



UMGESTALTET

GEISTLICH IN DIE TIEFE WACHSEN

- 2 **LIEBE MITCHRISTEN**
RUDOLF M. J. BÖHM
- 4 **DER WUNDERBARE TAUSCH**
RUDOLF M. J. BÖHM
- 9 **IMMANUEL – IM DIALOG MIT GOTT**
E. JAMES WILDER, ANNA KANG,
JOHN LOPPNOW, SUNGSHIM LOPPNOW
- 14 **MONIKA WONDER-WOMAN**
MONIKA WEGENER
- 18 **SICH GOTT GEFALLEN LASSEN**
KLAUS SPERR
- 21 **ICH BIN HIER IN MÜNCHEN.
KÖNNEN SIE MIR HELFEN?**
ISABEL HARTMANN
- 24 **LIEBER WÄCHTER**
HANNA EPTING
- 26 **WIR RUHEN UNS DA DURCH**
TOMAS SJÖDIN
- 29 **LOVE COFFEE. LOVE JESUS**
INTERVIEW MIT FLINN SCHNEIDER
- 32 **DAS LEBEN IST EINE BAUSTELLE**
ANDREAS GEISTER
- 34 **IM RHYTHMUS**
DANIELA MAILÄNDER
- 36 **EIN JA AN MEINEM KÜCHENSCHRANK**
HEIDI SPERR
- 38 **TERMINE UND TAGUNGEN**
- 40 **HERR JESUS CHRISTUS**
AUS EINEM KATH. TAGESGEBET

**BRENNPUNKT
SEELSORGE**
BEITRÄGE ZUR BIBLISCHEN LEBENSBERATUNG

Redaktion: Rudolf M. J. Böhm (V.i.S.d.P.), Birte Undeutsch, Cornelia Geister, Carolin Schneider, Pia Holzschuh, Írisz Sipos

Produktion/Layout: Martha Hummel mit B. Undeutsch, C. Geister, Í. Sipos

Bildnachweis: Titel: © MBI / Alamy; Rückseite: © Nick Fewinska / unplash

Verlag u. Vertrieb: Offensive Junger Christen – OJC e.V.
Pf. 1220, 64382 Reichelsheim, Tel.: 06164/9308-0, Fax: 06164/9308-30

Bestellung u. Adressänderung bitte an OJC-Adresse oder E-Mail: versand@ojc.de

Druck: Lautertal-Druck Bönsel GmbH

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.
Brennpunkt Seelsorge erscheint 2 x pro Jahr und wird kostenfrei weitergegeben.

Zuschriften an die Redaktion: Brennpunkt Seelsorge, Helene-Göttmann-Straße 22,
64385 Reichelsheim, Tel.: 06164/9308-318, E-Mail: brennpunkt@ojc.de

Spendenkonto: Offensive Junger Christen, Volksbank Odenwald eG
BIC: GENODE51MIC; IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50



Wichtig für Ihre Überweisung: Bitte geben Sie bei Ihrer Spende im Feld „Verwendungszweck“ Ihre Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) an. Nur so können wir Ihre Spende eindeutig zuordnen und Ihnen die Zuwendungsbestätigung ausstellen. Danke!

Liebe Mitchristen,

„Es ist leichter, den gesamten Talmud zu lernen, als eine einzige menschliche Eigenschaft zu verändern.“ So sagte der legendäre Begründer des Chassidismus, Rabbi Israel Ben Elieser, genannt Baal Schem Tov (um 1700 bis 1760). Dieses ernüchternde Wort stellt klar, dass wir nicht in der Lage sind, uns aus eigener Kraft zu erlösen, und als Christen gehen wir davon aus, dass der Mensch in seiner Gebrochenheit erlösungsbedürftig ist. Die Grundvoraussetzung für die Umgestaltung des Menschen in das Bild Christi ist sein Erlösungswerk. Doch wie zeigt sich dessen Wirksamkeit in meinem Leben?

Jeder von uns steht in der Gefahr, jemand zu werden, der nur sich selbst sieht. Das neue Leben fällt uns nicht in den Schoß, wir müssen uns „von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all unserer Kraft“ dafür einsetzen. Vielen von uns mag das als ein allzu radikales Verlangen erscheinen, bedeutet es doch eine Umstellung des gesamten äußeren und inneren Lebens. Aber das soll es ja gerade! Wir wollen doch in unserem Leben Raum schaffen für den Heiland, damit er unser Leben in sein Leben umformen kann. Wir haben für so viele Dinge Zeit, für so viele Zerstreuungen, sollte es da nicht möglich sein, eine Morgenstunde heraus zu nehmen, in der wir uns sammeln und Kraft gewinnen, um den Tag davon zu bestreiten?

„Wir können nicht erneuert werden, wenn wir nicht die Demut haben, zu erkennen, was in uns der Erneuerung bedarf.“ (Mutter Teresa) Jesus wird uns heilen, wenn wir uns von ihm heilen lassen. In der Begegnung mit dem reichen Jüngling macht er uns deutlich, dass es nicht genügt, einfach nur anständig zu sein. Die charakterlichen Vorzüge des jungen Mannes sind nicht das Merkmal des neuen Menschen. Das Einhalten der Gebote reicht nicht, damit Christus in uns wächst und seine Fülle erreicht. Das Problem bei der Umgestaltung in das Bild Christi ist nicht, was wir vorweisen können, sondern was wir für uns selbst noch zurückbehalten wollen. Wir

hängen an so vielem, das uns daran hindert, uns für Gottes Gaben vollkommen zu öffnen. Es ist ein weiter Weg von der Selbstzufriedenheit eines „guten Christen“, der seine Pflichten erfüllt, im Übrigen aber tut, was ihm gefällt, bis zu einem Leben an und aus Gottes Hand.

Änderung zu erfahren setzt voraus, dass wir uns dem Segen Gottes öffnen. Dafür muss sich der Mensch engagieren und sein Leben einsetzen: *Mühet euch ... um euer Heil mit Furcht und Zittern! Denn Gott ist es, der in euch sowohl das Wollen als auch das Vollbringen wirkt um seines Wohlgefallens willen* (Phil 2, 12-13). In diesem Wort wird das geheimnisvolle Zusammenspiel des menschlichen Wollens und des göttlichen Handelns ausgedrückt. Dabei geraten wir vielfach in einen Ringkampf mit Gott und erfahren die unmittelbare Berührung von Ihm. Er packt uns an, schüttelt uns, denn nur so kommen wir ins Leben. *Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn* (1 Mo 32,27), das sagt kein hochmütiger, sondern ein gedemütigter und dadurch demütig gewordener Mensch. Jakob ist ein Mann, der weiß, dass sein Leben der Erneuerung bedarf. Er lässt es zu, dass Gott ihm auf die Pelle rückt. Wir wissen, dass Jakob den Segen von seinem Vater erschlichen hatte, und auch danach erhielt er keinen vollen Segen mehr. Womöglich will Jakob seinen Angreifer im Kampf am Jabbok gerade daher erst loslassen, wenn er endlich erhalten hat, was er sein Leben lang wollte: Segen, vollen, ganzen, göttlichen Segen. Dafür setzt er noch einmal alles auf Spiel. In einem Kampf mit Gott riskiert er sein Leben. Gott lässt es zu, dass Jakob ihm seinen Segen abringt. Jakob bleibt dabei nicht unversehrt; er hinkt fortan an der Hüfte und bleibt ein vom Gotteskampf Gezeichneter (vgl. Gen 32,32), aber auch als ein im Gotteskampf Gesegneter. So kann er seinen reichen, von Gott empfangenen Segen an andere weitergeben.

Der hinkende Gang am Ende des Kampfes ist positiv zu verstehen. Immer, wenn ich mich existenziell auf Gott einlasse, werde ich anders herausgehen als ich hineingegangen bin. Mein blanker Egoismus wird minimiert, indem ich in diesem Ringen mit

dem Du Gottes anders werde. *Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn* ist Ausdruck des Dranbleibens. Der Christ muss ein geistliches Leben einüben, damit er innerlich reifen kann. Der heilige Franziskus erinnert uns daran: „Jeder von uns ist das, was er in Gottes Augen ist – nicht mehr und nicht weniger. Wir sind alle berufen, Heilige zu werden.“ An dieser Berufung ist nichts Außergewöhnliches. Wir sind alle nach Gottes Ebenbild geschaffen worden, um zu lieben und geliebt zu werden. Das ist es, was Gott will: *eure Heiligung* (1 Thess 4,3). Sein heiligstes Herz ist von einer unstillbaren Sehnsucht erfüllt, uns auf dem Weg zur Heiligkeit voranschreiten zu sehen.

Die vorösterliche Zeit gibt uns reichlich Gelegenheit, täglich unseren Entschluss zu erneuern, uns zu größerem Eifer anzuspornen, so wie am ersten Tag unserer Bekehrung. Wir können gar nicht oft genug beten:

Herr Jesus Christus, sprich zu meinem Herzen, verändere mein Leben und mache mich heil.

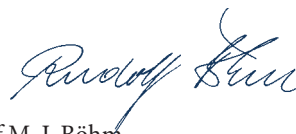
Amen. (Leanne Payne)

Erfahren wir so, dass die Gnade Gottes für uns beständig da ist. Als Christen leben wir immer unter den besten Bedingungen. Wir können den Kampf schon deshalb nicht verlieren, weil Jesus ihn für uns schon gewonnen hat. Am Kreuz hat er uns erlöst. Sein Ostersieg ist der entscheidende für unser Leben.

Die Fastenzeit hilft uns, Ihm zu folgen. Er erwartet uns schon voll Freude am Ziel. Sein Siegespreis ist die Erlösung zum ewigen Leben. Sich dafür in der österlichen Bußzeit etwas ins Zeug zu legen, lohnt sich.

Mit frohen Grüßen im Blick auf Ostern bleibe ich herzlich mit Ihnen verbunden,

Ihr



Rudolf M. J. Böhm

Greifswald, den 17. März 2022

RUDOLF M. J. BÖHM

DER WUNDERBARE TAUSCH

GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR DIE UMGESTALTUNG IN CHRISTUS



© Ivanka Demchuk, Kiev, Ukraine

CHRISTUS IN UNS

Mit der Bekehrung am Anfang unseres Glaubensweges ist es nicht getan. Viele Christen leiden darunter, dass das, was mit Begeisterung begonnen wurde, immer mehr zum Erliegen gekommen ist. Der Glaubensschwund beginnt meist damit, dass man für das Gebet immer weniger Zeit findet; schließlich vergisst man es ganz und fällt wieder zurück in seine alten Gewohnheiten.

Bei unserem Glaubensweg geht es um einen Prozess der Umgestaltung in das Bild Christi: *Wenn also jemand in Christus ist, dann ist er eine neue Schöpfung: Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden* (2 Kor 5,17). Christus wächst im Menschen heran und durchdringt mehr und mehr sein Inneres. Dieses Eingestaltet-Werden in Christus macht ihn zu einem Protagonisten der Veränderung. Das geschieht nicht aus eigener Kraft und hat nichts zu tun mit Selbstoptimierung: *Aber das alles kommt von Gott, der uns durch Christus mit sich versöhnt hat* (2 Kor 5,18). Allerdings braucht es unser Mittun, damit die Gnade Gottes ihre verändernde Kraft in unserem Leben entfalten kann (vgl. 1 Kor 15,10). Frucht hervorbringen geschieht nicht nebenbei. Es ist es ein Übungs- und Reinigungsweg auf allen Ebenen.

Im Christentum gibt es einen zentralen Begriff für das gesamte Erlösungsgeschehen: **Der heilige Tausch**. Jesus Christus ist Mensch geworden, damit der Mensch wieder eins mit Gott wird. Dieser wunderbare Tausch ist die Ur-Tat des Christentums. „Gott sei Mensch geworden, damit der Mensch Gott werden könne“, schrieb der Kirchenlehrer Gregor von Nazianz im vierten Jahrhundert. Ist das Blasphemie? Nein: Es ist der Ver-

such, die Botschaft des Evangeliums ernst zu nehmen und zu verstehen. Der gefallene Mensch wird wieder erhoben zu Gott. Das vollzieht sich geistlich in jedem Menschen, in dessen Leben Christus zunehmend zur beherrschenden Wirklichkeit wird. Zwischen Gott und Mensch besteht nicht einfach eine Ähnlichkeit, sondern eine wesenhafte Verbindung. Christus wächst in uns heran, zieht unsere Kräfte an sich, durchdringt unser Denken und Wollen, lenkt unsere Regungen und Empfindungen. So erfüllt sich das Wort: *Ich lebe, doch nicht ich, sondern Christus lebt in mir* (Gal 2,20). Rainer Harter zeigt in seinem Buch „Intimität mit Gott“ anschaulich auf, wie sich diese Verwandlung in einer innig-vertrauten Gottesbeziehung vollzieht: „In meinen Seminaren gebe ich oft den nicht ganz ernst gemeinten Rat, einmal eine rote Wollsocke und ein weißes T-Shirt gemeinsam bei 90°C zu waschen. Anschließend kann man bei Maschinen mit durchsichtigem Bullauge einen Prozess der Ähnlichwerdung beobachten: Der rote Wollstrumpf und das weiße T-Shirt tanzen einander umschlingend im Kreis, berühren sich immer wieder und als Ergebnis zieht man schließlich einen roten Strumpf und ein rosarotes T-Shirt aus der Maschine. Die Intimität zwischen den beiden hat eine Veränderung bewirkt. Auf dieselbe Weise werden auch wir umgestaltet: durch die Umarmungen der Liebe von einem Gott, der uns wieder heil machen möchte. Aus dieser Liebe heraus wurden wir geschaffen und das Ziel unserer Existenz ist es, sie zu erleben, sie zu erwidern und sie anderen Menschen zu schenken“ (S. 42).

VOM UNHEIL INS HEIL

An Ostern feiern wir das Fest der Verwandlung: vom Unheil ins Heil, aus dem Dunkel ins Licht. Maria von Magdala wurde in ihrer Trauer Trost zuteil. Thomas wurde trotz aller Zweifel zum Glaubenden. In der Geschichte des Petrus geht es um Verleugnung und Liebe. Die Frauen am Grab kommen, um zu trauern und laufen voll Freude zu den Jüngern. Am Osterfest sprudelt die Kirche über vor lauter Freude über den Erlöser in dem schönsten Preisgesang: „O glückliche Schuld“. Das Paradoxon „glückliche Schuld“ besingt das Glück, das bei aller Sünde, Bosheit und Schuld zu uns kommt. Mein Unglück wendet sich ins Gegenteil. In das ausweglose Sündenelend bricht völlig unverdient die Erlösungsgnade ein. Durch das Erbarmen Gottes wird meine Schuld jetzt Anlass meines Glückes. Ein wunderbarer Tausch hat stattgefunden: Jesus Christus hat die Herrschaft des Todes ausgewechselt gegen die Herrschaft seiner Gnadenfülle (vgl. Röm 5,15 und 5,17).

Ich werde nie vergessen, wie vor etlichen Jahren mein geistlicher Begleiter mir nach einer Beichte sagte: „Deine Unvollkommenheit sagt mehr über die Liebe Gottes als deine Tugendhaftigkeit. Gott profitiert von deiner Sünde, weil er fähig ist, etwas Gutes daraus zu machen. Deine Schuld zeigt, wie sehr du von dem geliebt wirst, der für dich gestorben und auferstanden ist. Natürlich hasst Gott die Sünde, weil sie uns von Ihm trennt. Aber er nutzt unsere Sünden, da sie Ihm einerseits Gelegenheit geben, seine Barmherzigkeit zu zeigen und uns andererseits helfen, demütig zu bleiben und Verständnis für andere zu haben...“

Ein unerhörter Perspektivwechsel und ein überwältigendes Geschenk! Doch was schenken wir dem Herrn zurück? Geben wir Ihm das Beste zurück, was wir haben, uns selbst! Das wäre ein wirklich heiliger Tausch.

VOM GEBEN UND NEHMEN

Der Tausch ist eine Grundfigur des Daseins auf allen Ebenen: im Alltag, im Lebenskampf, im Gebet, in der Natur. Nichts funktioniert ohne Geben und Nehmen, ohne Hin- und Hergabe. *Gott ist die*

Liebe, heißt es im 1. Brief des Johannes (1 Joh 4,8). Gott selbst ist eine Gemeinschaft der Liebe von Personen, eine Dreifaltigkeit, in der sich der Vater, der Sohn und der Heilige Geist in einander sich hingebender Liebe verströmen. Der Vater verschenkt sich selbst vorbehaltlos an den Sohn, und der Sohn erwidert dieses Geschenk mit unendlicher Liebe und Dankbarkeit. Ihre Beziehung ist so real und lebenspendend, dass sie auf ewig die dritte Person der Dreifaltigkeit, den Heiligen Geist, hervorbringt. In der berühmten Dreifaltigkeitsikone von Andrej Rubljow wird das Wesen der Dreieinigkeit als kreisender Liebesaustausch auf unvergleichliche Weise sichtbar gemacht. Sie kehrt in jedem gläubigen Leben geistlich wieder – in seinem Verhältnis zu anderen Menschen und Gott. Immer ist es ein Übersteigen des Eigenen hin zum anderen, zum Ausbruch aus dem „Ego“ zum wahren „Ich“ der Liebe. Immer wird etwas gegeben, damit das Leben weitergeht. Am Ende stehen: mehr Leben, größere Liebe, echtere Beziehungen, letztlich erlöstes Dasein.

Die Liebe Gottes ist so mächtig, dass sie jeden Menschen, wenn ihm diese Liebe zur Erfahrung geworden ist, über seine natürlichen Grenzen hinaus opferbereit macht. Schauen wir hin zum Kreuz. Es zeigt uns: Das Leben lässt sich nicht leben ohne Opfer. Das Wort Opfer möchten viele am liebsten aus ihrem Wortschatz streichen. Doch Gott hat viel Größeres im Sinn als das Wohlbefinden jedes Einzelnen. Mit bloßen Augen können wir seinen übernatürlichen Plan nicht erkennen und verfolgen deshalb lieber die uns naheliegenden Ziele. Leider sind sie der Absicht Gottes oft entgegengesetzt. Wenn die Frage lautet: Soll ich einen schrecklichen Tod sterben oder nicht, dann ist die Antwort ein klares Nein. Wenn aber die Glaubensgewissheit anderer in Gefahr ist und ich mich fragen muss, ob ich bereit bin, alles zu tun, damit sie ihre Hoffnung nicht verlieren, fällt die Antwort anders aus. Wie wichtig ist also die übernatürliche Perspektive für unser Leben! Unzählige Märtyrer haben ihre Gottzugehörigkeit mit dem Leben bezahlt. Martyrien sind stellvertretende Opfer, und der Opfertod Christi findet in seinen Gliedern eine Fortsetzung, die das hinzufügt,

was der christlichen Passion zur Vollendung noch fehlt (vgl. Kol 1,24).

Eltern bringen jeden Tag Opfer für ihre Kinder. Sie setzen ihre Lebenskraft dafür ein, damit die Menschheit eine Zukunft hat. Meine Großmutter pflegte beständig ihre Tagesarbeit Gott aufzuopfern. Von ihr habe ich gelernt: Was wir Gott im Vertrauen aufopfern – und sei es noch so klein –, schenkt Er uns um ein Vielfaches zurück. Jesus gibt alles, was er hat, und er gibt noch mehr: sich selbst. Gottes eigenes Wesen ist in Ihm sichtbar geworden (vgl. Tit 2,1). Mit einem Gebet antwortete ich Ihm: **Ich danke dir, dass du dich selbst mir schenkst. Dafür biete ich dir die Niedrigkeit meiner selbst an in der Gewissheit, dass du mit dem, was ich geben kann, zufrieden bist.**

VON DER GRENZENLOSEN LIEBE GOTTES

Unser Auftrag als Christen ist es, an dem Platz, an dem wir stehen, diese göttliche Liebe bekanntzumachen und weiterzuschenken. Wenn die Heilige Schrift von der Liebe spricht, meint sie nicht die menschliche Liebe, die vergänglich ist, sondern einzig die Liebe, die in Gott entspringt und uns in Jesus Christus offenbart worden ist (1 Joh 4,10). Es ist die unwandelbare Liebe, die alles verwandelt. Sie fordert uns auf, sie in unser Herz aufzunehmen und aus ihr heraus zu leben. Die Mitbegründerin unserer Kommunität, Irmela Hofmann, lehrte uns: „Wer weiß, dass er von Gott gewollt und geliebt wird, der erkennt auch bald das Dritte, dass er gebraucht wird, um an andere das weiterzugeben, was er selbst empfangen hat.“ *Gebt, dann wird auch euch gegeben werden!* (vgl. Mk 4,21-25) Jesus macht uns deutlich, dass denen, die nicht teilen, restlos auch das weggenommen wird, was sie noch haben (vgl. Mt 25,14-30).

Die Liebe – wie die Freiheit – ist keine Tauschware, deren Menge begrenzt ist. Sie ist die einzige Währung, die sich in dem Maße vermehrt, wie man sie verschenkt. Das erfahren wir am meisten in der Begegnung mit Jesus. In Joh 15,15b sagt er zu seinen Jüngern: *Ich habe euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von*

meinem Vater gehört habe. Die Grundstruktur des Tausches ist immer ein Geben und Nehmen. Wo ein solcher Austausch nicht mehr stattfindet oder misslingt, kommt es zur Gewalt. Das erleben wir gegenwärtig auf verschiedenen Ebenen auch in unserer Gesellschaft. Unsere Debattenkultur hat sich verschlechtert. Man hört einander nicht mehr zu und es scheint so, dass es in der öffentlichen Diskussion oft nur noch Freund oder Feind gibt.

Der unterbliebene Austausch hat auf Dauer verheerende Konsequenzen. Zwischen denen, die sich begegnen und austauschen sollten, entsteht ein Kommunikationsabbruch, in dessen Folge es zu Kontaktverlust, Verhärtung und Vereinzeln kommt. Das sind Vorstufen von Gewalt. In der Endzeitrede Jesu heißt es: *Und weil die Gesetzlosigkeit überhandnimmt, wird die Liebe in vielen erkalten. Wer aber bis zum Ende standhaft bleibt, der wird gerettet werden* (Mt 24,12-13). Auch in unserem Alltag kommen wir nicht daran vorbei: Fakten sind wertlos geworden. Stattdessen Streit in der Gemeinde, Auftritt falscher Propheten, Missachtung der Gesetze. All dies sind unübersehbare Zeichen für die fehlende Gottesnähe in unserer Welt. Demgegenüber steht das höchste Gebot, das Jesus in Mt 22,34-40 zusammenfasst: *„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und erste Gebot. Das andere aber ist dem gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.* Hier finden wir den direkten Zusammenhang von mangelnder Liebe und Gesetzlosigkeit. Und wer „durchhält“ – wessen Liebe nicht erkalte –, der wird selig.

WAS ALSO TUN?

Der Kern des Problems scheint mir die wachsende Distanz zwischen den Menschen zu sein. Um den anderen zu sehen, ihn zu erfüllen und zu verstehen, muss sie überwunden werden. Laden wir andere an unseren Tisch ein. Tun wir etwas, damit auch Andersdenkende sich bei uns zuhause fühlen. Offene Gesprächsbereitschaft ist ein Zeichen, dass das Himmelreich unter uns ist. Hören

wir dem anderen zu, hören wir in ihn hinein, versuchen wir, seinen Standpunkt zu verstehen. Lassen wir uns auf ihn ein und fragen nach, wägen seine Argumente ab und finden ggf. bessere, um ihn zu überzeugen. Hören wir damit auf, uns hinter vorgefertigten Antworten zu verschanzen. Wo uns das auch nur ansatzweise gelingt, kommen wir wieder in einen lebendigen Austausch.

In vielen Seelsorgegesprächen höre ich sinngemäß: „Das weiß ich ja alles schon, aber wie kann ich die Liebe Christi erfahren?“ Karl Rahner, einer der bedeutendsten Theologen des 20. Jahrhunderts, sagte: „Der Fromme von morgen wird ein *Mystiker* sein, einer der etwas *erfahren* hat, oder er wird nicht mehr sein.“ Tatsächlich ist das Christentum eine Erfahrungs- und keine Buchreligion. Gottes Wort ist so lebendig, dass es uns immer zu einer Begegnung einlädt. Die Herausforderung kann darin liegen, sich täglich Zeit zu nehmen, um sich in die Gegenwart Jesu zu versetzen.

Wir könnten Ihn fragen: „Jesus, wie bist du jetzt gerade für mich da?“ Wenn wir einen Moment innehalten, können wir die erstaunliche Erfahrung machen, dass er uns im Inneren sofort darauf antwortet. Trauen wir unserer Wahrnehmung und beginnen wir ein Gespräch mit Ihm. Er spricht in einer Sprache zu uns, die jeder Mensch von Natur aus versteht. Diese Sprache der Liebe sagt uns heute und bis ans Ende unseres Lebens jeden Tag aufs Neue: Komm, zeig dich mir. Ich kann sehen, wo du dich gerade aufhältst. Ich kann hören, was dein Herz mir ängstlich verschweigen will. Ich kann verstehen, wie schwer so manches für dich ist. Ich bin froh, wenn du mir jetzt erlaubst, bei dir zu sein. Wenn du willst, kann ich etwas tun, um dir zu helfen.

Ich hoffe, wir hören alles, das uns seiner Liebe versichert, tief durchatmen lässt und entspannt. Jesu

will, dass auch wir sagen können: *Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir. Was ich nun im Fleische lebe, lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat* (Gal 2,20).

Ich schließe mit einem Gebet einer palästinensischen Karmelitin und Mystikerin, Mirjam von Abellin (1846–1878):

*O Heiliger Geist,
als du den Jüngern
dein Licht erstrahlen ließest,
wurden sie umgewandelt;
sie waren nicht mehr das,
was sie vorher waren;
ihre Kraft war erneuert,
die Opfer wurden ihnen leicht;
sie erkannten Jesus besser als vorher,
da er noch unter ihnen weilte.*

*Quelle des Friedens, des Lichtes,
komm, mich zu erleuchten.
Ich habe Hunger,
komm, mich zu ernähren;
ich habe Durst, komm, gib mir zu trinken;
ich bin blind, komm, mich zu erleuchten;
ich bin arm, komm, mich reich zu machen;
ich bin unwissend,
komm und belehre mich!
Heiliger Geist, ich gebe mich dir hin.
Amen!*



Rudolf M. J. Böhm (OJC), ist Seelsorger und Sozialpädagoge.
Er lebt und arbeitet im Haus der Hoffnung in Greifswald.

E. JAMES WILDER, ANNA KANG,
JOHN LOPPNOW, SUNGSHIM LOPPNOW

IMMANUEL

ÜBUNG, UM MIT GOTT
IM DIALOG ZU BLEIBEN



© Ashley West-Edwards / unsplash

James Wilder bezeichnet sich als Neurotheologe. Bewusst verbindet er theologische Einsichten mit Erkenntnissen der aktuellen Hirn- und Bindungsforschung. In diesem Buchauszug geht es darum, mitten in Unruhe, Angst, Schmerz, Einsamkeit zur Ruhe zu kommen und sich bewusst zu werden: Gott, Immanuel, ist für uns da.¹

In den folgenden fünf Schritten lernen wir, wie sich unsere Gedanken mehr mit Gottes Gedanken „reimen“² können. Die Schritte geben uns eine Struktur, mit der wir inmitten von Schwierigkeiten Gottes Wertschätzung für uns erkennen können. Wir werden uns Gottes Trost, seiner Hilfe und Gegenwart bewusst und können aus der Unruhe zum Frieden zurückfinden. Im Immanuel-Tagebuch werden die Schritte in derselben Sequenz gegangen, in der unser Gehirn Schmerz verarbeitet. Es ist der einfachste Weg, um vom

Schmerz zur Wiederherstellung der Beziehung zu kommen. Durch das Immanuel-Tagebuch werden wir zur Dankbarkeit geführt und von da aus werden die für Beziehungen zuständigen neuronalen Verschaltungen im Gehirn wiederhergestellt und aktiviert.

Wir sind geschaffen mit der Sehnsucht nach Verbundenheit und lebensspendender Beziehung zu Gott und miteinander. Im menschlichen Gehirn gibt es bestimmte Verschaltungskreisläufe, die für Beziehungen zuständig sind. Sie sind wie Lichtschalter. Sind sie ausgeschaltet, ist es schwer, mit anderen und Gott in Verbindung zu sein. Deshalb muss zuerst dafür gesorgt werden, dass die Schalter „an“ sind. Erst dann können wir wahrnehmen, dass Gott wirklich an uns interessiert ist. Gefühle von Schmerz und Einsamkeit, insbesondere, wenn sie auf traumatischen Erfahrungen basieren, füh-

ren zur Abschaltung. Es kommt zu einem plötzlichen Blackout und das erklärt, warum wir Immanuel, Gott mit uns, nicht mehr erkennen können.

Zwischen klassischem Tagebuchschreiben und der Immanuel-Version gibt es einen entscheidenden Unterschied. Üblicherweise beschreiben wir unsere Erlebnisse, indem wir Gott in der Haltung „Ich-rede-mit-Gott“ ansprechen. Im Gebet sprechen wir zu Gott, während er uns zuhört. Im Immanuel-Tagebuch dagegen gehen wir davon aus, dass Gott uns nicht nur hört, sondern selbst das Gespräch mit uns initiiert. (Gott weiß, wenn wir nicht zu ihm kommen können, weil wir so in unserem Schmerz versunken sind oder uns aus Angst vor ihm verstecken.) So wie Gott das Gespräch mit Adam und Eva gesucht hat, als sie sich vor ihm verbargen, glauben wir, dass Gott sich uns zuwendet. Er initiiert die Wiederherstellung der Beziehung, denn er ist Liebe.

Wenn wir davon ausgehen, dass Gott uns nicht hört, machen wir aus dem lebendigen Gott unabsichtlich einen menschengemachten Götzen. Götzen haben Augen, können aber nicht sehen; sie haben Ohren, können aber nicht hören, einen Kopf und sind doch unwissend, sie haben Füße und können nicht laufen. Götzen, die uns nicht antworten, werden in der Bibel an etlichen Stellen beschrieben (5 Mo 4, Dan 5, Ps 115 und 135, Off 9).

Beim Führen des Immanuel-Tagebuchs stellen wir uns vor, dass Gott mit uns redet. Er beschreibt unsere Erfahrungen und wir schreiben auf, was wir wahrnehmen. Gott initiiert das Gespräch. Auch wenn unsere Gefühle Gott gegenüber nicht positiv sind und die Kreisläufe im Gehirn deshalb „abgeschaltet“ sind, kann im Schreiben entlang der folgenden Schritte in unserem Gehirn ein Wiederherstellungsprozess laufen. Wir können Gottes Immanuel-Gegenwart wieder wahrnehmen. Wir fangen an, Gott als den guten Vater zu sehen, der er ist. Die Schritte erlauben es uns, ruhig zu werden und inmitten unserer Erfahrungen Gottes Wertschätzung wahrzunehmen.

Immanuel-Schreiben basiert auf der Überzeugung, dass Gott Verbundenheit mit seinen Kindern sucht, dass Gott einfühlsam ist. In 2 Mose 3,7-8a lesen wir das Gespräch, das Gott mit Moses beim brennenden Dornbusch geführt hat.

Und der HERR sprach: Ich habe das Elend meines Volks in Ägypten gesehen, und ihr Geschrei über ihre Bedränger habe ich gehört; ich habe ihre Leiden erkannt. Und ich bin herniedergefahren, dass ich sie errette aus der Ägypter Hand und sie aus diesem Lande hinaufführe in ein gutes und weites Land.

Gott sagt zu Moses, dass er sieht, hört, sorgt, mit seinem Volk ist und etwas tun wird für sie. Gott gibt uns hier eine „Vorlage“, wie wir unsere Gedanken mit seinen Gedanken in Übereinstimmung bringen können. In fünf Schritten lernen wir seine Perspektive kennen. In schwierigen Situationen, wenn uns etwas verwirrt oder beunruhigt, hilft uns Gott, unsere Beziehungsverschaltungen wiederherzustellen und zum Frieden zu finden. Wir hören, dass Gott zu uns sagt:

- *Ich sehe dich.*
- *Ich höre dich.*
- *Ich verstehe dich.*
- *Ich bin gerne bei dir.*
- *Ich kann dir helfen bei dem, was du gerade durchmachst.*

SCHRITT 1: ICH SEHE DICH

In 1 Mose 16 wird von Hagar erzählt, die in der Wüste einem Engel Gottes begegnet. Sie gibt Gott einen Namen: *Du bist ein Gott, der mich sieht* (V 13). Er sieht sie und ihre ganze Situation. Sich von Gott gesehen zu wissen hilft uns, den Schmerz schwieriger Situationen zu ertragen, ohne davon überwältigt zu werden. Der Gott, der den Schmerz und die Not von Hagar und den Israeliten damals sah, kennt auch den Schmerz und die Herausforderungen, denen wir uns heute stellen müssen. Wie sieht mich Gott? Die Antwort darauf ent-

scheidet, ob wir in eine tiefere Beziehung zu Gott hineinwachsen oder uns von ihm entfernen. Im Immanuel-Tagebuch versuchen wir, aus Gottes Perspektive zu schreiben. Er betrachtet uns liebevoll und teilt uns mit, was er bei uns sieht.

1. Zunächst beschreiben wir einfach die Umgebung und das eigene Tun, so als ob Gott uns schildern würde, was er sieht, z. B.

- *Ich sehe dich am Tisch sitzen.*
- *Ich sehe, wie du auf den Monitor starrst.*
- *Ich habe gesehen, wie du im Dunkeln auf und ab gelaufen bist.*
- *Ich habe gesehen, wie du deine Kinder angebrüllt hast.*

2. Dann schreiben wir körperliche Empfindungen oder körperliche Reaktionen auf, die vielleicht nicht gleich sichtbar sind. z. B.:

- *Ich sehe, dass deine Kiefer verspannt und deine Fäuste geballt sind.*
- *Ich sehe, wie du deine Schultern hochziehst.*
- *Ich sehe, dass du die Luft anhältst.*
- *Ich sehe, dass dir Tränen in die Augen steigen.*

SCHRITT 2: ICH HÖRE DICH

In 1 Mose 21 begegnet uns Hagar erneut. Sie zieht durch die Wüste, wurde verbannt. Ihr Sohn Ismael ist jetzt ein Knabe. Gott weiß, was sie umtreibt und sucht das Gespräch mit ihr. Er sorgt für sie in ihrer Not, indem er ihr in der Wüste die Augen öffnet und sie einen Brunnen sieht. Gott, der die Not von Hagar gehört hat und die Not der Israeliten kennt, wird auch deinen Hilferuf heute nicht überhören. In diesem Schritt schreiben wir auf, was Gott uns laut aussprechen hört, und auch, was wir innerlich denken. Hör genau hin, wenn Gott beschreibt, was er von dir hört und schreibe das auf. Erlaube Gott einfach, alles zu beschreiben und dir zu helfen, Gedanken an die Oberfläche zu bringen, unabhängig davon, ob du sie für gut oder schlecht

hältst. Vielleicht ist es eine Herausforderung zu glauben, dass Gott unsere Gedanken hört und uns nicht verurteilt. Wir können hier leicht steckenbleiben, denn wir beurteilen unsere Gedanken und uns selbst. Gott kennt alle unsere Gedanken. Um nicht aus der Beziehung mit ihm herauszufallen, müssen wir erleben, dass wir gehört werden.

Wenn wir alle Gedanken wirklich zulassen, wird uns die schiere Menge verblüffen. Wir werden versucht sein, beim Schreiben etliche einfach wegzulassen, weil wir sie absurd oder unwichtig finden. Es ist aber wichtig, alle Gedanken aufzuschreiben, denn manchmal kommt etwas an die Oberfläche, das gelöst werden muss. Gedanken können Lügen oder Einreden transportieren, die wir entwickelt haben, um mit unserem Schmerz fertig zu werden. Solange sie verborgen bleiben und nicht durch Wahrheit ersetzt werden, bleibt der Schmerz.

1. Schreib auf, was Gott dir sagt, wenn er dir zuhört:

- *Ich höre dich leise weinen.*
- *Ich höre, wie du zu deinem Kind/Partner/Kollegen/Eltern sagst: ‚Ich hasse dich.‘*
- *Ich höre dich sagen ‚Ich vertraue dir nicht.‘*
- *oder: ‚Die Situation verunsichert mich.‘*

2. Schreib auf, was Gott sagt, wenn er deine inneren Gedanken hört, z. B.

- *Ich höre, wie dein Herz und dein Denken rast.*
- *Ich höre dich sagen: ‚Ich bin so blöd. Immer dasselbe mit mir.‘*
- *Ich höre die tiefe Sehnsucht deines Herzens.*
- *Ich höre deine Ängste, für die du dich schämst.*

SCHRITT 3: ICH VERSTEHE DICH

Hagars Schmerz lässt sich gut nachvollziehen. Wir ahnen, wie schwierig ihre Situation als Fremde gewesen sein und wie verlassen sie sich gefühlt haben muss. Oft machen wir unseren Schmerz klein. Wir finden ihn unbedeutend angesichts der viel größeren Herausforderungen, denen sich andere

stellen müssen. Aber Gott sieht, hört, weiß und versteht, warum eine bestimmte Sache so schmerzhaft für uns ist. Gott kennt unsere Geschichte. Er kennt uns besser als wir uns selbst. Wenn unsere Gefühle nicht wahr sein dürfen, können wir auch nicht getröstet werden. Gott versteht genau, warum etwas eine große Sache für uns ist. Wenn wir ernst nehmen, dass unsere Erfahrungen wirklich schwer sind, kann unser Gehirn zur Ruhe kommen. Im dritten Schritt fassen wir das in Worte. Gott kann unsere Resonanz erhellen, er schenkt Vergebung, Verständnis und Trost. Dieser Schritt hilft uns auch zu verstehen, dass wir jetzt vielleicht auf etwas reagieren, was in der Vergangenheit passiert ist, z. B.:

- *Das sieht aus, als ob es dich überfordert.*
- *Ich verstehe, wie traurig dich das macht.*
- *Ich verstehe, wie wütend du bist, es leuchtet mir total ein.*
- *Ich verstehe, warum dir das solche Angst macht.*
- *Ich verstehe, warum das so schwer für dich ist. Du hast dich immer allein gefühlt. Auch wenn dein Kopf das heute versteht, dein Herz will zerspringen vor Angst.*
- *Ich weiß, du glaubst, dass ich nicht für dich da bin, und das macht dir Angst.*

SCHRITT 4: ICH BIN GERNE BEI DIR

Der Engel des Herrn traf Hagar in der Wüste. Sie war ihrer Herrin Sara davongelaufen, weil diese sie unfair behandelt hatte. Der Engel ergreift die Initiative, indem er sich Hagar zeigt, ähnlich wie Jesus bei seinem Gespräch mit der Frau am Brunnen. Niemand wollte etwas mit Frauen wie ihnen zu tun haben und behandelte sie verächtlich. Gott aber begegnet ihnen voller Liebe und Zartheit. Wir glauben, dass unsere Sünden und Schwächen Gott von uns fernhalten. Vielleicht denken wir, dass Gott sich mit Sündern nicht abgeben mag. Aber Gott freut sich immer, bei uns zu sein, so wie wir sind. In seiner Gegenwart werden wir verwandelt.

Im vierten Schritt schreiben wir Gottes Zusicherung seiner Liebe auf, indem wir hören, wie er sagt: „Ich bin gerne mit dir zusammen, mein Kind.“ Versuche wahrzunehmen, was Gott dir in freundlicher, zarter und liebevoller Weise vielleicht sagen möchte, z. B.:

- *Ich bin gerne bei dir. Ich sehe auch deine schwachen Punkte liebevoll an.*
- *Ich bin immer gerne mit dir unterwegs, auch jetzt in einer Zeit der Schmerzen/der Frustration/der Traurigkeit. Vielleicht verurteilst du dein mangelndes Vertrauen in meine Güte und Liebe, aber ich verurteile dich nie. Im Gegenteil: Ich bin froh und dankbar, dass du hier bei mir bist.*

Genauso ist Jesus mit Petrus umgegangen. Jesus wusste, wie schrecklich es für Petrus war, ihn dreimal verleugnet zu haben (Johannes 21). Petrus war mit sich am Ende. Jesus suchte ihn auf und lud ihn – parallel zu der dreimaligen Verleugnung – dreimal zurück in die Beziehung ein. Nachdem Petrus diese Erfahrung gemacht hatte, gewann er neue Zuversicht.

SCHRITT 5: ICH KANN DIR HELFEN BEI DEM, WAS DU GERADE DURCHMACHST

Zurück zu Hagar. Der Engel des Herrn zeigte ihr einen Gott, der aktiv und voller Güte in ihr Leben eingriff. Gott gab ihrem Sohn einen Namen und das Versprechen vieler Nachkommen. Der Engel sagte Hagar (die immer noch auf der Flucht war), dass sie zu ihrem Leben als Sklavin zurückkehren müsse. Sie musste also etwas Schwieriges tun. Gott nimmt unseren Schmerz sehr wohl wahr, aber er führt uns auch in schwierigen Situationen.

Im fünften Schritt können wir uns vorstellen und aufschreiben, was Gott uns vielleicht sagen möchte darüber, wie er bei uns ist und uns helfen will. Vielleicht erinnert er uns an seine Treue in der Vergangenheit und das gibt uns die Hoffnung, dass er sein Werk in uns, durch uns und in

unserer Umgebung fortsetzt. Uns können Bibelverse oder Bibelgeschichten einfallen. Manchmal bittet uns Gott auch, einen schweren Weg zu gehen. Das Versprechen seiner beständigen Gegenwart, seiner zuverlässigen Liebe und reinen Güte werden uns die Kraft geben, z. B.

- *Ich werde dir helfen. Ich werde dir helfen, immer klarer zu sehen, wer ich bin und was ich in deinem Leben und in dieser Welt tue. Ich halte dich in meiner Hand. Ich liebe dich.*
- *Mein Geist wird dich halten. Ich schütze dich. Ich beschirme und stärke dich. Sieh auf, mein Kind, wenn du verzweifelt bist, und sieh mit den Augen des Himmels. Ich werde dich nie fallen lassen. Meine Liebe zu dir ist grenzenlos, sie ist größer als deine Unfähigkeit, zu vertrauen, deine Angst und die falschen Götter, denen du dienst. Ich bin dein Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Meine Macht ist grenzenlos.*
- *Ich halte dich in meiner rechten und gerechten Hand. Lass dich heilen durch meine Güte und Wahrheit. Der Geist der Verwirrung und Selbstverurteilung wird verschwinden. Ich bin bei dir heute Nacht und du sollst gut schlafen in dem Wissen, dass wir das gemeinsam angehen können. Ich gebe dir die Worte, mit denen du die Situation klären kannst. Ich gebe dir ein fleischernes Herz, damit du dich in den anderen hineinversetzen kannst.*

Gott freut sich daran, unter allen Umständen bei uns zu sein. Er macht immer den ersten Schritt, um die Beziehung zu ihm und zu anderen wiederherzustellen. Er setzt sich immer für uns ein. Das Immanuel-Tagebuch hilft uns dabei, uns dessen immer wieder und immer mehr bewusst zu werden.

Anmerkungen:

- 1 Immanuel: Gott mit uns. Wird in Mt 1,23 mit Jesus gleichgesetzt. Anm. d. Red.
- 2 Im amerikanischen Original wird der Begriff „thought rhyming“ geprägt: Gedanken reimen. Unsere Gedanken sollen sich mit den Gedanken Gottes „reimen“. Wir sollen lernen, das zu denken, was Gott über uns denkt. Der Mensch, geschaffen nach dem Abbild Gottes, soll auch in seinen Gedanken etwas vom Wesen Gottes widerspiegeln, natürlich in unseren Grenzen. Wir sollen Jesus ähnlicher werden und in sein Denken über uns hineinwachsen. Aber können wir uns bei diesen Übungen des Hörens auf Gott, des „aus Gottes Perspektive schreiben“ auch täuschen? Wilder schreibt: Ja, natürlich. Wir sollten nie annehmen, dass wir Gottes Stimme ohne Verzerrung hören. Deshalb sind nach Wilder drei Checks wichtig: 1. Stimmt das, was ich von Gott höre, mit der Bibel überein, spiegelt es etwas vom Charakter Jesu wider, wie er in der Bibel geoffenbart ist? Verurteilende, herabsetzende oder feindselige Gedanken sind nie von Gott. 2. Spüre ich nach Aufschreiben der Gedanken inneren Schalom, Frieden? Spüre ich, dass es stimmig und wahr ist? 3. Es kann hilfreich sein, die aufgeschriebenen Gedanken mit einer geistlich reifen Person auszutauschen und zu hören, was sie sagt. Wilder, S. 54-56; 64-65. Anm. d. Red.

Aus: *Joyful Journey, Listening to Immanuel* by E. James Wilder, Anna Kang, John Loppnow, Sungshim Loppnow, *Presence and Practice*, 810 Arland Ave., Los Angeles, CA 90017, S. 40-44.

www.presenceandpractice.com



Sungshim Loppnow hat gemeinsam mit Anna Kang und John Loppnow unter der Anleitung von E. James Wilder eine Form des Tagebuchführens entwickelt, die Menschen auf der ganzen Welt hilft, die Nähe zu Gott zu vertiefen.



MONIKA WEGENER

MONIKA-WONDER-WOMAN

VOM ABENDMAHL HER LEBEN



© Sara Magdalena Walz

„Eucharistisch leben heißt, ganz von selbst aus der Enge des eigenen Lebens hinausgehen und in die Weite des Christuslebens hineinwachsen.“

Edith Stein (1891-1942)

Die schmerzhafteste und wichtigste geistliche Erfahrung, die ich in den letzten Jahren gemacht habe, ist folgende: Ich kann mich selbst nicht verändern. Vor allem nicht an den Punkten, an denen ich am dringendsten Veränderung brauche.

Meine erste Reaktion auf diese Erkenntnis war, dass ich Gott angefleht habe, dass Er mich doch „optimieren“ solle, wenn ich das schon nicht selber schaffe. Ich habe mir so ein BÄM-Wunder gewünscht: ein übernatürliches Eingreifen Gottes und plötzlich steht da „Monika-Wonder-Woman“.

Solch ein Wunder habe ich bis heute nicht erlebt. Stattdessen mutet Gott mir zu, dass auch Er mir nicht einfach wegnimmt, was meine Selbstoptimierungsversuche kläglich scheitern lässt.

Heute weiß ich, dass Jesus mich zu einem Veränderungsprozess einlädt, der mein ganzes Leben lang andauern wird. Er will gar nicht „Monika-Wonder-Woman“. Er will mich. Und Er ist viel geduldiger als ich. Für Ihn ist es kein Problem, wenn ich Seine Vergebung jeden Tag brauche.

Mein Versagen oder meine Schuld schaden erst dann meiner Beziehung zu Jesus, wenn ich mich damit vor Ihm verstecke. Jesus will mich zuallererst von der Lüge befreien, dass ich das Leben irgendwie al-

leine hinkriegen muss. Ich darf mit Ihm verbunden leben. Ich darf Seine Vergebung und Seine Hilfe brauchen. Jesus ist die einzige Abhängigkeit, die mich frei macht.

Worüber ich jetzt schreiben werde, ist für mich selbst überraschend, denn ich hatte das ursprünglich überhaupt nicht vor. Es geht um die Frage: Wie können wir ein Leben leben, das vom Abendmahl her geprägt ist?

Wir als Familie waren alle erkältet und ich hatte aufgegeben, weiter an meinem Buch zu arbeiten. Nach ein paar Tagen hatte ich verstanden, dass es Gottes Sache ist, ob es jemals fertig wird. Ich ließ alles in seine Hände los und widmete mich dem Alltag mit hustenden Kindern. Und da, während ich mich in einer Mittagspause einfach nur ausruhte, kam dieser wunderschöne Satz „Meine Liebe ruht auf dir!“ in meine Gedanken.

Dann fiel mir eine Geschichte ein, die mir mein Patenonkel vor Jahren erzählt hatte. Mein Patenonkel ist tiefgläubiger Katholik. Er kann mir Glaubensüberzeugungen, die mir am katholischen Christsein fremd sind, wunderbar erklären. Seine Frau und er haben sechs Kinder großgezogen und heute sind sie Großeltern von vierzehn Enkelkindern. Wo auch immer sie leben, gehen Gäste selbstverständlich ein und aus. Gottes Liebe wird durch dieses wunderbare Ehepaar ganz einfach erfahrbar. Man fühlt sich bei ihnen willkommen und geliebt. Sie begleiten viele Menschen auf ihrem Lebensweg.

MEIN PATENONKEL

Es gab einen Menschen, den mein Patenonkel nicht mehr ertrug. Selbst wenn er nur die Stimme

oder die Schritte dieser Person hörte, löste das in ihm pure Ablehnung aus. Was er dieser Person gegenüber empfand, war keine Liebe, es war viel eher Hass. Und mein Patenonkel schaffte es nicht, irgendetwas an diesen negativen Gefühlen der Person gegenüber zu ändern. Mit dieser Not ging er zur Beichte. Nachdem er in der Beichte sein ganzes Unvermögen Jesus bekannt hatte, gab ihm der Priester den Rat: „Lege in der Heiligen Messe alle diese negativen Gefühle bei der Gabenbereitung in die Hostienschale und lass sie von Jesus verwandeln!“

In der Gemeinde meines Patenonkels nimmt man mit einem Löffel eine Hostie (also eine Oblate oder das Abendmahlsbrot) und legt sie in die sogenannte Hostienschale. Damit macht man deutlich, dass man an der Kommunion (so heißt das Abendmahl in der katholischen Kirche) teilnehmen möchte. Erst danach werden die Hostien geweiht.

Bei dieser entscheidenden Abendmahlsfeier nahm mein Patenonkel ganz bewusst die Hostie, und während er sie in die Hostienschale legte, legte er damit auch all seine Unfähigkeit mit hinein: „Es steht nicht in meiner Kraft. Ich kann meine Haltung dieser Person gegenüber nicht verändern. Jesus, ich bringe dir dieses Scheitern.“

Das Abendmahl beginnt dann mit der Gabenbereitung. Dabei geschieht eine Verwandlung. Das, was du mitbringst und was Jesus schenkt, kommt zusammen. Wenn du als Katholik bei der Eucharistiefeier dann Brot und Wein empfängst, nimmst du ganz real Christus in dir selbst auf und eine heilige Wandlung geschieht: Das, was du mitbringst, verbindet sich mit dem Opfer Christi.

EINE GOTTESERFAHRUNG

Was mein Patenonkel als Lehre schon lange kannte, wurde für ihn auf einmal eine entscheidende Gotteserfahrung. Jesus sprach zu seinem Herzen: „Ich liebe diesen Menschen genauso wie dich und möchte, dass du ihn mit meiner Liebe ebenso liebst wie ich.“ Mit dieser neu eröffneten Sicht auf die zuvor verhasste Person veränderten sich mit einem Mal die Gefühle der Ablehnung. Mein Patenonkel bekam Zuneigung zu dieser Person geschenkt, die die Beziehung auf Dauer veränderte.

Seitdem feiert mein Patenonkel das Abendmahl immer bewusst auf diese Weise. Er bringt Jesus alles Gute und Schwierige, Freudige oder was ihn sonst umtreibt. All das verbindet sich mit dem, was Jesus ihm schenkt.

Ich selbst bin nicht katholisch. Aber in der Zeit der Corona-Lockdowns beneidete ich unsere katholischen Glaubensgeschwister um den Stellenwert, den das Abendmahl ganz selbstverständlich in ihrem Alltag hat. Es war lange her, dass ich ein Abendmahl gefeiert hatte.

Ich bin absolut nicht kompetent dafür, auf die Unterschiede einzugehen, wie wir Christen das Abendmahl feiern und verstehen. Aber dieses eine Grundverständnis gilt für uns alle: Jesus bietet uns beim Abendmahl einen wunderbaren Tausch an. Ganz egal, ob wir katholisch, orthodox, evangelisch oder freikirchlich sind oder uns zum allerersten Mal dafür entscheiden, am Abendmahl teilzunehmen.

WIE GOTT MICH SIEHT

Wir dürfen Jesus unsere ganze Schuld und unser Versagen bringen und Er schenkt uns Seine Vergebung. Er nimmt all unseren Mist auf sich und tauscht mit uns (2 Kor 5,21).

Das bedeutet, dass du komplett mit Gott versöhnt bist und jede Verdammung oder Abwertung – von wem auch immer – einfach von dir abfallen darf. Gott sieht dich so an, als hättest du so vollkommen gelebt wie Jesus. Alles andere ist komplett

von dir abgewaschen. Du darfst eintauchen in dieselbe Liebe, mit der Gott, der Vater, über Jesus ausgerufen hat: *Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Freude* (Mk 1,11).

Wenn du darüber erschrickst, was für ein Wrack du bist, und sogar noch viel schlimmer, als du wahrhaben willst, dann darfst du im Abendmahl erfahren, dass du noch viel geliebter bist, als du denkst. Hier darfst du die Gnade ganz konkret spüren und sogar schmecken. Und du siehst zugleich, was das Jesus gekostet hat, nämlich den Tod am Kreuz. Du darfst beim Abendmahl Jesu Hingabe zu dir schmecken und Gottes Stimme hören, wie Er zu dir sagt: „Du bist meine geliebte Tochter, an dir habe ich Freude.“

Wir dürfen Jesus unsere Unfähigkeit bringen, uns selbst zu verändern, und Er schenkt uns sich selbst. In Joh 6,56-57 sagt er: *Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, der bleibt in mir, und ich bleibe in ihm. Der Vater, der lebendige Gott, hat mich gesandt, und ich lebe durch ihn. Genauso wird auch der, der mich isst, durch mich leben.*

Das bedeutet, dass wir nach dem Abendmahl aus dieser Verbindung mit Jesus heraus leben können. Wir sind nicht mehr gezwungen, aus unserem Mangel heraus zu leben. Unsere eigene Unfähigkeit, etwas zu ändern, ist nicht mehr das, was unsere Realität bestimmt. Unser ganzes Sein, unser Denken und unser Tun werden von dieser Verbindung mit Jesus verwandelt.

Ich möchte neu entdecken, was dieser wunderbare Tausch für mein Leben bedeutet. Das brauche ich so dringend – und nicht noch eine Idee, wie ich durch meine Anstrengung ein besserer Mensch werde. Ich will feiern, dass der, der für mich am Kreuz gestorben ist, in mir wirkt. Und dass das alles ist, was zählt.

Jesus kennt uns so gut. Er weiß, dass es nicht ausreicht, uns mit Informationen für den Kopf zu versorgen. Das Abendmahl ist ein Freundschaftsessen mit Jesus, bei dem Er alles gibt und wir Seine Hingabe erleben, fühlen und schmecken dürfen. Als Jesus Seine Jünger aufgefordert hat, Brot und Wein zu sich zu nehmen, damit sie sich dabei an ihn erinnern, da hat er auch schon an uns gedacht. Jesus hat zu Seinen Jüngern gesagt: *Wie sehr habe ich mich danach gesehnt, dieses Passamahl mit euch zu feiern, bevor ich leiden muss* (Lk 22,15).

Ich glaube, dass Jesus sich danach sehnt, auch mit dir und mir das Abendmahl zu feiern. Weil er sich darin uns schenken kann. Unser ganzes Sein darf beim Abendmahl begreifen, wie geliebt wir sind. Und wir dürfen aufatmen und feiern, dass wir einen Retter haben.

Mich hat das Zitat von Edith Stein ins Nachdenken gebracht. Ich hatte vorher noch nie bewusst diesen Ausdruck gehört: „eucharistisch leben“. Und wahrscheinlich habe ich kaum etwas von dem begriffen, was das alles beinhaltet. Aber ich glaube, das ist wahr: Ich komme ganz von selbst aus der Enge meines Lebens heraus, wenn ich vom Abendmahl her lebe. Wenn ich täglich den wun-

derbaren Tausch, der beim Abendmahl passiert, für mich empfangen. Bei diesem Lebensstil kommt es eben nicht auf meine Fähigkeiten und auf meine Kraft an, sondern ich lebe schlicht daraus, dass Jesus selbst sich mir schenkt.

VORSCHLAG FÜR DEINE ZEIT MIT GOTT

Suche einen Weg, das Abendmahl zu feiern. Bring Jesus dabei eines deiner Themen, das du bewusst unter Seinen guten Einfluss stellen möchtest. Tausche mit Ihm. Bring Ihm dein Unvermögen und empfangen Seine vollkommene Liebe. Du kannst das Abendmahl in einer Messe bzw. einem Gottesdienst gemeinsam mit anderen feiern. Wenn dir das aber gerade nicht möglich ist, dann such dir jemanden, mit dem du das Brot brechen kannst. Jesus möchte, dass wir sein Mahl feiern und uns dabei an Ihn erinnern. Er ist real dabei.



Aus: *Gott begegnen*. Bring, was dich bewegt. Erlebe, was Er schenkt. Brunnen Verlag, Gießen 2022, www.brunnen-verlag.de, S. 49-55

Monika Wegener lebt mit ihrem Mann und zwei Söhnen in Hamburg. Sie ist von Beruf Schauspielerin und liebt es, als Glaubens-ermutigerin unterwegs zu sein.



SICH GOTT GEFALLEN LASSEN

Von dem HERRN, der auch der Herr ist

© Guy Bell / Alamy



„Und aller Fragen Ende ist die Gottesfrage.“⁴¹ So beschreibt es Stefan Zweig in der Biographie des russischen Dichters Fjodor J. Dostojewski, dessen 200. Geburtstag wir im vergangenen November gedacht haben. Alles in seinem Leben läuft auf diese Frage hin: der Frage nach Gott. Nicht *ob* er sei – für Dostojewski fraglos – allein *wie* er sei, dieser verborgene Gott in uns und außer uns. Nun ist Gott ja kein Name. Es ist ein Gattungsbegriff – so wie Mensch oder Tier oder Bahnhof. Um zu wissen *wie* Gott ist, muss man aber seinen Namen kennen. Der Name macht erkenn- und unterscheidbar. Der Name offenbart das Gegenüber als Person. Das wussten bereits die Menschen der Bibel. Vor allem im jüdischen Tanach (unserem Alten Testament) gibt es deshalb eine Menge Umschreibungen des Gottesnamens. Sie beschreiben, was man an ihm wahrgenommen und mit ihm erlebt hatte und wofür man ihn schätzte, gar liebte. Wenn man nun aber das Alte wie das Neue Testament liest, nimmt man schnell wahr, dass eine Formulierung heraussticht, die in beiden Teilen der Bibel maßgeblich ist: der Herr. Dem möchte ich nachgehen – im jüdischen Tanach und im christlichen Neuen Testament.

Ich bin der HERR!

יהוה

Wenn Fremde einander begegnen, stellen sie sich vor. Nur so kann man sich kennenlernen, einander begegnen, in Beziehung miteinander treten. Auch Gott stellt sich vor: „Ich bin der HERR.“ Aber was will er uns damit sagen?

Der Gott, der sich uns im Alten Testament vorstellt, hat viele Seiten. Er ist der Schöpfer (Genesis) – er ist der, der Geschichte macht (Israel) – er kann auch ein Ankläger sein (Amos) – oder ein Liebhaber (Hosea) ... Es sind so viele Facetten, die uns gezeigt werden, dass sich diese Frage – wer und wie er denn ist – gar nicht so leicht beantworten lässt. Möglicherweise hilft uns die Urfahrung des Volkes Israel weiter: *Ich bin der HERR, dein Gott, der ich dich aus Ägyptenland, aus der Knechtschaft, geführt habe. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir* (2 Mo 20,2f). Der HERR ist der, der sein Volk sieht und sich um sein Volk kümmert. Er ist der, der die Seinen in die Freiheit führt. Immer und immer wieder hat sich Israel darauf zurückbesonnen. Bis heute: Was immer gerade unser Leben bedrängt und beherrscht – wir leben im Angesicht des Gottes, der uns

nicht vergisst und uns in die Freiheit führt! Dieser Gott ist der HERR!

Geübte Bibelleser wissen, was es mit dieser Schreibweise für eine Bewandnis hat. Denn im hebräischen Grundtext steht dort eben nicht Herr – hebr. ‚adon‘ – sondern der Eigenname Gottes: Jahwe – oder gemäß der ursprünglichen hebr. Schreibweise, die nur Konsonanten kannte, als JHWH geschrieben. Aus Ehrfurcht vor diesem Namen hat man ihn im Judentum in der Heiligen Schrift zwar gelesen, aber stets als ‚adonaj‘ (Herr) ausgesprochen. Die christlichen Übersetzer haben sich an dieses Ehrfurchtsgebot gehalten, und um das menschliche ‚Herr‘ von Gott als ‚HERR‘ zu unterscheiden, führte man die Schreibweise mit den Kapitalchen ein.

Ulrich Wilckens weist darauf hin, dass der Name Gottes die theologische Mitte des ganzen Alten Testaments ist.² Er begründet dies mit der wiederkehrenden Wendung: *HERR, HERR, Gott, barmherzig und gnädig und geduldig und von großer Gnade und Treue* (2 Mo 34,6). Die Mitte, an der alles hängt, ist sein Eigenname. Dieser ist zu verstehen als „*wirksam sein, da sein, gegenwärtig sein, mit jemandem sein*“³. Man könnte auch schlicht übertragen: „*Ich bin für dich da.*“

Exakt das meint die Selbstvorstellung Gottes! Darum wird er auch nicht „Baal“ genannt, sondern „Adonaj“. Beide Worte sind gleichermaßen mit Herr zu übersetzen und unterscheiden sich doch grundlegend. Einschlägige Lexika übersetzen „Baal“ mit Besitzer – da herrscht also das Moment der Unterwerfung vor. Bei „Adonaj“ ist an den zu denken, der Verantwortung für andere übernimmt – da herrscht also das Moment der Beziehung vor. Welch gravierender Unterschied! Deshalb kann auch festgehalten werden: „*Die Sorge für das dem Menschen Gute steht danach am Anfang von Jahwes Tun.*“ Und: „*Israel bleibt in eminenter Weise ein Volk der Hoffnung.*“⁴

Gott stellt sich als der vor, der **Fürsorge** übt. In unzähligen Bildern wird dies zum Ausdruck gebracht. Ich denke an eines unter vielen (Ps 23,4): *Der HERR ist mein Hirte ... Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.* Ja – es gibt dunkle Täler. Und ja – diese sind

auch von uns zu durchschreiten. Aber: sie sind noch kein Unglück! Sie wären es dann, wenn der HERR, der JHWH, der Fürsorger nicht mehr bei uns wäre! Deshalb sind dunkle Täler nicht gleich hell – sie bleiben dunkel ... aber ebenso durchschreitbar ... an der Hand des guten Hirten, der mit uns ist und für uns da ist!

Die Selbstvorstellung Gottes ist ein gut zu hörender Zuspruch. Aber auch eine leicht zu überhörende Frage: Willst du dir meine Fürsorge gefallen lassen? Das ist ja alles andere als selbstverständlich – wir besorgen uns ja lieber selbst, um uns mit dem zu versorgen, was wir als Hilfe für uns erdenken. Gott – der Gott, der der JHWH ist – lädt uns ein: *Lass mich dein Fürsorger sein! Dein Gutes ist mir ein Herzensanliegen.*

Das Neue Testament hat diesen Gedanken aufgenommen. Petrus schreibt: *Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch* (1 Petr 5,7). Dieser Fürsorger ist Jesus Christus – von den Jüngern „der Herr“ genannt – griech. *kyrios*. Und schon die Septuaginta⁵ nimmt *kyrios*, um das alttestamentliche JHWH zu übersetzen. Das weist uns also als Brücke von Jahwe zu Jesus.

Er ist der Herr!

ΚΥΡΙΟΣ

So erkennen die Jünger ihren Meister: *Er ist der Herr!* Im Grunde nehmen sie damit die alttestamentliche Aussage wahr. Und Jesus bestätigt dies: *Siehe, ich bin bei euch alle Tage* (Mt 28,20) – mit mir ist der Fürsorger eures Lebens zu euch gekommen!

Jesus ist der Herr – nun klein geschrieben in den Bibelübersetzungen, da tatsächlich Herr: *Kyrios* dasteht. Und dieser kleine Unterschied erinnert uns an einen gewichtigen Aspekt. Haben wir in JHWH eher die Fürsorge betrachtet, so werden wir nun an die **Weisung** erinnert. „*Die Anrede beinhaltet auch die Anerkennung Jesu als Gebieter und schließt die Bereitschaft in sich, ihm zu gehorchen. (...) Die Worte des irdischen Jesus haben auch nach seinem Tod und seiner Auferstehung unbedingte Autorität für die Gemeinde*“⁶. Man könnte es auch in biblischen Begriffen wiedergeben: zum ‚*kyrios*‘ gehört der ‚*doulos*‘, zum Herrn der Knecht, wörtlich gar: Sklave. Und wem das zu ungeheuerlich erscheint, der sei daran erinnert, dass

Paulus sich in seinen Briefanfängen immer gerne mal als Knecht Jesu Christi bezeichnet. Dabei gilt auch – ähnlich der Unterscheidung zwischen Baal und Adonaj – die deutliche Differenz zwischen dem Herrn und dem Gewaltherrscher (griech. despotäs). Letzteres ist Jesus nicht – er zwingt seine Jüngerinnen und Jüngern nicht. Er beherrscht sie nicht durch Unterdrückung und nötigt ihnen seinen Willen nicht auf. Unser Herr lädt ein – in seine Weisung, die ja nichts anderem als seiner Fürsorge entspringt! Ja – Jesu Weisung ist Ausdruck und Gestaltwerdung seiner Fürsorge!

Während ich das schreibe, werde ich an das Wochenevangelium erinnert, an die Hochzeit zu Kana: *Jesu Mutter spricht zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut* (Joh 2,5). Sie mahnt, der Weisung Jesu zu folgen – die Diener tun es und das Hochzeitsfest ist gerettet! Oder wenn wir uns an Petrus und seinen denkwürdigen Fischzug erinnern: *Auf dein Wort hin* (Lk 5,5). Und dann werfen sie die Netze nochmals aus und erfahren, wie die Weisung Jesu dessen Fürsorge ins Leben bringt!

Dass Jesus der Herr ist, war für die ersten Christen die Mitte ihrer Botschaft: der auferstandene und damit gegenwärtige Herr. Und darum wurden für ihren Glauben tragende Momente mit diesem Titel verbunden: das Abendmahl heißt eigentlich „Herrenmahl“ (1 Kor 11,20) und der Sonntag eigentlich „Herrentag“ (Off 1,10). Auch das älteste Glaubensbekenntnis, das die Christenheit kennt, ist knapp und klar: „*Herr ist Jesus!*“

Wer sind wir?

Und so ergeht über die Jahrhunderte hinweg heute die Frage an mich: Will ich Jesu Weisung suchen und mir gefallen lassen? Will ich darauf vertrauen, dass seine Weisungen Ausdruck seiner Fürsorge sind und diese so in meine Wirklichkeit einbricht? Frank Buchman formulierte es so: „Wenn der Mensch horcht, spricht Gott – wenn der Mensch gehorcht, handelt Gott.“⁷

Mir ist bewusst, wie provokant die Frage der Weisung ist. Wir alle wollen Herren und nicht Knechte sein. Unsere Welt und unsere Kirche sind voll mit solchen. Dabei gilt: „Wenn aber jeder Herr ist,

dann ist niemand mehr Herr im ursprünglichen Sinn des Wortes; wohl aber maßt sich jedermann über alles und jedes Herrenrechte an.“⁸ Können wir uns noch etwas sagen lassen? Sind wir noch empfänglich für Weisungen? Für die Weisungen Jesu – sei es durch sein Wort oder ab und zu auch durch das Wort anderer Menschen? Das Staunen, das der Dichter Ernst Wiechert in seinem Werk „Jerominkinder“ formuliert, müsste uns wachrütteln: „Ich wundere mich, Jeromin, dass die Sprachforscher auf solche Dinge so wenig achten. Früher hieß nur einer der ‚Herr‘, und das war Gott. Können Sie sich denken, dass man ‚Herr Moses‘ oder ‚Herr Abraham‘ sagte? Und dann ging es auf die Könige über, und dann auf den Edelmann, und heute ist der Pedell an der Alma Mater ein Herr. ... Es gibt zu viel Herren auf dieser Erde, Jeromin. Deshalb ist es so herrlich, und deshalb wird es kein gutes Ende mit ihr nehmen“⁹. Die Weisungen Jesu sind Einladungen, die Fürsorge Gottes erfahrbar werden zu lassen. Darum müsste man das hebr. Wort für Gebot ‚mizwa‘ am besten auch übersetzen mit Lebensermöglichung!

Uns stellt sich die Frage: Will ich mir sowohl die **Fürsorge** als auch die **Weisung** Gottes gefallen lassen? Der für uns da ist, der lädt uns zu sich ein. Unser Gott ist HERR und der Herr – er will uns in Fürsorge und Weisung begegnen. Beides gehört zueinander – das eine wird nur mit dem je anderen ein Ganzes. Weil unser Gott der fürsorgende HERR ist, kann er auch der ins Leben weisende Herr sein! Und wir Christen ein Volk der Hoffnung!

Anmerkungen:

- 1 Stefan Zweig, Dostojewski, *Die Tragödie seines Lebens*, Eine Biographie; S. 61.
- 2 Ulrich Wilckens, *Studienführer Altes Testament*; siehe S. 17-19.
- 3 Walther Zimmerli, *Grundriss der alttestamentlichen Theologie*, Theologische Wissenschaft Band 3,1; S. 14.
- 4 Zimmerli a.a.O., S. 25+18.
- 5 Septuaginta: griechische Übersetzung des Alten Testaments.
- 6 Lothar Coenen et al, *Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament*; Artikel „Herr“, Hans Bietenhard; S. 662.
- 7 Frank Buchman, *Für eine neue Welt*; S. 70.
- 8 Coenen a.a.O., S. 666.
- 9 zitiert nach Friso Melzer, *Das Wort in den Wörtern*; S. 215.



Klaus Sperr (OJC) ist Pastor und Seelsorger. Er gehört zum Gottesdienstteam.

ISABEL HARTMANN

„ICH BIN HIER IN MÜNCHEN. KÖNNEN SIE MIR HELFEN?“

STRASSENEXERZITIEN AUF DER SUCHE NACH GOTT



Auf meiner Reise mit dem Jesusgebet gelangte ich nach München. Es war ein Experiment. Wir waren eine Gruppe von 15 Menschen und trafen uns in der Nähe des Stadtzentrums. Wir waren alle auf unserer persönlichen spirituellen Reise. Dafür nahmen wir eine einfache Unterkunft mit Schlafsäcken und Isomatten in Kauf. Die Tage verbrachten wir auf den Straßen der Stadt. Zehn Tage lang.

„Straßenexerziten“ nannte sich das Experiment. Mitten im vibrierenden Leben der Großstadt suchten wir nach Begegnungen mit Gott. Wir gaben unserer Sehnsucht einen Namen und richteten sie auf Gott. Nach welchem Gott mache ich mich auf die Suche? Welchen Namen gebe ich ihm? So entstanden Suchnamen wie „Ich suche Gott, der mich stärkt“ oder „Ich suche den Gott, der mir Heimat gibt“.

Wir fragten uns: An welchem Ort könnte ich ihn finden? Wer könnte mir dabei helfen? Und wir taten es Mose nach: Wir übten uns darin, „unsere Schuhe auszuziehen“ – ein Fachbegriff der Straßenexerzitien. Er steht dafür, den Schritt über die Grenze des Gewohnten und Vertrauten hinauszuwagen: „sich verletzlich, empfindsam machen“, „schützende Sicherheiten loslassen, sich öffnen, sich berühren lassen“. Im Vertrauen darauf, dass sich Gott zeigen wird.

ICH BIN IN DER WÜSTE

Wir orientierten uns an einer Geschichte in der Bibel (2 Mo 3). Mose arbeitet als Viehzüchter. Das Weideland liegt in der orientalischen Steppe. Dort begegnet Mose ein Naturschauspiel. Er sieht einen Dornbusch brennen. Aber die Flammen verzehren ihn nicht. Der Ort wird für Mose zu einem heiligen Ort. Er hört die Stimme Gottes, soll seine Schuhe ausziehen und sich barfüßig nähern. Dann gibt sich Gott zu erkennen, nennt seinen Namen: „Ich bin, der ich bin.“ Und beauftragt Mose mit einer anspruchsvollen Mission.

Wir kamen zu Orten und Menschen, die wir normalerweise nicht aufsuchen. Einige gingen zu einer Justizvollzugsanstalt. Oder zu einer Babyklappe. Einer verbrachte mehrere Tage in einer Suppenküche. Im Alltag würden diese Orte unangenehme Gefühle hervorrufen. Aber wir wollten wissen, ob wir Gott auch dann finden, wenn wir Gefühle der Unsicherheit, Ohnmacht und Bedürftigkeit zulassen. Abends setzten wir uns zusammen. Wir erzählten, was wir den Tag über erlebt hatten. Im Gespräch wurde klarer, wie Gott an den Orten und in den Begegnungen des Tages anwesend gewesen war.

Ich persönlich brach jeden Morgen mit dem Jesusgebet auf, in der Hand meine Gebetsschnur, die mir Nonnen in Griechenland geschenkt hatten. Es half, beim Wiederholen des Jesusgebets die Knoten weitergleiten zu lassen – quasi als eine Art Metronom, um im Fluss zu bleiben und nicht so schnell durch äußere und innere Impulse gedanklich abzudriften. Das Jesusgebet mitten im Getriebe auf den Straßen zu beten, fiel mir leichter

als ich gedacht hatte. Es war nicht irritierend, sondern half mir, langsam zu gehen und meine Umgebung aufmerksamer wahrzunehmen. Auch ich versuchte, „meine Schuhe auszuziehen“. Für mich bedeutete das: meinen Schritt entschleunigen, keine feste Absicht haben, einfach da sein, den Blick schweifen lassen, Passanten offen in die Augen schauen. Es bedeutete auch: stehen bleiben und innehalten, wenn mir der Impuls dazu kam oder mich jemand ansprach. Es war eine Entdeckungsreise. In allem konnte Gott zu finden sein und mich überraschen.

ICH BIN IM KRANKENZIMMER

Manchmal spürte ich in mir eine Resonanz zu einzelnen Menschen, die zufällig meine Wege kreuzten. Ich wurde irgendwie aufmerksam auf sie. So ging es mir mit einem 90-jährigen Mann im Rollstuhl im Foyer einer Klinik. Sein Blick ist auf die Zeitschriftenauslage gerichtet, während ich nach einem WC frage. Als ich wiederkomme, ist er gegangen. Ich höre, wie die Dame am Kiosk einer anderen berichtet, ein Patient suche jemanden, der für ihn Besorgungen machen würde. Ich weiß intuitiv, dass es dieser Herr ist, und biete meine Hilfe an. Ich habe ja Zeit für das, was mir vor die Füße fällt. So finde ich mich kurz darauf in seinem Patientenzimmer wieder. Wir sind irgendwie beglückt über das Zusammentreffen, von dem wir noch vor einer halben Stunde beide nichts wussten. Für die Erstellung der Einkaufsliste brauchen wir etwas Zeit, weil ihn sein Gedächtnis immer wieder verlässt. Eine gute Gelegenheit, sich etwas kennenzulernen. Herr F. ist pensionierter Oberst der Bundeswehr und hat keine Angehörigen in der Nähe. Nach einer Weile räumt er ein, im Grunde suche er ja jemanden, der sich mit ihm unterhält. Das gewähre ich ihm gerne. Ich habe ja Zeit. Meine einzige Agenda ist, offen zu sein für

meinen Wunsch, Gott zu begegnen. Ich habe meiner Suche den Namen gegeben: Gott, der Du großzügig zu mir bist. Und so bin ich bereit und offen, Gott zu finden in allem, was in unserer Begegnung geschehen würde. Herr F. fehlt eine Nagelfeile. Ich habe vor zwei Tagen eine gekauft, die ich im Rucksack bei mir habe. Herr F. lässt sie sich geben und feilt einen rissigen Nagel glatt. Schließlich bittet er mich, sein Portemonnaie aus dem Safe im Schrank zu holen. Er vertraut mir 130 Euro an, um ihm Artikel zur Maniküre zu besorgen. Aber nur in bester Qualität, wie er betont.

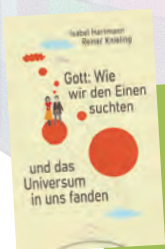
Als ich unterwegs bin und nach gehobenen Geschäften für Nagel- und Hautscheren suche, geschieht es. Mir wird auf einmal bewusst: Gott, der großzügig ist, zeigt sich mir. Er begegnet mir in Herrn F. Der beruft sich auf seine Menschenkenntnis und schenkt mir großzügig Vertrauen. Ich genieße die Befriedigung, jeweils nach dem Besten zu fragen. Auf den Preis muss ich nicht achten. Mit dieser Vorgabe gehe ich selten einkaufen. Aus dem Vollen schöpfen, die Freiheit haben, das Wertvollste vorziehen zu können – in diesem Gefühl nehme ich auf einmal den großzügigen Gott wahr und bin im Herzen berührt.

Am Nachmittag betrete ich sein Zimmer. Seine Augen leuchten: „Ich wusste, dass Sie wiederkommen würden.“ Er freut sich sehr über die guten

Artikel und will mir 30 Euro zur Entlohnung geben. Ich zögere, aber er meint: Damit wir beide zufrieden sind.

Ich spüre, dass es ihm wichtig ist, dass ich seine Gabe nehme um der Würde willen. Er will mit mir auf Augenhöhe bleiben. Auch im Nachhinein fühle ich mich nicht „bezahlt“ für eine Dienstleistung, zumal er zum Abschied noch sagt: „Vielen Dank! Das war wirklich eine Tat der Nächstenliebe.“

Dies war nur eine von vielen kostbaren Begegnungen in München. Ich ging in sie hinein mit dem Herzensgebet und der Offenheit, Gott in den Menschen zu begegnen. Gott schaffte es mehrfach, mich zu finden. Überraschend kreativ – in allem, was in den Begegnungen geschah. Auf solchen Begegnungen lag ein besonderer Glanz. Ich finde kein anderes Wort, um die Strahlkraft auszudrücken, die mein Gegenüber und mich erfasste. Wir fühlten uns beschenkt und vergaßen die Zeit. Mitunter wollten wir nicht auseinandergehen, ohne Adressen auszutauschen. Was gesprochen wurde, war meistens nichts Besonderes, fast nie religiös. Und dennoch hatte ich zunehmend das Gefühl, nicht nur mit einem Menschen, sondern gleichzeitig mit Gott im Austausch und verbunden zu sein.



Aus: Isabel Hartmann / Reiner Knieling, *Gott: Wie wir den Einen suchten und das Universum in uns fanden*. Gütersloher Verlagshaus 2019, S. 126-130

Isabel Hartmann ist Pfarrerin, spirituelle Begleiterin und Erfinderin von „Geist und Prozess“, ein Konzept, das professionelles Prozessdesign und geistliche Haltungen miteinander verbindet, s. www.geistundprozess.de.





© Chris Willson / Alamy

HANNA EPTING

LIEBER WÄCHTER

HEARTSYNC – ÜBER EINEN SEELSORGEANSATZ

In Jahren der Arbeit mit Suchtkranken und auch im Begleiten von jungen Erwachsenen habe ich sehr oft erlebt, wie gut und heilsam es sein kann, wenn klar angesprochen wird, was schief läuft, was man beobachtet, was unausgesprochen in der Luft liegt. Bei all dem Unangenehmen, das eine Konfrontation mit sich bringt, hilft sie doch oft, damit die Luft eben wieder „rein“ ist und man wieder klarer sieht. Auf den Tisch bringen, statt

unter den Tisch fallen lassen. Den Finger in die Wunde legen, statt um den heißen Brei herum reden. Auch Jesus ist ja dafür bekannt, dass er Schieflagen zielsicher benennt und Wahrheit und Liebe auf einzigartige Weise verbindet.

Im Umgang mit verletzten menschlichen Herzen scheint Jesus aber selten konfrontativ zu sein.

Seit ich mit dem Seelsorge-Ansatz „HeartSync“ vertraut bin, habe ich eine größere Ahnung davon bekommen, wie unfassbar behutsam und respektvoll Jesus mit uns und allen Teilen unseres Herzens umgeht. Und wie gut es sein kann, mich mit meinem eigenen Urteilen, Einschätzen und Klassifizieren zurückzunehmen.

Eine Besonderheit des HeartSync-Ansatzes ist die Arbeit mit den sogenannten Wächtern. Wir alle haben sie, viele kennen wir. Abwehrmechanismen, Schutzstrategien, Blockaden, innere Grenzen ... wie immer man sie nennen mag. Wenn im Gespräch so ein innerer Wächter auftaucht, wird er zuallererst willkommen geheißen. Wie gut, dass du da bist! Danke, dass du dich zeigst.

Die Wächter haben immer einen guten Grund für ihr Verhalten. Meist liegt er in der Kindheit. Damals war die Strategie des Wächters ein wichtiger Bewältigungsmechanismus und hat mit zum Überleben beigetragen. Im Heute ist sie manches Mal nicht mehr so konstruktiv.

Wenn sich ein Wächter zeigt, ist die Haltung des Begleiters voller Interesse und Neugier, das Bestreben ist Kennenlernen, Wertschätzen, in Beziehung treten und Verbindung aufbauen. Auch wenn die Wächter vielleicht ruppig sind oder ihre Überzeugungen nicht meinen entsprechen. Das braucht Einfühlungsvermögen. Aufmerksamkeit. Und Zeit. Wie leicht klingt das – und wie schwer ist es. So schnell bin ich beim Kategorisieren und Einordnen. Und in Windeseile hängt sich dann noch eine Beurteilung daran. Eine eigene Einschätzung, eine Bewertung, ein Ratschlag ... und schon zieht der Wächter wieder den Kopf ein und bringt sich in Sicherheit.

Könnte es sein, dass Jesus gerade so nicht mit mir und meinem Herzen umgeht? Bewertend, beurteilend und konfrontativ? Sondern voller Interesse nachfragend. Mit so viel Zeit. Unendlich wertschätzend! Dass es ihm viel weniger um „Richtig-

keiten“ als um die Nähe zu ihm geht? Während ich das schreibe, meldet sich auch bei mir ein Wächter, der warnt, der Bedenken hat, dem es wichtig ist, dass Gut und Böse klar benannt und getrennt werden, der keine Wischiwaschi-Frömmigkeit will. Auch ihm gilt ein „Herzlich Willkommen“. Und ich könnte weiter mit ihm reden: Wie schön, dass du dich zeigst! Wie gut, dass du aufpasst. Du hast sicher einen guten Grund, so zu denken. Magst du mir etwas davon erzählen?

Unsere Wächter lernen Neues nicht dadurch, dass sie Erklärungen hören, sondern dadurch, dass sie neue Erfahrungen machen. Und so ein wertschätzender Beziehungsaufbau kann schon Teil einer neuen Erfahrung sein, in der man spürt und erlebt: Jemand begegnet mir mit Interesse und Zuwendung. Ich darf da sein.

Bei allem, was dabei an Ressourcen aufgebaut wird, ist es letztlich doch nur eine Vorbereitung darauf, dass der Wächter nach einer Weile eingeladen wird, selbst in die Nähe von Jesus zu kommen. Natürlich nur, wenn er mag. Und nur so nah, wie es sich sicher anfühlt. Er bestimmt das Tempo. Wenn er bereit dafür ist, darf der Begleiter oft einfach zusehen und staunen, was in der Begegnung mit Jesus geschieht. Wie liebevoll Jesus ist. Wie behutsam. Wie sich in seiner Nähe ganz von selbst ordnet, was lebensfördernd ist und was nicht. Wie Wächter entlastet werden oder neue Aufgaben bekommen. Und vor allem: wie unter seinem Blick Verbindung entsteht. Wie Getrenntes wieder zusammenkommt – im eigenen Herzen und in der Beziehung zu Jesus.

Da scheint ein Lebens-Geheimnis darin zu liegen, in diesem Blickkontakt mit Ihm.

So wie unter dem zugewandten aufmerksamen elterlichen Blick über dem Säugling Bindung und Ich-Werdung geschieht. So leuchtet, wie es uns im aaronitischen Segen zugesprochen wird, Sein Angesicht über uns. Und was dabei herauskommt, ist Freude. Keine Beschämung, sondern Strahlen vor Freude (Ps 34). Was für eine Hoffnung: dass dieser Gott, dem es zutiefst um Beziehung und Verbindung mit uns geht, seinen Blick, sein Ansehen, sein Angesicht über uns leuchten lässt, und dass unter diesem Blick alles an seinen Platz kommt.

Mit HeartSync hat Rev. Andrew Miller einen auf einem biblischen Menschenbild basierenden Seelsorgeansatz entwickelt, der Elemente aus verschiedenen Seelsorge- und Therapierichtungen unter Einbezug neurowissenschaftlicher Erkenntnisse vereint. Dabei ist ihm eine tiefgehende Verschränkung von Elementen der Traumatherapie und der Gebetsseelsorge gelungen. Verletzte und abgespaltene Anteile des Herzens werden bewusst wahrgenommen und neu mit Gott und miteinander in Beziehung gebracht. HeartSync ist ein wirksamer Schlüssel für Menschen, die in ihrem Leben Blockaden durch Zerbrochenheit erleben und sich nach Versöhnung und erneuerter Beziehung zu sich, zu anderen Menschen und Gott sehnen. Die Ratsuchenden erfahren eine neue Tiefe in ihrer Gottesbeziehung. Diesen Vorgang nennt Andrew Miller „Synchronisation des Herzens“ (HeartSync).

HeartSync kann besonders hilfreich sein für Menschen,

- die darunter leiden, dass frommes Kopfwissen nicht ins Herz rutscht
- die innere Zerrissenheit wahrnehmen
- die schwierige Bindungs-Erfahrungen gemacht haben
- die über innere Blockaden stolpern
- die unter Selbstablehnung leiden
- die sich nach Vertiefung ihrer Beziehung zu Jesus sehnen.

Kontaktmöglichkeiten mit HeartSync-Begleitern und Informationen über die Ausbildung dazu finden Sie unter www.heartsync.eu

I
N
F
O



Hanna Epting (OJC) ist verantwortlich im Musikteam und in der Begleitung des Freiwilligenteams.

TOMAS SJÖDIN

„WIR RUHEN UNS DA DURCH“

IM NEINSAGEN ZUM WESENTLICHEN GELANGEN



© Keith Morris / Alamy

Ich hoffe, dass die Ruhe niemals Mode wird. Wie Brot aus Sauerteig oder Cupcakes zu backen, Kaminholz-Hacken oder eine kleine eigene Schafherde zu halten, um nur die letzten schwedischen Moden zu nennen. Das Einzige, was man von Moden wissen kann, ist, dass sie bald nicht mehr in Mode sind. Moden kommen und gehen, genau wie all die Tipps für ein glücklicheres Leben oder einen Waschbrettbauch.

Die Ruhe ist uralte. Sie führt uns zu etwas, das jenseits des Räumlichen und Sichtbaren ist, sie bringt uns in Kontakt mit dem Herzschlag, der seit Urzeiten im selben Rhythmus pocht und dessen Schlag nicht aufhören wird, wenn es uns nicht mehr gibt, weil wir „die ewige Ruhe“ erreicht haben, wie das Leben nach dem Tod bezeichnenderweise genannt wird. Arbeit und Ruhe, Arbeit und Ruhe, Arbeit und Ruhe. So monoton, so gewöhnlich und unspektakulär ist der Klang des guten Lebens.

Das Wort „Ruhe“ ist so kurz, so schlicht und so

bescheiden, dass es im Geschnatter aller Nachrichten fast untergeht. Dabei ist es doch raumgreifend. Es öffnet etwas: einen Raum, einen Windschutz, ein Versteck für die Liebe. Es ist etwas so Außergewöhnliches wie ein Weg zurück ins verlorene Paradies und etwas so Handfestes wie ein Rettungsring.

Die Ruhe kann ein Augenblick sein, an dem ich noch auf dem Steg am See bleibe, oder ein langer, mehrere Wochen dauernder Urlaub. Ein Nickerchen oder eine kleine Joggingrunde, ein paar Minuten, in denen ich am Schreibtisch die Augen schließe, dasitze und mir vorstelle, dass ich eine Weile aufs Meer schaue oder auf ein wogendes Weizenfeld. Die Ruhe ist etwas, das wir wählen – um der Liebe willen und weil unser Lebenslauf nur mit Pausen gelingt.

RUHEN HEISST LOSLASSEN

Vieles in diesem Leben ist unerreichbar, solange man es angestrengt erreichen *will*. Aber dann

gelingt es plötzlich, mit beeindruckender Selbstverständlichkeit – wenn man loslässt. Jeder, der Kreuzworträtsel löst, kennt das Phänomen. Wenn man das Kreuzworträtsel zur Seite legt, weil es einfach nicht zu lösen ist, und es später am Tag noch einmal zur Hand nimmt, fallen einem die fehlenden Wörter oft ohne Anstrengung ein.

Ich habe für mich entdeckt, dass die simpelste aller Regeln – „Lass es sein!“ – eine glänzende Strategie für viele Dinge in unserem Leben ist. In der Liebe eröffnet sie geradezu schwindelerregende Perspektiven: Wenn man den anderen loslässt, gewinnt man ihn. Immer und immer wieder. Lieben heißt zufallen. Ruhe bedeutet, eine Zeit lang zuzulassen, dass man die Kontrolle verliert – und das Leben auf einen zukommt.

RUHEN KOMMT ZUERST

Es ist erstaunlich, dass alle Ausdrücke, die wir im Zusammenhang mit Ruhe benutzen, etwas beschreiben, das *danach* kommt: „sich erholen“, „sich entspannen“, „durchatmen“. Wenn man an den Beginn der Zeiten zurückgeht, zu dem Augenblick, in dem die Ruhe geschaffen wurde – ich benutze das Wort „geschaffen“ ganz bewusst –, dann stellt man fest, dass, was den Menschen angeht, alles irdische Leben mit der Ruhe begann. Ich versuche manchmal, mir die einzelnen Schöpfungstage vorzustellen und sich vor meinem inneren Auge abspielen zu lassen, wie da aus nichts etwas hervortrat. Wie Gott das Licht rief und das Licht hervorbrach, wie er das Meer vom Land schied und den Tag von der Nacht. Mit seinem Wort rief er die Sonne und den Mond, Linden und Ulmen, Tapire und Schildkröten, Ameisen und Stechmücken. Am sechsten Tag, als alles andere geschaffen war, rief er den Menschen ins Leben. Dann machte Gott mit den Menschen einen Rundgang durch das Paradies, das er geschaffen hatte, nannte einige Spielregeln und sagte: „Und morgen früh, wenn ihr wach werdet, ist hier übrigens Feiertag.“ Das sagte er zu zwei Wesen, die bis dahin noch keinen Finger gerührt hatten.

Sie waren gerade erst angekommen. Verschlafen, splitternackt und nigelnagelneu standen sie da. Und das Erste, was sie „tun“ sollten, war: ruhen.

Man kann daraus zwei Schlüsse ziehen. Der eine ist theologisch: Bis der Mensch auf die Bühne tritt, ist das Meiste bereits erledigt. Er muss die Welt nicht (noch einmal) schaffen. Die Welt ist schon fertig – ein Gedanke, in den man sich in Ruhe (!) vertiefen kann.

Der andere Schluss ist lebenspraktisch: Es ist klug, die Ruhe an die Stelle zu setzen, die ihr zugedacht ist: an die erste Stelle. Statt den ganzen Herbst über wie ein Verrückter zu arbeiten und an Weihnachten vor Müdigkeit mit dem Kopf in den Gänsebraten zu fallen – erst ausruhen! Niemand weiß, was der morgige Tag bringt. Deshalb ist es klug, ihm mit einer gewissen Kraftreserve entgegenzusehen. Wenn man verhindern will, dass Ruhen dasselbe ist wie Auf-der-Stelle-Einschlafen, muss man damit beginnen, bevor man am Ende seiner Kräfte ist, denn auch die Ruhe verlangt ein Mindestmaß an Energie.

WACHES RUHEN

Das alte Wort für Erholung, „Rekreation“, bedeutet wörtlich „neu schaffen“, „noch einmal schaffen“. Diese Neuschöpfung geschieht, was den Körper angeht, im Schlaf, was die Seele angeht, im Zustand des wachen Ruhens. Und genau wie die Erschaffung der Erde nicht nach einer Woche abgeschlossen war, so müssen auch unser inneres Leben und unsere Gedanken umgestaltet und erneuert werden, immer und immer wieder. Genau das geschieht in der Rekreation. Wir entscheiden uns für das Nichtstun und lassen das, was dann geschieht, mit uns geschehen. Wir ruhen vom Fortschritt, von allen Verbesserungen und Veränderungen und lassen alles für eine Weile so, wie es ist. Und verrückterweise kann daraus etwas wachsen, ganz unverkrampft. Wir lassen uns selbst, unsere Wege und Entscheidungen in gewissem Maße neu schaffen. Am wichtigsten ist mir der Gedanke, dass es Zeit wird, der Ruhe

wieder den Platz zu geben, der ihr gebührt: den ersten. Alles mit Ruhe beginnen, statt mit einem Seufzer der Erschöpfung zu enden.

RUHEN IST EINE PFLICHT

„Ruhe ist nicht dasselbe wie Passivität. Ruhe braucht mehr als Entspannung, das Einatmen genauso wie das Ausatmen. Zum ‚von etwas ruhen‘ gehört auch das ‚in etwas ruhen‘“, schreibt der Theologe Göran Larsson in seinem Buch „Zeit für Gott“.

Nachdem das regelmäßige Nichtstun unter die Räder gekommen ist, liegt es nahe, es durch eine Art Turbopause auszugleichen: eine Reise an einen stillen und einsamen Strand, wo „die Batterien aufgeladen“ werden sollen, oder ein Wellness-Wochenende in einem Spa-Hotel. Sicher ist, dass sich weniger als fünf Prozent der Weltbevölkerung so etwas leisten kann. Das regelmäßige Nichtstun ist dagegen für alle erschwinglich und außerdem eine weitsichtige Lösung. Reisen ist wunderbar, wenn man das Umfeld wechseln, die „Touren“, auf denen man fährt, drosseln will und mit denen Zeit verbringen möchte, die man liebt. Aber das Reisen kann keine regelmäßigen Ruhezeiten ersetzen. Eine Reise ist eher so etwas wie eine Schnellladung der Batterien, nichts, das auf lange Sicht Energie zur Verfügung stellt.

Ich habe es so oft beobachtet, dass sich das Muster schier aufdrängt. Jemand schreibt auf Facebook: „Nach einem schrecklich vollen Herbst geht’s auf zu den Kanaren. Eine Woche Auszeit, dann bin ich wieder auf der Höhe.“ Und wir anderen posten alle umgehend: „Super Idee! Du hast es dir verdient!“ Die Ruhe ist aber keine Belohnung, nichts, was man verdienen muss. Sie ist eine Pflicht – eine so unumgängliche, dass man klug ist, wenn man ihr einen kompletten Wochentag widmet. Nichts Spektakuläres, aber wenn sie einem das Leben rettet, kann man sie ja vielleicht aushalten?

RUHEN BEDEUTET AUCH NEINSAGEN

Etwas tun, das man normalerweise nicht tut, aber gerne tut. „Die Ferien sind dazu da, etwas anderes zu machen“, sagte mein Vater immer. Im Liegestuhl zu sitzen und ein erbauliches Buch zu lesen, war nichts für ihn, dabei spürte er eher Hummeln unter seiner Sitzfläche als Frieden in der Seele. Er musste immer irgendetwas tun. Etwas anderes.

An diesem Punkt verändern wir uns mit den Jahren. Wir bewegen uns von dem jugendlichen Gefühl, dass immer etwas los sein muss, zu dem Wunsch, es möge doch mal gar nichts los sein. Ein leerer Kalender wird zum größten Luxus. Ein unverplantes Wochenende! Aber um dahin zu gelangen, muss man sich im Neinsagen üben, darin, die Zeit eben nicht zu verplanen, den Kalender eben nicht zu füllen. Um das Leben zu gewinnen, nach dem man sich im Tiefsten sehnt, muss man bereit sein, andere denkbare Leben aufzugeben. Ein erfülltes Leben ist nicht ein Leben, das so voll wie möglich ist. Beim Ruhen geht es deshalb auch um Grenzen oder, wie es ein guter Freund sagte, darum, „gute Sachen in der richtigen Reihenfolge zu versäumen“.

„Wir ruhen uns da durch“ pflegte ein Kollege zu sagen, wenn eine Aufgabe wie ein undurchdringliches Dickicht vor uns lag und unsere Kräfte viel geringer schienen als der Anspruch, der an uns gestellt wurde. Ich hatte diesen Spruch jahrelang gehört, bis ich plötzlich verstand, dass eine tiefe Lebensweisheit in ihm steckt. Es ist die Küchenbank-Philosophie in einem einzigen Satz. Ruhen ist eine fantastische Methode, wenn es darum geht, uns einer Sache zu stellen, die einfach übermächtig ist.



Aus: Warum Ruhe unsere Rettung ist, © SCM Brockhaus, Witten 2016, S. 19-25

Tomas Sjödin ist schwedischer Pastor und Schriftsteller. Er kommt aus der Pfingstbewegung und ist ökumenisch tätig.



INTERVIEW MIT FLINN SCHNEIDER

LOVE COFFEE. LOVE JESUS.

© Aaron Burden / unsplash

Flinn, du machst morgens regelmäßig Stille Zeit, du verbringst Zeit mit Gott. Was hat dich dazu bewogen?

Am Anfang war es nur eine Idee, nachdem ich mit einem guten Kumpel darüber geredet hatte. Ich fand es einfach cool, einmal die ganze Bibel zu lesen und mehr Zeit mit Gott zu verbringen. Dann habe ich mir einen Bibelleseplan besorgt und als ich damit angefangen hatte, habe ich gemerkt, dass mir das einfach guttut und ich mich mit anderen Leuten darüber austauschen kann. Den Tag so zu beginnen ist einfach anders, als morgens aus dem Bett zu fallen, zu frühstücken und dann in die Schule zu gehen. Das, was ich morgens gelesen habe, kommt mir manchmal auch tagsüber wieder in den Sinn und dadurch bekommt der Tag eine andere Ausrichtung.

Würde dir etwas fehlen, wenn du die Zeit mit Gott nicht hättest?

In den Ferien habe ich die regelmäßige Stille vernachlässigt und nach ein paar Tagen gemerkt, dass mir die Zeit, die ich für Gott reserviert hatte, irgendwie fehlt. Das Ankommen und zur Ruhe kommen bei Gott ist eine Erfahrung, die man nicht selbstverständlich im Alltag macht. Selbst wenn man scheinbar nichts tut, ist man irgendwie doch mit etwas beschäftigt; mit dem Handy oder irgendetwas anderem. Die Stille am Morgen ist die einzige Zeit am Tag, in der ich wirklich zur Ruhe kommen kann.

Welche Erfahrungen machst du?

Ich hab' da keine explodierenden Gefühle. Ich stelle mir einfach vor, dass Jesus neben mir sitzt und sich freut, dass ich mir Zeit für Ihn nehme. Ich glaube, dass Er selbst mir die Sehnsucht nach

dem Zusammensein mit Ihm ins Herz gelegt hat. Dazu kommt, dass ich in der Bibel lesen kann, wie Gott sich im Leben von Menschen auswirkt. Dass man Gott in seinem Leben wirklich erleben kann, bringt mich immer wieder ins Staunen.

Das hört sich an wie das Zusammensein mit einem Freund!

Ja, das ist ein guter Vergleich. Bei Gott ist das schon voll krass, dass wir einfach zu Ihm kommen können, so wie wir sind. Ich kann mit Ihm über alles sprechen: was ich erlebt habe, was ich heute noch vorhabe, ganz egal. Gott kennt mich sowieso und es würde gar nichts bringen, wenn ich mich vor Ihm verstellen würde. Sich nicht verstellen zu müssen ist ja das Ideal in zwischenmenschlichen Beziehungen, das leider nicht immer so ganz gelingt. Vielleicht suche ich das gerade deshalb bei Gott.

Wie gestaltest du deine Stille Zeit?

Erstmal mach ich mir einen Kaffee. Damit verbinde ich diese Zeit mit etwas, was ich gerne mag. Dazu gehört auch ein geeigneter Ort, an dem ich mich wohl fühle. Dort zünde ich manchmal eine Kerze an, setze mich 10-15 Minuten auf meinen Knieschemel, schließe meine Augen, bete und gehe meinen Gedanken nach, bis ich einigermaßen ruhig geworden bin. Dann lerne ich ein paar Bibelverse auswendig, die ich wichtig finde und auf kleine Kärtchen geschrieben habe. Jetzt habe ich gerade angefangen, Psalm 29 auswendig zu lernen. Danach nehme ich die Bibel zur Hand, einen Textmarker und einen Bleistift, Anspitzer und Lineal. Damit streiche ich mir im Text Sachen an oder mache mir Notizen am Rand. Am Ende bete ich noch kurz und dann ab in die Schule.

Merkst du dadurch eine Veränderung in deinem Leben?

Auf jeden Fall. Eine Bibelstelle ist bei mir mal besonders hängen geblieben: *Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus* (Eph 4,32). In Situationen, in denen es für mich herausfordernd ist, anderen gegenüber freundlich zu bleiben, kommt sie mir in den Sinn.

Je öfter ich auf das höre, was Gott sagt, desto mehr bin ich davon eingenommen. Es heißt ja: Wer in Christus ist, ist eine neue Kreatur. Ich bin überzeugt, dass die Beschäftigung mit dem Wort Gottes das Leben eines Menschen verändert.

Betest du nur morgens oder manchmal auch tagsüber?

Klar, wenn ich zum Beispiel auf dem Fahrrad zur Schule unterwegs bin oder zwischen den Unterrichtsstunden eine Pause habe, vor einem Test oder beim Zahnarzt. Meistens, wenn etwas mich herausfordert oder verunsichert.

Gibt es Leute, mit denen du über deine Erfahrungen mit dem Wort Gottes austauschen kannst?

Mit meiner Freundin bin ich häufig und intensiv im Austausch. Wir reden darüber, wie wir die Bibelstellen verstehen, die uns am Morgen wichtig geworden sind. Ich habe einen Kumpel aus der Schüler-SMD, mit dem ich mich regelmäßig über Zoom treffe und gemeinsam Bibel lese, im Moment den 1. Petrusbrief. Meistens lesen wir einfach zwei bis drei Verse und reden dann darüber. In unserer Gemeinde und in einer Nachbargemeinde gibt es Jugendgruppen, zu denen ich gehe. Mit ein paar Jungs aus meinem Jahrgang habe ich schon öfter interessante Gespräche über den Glauben geführt und mit ihnen Antworten auf ihre Fragen gesucht. Natürlich haben wir sonst auch noch über alles Mögliche andere geredet. Das ist eine sehr schöne Erfahrung.

Bist du mit Absicht missionarisch unterwegs?

Dass andere erfahren, dass ich Christ bin, passiert meist einfach aus dem Gespräch heraus. Manchmal wird mir auch im Gebet klar, dass ich mit dem anderen nochmal über etwas reden soll; dann tu ich das mit Absicht. Im Geschichtsleistungskurs haben wir einen Lehrer, der darauf Wert legt, dass wir untereinander ins Gespräch kommen und diskutieren. Dabei kommt es zwischen meinen Freunden und mir manchmal zu Glaubensfragen. Es ist schon meine Absicht, meinen Glauben zu bezeugen; Jesus hat uns ja dazu auch den Auftrag gegeben. Ich setz mich dabei aber nicht unter Druck. Wenn etwas zustande

kommt, dann freue ich mich, wenn nicht, dann nicht. Ich tue es einfach, weil es mir entspricht, und wenn Gott mir Gelegenheiten gibt, dann will ich sie auch nutzen.

Eine ziemliche Herausforderung, anderen Rede und Antwort zu stehen.

Ich kann nur das sagen, was ich wirklich weiß. Wenn ich etwas nicht weiß, dann sage ich das. Ich tue nicht so, als ob ich alles wüsste, und nachher habe ich kompletten Müll geredet. Manche Themen habe ich schon mit anderen durchgekaut und dabei Erkenntnisse gewonnen, die ich gerne weitergebe. Entscheidend ist, dass ich damit nicht im Widerspruch zur Bibel stehe. Wenn ich kritisch hinterfragt werde, freue ich mich, wenn ich etwas entgegen kann, vor allem wenn es darum geht, Vorurteile gegenüber Christen abzubauen. Ich stelle mich dem Gespräch, so gut ich kann.

Was tust du, um deine Glaubenskenntnisse weiter zu vertiefen?

Im Gottesdienst am Sonntag werde ich oft durch die Predigt angeregt. Der Austausch mit anderen bringt mich tiefer ins Nachdenken. Eine Zeit lang habe ich Podcasts von Tobias Teichen oder Johannes Hartl zu bestimmten Themen gehört; z. B. über die Theodizee-Frage – der gute Gott und das Leid. Auf YouTube habe ich mir Predigten von Paul Washer angeguckt, der, wie ich finde, krass gute Sachen sagt. Da höre ich Sachen, auf die ich selber gar nicht gekommen wäre.

Der Glaube ist für immer weniger Menschen von Bedeutung. Gleichzeitig werden wir mit verlockenden Angeboten wie Filmen, Serien, Musik, Spielen, etc. übersättigt. Wie gelingt es dir, dranzubleiben?

Ich bin generell nicht so der Seriengucker. An Wochenenden versacke ich auch mal auf YouTube. Grundsätzlich ist es für mich eine Frage von Prioritäten. Ich will von nichts anderem abhängig sein als von Gott. Ich bin verantwortlich dafür, wie ich meine Zeit nutze. Ich glaub schon, dass Jesus uns grundsätzlich Gutes gönnt, dass wir das Leben auch einfach mal entspannt genießen dürfen. Letztlich müssen wir ein Gespür für das richtige

Maß entwickeln und das, was gut für einen ist und was nicht. Manchmal merke ich das erst hinterher.

Gab es schon Situationen, wo du herausgefordert warst, deine Meinung zu vertreten?

In einem Gespräch mit einem Kumpel musste ich z. B. mal meine Meinung zum Thema Abtreibung vertreten. Das war nicht leicht, aber da heutzutage überall Toleranz gepredigt wird, kann ich meine Meinung ja auch äußern. Letztlich ist mir auch egal, was andere über mich denken. Ich bin keiner, der extreme Positionen vertritt oder sich vorne hinstellt und sagt, ihr müsst jetzt alle so denken wie ich; aber im Gespräch will ich Stellung beziehen können. Bisher bin ich noch nicht in eine Situation gekommen, wo ich mich nicht getraut hätte, meine Meinung zu sagen. Vielleicht kommt das ja noch. Die meisten Leute, die ich kenne, wissen, dass ich Christ bin und respektieren mich. Bis jetzt habe ich noch keine schlechten Erfahrungen gemacht, wenn ich mich dazu bekannt habe.

Hast du schon eine Ahnung davon, was du in deinem Leben gerne umsetzen willst?

Ich würde gerne später einen Beruf ausüben, indem der christliche Glaube eine Rolle spielt, ganz konkret mit Kindern und Jugendlichen und jungen Erwachsenen, z. B. als Jugendreferent. Ich würde gerne Jugendliche begleiten, Jugendgottesdienste mit ihnen gestalten, Jugendfreizeiten durchführen. Das liegt mir am Herzen.

Vielen Dank, Flinn, für das Gespräch und dass du dir dafür Zeit genommen hast.

Das Gespräch führte Rudolf M. J. Böhm



Flinn Schneider geht in Greifswald zur Schule, liebt Sport, guten Lobpreis und gemeinsame Aktionen mit Freunden.

DAS LEBEN IST EINE BAUSTELLE

GEDANKEN ZU 1 KOR 3,11

*Niemand kann einen anderen Grund,
ein anderes Fundament legen, außer dem,
das bereits gelegt ist, nämlich Jesus Christus.
(1 Kor 3,11)*

Stell dir vor: Du bist ein Bauplatz Gottes, auf dem er ein Haus baut, in dem er mit seinem Geist wohnen will. Ein Haus, in dem seine Ehre wohnt. Ein eher ungewöhnliches Bild für unsere christliche Existenz. Wir denken eher: Ich bin ein Mitarbeiter Gottes, ich engagiere mich für sein Reich; oder: Ich bin ein Kind Gottes, ich habe Zugang zum Vaterherz; oder: Ich bin ein Geschöpf Gottes. Er hat mich geschaffen, er wollte, dass es mich gibt. Hier aber: Ich bin eine Baustelle Gottes. Er baut sich im Garten meines Lebens ein Haus, einen Tempel, in dem er wohnen will.

Richten wir unsere Augen zunächst auf das Fundament. Unser geistliches Haus braucht ein Fundament, das Bestand hat, das nicht nur ein paar Jahre, sondern ewig hält. Das alle Stürme übersteht und auch alle Sturmfluten. Das uns auch dann noch trägt, wenn uns die Welt entgeht. Ein Fundament, das überlebt, wenn wir sterben.

WAS TRÄGT DEIN GEISTLICHES HAUS?

Worauf baust du im Leben und im Sterben? Vielleicht denkt einer: Ich baue auf meine Bekehrung. Die trägt meinen Glauben und öffnet mir am Ende die Tür zu Gott. Vielleicht denkt jemand: Ich habe mich redlich bemüht. Mehr konnte ich nicht. Ich habe getan, was mir möglich war. Das muss am Ende genügen. Oder: Meine



Familie ist mein Fundament. Darauf kann ich mich hundertprozentig verlassen. Es gibt viele ganz unterschiedliche Fundamente, auf die jemand sein Lebenshaus bauen kann. Die Frage ist, welches Bestand hat. Paulus macht deutlich: Das Fundament für unser Leben mit Gott müssen wir nicht selbst legen oder suchen, das hat Gott bereits gelegt, bevor es uns gab. Schon vor der Zeit.

Es ist ein Felsengrund, der unser Lebenshaus sicher trägt und nicht wankt und wackelt, wie sehr auch wir bisweilen wanken und wackeln. Das Fundament ist nicht aus Stein, sondern aus Fleisch und Blut. Es trägt einen Namen: Jesus



© Cultura Creative RF / Alamy

Christus. Sein Wort, sein Leben, sein Tod und seine Auferstehung sind der Grund, der die Welt und unser Leben mit Gott trägt. Jesus ist der Fels, auf dem unser Glaube Stand und Bestand hat.

MEIN LEBEN – EINE DAUERBAUSTELLE

Als ich 1968 bei einer OJC-Tagung zum Glauben kam, da habe ich diesen Grund gefunden, auf dem ich mein neues Leben aufbauen konnte. Ich kann im Rückblick sagen: Mein Leben wurde eine Dauer-Baustelle Gottes. Viele haben da mitgebaut und ihre Steine eingefügt, so dass mein Glaube sich entfaltet hat, reicher und bunter geworden ist.

Es gab eine Zeit, da habe ich entdeckt, wie gut die Gemeinschaft mit anderen Christen tut. Dann gab es Jahre, in denen ich gelernt habe, die Bibel zu lesen und tiefer zu verstehen. Und Jahre, in denen ich gelernt habe, die Kirche zu lieben, wie Jesus sie liebt, die Gemeinde Jesu, so wie sie ist, zu achten und wertzuschätzen.

Es gab eine Zeit, in der mein Herz sich für die Nöte der Welt geöffnet hat. Liebe zu den Armen. Es gab Zeiten, in denen ich entdeckt habe, wie schön es ist, Gott zu lobsingeln. Loben zieht nach oben.

Das alles und noch viel mehr waren wie Räume in meinem Lebenshaus, die ich nach und nach entdeckt und bewohnt habe. Aber alle waren gebaut auf dem Fundament, das Gott selber gelegt hatte: Jesus Christus. Er ist der Grundstein und am Ende der Schlussstein unseres Lebenshauses. Oder, wie die Bibel sagt: „Jesus, der Anfänger und Vollender des Glaubens.“

Paulus schreibt: Der ganze Bau wird zusammengehalten durch ihn – durch Jesus – und wächst und wird zu einer Wohnung Gottes im Geist. (Eph 2,21f)



Andreas Geister war evangelischer Gemeindepfarrer in der Schweiz und ist seit 2019 im (aktiven) Ruhestand.

DANIELA MAILÄNDER

IM RHYTHMUS

WIE RITUALE MEIN LEBEN PRÄGEN



Wochenlang hatte ich trainiert. Ich bin nicht die beste Schwimmerin, aber ich wollte gerne einmal einen Triathlon machen. Also schwamm ich. Und verbesserte mich in Stil, Atmung und Schwimmkoordination. „Alles, was du beim Schwimmen brauchst, ist Rhythmus!“, sagten mir erfahrene Triathleten. „Es kommt nicht auf die Geschwindigkeit an und nicht auf die Länge der Strecke. Solange du im Rhythmus bleibst, kommst du voran. Die Geschwindigkeit kommt von alleine.“

Ich habe es vermasselt. Mein Einstieg in meine nicht sehr glorreiche Triathlon-Karriere lief völlig unrhythmisch. Zwischen meinen hektischen Kraulbewegungen ging mein Blick immer wieder nach vorne. Innerlich jubelte ich: „Vor dir ist niemand. Du bist die Erste.“ Stolz ruderte ich weiter wild mit den Armen und japste nach Luft. Bis sie mir ausging. Mir blieb im wahrsten Sinne des Wortes einfach die Luft weg. Ich tauchte auf und musste ein paar Brustschwimmzüge machen. Immer noch niemand vor mir. Außer der ganzen Masse, die sich weit links von mir im Schwarm

bewegte ... Ich hatte über meinen wilden, unkontrollierten und unrhythmischen Kraulbewegungen, die ich nicht an meinen Atem angepasst hatte, die Richtung und die Kraft verloren. Mein Herz pochte, mein Atem war nur noch ein Hecheln.

Ich war so froh, als ich – aus dem Wasser taumelnd – das Fahrrad endlich in Empfang nehmen konnte. Hätte ich nur auf den Rat der Triathleten gehört: lieber langsam, dem eigenen Rhythmus folgend und koordiniert schwimmen, als zu früh seine Kraft verlieren!

So oft denke ich an diese Geschichte zurück: Wer nicht im Rhythmus bleibt, verliert Kraft und die Richtung. Vielleicht habe ich deshalb eine große Leidenschaft für Rituale – also Rhythmus im Alltag – entwickelt!

Darf ich dich mit hineinnehmen – in meinen Alltagsrhythmus – in Rituale, die ich für mich entwickelt habe? Sie helfen mir, bei mir zu bleiben. Und vielleicht inspirieren sie dich auch.

AM MORGEN

Ich habe drei kleine Kinder und manchmal geht das Chaos schon am frühen Morgen los. Ich stehe deshalb einige Zeit vor meiner Familie auf. Wenn ich die Füße das erste Mal auf den Boden setze, wird mir klar, dass der Boden mich trägt. Immer noch. Mich. Heute. Ich darf von einer Realität ausgehen, die so sicher ist wie der tragende Boden: Gott ist heute da.

Dann strecke ich dem Himmel meine Hände und Arme entgegen und flüstere (manchmal nur in Gedanken):

**Herr, komm in mir wohnen,
lass mein Geist auf Erden
dir ein Heiligtum noch werden.
Komm, du nahes Wesen,
dich in mir verkläre,
dass ich dich stets lieb und ehre.
Wo ich geh, sitz und steh,
lass mich dich erblicken
und vor dir mich bücken*1**

Und dann: Bücke ich mich tatsächlich. Ich verneige mich vor diesem Tag. Vor Gott. Vor der großen

Realität, dass auch heute nicht alles von mir abhängt. Weil ich die Worte nicht jeden Morgen neu erfinden mag und kann (mit drei kleinen Kindern weiß ich, was Müdigkeit bedeutet), hilft mir eben Gerhard Tersteegen mit seinem Wort. So beginne ich jeden Tag.

AM MITTAG

Um zwölf Uhr klingelt der Wecker meines Smartphones. Meistens mitten im Chaos. Entweder beim Kochen, in einem Meeting, beim Kinderabholen, bei einer inhaltlichen Arbeit am Rechner oder beim Essen. Mitten drin. Dann lass ich kurz alles sinken. Und bete:

**Mein Herz gehört dir, Jesus!
Mitten am Tag – mitten im Chaos!
Die Mitte meines Lebens bist du!
Schenke mir Mut, Sanftheit und Kraft!
Amen.**

Und dann geht es weiter. Die Wirklichkeit meines Lebens – zwischen Chaos und Gnade – wird so kurz spürbar in meinem Leben.

AM ABEND

Abends vor dem Schlafengehen sehne ich mich so sehr nach Gnade. Es gibt Tage, da habe ich meinen Ansprüchen und meinen Aufgaben nicht genügt. Oder ich brauche Vergebung. Statt Selbstvorwürfe halte ich mir die Wahrheit vor Augen: Ich bin geliebt. Ich bin mehr als meine Taten. Ich bin dein Kind! An diesem Abend. Nach diesem Tag. Und trotz dieses Tages!
Dann lege ich mir beide Hände auf meinen Kopf und flüstere in die Nacht:

Ich lebe aus der Flut deiner Gnade! In deine gnädigen Hände gebe ich den Tag zurück.



Aus: Herzheimat © 2018/2021
SCM-Verlag GmbH & Co. KG,
D-71088 Holzgerlingen

Dann lege ich mich ins Bett und zähle an meinen zehn Fingern zehn Dinge, Begegnungen, Ereignisse auf, für die ich heute dankbar bin. Das dauert alles nicht lange, verändert aber meinen Schlaf. Und ich glaube zutiefst, auch mein Leben.

IN DER NACHT

Es gibt Nächte, in denen ich nicht schlafen kann. Dann kommen Zweifel, Vorwürfe, Rastlosigkeit und Angst vor den nächsten Wochen. Ich nenne vor allem die Selbstvorwürfe und Sorgen „die Wölfe“. Dass sie einen Namen haben hilft mir schon, mit ihnen umzugehen. Oft stehe ich dann bewusst auf. Ein kleines Notizbuch und ein Stift liegen immer im Bad. Hier schreibe ich auf, was mich bewegt. Oft nur in Stichworten. Dann sage ich:

**Gott, dir überlasse ich den Kampf!
Ich geh jetzt schlafen!**

Dann geh ich wieder ins Bett. Das ist kein richtiges Ritual. Auf Instagram würde es #lifehack heißen. Hilft nicht immer. Aber tut gut!

Rituale helfen im Rhythmus und damit, bei mir selbst zu bleiben. Und dann gibt es Tage, da bin ich nicht konsequent genug. Oder zu müde. Oder ich vergesse etwas. Oder die Arbeit schluckt alles auf. Dann verliere ich Kraft und die Richtung. Ja, das stimmt. Aber ich kann am nächsten Tag ja weitermachen und neu anfangen. Und davor bete ich:

Ich lebe aus der Flut Deiner Gnade!

Und diese Gnade ist wichtiger für mein Leben als jedes Ritual!

Anmerkung:

* Siebter Vers des Liedes „Gott ist gegenwärtig“ von Gerhard Tersteegen (1697-1769). Mystiker und Lyriker.



Daniela Mailänder (Jg. 1982) lebt in Nürnberg und arbeitet als Theologin, DesignThinkerin und Pädagogin.

EIN JA AN MEINEM KÜCHENSCHRANK

STUFEN DES LEBENS, EIN GLAUBENSKURS FÜR ZIEMLICH JEDEN



© Annebel146 / Adobe Stock

Menschen zum Glauben im Alltag zu ermutigen, ist mir ein Anliegen. Vor die Frage gestellt, wie meine Mitarbeit in der Kirche ein Weg dazu sein könnte, erwachte ein Gedanke, der schon länger in mir schlummerte, zum Leben: Schau dir doch mal „Stufen des Lebens“ an. Ich kannte diesen Glaubenskurs nur vom Hörensagen, nun machte ich diese Entdeckungen:

- Stufen des Lebens wurde 1982 von der inzwischen verstorbenen Katechetin Waltraud Mäschle in der Württembergischen Landeskirche entwickelt.
- Inzwischen gibt es 18 verschiedene Kurse. Jeder Kurs steht unter einem Thema und besteht aus vier Einheiten, die dieses Thema anhand von Bibel-Geschichten entfalten.
- Es ist eine Einladung, ganz persönlich in die Geschichten der Bibel einzutauchen und daraus kleine und große Neuanfänge im eigenen Leben zu wagen. Wie viel Bibel-Wissen man mitbringt, spielt keine Rolle.

- Das Herz jedes Kurses sind die Bodenbilder aus Naturmaterial, Alltagsgegenständen und Symbolen. Sie wollen persönlich ansprechen, sich einprägen und weiter begleiten. Sie sind anschaulich und verbinden die biblische Erzählung fast automatisch mit der Alltagswelt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Kursleiterin wird man, indem man auf einem Seminar die Kursinhalte selbst erlebt und, ausgerüstet mit einer Kursmappe, sich die Inhalte dann erarbeitet und durchführt.

Das Thema meines ersten Kursleiter-Seminars lautete: „Weil du JA zu mir sagst.“ Eine passende Überschrift für mein Kennenlernen und auch für den späteren Praxistest in der Gemeinde. Die vier Bibel-Geschichten, um die es ging, waren mir alle sehr vertraut und doch sah ich plötzlich Neues, Überraschendes.

Was mich am ersten Kurs begeistert und ange- rührt hat, war der rote Faden, der alle vier Einhei-

ten miteinander verband. Es waren simple schwarze und weiße Kreise, die zum Symbol für unsere Lebenserfahrungen wurden. Durch ein Lob oder einen Zuspruch fühlen wir uns ermutigt und wertvoll, das Leben ist hell und schön (weißer Kreis). Eine Ablehnung kränkt, macht mutlos und lässt das Leben dunkel erscheinen (schwarzer Kreis). Und genau diese schwarzen und weißen Kreise belebten die vier Bibelgeschichten und fingen an, in mein Leben hineinzusprechen. Immer wieder begegnete mir ganz unerwartet, manchmal unter Scherben, ein großes weißes JA auf einem simplen Papierkreis. Eindrücklich, was wir da schwarz auf weiß sahen: Egal, was in unserem Leben passiert, unter aller erfahrener Ablehnung, unter allem Misslungenen, unter allem Nichtgewordenen liegt unverrückbar Gottes eindeutiges JA zu unserem Leben. Wenn Jesus mit mir spricht, dann lädt er mich ein, diesem JA Gottes voll und ganz zu vertrauen. Seither hängt ein JA an einem meiner Küchenschränke als tagtägliche Erinnerung, dass Gottes JA gilt. Immer und für mich. Ich wusste: Solche Kurse will ich anbieten, weil es eine für mich passende Möglichkeit ist, mit anderen über die Bibel zu reden. Ich will Menschen einladen, sich nicht nur im Kopf mit dem Glauben zu beschäftigen, sondern ihn mit ihrem Alltag zu verknüpfen, wo er sie ermutigt und stärkt und dranbleiben lässt.

Mutig fragte ich in der Kirchengemeinde an, ob ich einen Glaubenskurs in unserem Gemeindehaus anbieten kann. Ihr Ja zu Stufen-des-Lebens war mir eine ermutigende Bestätigung und öffnete die Tür für meinen ersten Kurs. Und wenn jetzt keiner kommt? Ich kopierte 50 Flyer und hoffte auf ein paar Interessierte. Zu meiner großen Freude meldeten sich zwölf Teilnehmer an. Keine schlechte Zahl, auch Jesus hatte mit zwölf Jüngern begonnen.

Inzwischen sind vier Jahre vergangen und jedes Jahr freue ich mich auf meine Kursleiterschulung, wo ich einen weiteren Stufen-des-Lebens-Kurs kennenlerne. Als Kursleiterin bin ich wie eine

Wanderführerin durch die Bibel-Geschichten dieses Kurses. Ich kenne den ganzen Weg, bin mit allen Stationen vertraut und weiß, wo es sich anzuhalten lohnt. Und an diesen Halte-Stellen sind alle eingeladen, genau hinzuschauen, aufmerksam hinzuhören und persönlich zu formulieren, was sich in ihnen regt.

Hier ein paar Eindrücke von Kursteilnehmerinnen:

- Mir gefällt die Mischung aus Bodenbildern, Liedern und Texten. Es bereichert mein Denken.
- Ich bekomme durch die Bodenbilder in den Kursen einen ganz neuen Zugang zu den biblischen Geschichten. So können sie viel leichter in mein aktuelles Leben hineinsprechen.
- Ich schätze den offenen Austausch mit andern, die ihr Leben und ihren Glauben reflektieren wollen.

Immer neu staune ich über die Offenheit und Verbundenheit, die unter den Teilnehmern entsteht. Und ich staune auch über die Kraft der alten Bibelgeschichten und über die Hoffnung, die sie für unseren Alltag entfalten. Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Kursangebot entdeckt habe. Es passt zu mir und ich teile es sehr gerne mit anderen.

Stufen des Lebens ist ein missionarisches Gemeindeaufbaumodell unter Leitung von Traudel Krause und Damaris Friedrich, entwickelt von der Katechetin Waltraud Mäschle. Mehr Informationen finden sich auf der Website:



www.stufendeslebens.de

I
N
F
O



Heidi Sperr (OJC) verheiratet mit Klaus, teilt Wohnung und Leben gerne mit Gästen und Ehemaligen und freut sich über Gestaltungsräume im Haus, im Garten, im OJC-Gottesdienst und in der Gemeinde.

≡ Haus der Stille, Weitenhagen bei Greifswald

Information & Anmeldung: Haus der Stille, Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen/Greifswald; **Tel:** 03834-80330; **Fax:** 03834-803311
Weitere Infos: www.weitenhagen.de, **E-Mail:** anmeldung-hds@weitenhagen.de oder www.ojc.de, **E-Mail:** greifswald@ojc.de.
Wegen Ermäßigung bitte anfragen.

■ Sommerfreizeit Bibel & Meer

18.-24. Juli 2022



Eine Woche gemeinsamer Urlaub an der Ostsee

WAS: Morgens ein knackiger biblischer Impuls, danach der Tag zur freien Gestaltung in Eigenregie, abends gemeinsames Programm. Tagzeitengebet morgens und abends, Gespräche als Angebot. Wer mag, kann sich selbst mit einem kreativen Angebot einbringen.

WER: Ehepaare, Singles und Familien mit Kindern.

Team: Bärbel Hartmann (Neuffen), Maria Kaißling (OJC Greifswald), Michael & Luise Wacker (Weitenhagen)

Übernachtung/Verpflegung ab: pro Pers. ab 350,50 €, **Seminar:** 120 €

■ Tanzen – Gott zum Lob und uns zur Freude

12.-14. August 2022

In Tanz und Bewegung die Bibel erleben

WAS: Der Sommer lädt uns ein, die Fülle des Lebens tanzend zu feiern. Der Tanz öffnet uns den Raum, Freude und Dank, aber auch Klage, Innehalten und Neuausrichtung zu erleben und zum Ausdruck zu bringen. Dabei sind wir Teil einer Gemeinschaft – gehalten im Kreis und selber Halt gebend! Wir werden Kreistänze aus unterschiedlichen Ländern tanzen, ergänzend dazu gibt es Übungen zur Beweglichkeit und Achtsamkeit.

WER: Single-Frauen

Leitung: Christine Klenk

Kosten: Seminargebühr 60 €; Ü/V ab 115,50 €



■ Maß halten: Der Weg des Bieres – der Weg des Mannes 26.-28. Aug. + 7.-9. Okt. 2022

Bierbrauen und Selbsterkenntnis über zwei Wochenenden

WAS: „Maß halten“ ist eine Lebensübung – beim Biertrinken und im Umgang mit mir und anderen. Beim ersten Seminarwochenende verknüpfen wir die praktischen Schritte des Brauprozesses mit Themen des Mannseins. Bis zum Folgeseminar reifen das Bier und unsere Einsichten. Dann werden wir die Frucht dieser Gärung in den Händen halten, genießen und zugleich miteinander in den Austausch unserer inneren Gärprozesse kommen.

WER: Männer jeden Alters!

Team: Konstantin Mascher, Daniel Schneider, Rudolf Böhm

Kosten: Februar: Seminargebühr 140 €, Ü/V siehe www.weitenhagen.de.



■ OJC-Seminar für Biblische Seelsorge Herbst 2022 14.-16.10. / 11.-13.11. / 2.-4.12.2022

Wie der Mensch zum Menschen wird Seminar an drei Wochenenden

I. Der Mensch im Aufbruch II. In Beziehung leben III. Geistlich reifen

WER: Laien, Mitarbeiter in Gemeinden, Haus- und Gesprächskreise, Menschen in helfenden und beratenden Berufen

WAS: Neben der Vermittlung von Grundkenntnissen über psychologische und soziale Zusammenhänge werden die Teilnehmer dazu angeregt, im Licht des Wortes Gottes in eine aktive Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Lebensgeschichte zu kommen.

Team: Renate u. Rudolf M.J. Böhm, Ingrid Marinesse, Peter Ruffmann

Übernachtung/Verpflegung ab: pro Pers. 115,50 €, **Seminar:** 40 € (je WE).

Die drei Wochenenden bilden jeweils eine Einheit und können nur als Ganzes belegt werden!

Männerseminar

3.-6. November 2022



Ein Mann nach dem Herzen Gottes (1 Sam 13,14)

WAS: Ob David so über sich selbst gedacht hat – als junger Mann, als altgewordener Vater und König? Ob in mir Sehnsucht lebt, ein solcher Mann zu werden? Ob ich solche Männer kenne? Diese und andere Fragen werden uns gemeinsam bewegen. Und hoffentlich das Staunen über das Vaterherz Gottes!

WER: Männer jeden Alters!

Team: Rudolf M.J. Böhm, Daniel Schneider, OJC Greifswald; Michael Wacker, Weitenhagen

Übernachtung/Verpflegung ab: 205,50 € (Einzelzimmer); 175,50 € (DZ, pro Person)

Seminar: 60 € pro Person

Wir erleben den Jahreswechsel
Silvesterfreizeit in Weitenhagen

29. Dezember 2022–1. Januar 2023

WAS: Gemeinsam 2022 verabschieden und 2023 willkommen heißen. Mit Zeiten persönlicher Stille, Jahresrückblick, geistlichen Impulsen, festlichem Essen und fröhlichem Feiern in großer Runde.

Team: Maria Kaißling, Rudolf M. J. und Renate Böhm, Michael und Luise Wacker.

Übernachtung/Verpflegung ab: 185,- € (DZ, pro Person),

Kinder bis 3 Jahre frei, bis 12 Jahre 50% Nachlass

Seminar: 60 € pro Person



OJC Reichelsheim

Info u. Anmeldung: www.ojc.de/veranstaltungen oder Rebecca Fröhlich, **E-Mail:** tagungen@ojc.de, **Tel.:** 06164-55395

Tag der Offensive: #fairbunden. himmelwärts : weltweit
wieder #faireint in Reichelsheim

26. Mai 2022

WAS: Gemeinsam feiern, die OJC-Gemeinschaft kennenlernen und erleben. Menschen begegnen und Impulse mitnehmen.

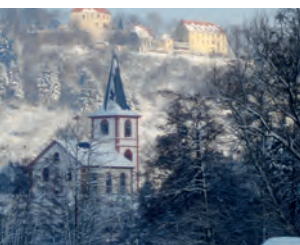
Festgottesdienst mit Yassir Eric, AWM Korntal.

Am Nachmittag Plenum mit Yassir Eric und OJC-Projektpartnern, Infos aus der Gemeinschaft, Impuls und Sendung.

Wir bitten diesmal um **Ihre Anmeldung, Anmeldeformular und Infos** zu aktuellen Corona-Maßnahmen finden Sie ab dem **1. Mai** auf unserer Webseite: www.ojc.de/tdo

Oasentag (Impuls zum Advent)
Ein Tag zur persönlichen Stille

3. Dezember 2022



WAS: Wir bieten an, was wir selbst als hilfreich erleben: Einen Tag der Stille, um vor Gott still und hörbereit zu werden. Wer möchte, kann im Gästehaus übernachten und am nächsten Tag den OJC-Gottesdienst mitfeiern.

Veranstaltungsort: Reichelsheimer Europ. Begegnungszentrum

Zeit: 9.30-17.00 Uhr, **Kosten:** 15 €



Herr Jesus Christus,
du hast uns dein Herz geschenkt
und weit geöffnet.

Bilde unser Herz nach deinem Herzen,
damit wir deine menschenfreundliche Liebe verkünden.

Aus einem katholischen Tagesgebet