
In Gott ruht unsere Seele in wahrer Ruhe.
In Gott steht unsere Seele in sicherer Kraft.
In Gott ist unsere Seele innig verwurzelt
in ewiger Liebe.

Juliane von Norwich

WEG-WEISENDES

Vater unser,
der du bist im Himmel meines Herzens,
wenn es auch eine Hölle zu sein scheint;

geheiligt werde dein Name,
er werde angerufen in der tödlichen Stille
meines ratlosen Verstummens;

zu uns komme dein Reich,
wenn alles uns verlässt;

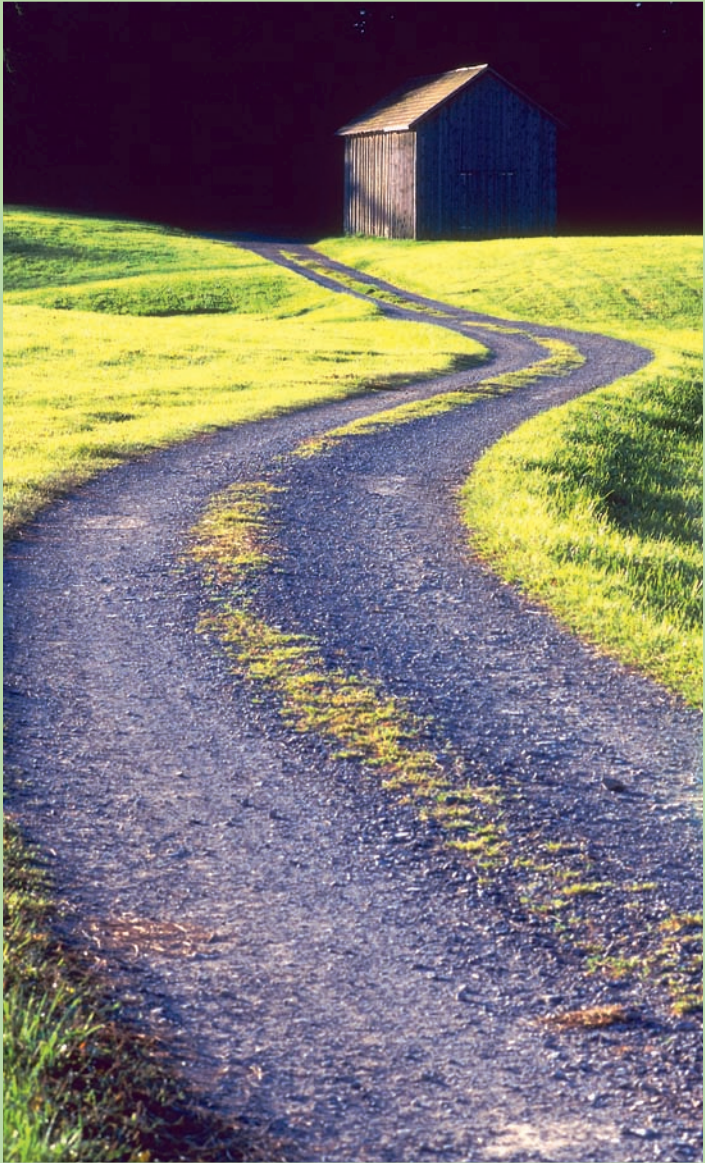
dein Wille geschehe, auch wenn er uns tötet,
weil er das Leben ist
und, was auf Erden wie ein Untergang aussieht,
im Himmel der Aufgang deines Lebens ist;

gib uns heute unser tägliches Brot,
lass uns auch darum bitten,
damit wir uns nie mit dir verwechseln,
selbst nicht in der Stunde, da du uns nahe bist,
sondern wenigstens an unserem Hunger merken,
dass wir arme und unwichtige Geschöpfe sind;

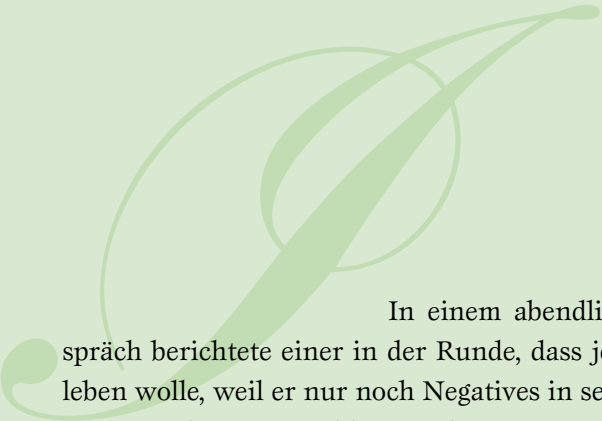
befreie uns von unserer Schuld
und behüte uns in der Versuchung
vor der Schuld und Anfechtung,
die eigentlich nur eine ist:
nicht zu glauben an dich
und an die Unbegreiflichkeit deiner Liebe;

sondern erlöse uns – erlöse uns von uns selbst,
erlöse uns in dich hinein,
erlöse uns in deine Freiheit und
in dein Leben.

Karl Rahner



DAS LEBEN BILANZIEREN



In einem abendlichen Kneipen-Gespräch berichtete einer in der Runde, dass jemand nicht mehr leben wolle, weil er nur noch Negatives in seinem Leben erfahre. Ein anderer, Jan, schlug mit der Faust auf den Tisch und rief laut: „Wir haben die verdammte Pflicht, zu leben und das verdammte Glück, das zu spüren.“

Um Jans Reaktion zu verstehen, muss man seine Lebensgeschichte kennen: Vor einigen Jahren erlitt er einen schweren Hirnschlag, von dem er sich aber unerwartet gut erholte. Jan erlebte Monate des Ringens mit sich selbst. Er haderte mit seinem Schicksal, er stritt sich mit seinen Angehörigen, er verzweifelte an Gott. Jan musste alles wieder mühsam trainieren. Noch heute ist es schwer für ihn, sich mehr als drei Dinge auf einmal zu merken. Er hat deshalb den Beruf gewechselt, vieles neu begonnen.

Jan hat sein gesamtes Lebenskonzept geändert und er spricht mit missionarischem Eifer davon, dass wir alle „die verdammte Pflicht haben, zu leben und das verdammte Glück, das zu spüren.“ „Verdammt“, das meint Höllenqualen, und „die verdammte Pflicht und das verdammte Glück“ künden von der Anstrengung, der Mühsal und der Qual, mit der Jan sein Leben glücklich wieder in den Griff bekommen hat. Das Glück ist ein schwer erkämpftes Glück. Aber es ist dennoch ein Glück. Für Jan gilt, dass schlechte Erfahrungen nicht bedeuten, ein schlechtes Leben führen zu müssen.



Wenn wir uns mit unserem Leben auseinander setzen und eine Bilanz erstellen, dann entdecken wir, wie viele Wege und Irrwege wir zurückgelegt haben. Es geht uns ein wenig so wie Theophan, einem amerikanischen Zisterziensermönch:

Der Brunnen

Da oben, beim Brunnen des Klosters jenseits der Zeit, bekommt jeder das, was er sich wünscht. Ich kam als Schwerverletzter dorthin, das Herz und die Seele wund von den Kränkungen meiner Mitmenschen. Ich ging zum Brunnen, wie man mir gesagt hatte, und rief hinein: „Alleinsein!“ Und es wurde mir zuteil. Was für eine Wohltat! Kaum zu beschreiben, wie nötig ich diese Erholung gehabt hatte.

Nach ein paar Jahren allerdings zog es mich zurück zur Gemeinschaft. Ich musste an das Vorbild und die Lehre Christi denken.

Durfte man sich denn von den anderen so absondern? Wieder ging ich zum Brunnen. „Gemeinschaft!“ rief ich, und sie wurde mir gegeben. Herrlich! Jedenfalls für eine gewisse Zeit.

Im Lauf der Jahre gab es natürlich immer wieder Höhen und Tiefen. Aber eines Tages war mein ganzes Dasein so durch und durch verfahren und zermürbt, dass alle Hoffnung ermattet war und ich zum Brunnen ging und rief: „Tod!“ Ich starb. Meine Sorgen hatten endlich ein Ende. Ich genoss die Ruhe.

Es dauerte jedoch nicht allzu lange, bis mir aufging: „Leben ... Immerhin ist man lebendig, und so schlecht ist es, alles in allem, auch wieder nicht. Es liegt an einem selbst; es kommt darauf an, was man daraus macht. Und man kann anderen Menschen helfen. Einem Toten jedoch sind die Hände gebunden.“

Es erwuchs das Verlangen, noch einmal zum Brunnen gehen und mein Leben zurück erlangen zu können. Aber ich konnte ja nicht hin. Und selbst wenn ich hin gekonnt hätte, so hätte ich keine Atemluft gehabt, um hineinzurufen. Ich war schlicht tot, da half nicht Hader noch Gezeter.

Und wenn ein anderer für mich ginge und an meiner statt rief? Leider sah es überhaupt nicht danach aus, dass irgendjemand dergleichen in den Sinn kam. Wohl sahen sie mich daliegen; aber keiner dachte auch nur entfernt daran, mich ins Leben zurückzuholen. Warum waren sie nur so gleichgültig, so gedankenlahm und so selbstbezogen?!

Zu guter Letzt kam doch noch jemand darauf. Er begab sich zum Brunnen und rief hinab: „Leben für meinen Bruder!“ Ich erstand

von den Toten auf. Es war großartig, wieder lebendig zu sein – zu atmen, zu sehen, zu gehen, zu hören, mit Menschen zu tun zu haben!

Aber was war aus dem geworden, der mich wieder auferweckt hatte?“ Alle hielten sie mich für nicht bei Trost: „Aus dem Grab kehrt keiner zurück.“ – „Er hat für Dich in den Brunnen gerufen? Man ruft für sich selbst hinein, nicht für andere Leute.“

Ich forschte überall nach ihm. Bezeichnenderweise war ich schon an einer ganzen Reihe von Gräbern vorbeigelaufen, bis ich selbst endlich daran dachte, dass womöglich jemand darauf wartete, ins Leben zurückzukehren. Ich rannte zum Brunnen: „Leben für meine Mitmenschen!“ Da sah ich unten auf dem Wasserspiegel das Gesicht dessen, der mich von den Toten auferweckt hatte.



Die Geschichte ist schillernd, mehrdeutig und wirklich nicht einfach zu verstehen. Sie enthält Erfahrungen wie z.B. Jan sie kennt: Er kämpfte um sein Leben: „Will ich noch?“ – „Geht das weiter?“ – „Hat das noch Sinn?“ – „Wofür?“ – „Für wen?“ – „Mit wem?“

Wenn das Leben seinen Geschmack verloren hat, die Hoffnung schwindet und wir nicht wissen, ob die Sehnsucht nach Einsamkeit oder die nach Gemeinschaft überwiegt; wenn das Aufeinanderangewiesensein ebenso deutlich vor Augen steht wie die Erkenntnis allein zu sein, kann es um Leben oder Tod gehen. „Leben für meine Mitmenschen!“ heißt es in der Geschichte. „Die verdammte Pflicht zu leben“, beschwört Jan.

Man ruft für sich selbst, nicht für andere, heißt es in der Geschichte: Die Entscheidung, leben zu wollen, muss jeder selbst treffen.

Jans Resümee ist ebenso eindeutig wie das des Theophan: „Ja, es lohnt sich, zu leben! Es ist großartig, wieder lebendig zu sein – zu atmen, zu sehen, zu gehen, zu hören, mit Menschen zu tun zu haben!“

Im Alten Testament wird beschrieben, wie das Volk Israel mit Moses als Führer durch die Wüste zieht. Immer wieder tauchen Krisen und Zweifel auf. Die Israeliten werden von ihrem Gott Jahwe auf immer neue Bewährungsproben gestellt. Letztlich geht es um eine einzige Entscheidung. Sie ist im Buch Deuteronomium mehrfach formuliert: *„Leben und Tod lege ich Dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit Du lebst, Du und Deine Nachkommen.“* (Dtn 30,19)

Die Entscheidung zwischen Leben und Tod steht hinter vielen existenziellen Fragen, die uns betreffen. Wenn sich das Leben so zuspitzt, dass es eine Lebensbilanz verlangt, ist das dramatisch:

- „Wähle also das Leben!“, ist ein Motto, das Jan sich erringen musste, nachdem er den Hirnschlag erlitt.
- „Wähle also das Leben!“, ist die Überzeugung vieler geheilter Abhängiger geworden, die den Weg aus einer schweren Sucht geschafft haben.
- „Wähle also das Leben!“, ist Bedingung, um nach einem Scheitern wieder neu anzufangen.

- „Wähle also das Leben!“, beinhaltet den Glauben an Heilung. Gleichgültig, wie gebrochen, unheil und ernüchternd das Leben bislang gewesen sein mag.

Wenn wir trotz aller Probleme und Schwierigkeiten das Leben wählen, dann entscheiden wir uns für ein Mehr: mehr Tiefe, mehr Sinn, mehr Halt, mehr Lebendigkeit, mehr Freiheit. Das kann heilen, uns echter und vollständiger werden lassen.

Eine solche Heilung beschreibt eine Frau, die zum ersten Mal Exerzitien erlebte. Sie traf die Wahl, „leben zu wollen“, in Ruhe und reifender Überlegung: „Mein Leben hat sich sehr verändert, Meditation und Gebet haben ihren festen Platz in meinem Tagesablauf ... Mein Grundgefühl ist heute eine Mischung aus Staunen und Dankbarkeit“, berichtet sie.

„Wähle aber das Leben!“ – Was löst dieser Satz bei Ihnen aus?



Welche Krisen, Einschnitte, Grenzerfahrungen kennen Sie?



Wie sind Sie damit umgegangen?



Welche Fragen /Antworten lagen in diesen Krisenzeiten?



Wie gehen Sie mit wichtigen Entscheidungssituationen um,
welche Kriterien sind Ihnen wichtig?



Wen kennen Sie, dessen „Schicksal“ Ihnen eine Lehre war?
Was bedeutet das für Sie?

ÜBUNG

„Wirf dein Auge auf etwas und erlaube es dem Ungeheuer, das am Horizont auftaucht, nicht, deinen Flug umzuleiten.“

(Julia Cameron):

Schreiben Sie die „Ungeheuer am Horizont ihres Lebens“, ihre Widerstände, ihre Wut und Befürchtungen, die Sie im Moment daran hindern weiterzugehen, auf. Betrachten Sie Ihre Ängste, Ihre Enttäuschungen, Ihren Schmerz, Ihre Sorgen. Werfen Sie diese symbolisch in ein Glas oder eine Schachtel und legen Sie diese zur Seite.

Schreiben Sie ein paar bejahende Sätze (Affirmationen) über Ihr Leben, Ihre Ziele, Ihre Wünsche.

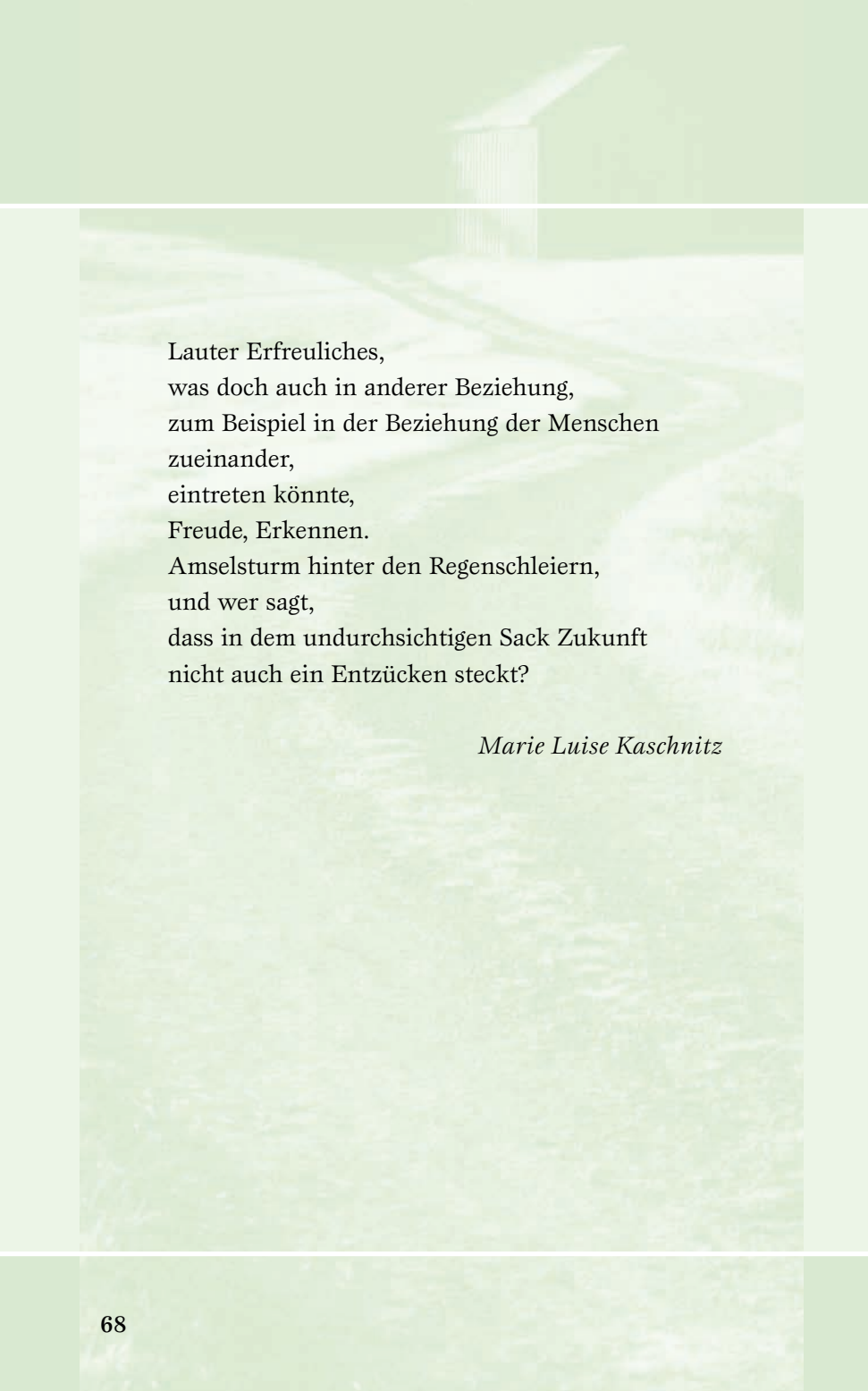
Überlegen Sie, wem Sie davon erzählen können, wer Sie unterstützen könnte.

Vertrauen Sie Ihren Möglichkeiten!

Beginnen Sie Ihre persönliche Affirmation durch eine konkrete „Aktion“ in Ihrer nahen Umgebung umzusetzen: topfen Sie eine Blume um, reparieren Sie etwas, hängen Sie ein neues Bild auf, schreiben Sie sich einen wichtigen Satz auf, schreiben Sie jemanden, der sie bestärkt ...

Angenehme Vorstellungen von Dingen,
die noch nicht sind, aber sein werden,
zum Beispiel im März,
wenn wieder einmal keine einzige Knospe
zu sehen,
kein Frühlingslufthauch zu spüren ist,
während doch gegen Abend der Amselsturm sich
erhebt.

Blüten aus Terzen, Blätter aus Quinten,
Sonne aus Trillern,
ganze Landschaften aus Tönen aufgebaut.
Frühlingslandschaften,
rosa-weiße Apfelbäume vor blauen
Gewitterwolken,
Sumpfdotterbäche talabwärts,
rötlicher Schleier über den Buchenwäldern,
Sonne auf den Lidern,
Sonne auf der ausgestreckten Hand.



Lauter Erfreuliches,
was doch auch in anderer Beziehung,
zum Beispiel in der Beziehung der Menschen
zueinander,
eintreten könnte,
Freude, Erkennen.
Amselsturm hinter den Regenschleiern,
und wer sagt,
dass in dem undurchsichtigen Sack Zukunft
nicht auch ein Entzücken steckt?

Marie Luise Kaschnitz

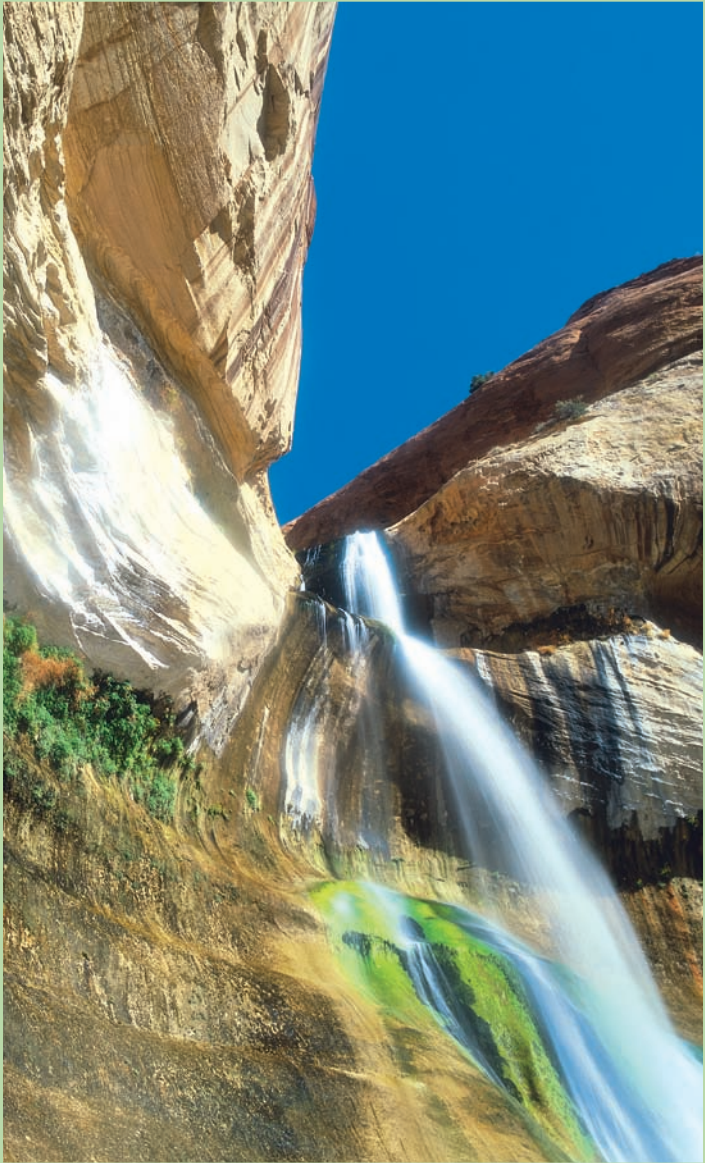
Nachts war Regen gefallen, und nun
wandern Wolken über den Himmel –
Ab und zu sprüht Nässe herab.
Ich stehe unter einem Apfelbaum, der zu
verblühen beginnt, und atme.
Nicht allein der Apfelbaum, sondern auch die Gräser
ringsumher
haben die Feuchtigkeit des Regens aufgesogen –
Kein Name lässt sich finden für jenen süßen
Duft, der die Luft erfüllt.
Ich sauge ihn ein mit der vollen Kraft meiner Lunge,
meine ganze Brust spürt den Wohlgeruch.
Ich atme, atme – einmal mit offenen Augen,
dann wieder mit geschlossenen Augen.
Ich weiß nicht zu sagen, was schöner ist.

Dies ist wohl jene einzigartige, allerkostbarste Freiheit,
deren uns das Gefängnis beraubt: so zu atmen, hier zu atmen.
Keine Speise dieser Erde, kein Wein, ja nicht einmal der Kuss
einer Frau
erscheint mir süßer als diese Luft – diese Luft,
gesättigt von Blüten, Feuchtigkeit, Frische.
Ist es auch nur ein winziges Gärtchen,
eingezwängt zwischen den Käfigen
fünfstöckiger Häuser.
Das Knattern der Motorräder, das Geheul der Plattenspieler,
das Getrommel der Lautsprecher entschwinden meinem
Bewusstsein.
Solange man noch unter einem Apfelbaum atmen kann – so
lange lässt es sich auch leben.

Alexander Solschenizyn

Gott –
Eine einzige Frage bin ich
Warum?
Warum gerade jetzt?
Warum gerade hier?
Warum gerade das?
Warum gerade ich?

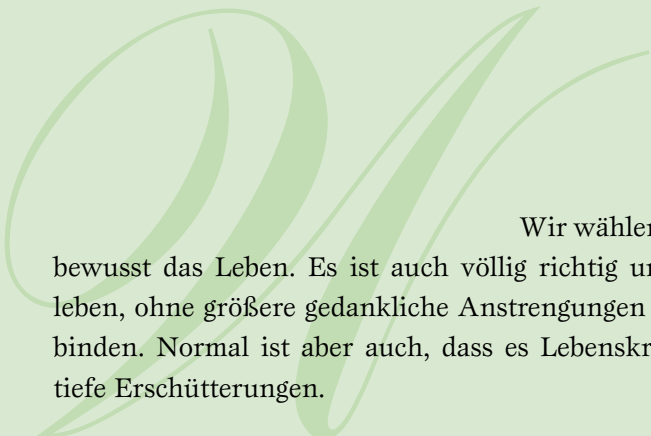
Anton Rotzetter



*Ich tue nicht das, was ich will, sondern das,
was ich hasse ... das Wollen ist in mir vorhanden,
aber ich vermag das Gute nicht zu verwirklichen*

(Röm 7, 18ff)

WAS MIR GUT TUT – WAS MIR SCHADET



Wir wählen nicht immer bewusst das Leben. Es ist auch völlig richtig und normal zu leben, ohne größere gedankliche Anstrengungen damit zu verbinden. Normal ist aber auch, dass es Lebenskrisen gibt und tiefe Erschütterungen.

Wenn das Leben eng geworden ist, wenn wir das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu stecken, dann gewinnt der Satz: „Wähle das Leben!“, an Schärfe. Was es da zu wählen gibt, ist plötzlich nicht mehr einfach zu verstehen. Es ist schwierig, zwischen dem, was uns gut tut und dem, was uns schadet, zu unterscheiden. Genau hier setzt das Wählen an.

Viele der „großen Heiligen“ haben in ihrem Leben eine tief greifende Lebenswende erfahren, bevor sie so gelebt haben,

dass man ihnen später das Prädikat „heilig“ verehrt hat. „Der liebe Gott schreibt auf krummen Wegen gerade“, heißt es im Volksmund und dieser Spruch trifft auf viele Heilige zu.



Das gilt auch für Ignatius von Loyola. 1491 auf Schloss Loyola im Baskenland geboren, rückt er zunächst durch seinen Hang zum Glücksspiel, Frauengeschichten und Raufhändel recht unrühmlich ins Licht der Öffentlichkeit. Als er während der Belagerung durch die Franzosen von einer Kanonenkugel am Bein verletzt wird und monatelang auf dem Krankenlager liegt, ändert er sein Leben grundlegend.

Ignatius liest in dieser Zeit viel und lernt bei sich selbst zwischen Gedanken und Vorstellungen, die ihn glücklich stimmen, und solchen, die Unruhe in ihm auslösen, zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist die Grundlage für sein späteres spirituelles Meisterwerk, die ignatianischen Exerzitien. Ihr Kern ist die „Lehre von der Unterscheidung der Geister“, deren Inhalt, verkürzt, besagt, dass es Dinge gibt, die uns gut tun und Dinge, die uns schaden und dass es möglich ist, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Übersetzen wir „Geister“ mit „Stimmen“ oder „Stimmungen“, können wir Ignatius leichter folgen. Ignatius unterscheidet zwischen jenen äußeren Dingen, die uns inneren Trost geben, und solchen, die Hoffnungslosigkeit verursachen. Mit diesem Entscheidungskriterium können wir zwischen Alternativen

wählen. Wir können spüren, wann wir auf einem guten Weg sind und wann wir uns selbst etwas vormachen.

Ignatius hat schließlich Bedingungen für den Umgang mit diesen „Stimmungen“ beschrieben. Die Lehre von der „Unterscheidung der Geister“, die er entwickelte, steht bei ihm in Zusammenhang von Exerzitien (längeren Schweigezeiten), zu denen Gespräche mit einem erfahrenen Exerzitienbegleiter gehören.

Ignatius' Lehre von der Unterscheidung der Geister ist heute noch so bedeutsam, weil sie viele praktische Tipps enthält, die sich in abgewandelter Form sogar in Management- und Beratungslehrbüchern finden.

Zu den wesentlichen „Tipps“ gehört, dass es zunächst gut ist, sich die gerade aufgebrochene Lebensfrage genau vor Augen zu führen. Wir sollen verstehen lernen, um was es eigentlich gerade geht: Solche Fragen können eine ganz unterschiedliche Tragweite haben. Ein paar Beispiele mögen das veranschaulichen:

- Wie kann ich mehr Fülle in mein Arbeitsleben einbringen?
- Wie kann ich als Mutter, Ehefrau, im Beruf mehr ich selbst sein?
- Wie kann ich lernen, mit einer bestimmten Krankheit zu leben?
- Warum erscheint mir mein Leben unerträglich?

- Ist eine bestimmte Beziehung gut für mich?
- Was mag ich an mir?
- Wie kann ich kreativer werden?

Ignatius rät dazu, das Für und Wider einer Frage genau zu betrachten, es aufzulisten, sorgfältig abzuwägen und dann zu entscheiden. Er unterscheidet bei allen Antworten zwischen dem, was „Trost“ (innere Freude, Zunahme an Glauben, Hoffnung und Liebe, Ruhe, Frieden, Unabhängigkeit) gibt und dem, was zu „Trostlosigkeit“ (Dunkelheit, Verwirrung, Unruhe, Trägheit, Traurigkeit, Lauheit) führt.

Weiter rät er, in Zeiten der Trostlosigkeit keine Entschlüsse zu fassen, sondern Geduld zu haben. Zeiten des Trostes dagegen lassen sich als innere Reserve bewahren. Ignatius weiß um den Unterschied zwischen echtem und scheinbarem Trost – Ersatzbefriedigungen, würde man heute sagen. Er rät zu einer verfeinerten Selbstwahrnehmung, um sich nicht mit diesen Ersatzbefriedigungen zufrieden zu geben; er rechnet also mit „Gegenwind“ auf dem Weg zu sich selbst, der auch zum Holzweg werden kann.

Es bedarf der Übung, um innere Vorgänge sorgfältig zu beobachten und ihre wegweisende Kraft zu erkennen. Spirituelles Wachstum geht mit der Erkenntnis einher, dass es schwierig ist, die eigene tiefe Wahrheit von anderen Stimmen zu unterscheiden. Es ist ebenso schwer, Gefühle wie Trauer, Schuld oder Leere zu ertragen. Nicht immer werden wir allein weiterführende Schritte finden oder diese von möglichen Rückschritten unterscheiden können.

Hier gilt es, „Lehrer“ zu finden, um uns selbst verstehen zu lernen, um tiefere kreative und spirituelle Kräfte schöpfen zu können. Solche Lehrer können Begleiter in Exerzitienhäusern sein, Therapeuten, Beraterinnen, verständige Freunde, auch Bücher oder Bilder – kurzum alles, was dazu dient, Antworten auf die Lebensfragen zu finden. Wichtig ist, dass wir bei der Wahl dieser „Lehrer“ auf unsere innere Stimme hören und ihr auch vertrauen.

Vertrauenswürdige Antworten sind nie solche, die beschämen, gefährden, zu unbesonnenen Dingen verleiten, aufstacheln, hetzen oder uns mit Schuldgefühlen beladen. Stimmen, denen wir vertrauen können führen zum Einklang mit uns selbst. Wir fühlen uns lebendiger und körperlich wohler, wie es die folgenden Aufzeichnungen einer Frau beschreiben:

„Ich wollte nichts planen. Ich wollte nur mir selbst folgen ... von dem Geplauder der anderen hielt ich mich fern ... ich hatte erkannt, wie viel im Leben eine Sache der Wahl ist: Du kannst Dir aussuchen, ob Du mit anderen Menschen sprechen möchtest oder nicht.

Das hat nichts mit richtig oder falsch zu tun, es ist eine Frage dessen, was Du machen möchtest ... Es war wichtig, die Stimme der anderen auszublenden und mich auf meine zu konzentrieren. Bis dahin hatte ich mir nicht erlaubt, allen Stimmen nachzuspüren. Das war jetzt gut für mich!“

REFLEXION

Welche Fragen, Lebensthemen treiben Sie
(mitunter) um?



Welcher Art sind die Antwortversuche,
die Sie kennen?



Wo suchen Sie Unterstützung bei Ihren
Fragen – bei wem?



Wie unterscheiden Sie, was Ihnen gut tut
und was nicht?



Wie gehen Sie mit verwirrenden Gefühlen um?

Schreiben Sie Themen auf, die Sie im Moment beschäftigen, die nach einer Lösung oder Entscheidung verlangen.

Schreiben Sie alle in Frage kommenden Lösungs-/Entscheidungsmöglichkeiten auf jeweils gesonderte Blätter. Schreiben Sie im Laufe der folgenden Tage auf die jeweiligen Blätter, was die jeweilige Lösung oder Entscheidung an Gefühlen, Befürchtungen, Erwartungen in Ihnen auslöst.

Fantasieren Sie die dazugehörigen Bilder. Lassen Sie auch widersprüchliche Gefühle und Gedanken zu.

Wenn Sie spüren, dass Sie alles Wichtige zu Papier gebracht haben, vergleichen Sie Ihre Beobachtungen. Möglicherweise stoßen Sie zu tiefer liegenden Gefühlen und Antrieben vor, die Sie sich jetzt bewusst machen können.

Schauen Sie, welche der möglichen Wege Sie ruhiger, freudiger, kraftvoller stimmen und welche Sie unruhig oder ängstlich werden lassen.

Wenn Sie mögen, suchen Sie sich einen Gesprächspartner, der Sie bei Ihrer Suche unterstützt.

Machen Sie sich klar, dass Sie vielleicht einen Prozess erkennen, der sehr lange dauern kann.

Das Ziel dieser Übung ist es, Klarheit zu gewinnen und Ihren Weg hoffnungsvoll zu betrachten.

WEG-WEISENDES

Denn ich begreife mein Handeln nicht: Ich tue nicht das, was ich will, sondern das, was ich hasse ... das Wollen ist in mir vorhanden, aber ich vermag das Gute nicht zu verwirklichen. Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will ... ich sehe aber ein anderes Gesetz in meinen Gliedern, das mit dem Gesetz meiner Vernunft im Streit liegt und mich gefangen hält ...

(Röm 7, 18ff)

Denn nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.

Ignatius von Loyola

Haben Sie Geduld gegen alles Ungelöste in ihrem Herzen und versuchen Sie die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind ... Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

WEG-WEISENDES

Ich weiß nicht,
was ich tun soll.
Ich bin gänzlich überfordert.
Ich kann mich der Entscheidung
nicht länger entziehen,
mein Gott,
und das ängstigt mich,
denn ihre Folgen
sind nicht überschaubar.

Mein Leben wird in ganz tiefer Weise
geprägt werden
von diesem Entschluss
Ich trage eine so schwere Verantwortung,
denn immer wird meine Entscheidung
das Schicksal anderer Menschen betreffen.

Ich kann nicht stehen bleiben
und doch erkenne ich
keinen Weg.

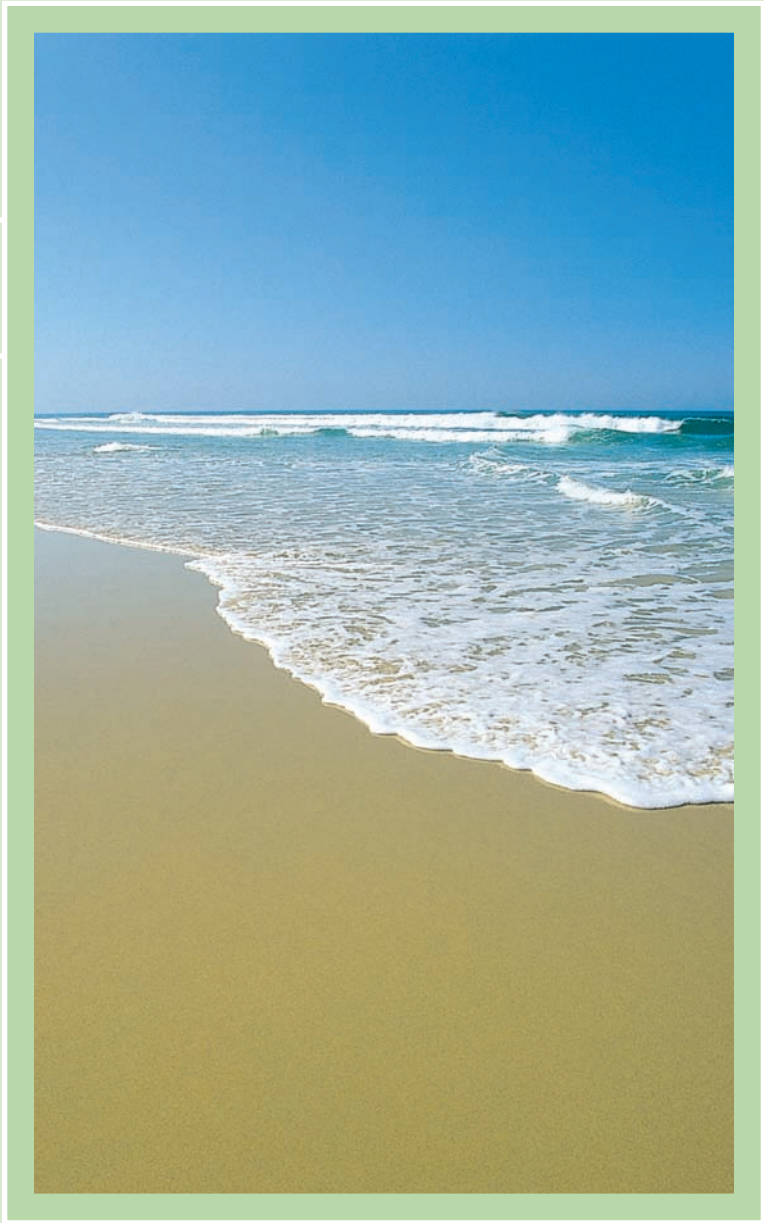
Ich muss eine Richtung einschlagen,
ohne zu wissen,
ob sie sich zum Weg öffnen
oder sich als Irrweg erweisen wird.

Wie ich auch entscheide,
es wird kein Zurück geben.

Mein Gott,
ich bitte dich,
hilf mir zurecht
im Chaos meiner Gedanken.
Zerrissen bin ich
und weiß nicht ein noch aus.

Gib mir ein weises Herz.
Lass mich tapfere Schritte tun.
Du weißt den Weg,
leite mich.
Ich vertraue dir.

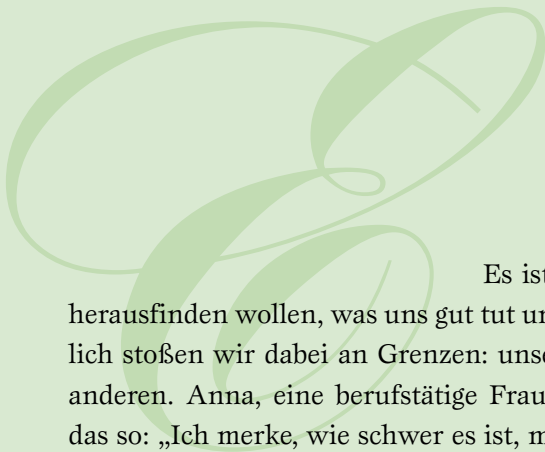
Sabine Naegeli



*Liebe ist vielleicht das Schwerste, was uns aufgegeben ist,
das Äußerste, die letzte Probe und Prüfung, die Arbeit,
für die alle andere Arbeit nur Vorbereitung ist.*

Rainer Maria Rilke

GESUND WERDEN – ACHTSAM MIT MIR UND ANDEREN



Es ist ein Prozess, wenn wir herausfinden wollen, was uns gut tut und was nicht. Unweigerlich stoßen wir dabei an Grenzen: unsere eigenen und die der anderen. Anna, eine berufstätige Frau Anfang 40, beschreibt das so: „Ich merke, wie schwer es ist, mir Gutes zu tun. All die Rücksichten, all die Forderungen der anderen. Ich selbst bleibe oft auf der Strecke, weil die anderen so rücksichtslos fordern und mich nicht beachten.“

Wir alle kennen das Gefühl, dass wir nicht beachtet, nicht genügend gewürdigt, nicht wirklich wahrgenommen werden. Aber – würdigen wir selbst? Nehmen wir uns ernst? Geben wir uns selbst die Aufmerksamkeit, die wir uns wünschen? Kennen und beachten wir unsere tiefsten Bedürfnisse?

Als Jesus einmal nach dem wichtigsten Gebot gefragt wird, zitiert er die Thora: „Du sollst den Herrn, Deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all Deiner Kraft und Deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst Du lieben wie Dich selbst.“

Dies ist einer der wichtigsten Sätze der ganzen Bibel. Selbstliebe setzt voraus, dass wir uns selber würdigen können. Sich selbst mit Respekt, Liebe und Zuneigung gegenüberzutreten hat nichts mit Egoismus zu tun. Selbstliebe ist die Voraussetzung dafür, dass wir andere überhaupt lieben können.

Wenn wir Rücksicht auf uns nehmen, übernehmen wir auch die Verantwortung für unser eigenes geistiges und seelisches Wachstum und für unsere eigene Gesundheit. Es bedeutet, dass wir die Wahrnehmung für uns selbst schärfen, dass wir sensibel für uns werden.



Im Buddhismus wird dafür der Begriff der „Achtsamkeit“ verwendet. Auch hier ist gemeint, dass wir aufmerksam sind, dass wir im Hier und Jetzt leben und uns bewusst uns und einander zuwenden:

*Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören,
wenn wir gesunden wollen.*

*Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.*

*Solange wir uns nicht selbst
in den Augen und Herzen
unserer Mitmenschen begegnen
sind wir auf der Flucht.*

*Solange wir nicht erlauben
dass unsere Mitmenschen
an unserem Innersten teilhaben
gibt es keine Geborgenheit*

*Solange wir fürchten
durchschaut zu werden
können wir weder uns selbst
noch andere erkennen*

*solange bleiben
wir allein*

(nach Hildegard v. Bingen)

Der liebevolle Kontakt, den wir zu uns selbst unterhalten, ist eine wesentliche Voraussetzung für echte Begegnung mit anderen Menschen. Wenn wir an Leib und Seele gesunden, gesunden auch unsere Beziehungen zu anderen.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen hat das bereits im Mittelalter so ausgedrückt: Der Mensch ist *opus dei, opus alterum per alterum und opus cum creatura*. Auf Deutsch: Der Mensch ist Bild und Geschöpf Gottes. Der Mensch verwirklicht sich durch andere und im Umgang mit der Welt.

Unter den Voraussetzungen der mittelalterlichen Medizin schuf Hildegard eine eigene Heil- und Lebenskunde, ein klug erarbei-

tetes Kompendium psychosomatischer Medizin: „Die Seele durchfließt den Leib wie der Saft den Baum“, schrieb sie und setzte damit selbstverständlich voraus, dass die Heilung des Körpers und die Heilung der Seele zusammen gehören.

Wenn wir uns selbst lieben, werden wir unseren eigenen Körper und seine Gesundheit achten. Wir werden pfleglich mit uns umgehen. Ein Heilungsprozess umfasst für Hildegard immer alles: Körper, Seele, Verstand und Gemüt – Gesundwerden bedeutet eine Revolution von Lebensstil und Lebenszielen.

Im Grunde spricht Hildegard von Bingen von der „Ganzheitlichkeit“. Diese Voraussetzung von Gesundung ist also beileibe keine Entdeckung der Moderne. Schon für Hildegard stand eindeutig fest, dass nur der ganze Mensch zu Lebensqualität, Freude, Freiheit, zu echter körperlicher und geistiger Beweglichkeit findet.

Also nicht Aufopferung bis hin zum Burn-out macht die Nächstenliebe aus, sondern eine Zuwendung, die aus gesunder starker Selbstliebe entspringt.



Was bedeutet das konkret? Zunächst müssen wir unseren Standpunkt wechseln: Wir müssen uns in „Betracht ziehen“. Das heißt nichts anderes, als dass wir uns wie einen Freund, eine Freundin anschauen, wie einen Geliebten oder eine Geliebte. Wir können uns dazu ganz praktisch vor einen

Spiegel stellen und laut und deutlich und sehr freundlich sagen:
„Ich bin tatsächlich ganz und gar liebenswert.“

Diese Übung mag anfangs lächerlich, geradezu peinlich sein. Wir sind es nicht gewohnt, so positiv von uns zu denken, geschweige denn zu sprechen. Aber wir können nicht wirklich anderen in Liebe begegnen, wenn wir uns selbst ablehnen. Fassen wir also Mut und betrachten wir uns mit anderen Augen: Würdigen wir die Seiten, die uns besonders an uns gefallen, die uns Vergnügen bereiten und unser Selbstwertgefühl steigern. Nehmen wir uns die Zeit und denken wir wohlwollend über uns selbst nach. Schätzen wir unser Können, achten wir unsere Überzeugungen, seien wir stolz auf unser Wissen.

Diese Betrachtung braucht Zeit. Unsere Haltungen, Sichtweisen und Überzeugungen haben eine lange Zeit gebraucht, um sich zu entwickeln. Sie zu ändern braucht ebenfalls Zeit. Es verlangt stete Übung und vor allem den Glauben an unsere eigenen Möglichkeiten, an unsere Liebenswürdigkeit.

Liebe – ob zu uns selbst oder zu anderen *„ist vielleicht das Schwerste, was uns aufgegeben ist, das Äußerste, die letzte Probe und Prüfung, die Arbeit, für die alle andere Arbeit nur Vorbereitung ist“*, hat Rainer Maria Rilke geschrieben.

Die Gefahr liegt darin, dass wir leicht geneigt sind, uns selbst aufzugeben, weil wir anderen gefallen wollen. Wir überspringen leichten Herzens unsere Grenzen und sind bereit, uns selbst ganz und gar in den Hintergrund zu drängen, um die Liebe eines anderen zu erringen. Wenn wir uns selbst aber

genauso lieben, werden wir auch auf unsere Grenzen achten können. Wir werden dann sorgfältig abwägen, wie viel wir zu geben bereit sind. „Das Seil über den Abgrund wird von denen gespannt, die es im Himmel festmachen“, hat Dag Hammarskjöld geschrieben.

Wenn wir unsere eigenen Bemühungen – die um uns selbst und die um andere – im Himmel festmachen, können wir uns von dem übergroßen Druck befreien, einem bestimmten Ideal zu entsprechen oder es anderen immer Recht machen zu wollen. Wir können uns entlasten von der Vorstellung, uns Anerkennung erarbeiten oder verdienen zu müssen.



Uns im Himmel festmachen, um den Seiltanz des Lebens und Liebens zu lernen, können wir nur, wenn wir uns von all zu viel Sorgen und Ängsten befreien. Wenn wir angefüllt sind mit Not, ist schlicht kein Platz mehr für etwas Neues. Da hilft auch der beste Lehrer nicht weiter:

„Ein reicher Geschäftsmann kommt zu einem Zen-Meister mit dem Wunsch nach Erleuchtung. Schon das Warten auf den Meister macht ihn unruhig und lässt ihn wiederholt auf die Uhr schauen: Kostbare Zeit wird verschwendet. Als der Meister kommt und schweigend Tee für seinen Besucher bereitet, ergreift dieser die Gelegenheit und erzählt unentwegt: Wie er sich die Erleuchtung vorstellt, was dabei unbedingt geschehen müsse, wie lange die Vorbereitungen dafür dauern dürften ... Als der Meister den Tee

fertig hat, gießt er ihn in die Tasse des Besuchers. Sie ist halbvoll, dreiviertel voll, ganz voll, sie läuft über, der Tee ergießt sich auf den Tisch ... Und der Besucher springt auf: „Meister, merken Sie es nicht – Sie verschütten den ganzen Tee.“ Worauf der Meister sich ihm zuwendet und sagt: „So wie diese Tasse sind Sie – voll bis zum Rand. Was soll da noch Platz finden?“

Anna ist so ein Mensch, der „voll bis obenhin“ ist. Als das „Fass am Überlaufen“ ist, sie die familiären Probleme und die äußeren Belastungen zu erdrücken drohen, wird Anna krank. Sie kann ihren Verpflichtungen nicht mehr nachkommen. Der Körper streikt. Er zeigt ihr deutlich, dass er sehr viel mehr Aufmerksamkeit braucht.

In einer Klinik lernt Anna, sich selbst Gutes tun. Sie tauscht sich mit anderen aus, entdeckt Ähnlichkeiten und lernt, andere zu begreifen. Anna ist eine gute ZuhörerIn. Sie erkennt Parallelen zwischen den anderen und sich selbst und kann sich auf tiefe Begegnungen einlassen. Übungen in der Gruppe helfen Anna dabei, den eigenen Körper auch als Spiegel ihrer Seele zu verstehen. Sie lernt, ihre Bedürfnisse zu formulieren, ihre Grenzen zu markieren.

Anna malt Bilder, geht spazieren, schreibt Briefe. Sie erlaubt sich täglich eine Stunde erholsamen Mittagsschlaf und lernt Entspannungstechniken und Körperübungen. Die Ernährung in der Klinik ist reichhaltig, ausgewogen und liebevoll zubereitet.

Voll guter Anregungen und Vorsätze kehrt Anna nach Hause zurück. Nun ist sie selbst herausgefordert, weiter für sich zu sorgen. Sie muss in ihrem Alltag andere Prioritäten setzen,

Dinge sein lassen, um Platz für das zu haben, was sie braucht. Sie spürt, wie viel Mut, Fantasie, Willen und Glauben dazu notwendig sind. Fürs erste belegt Anna einen Yogakurs. Damit hat sie sich einen regelmäßigen Termin in der Woche geschaffen, der ihr allein gehört und ihr körperliches Wohlbefinden stärkt. Zuhause beginnt Anna damit, ihren Arbeitsplatz neu zu gestalten: Sie hängt Bilder auf, die ihren Geist beflügeln, stellt sich Blumen auf den Tisch, kauft die längst fällige neue Lampe. Anna mistet ihren Kleiderschrank aus, trägt allerhand alte Sachen zum Altkleidercontainer und kauft sich eine auffällige warme Jacke, in der sie sich warm und geschützt fühlt.

Mittlerweile findet Anna es spannend herauszufinden, wie sie ihren Alltag mit Dingen anreichern kann, die ihr gut tun und die ihr Freude machen. Sie tauscht sich mit Freundinnen über ihren neuen Lebensstil aus. Und auch da hat Anna dazu gelernt: Sie weiß jetzt eher, welche Freundschaften ihr gut tun und welche sie eher seltener braucht.

Anna fühlt sich stärker: Sie lernt es, Hausarbeiten zu delegieren, weniger perfektionistisch zu sein, andere um Hilfe zu bitten, berufliche Zusatztermine und selbst auferlegte Aufgaben zu streichen.

Die Arbeitsbelastung in ihrer Familie und im Beruf und auch die Schwierigkeiten in ihrer Ehe lösen sich damit nicht auf. Im Gegenteil, vieles tritt klarer zutage. Diese Klarheit aber macht es leichter, Entscheidungen zu fällen und Lösungen zu finden, statt krank zu werden, verbittert und unzufrieden. Anna beschreibt es so: „Ich war so grundunzufrieden, weil ich das, was ich mir wünschte, nicht haben konnte. Es gab nicht den Mär-

chenprinzen, der mich verwöhnte und mich niemals verlassen würde. Mich um mich allein zu kümmern, fand ich zuerst sehr deprimierend. Ich fragte mich: Was hilft es schon, mich schön zu fühlen, wenn keiner da ist, der mir das sagt? Ich stellte mir eine kleine Liste auf:

Ich fühle mich schön und lebendig,

- wenn ich frisch geduscht bin,
- wenn ich schwimmen war oder Gymnastik mache,
- wenn ich Zeit zum Lesen finde,
- wenn ich anregende Gesprächspartner treffe
- wenn ich an kulturellen Veranstaltungen teilnehme
- wenn ich kreativ bin.

Ich merkte, wie abhängig ich davon bin oder war, dass mir jemand sagt, dass ich gut bin, etwas schön gemacht habe. Ich habe mir das selbst nie geben können. Jetzt merke ich, dass ich die einzige Person bin, die immer für mich da sein kann. Und dass ich daran glauben muss, dass ich es auch verdient habe.“

REFLEXION

„*Sein eigenes Seil über dem Abgrund im Himmel festmachen*“ – was bedeutet dieser Satz für Sie?



Welche liebevollen Dinge haben Sie in letzter Zeit für andere getan?



Welche liebevollen Dinge/Gedanken hatten Sie in letzter Zeit für sich selbst?



Was können Sie in nächster Zeit für sich selbst tun?



Wie nehmen Sie Ihren Körper wahr?



Was würde Ihrem Körper gut tun? Was möchten Sie realisieren? Was benötigen Sie dazu?



Wie viel Zeit und Aufmerksamkeit schenken Sie sich – und den Menschen, mit denen Sie zusammen leben oder arbeiten?



Was wünschen Sie sich? Wie ließe sich das umsetzen?

Legen Sie eine Liste von Dingen an, auf die Sie sich bei sich selbst verlassen können. Achten Sie darauf, dass es Dinge sind, deren Sie sich sicher sein können. Lassen Sie alles weg, was mit anderen zu tun hat. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt.

(z. B.: Ich kann mich darauf verlassen, dass ich gut singen kann. Ich kann mich auf mein Händchen für Pflanzen verlassen; ich kann mich darauf verlassen, Kinder begeistern zu können). Wenn Sie mögen, gestalten Sie diese Liste. So können Sie z. B. den einzelnen Bereichen oder Fähigkeiten Farben zuordnen. Veranschaulichen Sie sich auf Ihre Weise Ihre persönliche „Schatzkiste“.

ÜBUNG

Oder:

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst. Beginnen Sie mit den kritischen Punkten, was Sie z.B. bei der Sorge um sich selbst vernachlässigen oder was Ihnen in der Beziehung zu sich selbst Angst macht. Fahren Sie fort und schreiben Sie auf, was Sie sich wünschen, wonach Sie sich sehnen. Grenzen Sie Ihre Fantasie dabei nicht ein. Geben Sie zum Schluss Ihrer Liebe zu sich selbst Ausdruck.

Schicken Sie den Brief ab, so dass Sie ihn tatsächlich erhalten.

Oder:

Malen Sie einen großen Kreis und teilen Sie ihn in „Tortenstücke“ ein, die für unterschiedliche Bereiche in Ihrem Leben stehen (Hausarbeit, Zeit mit den Kindern, Schlaf, Beruf, Freundschaften, Sport). Geben Sie den einzelnen „Tortenstücken“ die Größe, die diese jetzt in Ihrem Leben haben (für einen Tag/eine Woche/einen Monat), geben Sie den einzelnen Stücken eine passende Farbe.

Malen Sie einen weiteren Kreis, mit der für Sie optimalen Größe der einzelnen Kuchenstücke.

Betrachten Sie die beiden Kreise. Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt. Markieren Sie die für Sie bedeutendste Erkenntnis oder den wichtigsten Wunsch.

WEG-WEISENDES

Ein Schüler ging zu einem Meister und fragte: „Kannst Du mir ein Wort der Weisheit geben? Kannst Du mir etwas sagen, das mich durch meine Tage begleitet?“ Es war aber der Tag, an dem der Meister Schweigen hielt, und so hob er nur eine Karte, auf der stand: „Bewusstheit“. Als der Schüler das sah, verlangte er: „Das ist viel zu wenig. Kannst Du nicht ein bisschen mehr dazu sagen?“ Da nahm der Meister die Karte zurück und schrieb darauf: „Bewusstheit, Bewusstheit, Bewusstheit.“ Der Schüler entgegnete: „Was soll das denn bedeuten?“ Der Meister nahm die Karte wieder zurück und schrieb darauf: „Bewusstheit, Bewusstheit, Bewusstheit, Bewusstheit heißt – Bewusstheit.“

Anthony de Mello

„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört sie nicht. Vielleicht hört sie auf Dich?“ „Ich werde krank werden, dann wird sie Zeit für Dich haben“, sagte der Körper zur Seele.

(aus: Exerzizien für den Alltag)

Ich ertappe mich dabei, kurz und prosaisch zu sagen, dass es wesentlich wichtiger ist, man selbst zu sein, als irgendetwas anderes.

Virginia Woolf

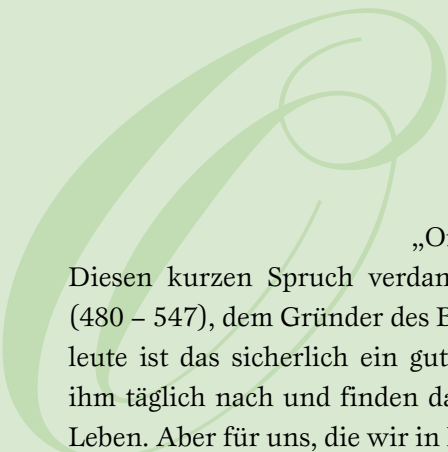
Mein Gott,
ich stelle so überhöhte Ansprüche an mich.
Nie kann ich Ihnen gerecht werden.
Immer bleibe ich weit hinter dem zurück,
der ich gerne sein möchte.
Meine Erschöpfung wächst von Tag zu Tag.
Heile mich von allem falschen Ehrgeiz.
Weil ich dir wichtig bin,
muss ich mich nicht wichtig machen.
Weil ich dir wert bin,
muss ich mir nicht selber einen Wert geben.
Ich darf sein, der/die ich bin.
Dank sei dir.

Sabine Naegeli



*Ich sah, wie die Menschen sich mühen,
und sah,
dass Gott die Mühe über sie verhängt hat.
Ich merkte, dass es nichts Besseres gibt,
als dass der Mensch fröhlich ist
bei seiner Arbeit.
Dass er aber essen und trinken
und sich ein wenig freuen kann
bei seiner Mühsal,
ist auch eine Gabe von Gott.
(Koh 3, 10.12)*

SCHÖPFERISCH ARBEITEN – EIGENE WERTE SETZEN



„Ora et labora“ (Bete und arbeite).
Diesen kurzen Spruch verdanken wir Benedikt von Nursia (480 – 547), dem Gründer des Benediktinerordens. Für Ordensleute ist das sicherlich ein gutes Gebot, schließlich gehen sie ihm täglich nach und finden darin die Struktur für ihr ganzes Leben. Aber für uns, die wir in Betrieben, Unternehmen und in der Familie tagtäglich unser Pensum schaffen müssen, passt das

„Beten und Arbeiten“ doch wohl eher weniger, oder?

Betrachten wir die Redewendung „Ora et labora“ genauer. „Labor“ (Arbeit) meint zunächst tatsächlich eine konkrete (handwerkliche) Arbeit. Andererseits steht Labor aber auch für die Mühe, die Anstrengung an sich. „Ora et labora“ kann man also auch mit „Beten und sich mühen“ oder: „Beten und sich anstrengen“ übersetzen. Genau dies hat Benedikt gemeint: Arbeit ist ein Weg, auf dem wir unserem wahren Ich, unserer Beziehung zu Gott zum Durchbruch verhelfen.

Mit „Ora et labora“ fanden die Ordensleute zu einem ruhigen Fluss des täglichen Lebens. Das stete, ruhige Arbeiten und Beten bildet den Anker, der die schweifende Fantasie und die Flüchtigkeit des Geistes bindet. Es geht beim „Beten und Arbeiten“ um die innere Sammlung. In der festen Abfolge von Arbeit und Gebet sammelt sich der unruhige Geist. Der Mensch wird konzentrierter und bewusster.

Benedikt verstand auch die Arbeit als Gottesdienst. Für ihn war sie etwas Heiliges, etwas, das dem Heilsein, dem Ganzsein dient. Es geht dabei nicht um den höheren Ertrag und die größere Leistung. Es geht nicht um Erfolg, Ansehen oder Anerkennung.

Stress und Hektik sind für Benedikt nämlich Ausdruck des „ungelassenen Menschen“, der aus Angst um seine Anerkennung und Bestätigung nicht mehr gelassen arbeiten kann. Gelassenheit, so Benedikt, bedeutet, seine Kraft ganz von Gott her zu beziehen und darauf zu vertrauen, dass er unsere Schwachheit vollendet.

So gesehen hat das „Ora et labora“ auch für uns seinen Sinn: Wir können uns frei machen von falschem Größenwahn und unangebrachten Minderwertigkeitsgefühlen. Wir können das Machbare tun, das Wichtige erledigen, ein verlässlicher Kollege und eine Säule der Familie sein.

„Wenn jemand etwas tut – welchen Vorteil hat er davon, dass er sich anstrengt? Ich sah mir das Geschäft an, für das jeder Mensch durch Gottes Auftrag sich abmüht. Ich hatte erkannt: Es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn jeder freut sich, und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt, wobei zugleich immer, wenn ein Mensch isst und trinkt und durch seinen ganzen Besitz das Glück kennen lernt, das es ein Geschenk Gottes ist“, so sagt es der Weisheitsprediger Kohelet.



Wenn wir die Arbeit als etwas verstehen, das wir tun, „um uns wirklich zu freuen bei dem, was wir tun und besitzen“, dann ist der Weg das Ziel. Arbeit wird zum Seelenweg, der uns tiefer zu uns selbst bringt. Nicht die Diskussion, wie viel Arbeit und wie viel Freizeit der Mensch braucht, interessierte die weisen Mönche. Sie wollten wissen, wie die Muße in der Arbeit zu finden ist. Dabei waren sie überzeugt, dass die Grenze, an die man durch Arbeit und Erschöpfung gelangt, ein Tor zu innerer Erkenntnis und Sammlung öffnen kann.

Was die Mönche in erster Linie vermitteln wollen, ist, dass effektive Arbeit im Sinne des monastischen „Ora et labora“ in

Übereinstimmung mit den Aufgaben des Alltags steht. Arbeitskraft und geistliche, innere Kraft gehen Hand in Hand, wenn Arbeit Gebet ist. Dazu folgende Überlieferung:

Als der Altvater Antonius einmal in verdrießlicher Stimmung und mit düsteren Gedanken in der Wüste saß, sprach er zu Gott: „Herr, ich will gerettet werden, aber meine Gedanken lassen es nicht zu. Was soll ich in dieser meiner Bedrängnis tun? Wie kann ich das Heil erlangen?“ Bald darauf erhob er sich, ging ins Freie und sah einen, der ihm glich. Er saß da und arbeitete, stand dann von der Arbeit auf und betete, setzte sich wieder hin und flocht an einem Seil, erhob sich abermals zum Beten; und siehe, es war ein Engel des Herrn, der gesandt war, Antonius Belehrung und Sicherheit zu geben. Und er hörte den Engel sprechen: „Mach es so und Du wirst das Heil erlangen.“ Als er das hörte, wurde er von großer Freude und mit Mut erfüllt und durch solches Tun fand er Rettung.“



Schöpferisch oder kreativ sind wir, wenn Geist und Verstand, Sinne und Seele zusammen klingen. Aus der eigenen Mitte, aus unserem Zentrum entsteht Schöpferisches. In dieser Mitte zu bleiben, darum geht es den alten Mönchen. Aus sich selbst schöpfen statt Leerlaufen ist gemeint – wer sich zentriert, der gewinnt Seelenfrieden.

Das kann bedeuten, dass wir unseren eigenen Wert nicht allein aus der Arbeit beziehen. Vielleicht setzen wir neue Prioritäten,

wie familiäre oder freundschaftliche Beziehungen, ein politisches oder gesellschaftliches Engagement, eine kreative, künstlerische Tätigkeit.

„Ora et Labora“ – warum nicht die „Latte niedriger legen“? Mitten in den alltäglichen Arbeitsvollzügen lassen sich schöpferische Pausen einlegen. Es entspannt, wenn wir auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause im Auto Musik hören. Wir können die Radfahrt ins Büro genießen, ein freundliches Gespräch am Kiosk führen, zwischendurch eine Atem- oder Körperübung machen, innehalten oder ausdrücklich beten ... Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir mitten im Alltag aus unserer eigenen Mitte Kraft schöpfen, um wieder gestärkt und friedlich zu tun, was zu tun ist.

So kann der Mut zu größeren Entscheidungen wachsen: Eine Stundenreduzierung kann die Arbeitszufriedenheit womöglich erhöhen; auch als erfolgreicher Geschäftsmann ist eine Auszeit als Vater vorstellbar; eine Umschulung wird denkbar, ein neues Engagement entsteht.

So verstanden ist „Ora et labora“ eine Haltung, die heute noch so aktuell ist wie vor 1500 Jahren. Sie ist vielleicht sogar unentbehrlich, wenn wir wertvolle Erkenntnisse und Erfahrungen bezüglich unseres eigenen „Seelenfriedens“ auch in den schönsten (Arbeits-)Alltag integrieren wollen.

REFLEXION

Welche Bedeutung hat Arbeit für Sie?



Welche Erfahrungen mit Arbeit haben Sie?



Welche Bedürfnisse verbinden Sie mit Arbeit?



Was trägt dazu bei, dass Ihre Arbeit
schöpferisch ist?



Was können Sie tun, um sich vor Ruhelosigkeit,
Burn-out, Stress zu schützen – kurzfristig und
langfristig? Welche Schritte möchten Sie gehen?



Welcher Art wäre die Arbeit, die Ihnen am ehesten
entspricht? Was können Sie tun, um diesem Ziel
näherzukommen?



„Ora et Labora“, die Verbindung von äußerem
Tätigsein und Innehalten. Lässt sich das in Ihren
(Arbeits-)Alltag integrieren? Was ist dazu nötig?

Versuchen Sie herauszufinden, was Ihren schöpferischen kreativen Möglichkeiten im Weg steht. Lassen Sie die folgenden Fragen auf sich wirken und nehmen Sie wahr, wo ihre „wunden Punkte“ sind – suchen Sie sich aus den Vorsätzen diejenigen heraus, die für Sie am zutreffendsten sind:

- Welche Ihrer Gewohnheiten steht Ihrer Kreativität und Schaffensfreude im Wege?
- Was könnte ein Problem sein und was könnten Sie dagegen unternehmen?
- Was haben Sie davon, an einer bestimmten Blockierung festzuhalten?
- Welcher Ihrer Freunde bringt Sie dazu, an sich selbst zu zweifeln oder Ihre eigenen Selbstzweifel zu verstärken? Warum halten Sie an diesen Freunden fest?
- Welche Ihrer Freunde glauben an Ihr Talent bzw. lassen Sie Ihr Talent spüren?

Mögliche Verhaltensweisen, um eigene Werte in Bezug auf Arbeit zu finden:

- Wenn Sie sich darüber klar werden, dass Ihre Abende normalerweise durch Extraaufgaben ausgefüllt sind, dann geben Sie sich eine Regel – z. B.: Keine Arbeit nach 18 Uhr.
- Wenn Sie sich zu viele Aufgaben und zu viele Stunden aufgehalst haben, dann sollten Sie sich Ihre Preise anschauen. Lassen Sie sich angemessen bezahlen? Erhöhen Sie die Preise oder verringern Sie Ihre Arbeitslast.
- Stellen Sie nicht länger Ihre Arbeit über Ihre kreativen oder gesundheitlichen Interessen (nach Möglichkeit keine Klavierstunde/Fitnessstunde absagen wegen einer zusätzlichen Verpflichtung)
- Wenn Sie gern eine Stunde morgens für sich haben möchten, um zu meditieren, zu joggen, spazierenzugehen, zu schreiben ..., lassen Sie sich nicht dadurch unterbrechen, dass Sie Socken suchen, Frühstück machen, bügeln o. ä.
- Nehmen Sie sich vor, am Wochenende/nach 18 Uhr nicht zu arbeiten.

WEG-WEISENDES

Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude.
Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht.
Ich handelte und siehe, das Leben war Freude.

Rabindranath Tagore

Ihr seid so jung wie euer Glaube.
So alt wie eure Zweifel.
So jung wie euer Selbstvertrauen.
So alt wie eure Niedergeschlagenheit.
Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt:
Empfänglich für das Schöne, Gute und Große;
Empfänglich für die Botschaft der Natur,
der Mitmenschen, des Unfasslichen.
Sollte euer Herz geätzt werden von Pessimismus,
zernagt von Zynismus, dann möge Gott Erbarmen haben mit
eurer Seele.

Marc Aurel

WEG-WEISENDES

Der Herr gibt mir für meine Arbeit das Tempo an.
Ich brauche nicht zu hetzen.
Er gibt immer wieder einen Augenblick der Stille,
eine Atempause, in der ich zu mir komme.
Er stellt mir Bilder vor die Seele,
die mich sammeln und mir Gelassenheit geben.
Oft lässt er mir mühelos etwas gelingen,
und es überrascht mich selbst,
wie zuversichtlich ich sein kann.
Ich merke: Wenn man sich diesem Herrn anvertraut,
bleibt das Herz ruhig.

Obwohl ich viel zu viel Arbeit habe,
brauche ich doch den Frieden nicht zu verlieren.
Er ist in jeder Stunde da und in vielen Dingen,
und so verliert alles andere sein bedrohliches Gesicht.

Oft – mitten im Gedränge – gibt er mir ein Erlebnis,
das mir Mut macht.
Das ist, als ob mir einer eine Erfrischung reichte,
und dann ist der Friede da und eine tiefe Geborgenheit.

Ich spüre, wie meine Kraft dabei wächst,
wie ich ausgeglichen werde
und mir mein Tagwerk gelingt.
Darüber hinaus ist es einfach schön zu wissen,
dass ich meinem Herrn auf der Spur bin
und dass ich jetzt und immer bei ihm zu Hause bin.

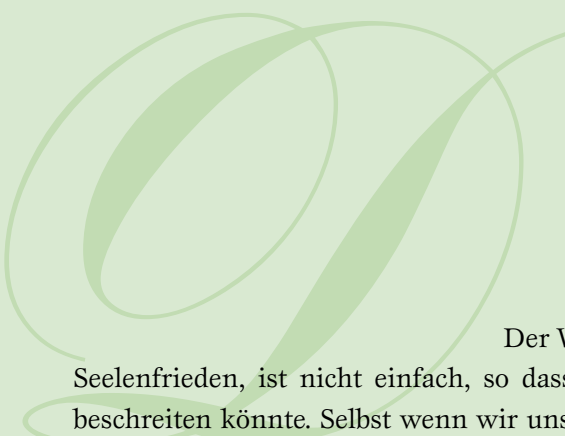
Toki Miyaschina, nach Psalm 23



*Hat unsere Welt Schrecken, so sind es unsere Schrecken,
hat sie Abgründe, so gehören diese Abgründe uns,
sind Gefahren da, so müssen wir versuchen, sie zu lieben.*

Rainer Maria Rilke

DAS DUNKLE AKZEPTIEREN



Der Weg zu sich selbst, zum Seelenfrieden, ist nicht einfach, so dass man ihn problemlos beschreiten könnte. Selbst wenn wir uns manchmal in innerer Harmonie befinden – wir werden nicht darin verharren können. Es ist kein Ziel, den Frieden in sich zu bergen, sondern ein Weg, der ständig neu beschritten werden muss. Und das ist auf unterschiedlichen Wegstrecken unterschiedlich schwer.

Weil das so ist, leben selbst die, die sich immer mal wieder zurückziehen und auf sich selbst besinnen, selbst die, die durch Schicksalsschläge weiser geworden sind, selbst die Frommen, die Achtsamen und die, dies es verstehen, Arbeit und Muße in Einklang zu bringen, nicht in dauerndem Seelenfrieden.

Es gibt Zeiten, in denen sich einfache Tipps verbieten, in denen alle Weisheit an ein Ende kommt.

Trauer, Verletzung, Schuld, Ungerechtigkeit, Gewalt sind in unterschiedlichen Ausprägungen vorhanden – die Dunkelheiten des Lebens begegnen uns unabhängig von unserer persönlichen Lebensführung oder -haltung. Sie können zur Quelle von Unruhe, Unfrieden, Zynismus, Gleichgültigkeit oder Hass werden – alles andere als „Seelenfrieden“.



Im Alten Testament bringt die Geschichte von Hiob das menschliche Fragen, das Hadern angesichts des Dunklen auf den Punkt. Der gottesfürchtige und rechtschaffene Hiob, so erzählt die Geschichte, verliert zuerst seinen Besitz, dann seine Kinder und wird schließlich selbst sehr schwer krank. Seine Frau rät ihm, Gott zu verfluchen. Seine Freunde sind überzeugt, dass er all sein Leid selbst verschuldet hat. Hiob aber beteuert immer wieder seine Unschuld.

Die Geschichte von Hiob hat eine Rahmenhandlung: Gott, so heißt es da, gibt Satan die ausdrückliche Erlaubnis, Hiob zu prüfen, ihn in Versuchung zu führen. Gott ist sich sicher, dass Hiob allen Versuchungen und allen Prüfungen zum Trotz auf ihn vertrauen wird. Tatsächlich erweist sich Hiob dieses Vertrauens würdig. Aber er ist kein Held, der mit unbewegter Miene allen Schicksalsschlägen trotzt. Er nimmt sich das Recht heraus und hadert mit Gott. Er klagt, er verlangt Antworten.

Hiobs größte Leistung ist, dass er all seine Prüfungen übersteht, ohne je seinen Glauben zu verlieren.

Hiob muss sich mit der Frage nach dem Zusammenhang von Leid und Schuld auseinandersetzen, „Haben etwa Deine Kinder gefehlt?“, fragt einer seiner Freunde und ein anderer meint „wenn Du nur dein Herz in Ordnung bringst und Du das Unrecht an Deiner Hand entfernst, wirst Du das Ungemach vergessen“. Es ist aber nicht so! „Wer hat gesündigt, er oder seine Eltern?“ – eine Frage, der auch Jesus begegnet und die sich als heimliche Frage bis heute hält und dazu verleitet, ein behindertes Kind, eine bestimmte Krankheit, ein Unglück als Strafe zu sehen.

Seit es Menschen gibt, hadern sie mit ihrem Schicksal. Sie verzweifeln an ihrem Leben, das Glück und Unglück, Licht und Dunkelheit, Schmerz und Freude zu ungleichen Anteilen in sich birgt. Menschliches Leid, Katastrophen, gesellschaftliche Krisen, schuldhaft Verstrickungen beschwören Fragen herauf. Bilder beschreiben die Untröstlichkeit des Menschen, der sich in dunkelster Nacht ausgesetzt fühlt, der am Abgrund steht, erschüttert und zutiefst verängstigt von dem, was ihm widerfahren ist.

Je aufmerksamer wir uns selbst gegenüber werden, je bewusster wir leben, je offener wir für unsere eigene Mitte und für Gott sind, desto mehr spüren wir auch das sinnlose, von aller Lebendigkeit trennende Leiden, desto schmerzlicher ist das „Warum?“

Die Welt ist voller Nichtverstehen. Angesichts der Realitäten zu verzweifeln, wegen der eigenen Macht- und Kraftlosigkeit

zynisch oder depressiv zu werden oder gleichgültig, vielleicht sogar böse, liegt nahe. Die Liebe zum Leben, zu sich selbst, zu den anderen trotz alledem durchzuhalten ist eine Kunst. Die Dunkelheiten im eigenen Leben, im Leben überhaupt auszuhalten, ohne daran zu verzweifeln oder depressiv zu werden, ist eine Gratwanderung: „Das verdammte Glück und die verdammte Pflicht zu leben“, so hat Jan es ausgedrückt.

Damit diese Gratwanderung gelingen kann, sind all die kleinen Schritte zu mehr Echtheit und Lebendigkeit notwendig, so klein sie angesichts des Schweren, Düsternen, das alles zu überschatten droht, auch sein mögen. Alle, in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Anstöße zu mehr Lebensfreude, mehr Liebesfähigkeit, mehr Präsenz sind nicht ohne Belang – möglicherweise aber müssen sie sich behaupten. Das „Bei sich selbst bleiben“ kann zu Konflikten führen, wenn Wettbewerb und hohe Leistungsanforderungen gefragt sind; es kann einsam machen, wenn äußere Werte (Besitz, Aussehen ...) über die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe entscheiden, oder wenn die eigene Haltung Verbundenheit erfordert, wenn kein Beifall dafür zu erwarten ist. Es heißt, sagen, was ist, auch wenn es unbequem ist; vertrauen, auch wenn es keine Sicherheit gibt; lieben, wo es sinnlos erscheinen mag.

Schmerz, Schatten, Trauer nicht beseitigen, nicht durch schnelle Zerstreung davon ablenken, sondern vielmehr aushalten, was sich nicht ändern lässt, das braucht die Aufmerksamkeit der Alltagsliebe, das Vertrauen in die Kraft des einfachen Daseins.

Dunkelheit als einen Teil des Lebens akzeptieren, das ist die Richtung, die in der christlichen Mystik, aber auch in Märchen,

Mythen, Sagen und Legenden zu finden ist. Die Helden müssen dunkle Wälder durchqueren, grausige Ungeheuer besiegen oder reißende Ströme überqueren, um zum Ziel zu gelangen, um ihr Glück zu machen.



Gott, so sagen es die christlichen Mystiker, ist auch ein „Gott der Finsternis“. Besonders Johannes vom Kreuz beschreibt Bilder wie die „dunkle Nacht der Seele“ oder „das Umarmen der Dunkelheit“: Bilder eines tiefen Glaubens angesichts einer unverständlichen Wirklichkeit. Mit 18 Jahren trat Johannes im Jahr 1560 in den Karmeliterorden ein, dessen verwahrloster Zustand ihm mehr und mehr zum Ärgernis wurde. Zusammen mit Teresa von Avila arbeitete er an der Reform seines Ordens und wurde deshalb von seinen Gegnern vor die Inquisitionsgerichte gestellt, in die Kerker von Toledo geworfen und grausamen Quälereien ausgesetzt. Diese Kerkerzeit wurde zur eigentlichen Mitte seiner Gotteserfahrung, die Johannes in visionär-mystischer Dichtung beschreibt.

Auf diesem Hintergrund entzieht sich sein Werk dem Zugriff psychiatrischer Deutung ebenso wie dem Zugriff des Durchschnittsfrommen. Was Johannes mit „dunkler Nacht“ meint, ist nicht Depression – auch sie ist „dunkel“ – aber es gibt eine Grenze zu dem, was große Glaubende, Mystiker, als „Nacht“ erfahren haben.

Dennoch: Auch wenn unser Leben auf viel „kleinerer Flamme kocht“ als beispielsweise das des Mystikers Johannes vom Kreuz,

der größte Dunkelerfahrungen, Qualen, seelische Trockenheit, tiefste Gottverlassenheit erfahren hat, so lässt sich eine Essenz dessen, was er errungen hat, verstehen: Im Ringen nach Sinn das Leben, die Liebe, Gott nicht aufgeben – darum geht es.

Johannes war extremen seelischen und körperlichen Zerreißproben ausgesetzt. Seine Texte bezeugen einen tiefen Zusammenhang zwischen Gefühlen tiefster Gottverlassenheit, tiefstem Dunkel auf der einen Seite und höchster Freude, hellem Licht auf der anderen Seite: Gott stellt ins absolute Dunkel, aber er holt auch wieder ans Licht. Gott wird für die, die ihn bis in alle Tiefen erfahren, zur Zumutung. Die Psalmen des Alten Testaments drücken immer wieder die Erfahrung der Gottferne aus: „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen“ – ein Psalmvers, den selbst Jesus betet, bevor er stirbt.

Auch wenn sich die „Dunkelheiten“ eines Johannes vom Kreuz oder die Qualen eines Hiob nicht einfach übertragen lassen: Was diese „Frommen“ lehren, ist, dass es eine Haltung gibt, den unlösbaren Fragen zu begegnen. Dahinter steht die Erkenntnis, dass Dunkelheiten zum Leben gehören, dass es Grenzen des Machbaren, des Herstellbaren und des Verstehbaren gibt. Am Glauben festhalten heißt verstehen, dass es darum geht, die Lebendigkeit, das Echte, die Hoffnung, die Liebe aufrecht zu erhalten.

Nicht schicksalsergeben, sondern schicksalsbejahend könnte man diese Haltung nennen, die zuweilen sogar kämpferisch macht. Menschen, die in dieser Haltung leben, können wirkliche Nähe, echten Trost, stärkende Solidarität geben – so wie es Martin Gutl beschreibt:

*Selbst ratlos sein
und doch viele beraten können.
Selbst gebrochen sein
und doch vielen als Halt dienen.
Selbst Angst haben
und doch Vertrauen ausstrahlen.
Dass alles ist Menschsein,
ist wirkliches Leben.*

Ohnmachtserfahrungen angesichts von allzu Bedrückendem im gesellschaftlichen oder persönlichen Leben durchstehen und – wie Hiob – weiter „gottesfürchtig“, „treu“ oder, anders ausgedrückt, lebensbejahend, liebend bleiben, kann sehr unterschiedlich aussehen: Da sind die, die sich für gerechtere Verhältnisse einsetzen, die Hunger oder Katastrophen, Kriege und Verfolgung benennen und initiativ werden; die die ungerechte Verteilung von Gütern und Chancen bekämpfen. Da sind Menschen mit unheilbaren demütigenden Krankheiten, die daraus Kraft entwickeln; die Not psychisch Leidender ist für die Betroffenen und deren Umgebung eine große Herausforderung; es gibt die, die an der Reihung von Unglück in ihrem Leben zu verzweifeln drohen; die mit Unfallfolgen oder Gewalttaten fertig werden müssen; die Einsamkeit aushalten ... jeder kennt Beispiele, die sich einfügen lassen.

Was sehr viele Menschen heutzutage kennen, ist das Erleben von mangelnder Tiefe, zeitweiliger Verödung, psychischen Krisen oder Enttäuschung.

Um Dunkelheiten unterschiedlichster Ausprägungen und Intensität begegnen zu können und sie durchzustehen, braucht es innere Kraft, Hoffnung und Glauben.

Weil das Leben Ohnmacht hervorrufen und Depressionen auszulösen kann, weil die einen angesichts des Unglücks mit Schuldgefühlen reagieren, andere zu gesteigerten Frömmigkeitsübungen oder moralischen Höchstleistungen neigen, und weil das alles letztlich das Leben nicht besser macht, geht es an dieser Stelle allein darum, das in den vorangegangenen Kapiteln Gesagte zu verstärken: Weil Leid, weil Dunkles zum Leben gehört, ist es um so wichtiger, ganz bei sich zu sein, ganz aus der eigenen Mitte zu leben, die ‚mystische Empfindlichkeit‘ wachzuhalten und Gott Gott sein zu lassen – nur so hält die Lebendigkeit, die Liebe, und auch die Freude und das Glück stand. Nur mit weniger Angst, weniger falschen Schuldgefühlen, mehr Mut, mehr Freiheit mag es möglich sein, sich angemessen auf die Aufgaben einzulassen, mit denen das Leben uns konfrontiert.

Glück, tiefe Freude stellen sich ein für den, der sich auf das Leben einlassen und loslassen kann – „trotz alledem“ oder wie Johannes vom Kreuz es ausdrückt: „auch wenn es Nacht ist“.

Welche Grenzerfahrungen kennen Sie, die Sie nach dem Sinn fragen lassen? Können Sie es zulassen zu klagen? Wie äußert sich das?



Kennen Sie das „trotz alledem“? – Was/wo ist Ihre Motivation? Was hilft Ihnen, sie wachzuhalten?



Können Sie klagen? Wie sieht das aus?

ÜBUNG

Schreiben Sie einen eigenen Klagepsalm, in dem Sie alle Ungereimtheiten, alles Dunkel und Sinnlose in Ihrem Leben ausdrücken.

Wenn Sie mögen, malen Sie ein Bild, das das Geschriebene ergänzt.

WEG-WEISENDES

Jene ewige Quelle liegt im Verborgenen,
wie gut kenne ich ihr Versteck,
auch wenn es Nacht ist.

In der dunklen Nacht dieses Lebens –
Wie gut kenne ich im Glauben die heilige Quelle,
auch wenn es Nacht ist.

Ihren Ursprung kenne ich nicht, denn sie hat keinen,
aber ich weiß, dass jeder Ursprung aus ihr kommt.
Auch wenn es Nacht ist.

Johannes vom Kreuz

WEG-WEISENDES

Ich glaube an die Sonne
auch wenn sie nicht scheint.
Ich glaube an die Liebe,
auch wenn ich sie nicht spüre.
Ich glaube an Gott,
auch wenn ich ihn nicht sehe.

Jüdische Inschrift im Warschauer Ghetto

Wir haben keinen Grund, gegen unsere Welt Misstrauen zu haben, denn sie ist nicht gegen uns. Hat sie Schrecken, so sind es unsere Schrecken, hat sie Abgründe, so gehören diese Abgründe uns, sind Gefahren da, so müssen wir versuchen, sie zu lieben. Und wenn wir nur unser Leben nach jenem Grundsatz einrichten, der uns rät, dass wir uns immer an das Schwere halten müssen, so wird das, welches uns jetzt noch als das Fremdeste erscheint, unser Vertrautestes und Treuestes werden.

Rainer Maria Rilke

In jedem Menschenleben ereignen sich eben doch vermutlich Augenblicke, in denen die nüchterne Alltagsliebe plötzlich vor die Alternative gestellt wird, zu lieben ohne Lohn, zu vertrauen ohne Rückversicherung, zu wagen, wo einem scheinbar nur ein sinnloses Abenteuer zugemutet wird, das sich nie rentieren kann.

Karl Rahner

WEG-WEISENDES

Ein Gebet der Erschöpfung

Mein Gott, ich liebe dich nicht.
Ich will es nicht einmal.
Ich bin deiner überdrüssig.
Vielleicht glaube ich überhaupt nicht an dich.

Aber sieh auf mich im Vorübergehen.
Wenn Du Lust hast, dass ich an dich glaube,
dann gib mir den Glauben.
Wenn du Wert darauf legst, dass ich dich liebe,
dann gib mir die Liebe.
Ich habe von all dem nichts,
und ich kann nichts dazu tun.

Ich gebe dir, was ich habe:
Meine Schwäche, meinen Schmerz
Und diese Zärtlichkeit, die mich peinigt,
und die du wohl siehst ...
Das Elend meines Zustands – das ist alles –
Und meine Hoffnung.

Marie Noel

Gott

tiefste Sehnsucht mit Deinem Atem
schüre das Feuer den glimmenden Funken
löse die starren die kalten Tage
zu Leben gefrorene Stunden

Du bist so fern Gott ich kann dich nicht hören
nur glauben nicht spüren wie taub meine Seele
und taste und suche Dich brauche Dich hör doch
nie wieder ein Mensch ohne Wurzeln sein

Gott sei mir Kern und beschützende Schale
ruhende Stille im Nest Deiner Worte
möchte ich leben mit weichem Gefieder
zu Nähe und Weite die Flügel schlagen
in Dir Gott zu Hause für immer.

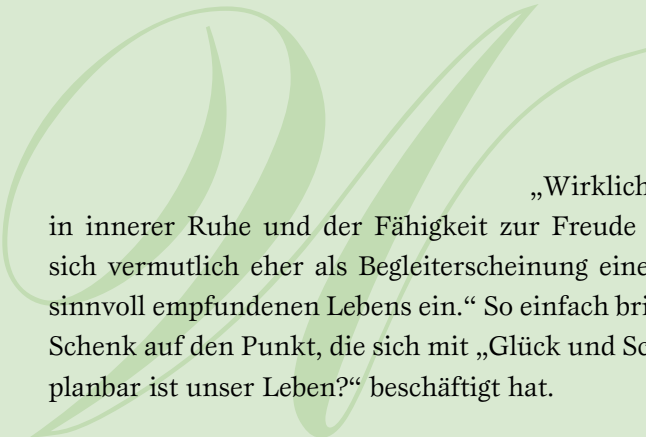
Carola Moosbach



*Nichts soll dich verwirren
nichts soll dich beirren
alles vergeht.*

Teresa von Avila

DEN SEELENFRIEDEN FINDEN



„Wirkliches Glück, das in innerer Ruhe und der Fähigkeit zur Freude besteht, stellt sich vermutlich eher als Begleiterscheinung eines als gut und sinnvoll empfundenen Lebens ein.“ So einfach bringt es Herrad Schenk auf den Punkt, die sich mit „Glück und Schicksal – Wie planbar ist unser Leben?“ beschäftigt hat.

Sich selbst, die anderen, die Welt und Gott gut sein lassen ist eine Kunst. Es verlangt Erfahrung, Besonnenheit und Klarheit.

*„Nichts soll dich verwirren
nichts soll dich beirren
alles vergeht.“*

So beginnt das anfangs (im 5. Kapitel) schon einmal zitierte Gedicht von Teresa von Avila. Es entspringt einer Haltung tiefer Gelassenheit, die in Teresas Gottvertrauen wurzelt:

*„Wer Gott kann erwählen,
nichts wird solchem fehlen:
Gott nur besteht.“*

So endet der Text.

Wer solche oder ähnliche Sätze mit Wahrhaftigkeit sagen kann, in dem sprudelt leise, aber stetig, eine Quelle der Zufriedenheit. Er (oder sie) ist im Frieden mit sich selbst, hat „den Seelenfrieden“ gefunden.



Der Weg dahin ist ein spiritueller Weg, der errungen sein will. Nicht von ungefähr wird der spirituelle Weg immer wieder mit einem Kampf verglichen, für den der Mensch sich rüsten muss.

Paulus, der Apostel, der nach seiner Bekehrung vom Christenverfolger zum leidenschaftlichen Kämpfer für das Christentum wird, schreibt in einem Brief an die Gemeinde in Ephesus, dass man die Rüstung Gottes anziehen solle, den Gürtel der Wahrheit, den Panzer der Gerechtigkeit und das Schild des Glaubens.

In einem anderen Brief an die Gemeinde von Korinth erinnert er seine Adressaten daran, dass ihr Erkennen und Tun immer nur „Stückwerk“ ist. Er stärkt sie mit den Worten: „Für jetzt bleiben Glauben, Hoffnung, Liebe.“ – Für uns übersetzt heißt das: Wir haben genug. Wir sind hinreichend ausgestattet für unseren Lebensweg, auch wenn wir ihn nicht übersehen können. Die Fähigkeiten zu glauben, zu hoffen und zu lieben machen

uns stark. Diese Stärke ist notwendig, weil wir unseren Lebensweg nur bedingt selbst wählen können. Die Logik unseres Lebens ist manchmal nur unzureichend verständlich. „Das ist Schicksal“, heißt es. Oder: „Das Schicksal hat zugeschlagen, es hat einem zugesetzt“.

Und dennoch können wir unseren Seelenfrieden finden, obwohl es das Schicksal gibt, obwohl „Gottes Ratschluss unergründlich ist“, obwohl die Welt ungerecht und das Leben undurchschaubar ist.

Die Themen der biblischen Autoren, die Lebensfragen der großen Heiligen, die der Philosophen und Künstler sind die gleichen wie die unsrigen: Was gibt es hinter den Dingen? Was ist Leben? Wie finde ich in den Ungereimtheiten des Lebens zur Ruhe? Wer bin ich? Wer ist Gott? Wie soll ich leben?



Mit solchen, manchmal quälenden Fragen schlug sich schon Kohelet im 3. Jahrhundert vor Christus herum. Sein Resümee ist sehr einfach, er rät: *„Geh auf den Wegen, die Dein Herz Dir sagt, zu dem, was Deine Augen vor sich sehen.“*

Das, was die Augen vor sich sehen, ist nicht allzu viel. Die biblischen Bilder sprechen nicht von großen Plänen, Lebensversicherungen oder Reichtum. Im Gegenteil: Glück, Frieden und Leben haben dort eine andere Logik: *„Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber sein Leben ein-*

büßt. Um welchen Preis kann ein Mensch sein Leben zurückkaufen?“, fragt Jesus seine Freunde.

Wir können loslassen, „um das Leben zu gewinnen“. Wenn wir unsere festen Vorstellungen lockern, unsere Pläne beiseite schieben, unsere Lebensentwürfe verändern und Geld und Besitz nicht zum alleinigen Lebenszweck machen, können wir dem nahe kommen, was die Bibel unter Seelenfrieden versteht. Einer der großen Meister des Loslassens war Franz von Assisi (1181–1226). Aus einer reichen Kaufmannsfamilie stammend, trat er früh den Militärdienst an und wurde Offizier. Nach einer Erkrankung in der Gefangenschaft änderte er sein Leben radikal. Er pflegte Aussätzige und wählte freiwillig das Bettlerdasein. Das machte Franziskus zu einem Menschen, der in besonderer Weise frei war – frei von jeglichen Ansprüchen, Rechten, Verdiensten. Er hatte nichts von dem, was damals jedermann normalerweise besaß. Aber er brauchte auch nicht, was er nicht hatte. Er litt nicht Not, er war nicht vom Leben enttäuscht. Er fühlte sich weder eingeschränkt noch beraubt.

Franziskus lebte in einer frei gewählten Armut, die in besonderer Weise offen macht für das Leben, für die Verbundenheit aller Geschöpfe miteinander, für die Liebe zu Gott.

In seinem Sonnengesang drückt Franziskus diese Liebe und Verbundenheit in aller Leidenschaftlichkeit aus. Wer ihn hört, ahnt, wie sich Lebensfreude als Grundmelodie des eigenen Lebens entwickeln lässt. Die einfachen Sätze sagen etwas über die Liebe aus: Es geht darum, die Umwelt mit Tieren, Pflanzen und Dingen bejahend wahrzunehmen und Beziehungen zu anderen Menschen aktiv, intensiv und positiv zu leben.

Die Kunst des Loslassens ist der Schlüssel zum tiefen Glück, zum wahren Leben, zur Liebesfähigkeit, zur Verbundenheit mit anderen und mit der Schöpfung, kurzum: zum „Seelenfrieden“.

Sich auf diese Kunst zu verstehen, verlangt, wie jede Kunst, Mühe. Die Lebensgeschichten und die Texte der spirituellen Lehrer bezeugen Wege, diese Kunst zu erlernen und dem „Seelenfrieden“ näher zu kommen. Dabei werden wir entdecken, dass wir ein Leben lang auf uns Acht geben müssen.



Auf diesem Weg entdeckte Ignatius von Loyola, dass es vor allem darum gehe, „in allen Dingen Gott zu finden“. Teresa von Avila beschrieb sehr leidenschaftlich und humorvoll die Freundschaft mit Gott, auf der alles wahre Leben beruht. Hildegard von Bingen begriff sehr intensiv die Eingebundenheit des Menschen in die gesamte Kreatur und schöpfte daraus tiefe Weisheit. Johannes vom Kreuz erfuhr, dass noch im schwärzesten Dunkel Hoffnung herrschen kann. Denn dahinter, oder sogar darin, lässt sich die Freude an Gott und der Schöpfung entdecken. Johannes schreibt:

„Mein geliebter (Christus) ist alles.

Die Berge, die bewaldeten einsamen Täler, die unbewohnten Inseln, die rauschenden Flüsse, das Flüstern der lieblichen Lüfte; die friedvolle Nacht, die aufsteigende Morgenröte, die schweigende Musik, die klangvolle Einsamkeit und das Heilige Mahl, das Leben gibt und Liebe schafft.“

Allen Mystikern und Heiligen ist gemeinsam, dass sie einen Weg beschreiben, der sie zum Staunen, zum Lobpreis, zur Freude und zum Dank befreit. Loslassen und in einer erfüllten Gegenwart ankommen, heißt, dem Aufmerksamkeit schenken, was gerade ist. Marguerite Porete (1250–1310), eine Begine, die wegen ihrer mystischen Lehren im Mittelalter als Ketherin verbrannt wurde, drückt diese Präsenz der Seele sehr poetisch aus:

„Solch eine Seele schwimmt im Meer der Liebe, das ist im Meer des Entzückens, das von der Gottheit herabströmt. Sie fühlt keine Freude, denn sie selbst ist Freude und schwimmt und fließt in der Freude, ohne sie zu empfinden. Denn sie bewohnt die Freude, und Freude bewohnt sie.“

Befreitsein zum „Nun der Freude“ – so nennt es die Theologin Dorothee Sölle – die Zeit sei jetzt, der Ort hier und die Lebenszeit heute. Jetzt können wir uns selbst und die anderen liebevoll betrachten. Hier können wir mit dem leben, was ist. Und heute können wir alle inneren Kräfte mobilisieren, um Vertrauen, Lieben, Tun und Genießen zu stärken.



Wenn wir Vorstellungen, Dinge und Erwartungen loslassen, schaffen wir Raum für uns selbst. In diesem Freiraum können wir die Fähigkeit, gegenwärtig und achtsam zu leben, entwickeln. Hier und heute lässt sich der Schlüssel zum Frieden finden, der die Tür zu mehr Lebensfreude, mehr Vertrauen, einer größeren Leidens- und Liebesfähigkeit aufschließt und eine größere Genussfähigkeit und echte Freude nach sich zieht.

Loslassen, um tief bei sich anzukommen, heißt: den Kern zu finden. Eine Lebenskunst, die sich in den Texten großer Heiliger, in den Erfahrungen vieler weiser Menschen spiegelt. Eine Kunst, die sich auch in den Zeilen und Zitaten dieses Büchleins widerspiegelt.



DIE ZEHN SCHRITTE

1. Dem Leben hinterherhetzen erschöpft. Hinter der Frage: „Lebe ich wirklich?“, verbirgt sich die Sehnsucht danach, „wirklich zu leben“.
2. Es ist in jedem Alltag möglich, dieser Sehnsucht nachzugehen und Brunnen zu entdecken, die zu den eigenen Quellen der Lebendigkeit führen.
3. Bewusst gewählte Auszeiten sind eine Möglichkeit, dieser Sehnsucht mehr Raum zu geben und sich wieder neu in der eigenen Mitte zu zentrieren.
4. Tief bei sich selbst ankommen ist eine spirituelle Erfahrung, die offen macht für Gott und das Göttliche.
5. Auch Schicksalsschläge können Auslöser sein, um sich selbst näher zu kommen. Bilanz ziehen zu müssen beinhaltet die Chance, das Leben bewusst neu wählen zu können.
6. Um „bei sich selbst zu bleiben“ braucht man die Fähigkeit der Unterscheidung: Eine feinere Selbstwahrnehmung hilft uns zu erkennen, was uns gut tut und weiterführt.

7. Je mehr Aufmerksamkeit wir uns selbst schenken, desto mehr wachsen in uns Liebe und Aufmerksamkeit für andere.

8. Wenn wir in uns ruhen, verändern sich die Einstellung zu Arbeit und Leistung.

9. Tiefe Verbundenheit mit sich selbst und mit Gott befähigt uns dazu, die Schattenseiten, die Fragen und das Leid als Teil unseres Lebens anzunehmen.

10. Seelenfrieden finden ist ein Weg. Er ermöglicht es uns, alte Sicherheiten zugunsten neuer Kraft gebender Gewissheiten loszulassen: ihn zu gehen macht frei, lebendig und empfindsam, auch für Freude und Dankbarkeit.

ÜBUNG

Lassen Sie sich auf den folgenden Text von Dag Hammarskjöld ein. Lassen Sie die Stationen dieses Büchleins noch einmal Revue passieren. Nehmen Sie wahr, wo Sie im Moment sind. Verweilen Sie bei einem Satz oder einem Gedanken. Wenn Sie mögen, schreiben Sie auf, was Ihnen durch den Kopf geht.

Die Reise nach Innen

Ich sitze hier vor dir, Herr
Aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat
Ich lasse mein Gewicht senkrecht
Durch meinen Körper hinuntersinken
Auf den Boden, auf dem ich sitze.

Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper.
Ich widerstehe seinem Drang aus dem Fenster zu entweichen,
an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier,
in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen,
um der Gegenwart zu entkommen.
Sanft und fest halte ich meinen Geist dort,
wo mein Körper ist:
hier in diesem Raum.

In diesem gegenwärtigen Augenblick
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.
Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr.
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte,
und lasse sie dir.
Für den Augenblick überlasse ich sie dir.
Ich warte auf dich – erwartungsvoll.
Du kommst auf mich zu,
und ich lasse mich von dir tragen.

WEG-WEISENDES

Ich beginne die Reise nach innen.
Ich reise in mich hinein,
zum innersten Kern meines Seins, wo du wohnst.
An diesem Punkt meines Wesens
bist du immer schon vor mir da,
schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass
meine ganze Person.

Und nun öffne ich meine Augen,
um dich in der Welt
der Dinge und Menschen zu schauen.
Ich nehme die Verantwortung für meine Zukunft
wieder auf mich.
Ich nehme meine Pläne, meine Sorgen,
meine Ängste wieder auf.
Ich ergreife aufs Neue den Pflug.
Aber nun weiß ich,
dass deine Hand über der meinen liegt
und ihn mit der meinen ergreift.
Mit neuer Kraft trete ich die Reise nach außen
wieder an,
nicht mehr allein,
sondern mit meinem Schöpfer zusammen.

Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr,
dein ist das Lob, der Ruhm, die Ehre
und alle Benedeiung:

Dir, Höchster, nur gebühren sie,
und kein Mensch ist würdig,
zu nennen Dich.

Gelobt seist Du, mein Herr,
mit allen Deinen Geschöpfen,
vornehmlich mit der edlen Herrin
Schwester Sonne,
die uns den Tag schenkt durch ihr Licht.

Und schön ist sie
und strahlend in großem Glanze:
Dein Sinnbild, Höchster!

Und gelobt seist Du, mein Herr,
durch Bruder Mond und die Sterne;
am Himmel schufst Du sie
leuchtend und kostbar und schön.
Gelobt seist Du, mein Herr,

WEG-WEISENDES

durch Bruder Wind und die Luft,
durch wolkig und heiter und jegliches Wetter,
durch das Du deinen Geschöpfen
gedeihen gibst.

Gelobt seist Du mein Herr,
durch Bruder Feuer,
durch den Du die Nacht uns erleuchtest,
und schön ist er und fröhlich
und gewaltig und stark.

Gelobt seist Du, mein Herr,
durch unsere Schwester
Mutter Erde,
die uns ernährt und erhält,
vielfältige Frucht uns trägt
und bunte Blumen und Kräuter.

Gelobt seist Du, mein Herr,
durch jene, die aus Liebe zu Dir vergeben
und Schwäche tragen und Trübsal.

Selig, die harren in Frieden.
Du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist Du, mein Herr,
für unseren Bruder, den leiblichen Tod;
ihm kann kein Mensch lebendig entrinnen.
Weh denen, die in Todsünden sterben;
Doch selig, die er findet
In Deinem heiligsten Willen;
Der zweite Tod tut ihnen kein Leides.

Lobet und preist meinen Herrn,
und danket und dienet Ihm
in tiefer Demut.

Franz von Assisi

QUELLENVERZEICHNIS

Ich hetze dem Leben hinterher

„Gott achtet mich“, entnommen aus: Gluth, Bernhard (Hrsg.):
Texte fürs Leben. Offene Tür, Hannover 1993

„Herr, dass unser Leben“, entnommen aus: Kürzinger,
Reinhard; Sill, Bernhard (Hrsg.): Das große Buch der Gebete.
München: Pattloch Verlag 2003

Auf der Suche nach den Quellen der Kraft

„Die wahre Lebenskunst“, entnommen aus: Hirschi, Frederic,
Troxler, Werner: Lebensfreude. Verlag Hirschi und Troxler,
Zug 2003

„Die Quelle“, entnommen aus: Anthony de Mello, Mit allen
Sinnen meditieren, S. 74. Aus dem Portugiesischen von Irene
Lucia Johna © Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 1997

„Die Kunst der kleinen Schritte“, entnommen aus: Saint-
Exupéry, Antoine de: Die Stadt in der Wüste, © 1956 und
2002 Karl Rauch Verlag, Düsseldorf

In der Wüste sein – Schweigen und Hören

„Jetzt ist es Zeit“, entnommen aus: Peter Müller, Wer auf-
bricht, kommt auch heim. Vom Unterwegssein auf dem
Jakobsweg, Verlag Eschbach der Schwabenverlag AG,
Eschbach/Markgräflerland, 5. Auflage 2006

In der Tiefe ankommen

„Vater unser“, entnommen aus: Kürzinger, Reinhard; Sill,
Bernhard (Hrsg.): Das große Buch der Gebete. München:
Pattloch Verlag 2003

Das Leben bilanzieren

„Der Brunnen“, entnommen aus: Theophan der Mönch, Das Kloster jenseits der Zeit, S. 67f. Aus dem Amerikanischen von Burkhard Menke © Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 1997, Original: TALES OF A MAGIC MONASTERY by THEOPHANE, © 2006 by CROSSROAD PUBLISHING COMPANY. Reproduced with permission of CROSSROAD PUBLISHING COMPANY in the format Other Book via Copyright Clearance Center

„Angenehme Vorstellungen“, entnommen aus: Lay, Rupert: Gelingendes Leben, München: Don Bosco Verlag 1996

„Nachts war Regen“, entnommen aus: Lay, Rupert: Gelingendes Leben, München: Don Bosco Verlag 1996

„Gott – eine einzige Frage“, entnommen aus: Kürzinger, Reinhard; Sill, Bernhard (Hrsg.): Das große Buch der Gebete. München: Pattloch Verlag 2003

Was mir gut tut – Was mir schadet

„Ich weiß nicht“, entnommen aus: Kürzinger, Reinhard; Sill, Bernhard (Hrsg.): Das große Buch der Gebete. München: Pattloch Verlag 2003

„Vater unser“, entnommen aus: Zink, Jörg: Dornen können Rosen tragen. Freiburg: Kreuz Verlag 1997

Gesund werden – Achtsam mit mir und Anderen

„Ein Schüler ging zu einem Meister“, entnommen aus: Anthony de Mello, J. Francis Stroud (Hg.), Der springende Punkt, S. 72f. Aus dem Englischen von Irene Johna. © Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 4. Auflage 2006

„Mein Gott“, entnommen aus: Kürzinger, Reinhard; Sill, Bernhard (Hrsg.): Das große Buch der Gebete. München: Pattloch Verlag 2003

Schöpferisch arbeiten – Eigene Werte setzen

„Ich schlief“, entnommen aus: Hirschi, Frederic, Troxler, Werner: Lebensfreude. Verlag Hirschi und Troxler, Zug 2003

„Der Herr gibt mir“, Toki Miyaschina, entnommen aus: Für jeden neuen Tag 4, hrsg. von der AMD, Stuttgart 1975

Das Dunkle akzeptieren

„Gebet der Erschöpfung“, entnommen aus: Noel, Marie: Erfahrungen mit Gott. Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 2/1980

„Gott, tiefste Sehnsucht“, entnommen aus: Moosbach, Carola: Gottflamme, Du Schöne. Gütersloh: GB 1997

Den Seelenfrieden finden

„Die Reise nach innen“, entnommen aus: Hammarskjöld, Dag: 7 Sprüche, in: Zeichen am Weg. Deutsche Ausgabe.

© 1967 Droemersch Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

LITERATURVERZEICHNIS

Franz von Assisi: Geliebte Armut. Herder Verlag, Freiburg 1999

Teresa von Avila: „Ich bin ein Weib und obendrein kein gutes“.
Herder Verlag, Freiburg 1984

Teresa von Avila: Die innere Burg. Diogenes Verlag, Zürich 1979

Bernhard von Clairvaux: Gotteserfahrung und Weg in die Welt.
Hg. Bernardin Schellenberger. O. Walter Verlag, Olten 1982

Benedikt von Nursia. Worte der Weisung. Herder Verlag,
Freiburg 1992

Die Regel des heiligen Benedikt. Beuronener Kunstverlag, Beuron 1990

Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen. Übertragung und
Erklärung von Adolf Haas. Herder Verlag, Freiburg 1966

Theophan der Mönch: Das Kloster jenseits der Zeit. Herder
Verlag, Freiburg 1997

Uwe Böschmeyer: Worauf es ankommt. Piper Verlag, München
2003

Julia Cameron: Der Weg des Künstlers. Knauer Verlag, München 2000

Imogen Dalman, Martin Soder: Warum Yoga. Viveka Verlag,
Berlin 2004

Oriah Mountain Dreamer: Die Einladung. Ulla Rahn-Huber
(Übersetzung), Goldmann Verlag, München 2000

Christina Grof: Sehnsucht nach Ganzheit. Der spirituelle Weg
aus der Abhängigkeit. Kösel Verlag, München 1994

Adolf Haas: Ignatius, Geistliche Übungen. Herder Verlag,
Freiburg 1966

Waltraud Herbstrith: Gott allein. Teresa von Avila heute. Herder Verlag, Freiburg 1982

Diane D. Kramer, Jonathan Kramer: Neue Lebenskraft durch Spiritualität. Delphi bei Droemer, München 1997

Christian Feldmann: Hildegard von Bingen, Nonne und Genie. Herder Verlag, Freiburg 1995

Frédéric Hirschi, Werner Troxler: Lebensfreude. Verlag Hirschi, Zug 2003

Reinhard Kürzinger, Bernhard Sill (Hrsg.): Das große Buch der Gebete. Pattloch Verlag, München 2003

Rupert Lay: Gelingendes Leben. Don Bosco Verlag, München 1996

Jennifer Loudon: Zeit für Dich. Neue Kräfte schöpfen aus der Stille. Herder Verlag, Freiburg 1998

Anthony de Mello: Mit allen Sinnen meditieren. Herder Verlag, Freiburg 1996

Anthony de Mello: Der springende Punkt. Herder Verlag, Freiburg 1995

Carola Moosbach. Gottflamme, Du Schöne. GTB, Gütersloh 1997

Bruno Moser: Große Gestalten des Glaubens. Südwest Verlag, München 1982

Peter Müller: Wer aufbricht kommt auch heim. Verlag Eschbach der Schwabenverlag AG, Eschbach/Markgräflerland, 5. Auflage 2006

Uwe Neumann: Augustinus. rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1998

Margarete Niggemeyer: Wege durch die Wüste. Bernward Verlag, Hildesheim 1983

- Henri J.M. Nouwen: Ich hörte auf die Stille. Herder Verlag, Freiburg 1978
- Francisco de Osuna: Versenkung, Weg und Weisung des kontemplativen Gebetes. Herder Verlag, Freiburg 1982
- Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter. Insel Verlag, Frankfurt/Main 1987
- Anne Wilson Schaefer: Im Zeitalter der Sucht. dtv, München 1991
- Herrad Schenk: Glück und Schicksal. Wie planbar ist unser Leben? dtv, München 2000
- Michael Schneider: Aus den Quellen der Wüste. Luthé Verlag, Köln 1987
- Dorothee Sölle: Mystik und Widerstand. Verlag Hoffmann und Campe, Hamburg 1997
- Josef Stierli SJ: Ignatius von Loyola. Topos Verlag, Mainz 1990
- Virginia Woolf: Leben & Schreiben. Büchergilde Gutenberg, Frankfurt 2003
- Jörg Zink: Dornen können Rosen tragen. Kreuz Verlag, Freiburg 1997
- Für jeden freien Tag. Biblische Texte Gebete und Betrachtungen. Stuttgarter Druckerei
- Das Thema, Heft 16/17 November 1975 (hrsg. Frauenseelsorge Bayern)
- „Wo Du stehst... ist heiliger Boden“. Exerzitien im Alltag. Referat für spirituelle Bildung im Bistum Hildesheim 2005
- Neue Jerusalemer Bibel. Einheitsübersetzung. Herder Verlag, Freiburg 1985