

## Gott beistehen

Die Überschrift mag etwas irritierend klingen!  
Wer soll da wem beistehen?!

Unlängst in einer Feier, wo wieder einmal fühlbare hundert Fürbitten auf Gott niederprasselten und ihn mit allen möglichen Wünschen und Vorstellungen, die wir Menschenkinder so haben, eindeckten, klingelten bei mir nicht die Alarmglocken, aber doch zumindest mächtige Fragezeichen:

*Hat nicht auch Gott Fürbitten? - In denen allerdings **wir Menschen** die Adressaten sind...? Würde nicht vieles von dem, was wir gleichsam an die Allmacht und das Eingreifen Gottes delegieren, zwar **nicht** in unserer Kraft aber doch zumindest in unseren eigenen Händen liegen? -*

Vieles von dem, was wir so erbitten, könnte gelingen, wenn wir selbst - **in der Kraft Gottes** - zupacken würden!

Doch auch ein zweites Fragezeichen läutete mir:

*Leidet nicht Gott ebenso am Elend der Welt und der Menschen - **und der eigenen Ohnmacht** ob der Freiheit des Menschen? - Und wer steht Gott in seinem Schmerz bei?!*

Wir erwarten einen ‚mitfühlenden‘ Gott - aber fühlen wir auch mit ihm?!

Wie sehr es Gott mit dem Mitfühlen ernst ist, feiern wir wieder an Weihnachten, dann wenn er selbst hinuntersteigt in dieses menschliche Elend. Die Krippenidylle, wie wir sie gerne aufstellen, täuscht über die Realität hinweg, dass Gottes Sehnsucht nach dem Menschen keinen Wurzelplatz fand - nicht auf der Erde - nur in einem Stall und bald wieder auf der Flucht.

*Die Seinen nahmen ihn nicht auf. (Johannes-Prolog) - Eine bittere, brutale Antwort auf eine Liebe bis zum Äussersten: gleichsam ausgespuckt vom Himmel auf die Erde - und von dort ebenso zurück zum Himmel - doch genau dieses Hinauf und Hinunter wurde zu einer Brücke, die kein Mensch mehr je wieder wird abbrechen können!*

Es ist die Logik der Liebe, die anders rechnet - wenn sie überhaupt rechnet! Eine nachlaufende Liebe, die den nicht fallen lässt, der sie fallen lässt. - Ein stilles Werben, das die Sehnsucht, die in jedem Herzen glüht, am glimmern hält.

Müssten wir uns dieser Liebe nicht viel schlichter und mitfühlender öffnen? **Gott beistehen**, einfach ‚Gesellschaft leisten‘, im Schweigen und Hören, dass Gott *seine* Bitten und Fürbitten in unsern Herzen deponieren und seinen Geist in unsern Händen aktivieren kann - dann werden wir durch den Beistand Gottes zu Gottes Beistand - dann können wir lebendige Evangelien sein in unserer Zeit - dann werden wir das Wort von Menschwerdung und Erlösung nicht bloss mit den Lippen verkünden - es wird selbst Fleisch werden durch uns - ja nicht nur ‚es‘ - sondern **er selbst**.

So wünsche ich uns, dass Weihnachten in uns und durch uns in der Welt Wurzeln schlägt, dass Menschwerdung nicht nur ein Fest sondern eine Tat sei.

In diesem Sinne: *gnadenreiche und besinnliche Weihnachtszeit!*

### 1. Advent: Lk 21, 25 - 28

Das heutige Evangelium hat mich unversehens gepackt! Es ist bei mir auf ganz starke Weise angekommen, ja, es hat mich durchgerüttelt - und bestärkt.

Dabei ist der Inhalt nicht unbedingt ‚soft‘! Da wird der Zusammenbruch der sichtbaren Welt in grellen und drastischen Farben geschildert. Und ebenso schonungslos die Angst der Menschen, die in diese Erfahrung hinein gestellt und von ihr gleichsam überrollt werden.

Was mich letztendlich aber gepackt hat, war das Resümee mit dem Jesus den Schrecken auffängt und umhüllt - ja, auffängt und umhüllt:

würde man nicht eher fortschreiben: *dann duckt euch, versteckt euch, wappnet euch, denn dem Gericht werden ihr nicht entrinnen können. Ihr werdet euch für alles verantworten müssen!*

Doch statt den ‚Knüppel des Endgerichtes‘ zu schwingen, wie zu erwarten wäre, lautet Jesu Aufforderung: dem Schrecken **aufrecht** zu begegnen:

*Wenn dies beginnt, dann richtet euch auf und erhebt eure Häupter.*

Dem Ende also in einer Haltung von **Würde und Selbstbewusstsein** entgegen gehen.

Und warum?!:

**denn eure ERLÖSUNG ist nahe.**

Es sind also quasi die Geburtswehen hin zu einer neuen, zu einer erlösten Welt. - Gott erscheint auf den Wolken und das ist *Nähe der Erlösung*. - Also kommt er in erster Linie als **Er-löser**. Er will uns heraus lösen aus allem, was uns beschwert und immer wieder fallen lässt, aus allem Ungenügen und Unvermögen - er IST Er-löser, jener, der nicht nur die gebunden Kräfte der Erde löst, um zu vernichten, sondern um zu erneuern und in dieser Erneuerung **Heil und Leben** zu schenken. Wir sollen und müssen dem Schrecken nicht ausweichen, auch nicht gegen ihn ankämpfen: *uns aufrichten - ja aufrichten lassen von Christus selbst, der kommen wird.*

Auch im Wort ‚aufrichten‘, finden wir den Begriff **richten** - aber es hat nicht den gewohnten Klang von ab-richten, strafen und verurteilen, auch nicht ein blosses zurecht richten, nein, wir werden **aufgerichtet**. Wir werden wieder gekrönt mit unserer ursprünglichen Würde. Wir dürfen vor Gott **aufrecht** stehen - das heisst doch auch, dass Gott uns **in die Augen schauen will**. Gott selbst will, dass wir ihm auf Augenhöhe begegnen. Gott macht sich zum Menschen hinunter klein! - Und dieses Geheimnis dürfen wir alljährlich neu feiern an Weihnachten - weil dieser Gott immer wieder neu ‚der heruntergekommene Gott‘ sein will für mich - für Dich - für jeden von uns.

Ja, er, der Herr **ist** der **RICHTER**, der **AUF-RICHTER** - und wenn wir in diesen Glauben, diese Zuversicht und in dieses Vertrauen hinein reifen und wachsen können, braucht uns das Ende - weder der Welt noch unseres Lebens - zu erschrecken, denn ‚**EURE ERLÖSUNG IST NAHE**‘.

Ich wünsche Ihnen für den Advent, dass Sie immer wieder Gelegenheit finden, die aufrechte Haltung des Vertrauens einzuüben, mitten im Schutt und in den Trümmern von zerbrochenen Träumen und Beziehungen, von unvorhergesehenem, schwerem Leid. - Advent ist mehr als Adventskerzen, Guetzli backen und Einkaufsrausch. Dann, wenn wir uns aufrichten und diesem Gott, der sich nach uns und unserer Erlösung sehnt, in die Augen schauen, dann entwickelt Advent eine Kraft hin zur adventliche Erfüllung an Weihnachten - die im Alltag je neu eingelösst und erfüllt sein will.

Eine gesegnete Adventszeit!

### **Socius auf dem Sozius**

Allenthalben begegnet man dem Christusmonogramm ‚IHS‘ auf Kreuzen, in Kirchen, manchmal auch über Türstürzen. ‚Jesus Heiland Seligmacher‘ die Anrufung, die sich dahinter auf Deutsch verbirgt. So jedenfalls hatten wir das einst gelernt.

*Heiland* war meine liebste Anrufung in meinem persönlichen Gebet. In diesem Namen kumulierte sich meine ganze Sehnsucht nach Heil und Heilung, nach Geborgenheit und Heimat. In diesem Namen spürte ich ein Angekommen- und ein Aufgehoben-sein. Mit diesem Namen im Gebet konnte ich einfach da und still sein. Ich wusste, er wird mir nicht alle Schwierigkeiten ersparen, aber unter seinem Segen verwandeln.

Als mich vor 30 Jahren meine zukünftige Novizenmeisterin beim ersten Gespräch vor dem Eintritt fragte, was ich denn vom Kloster erwarte, war meine Antwort kurz und bündig: ‚*Den Heiland!*‘. Darob war sie etwas verduzt. Nach einer kurzen Stille fand sie aber auch, dass dies der Grund und Inhalt von Kloster und somit Nachfolge sei.

Dass sich hinter dem Kürzel ‚IHS‘ ebenfalls eine *lateinische* Ausdeutung verbirgt, wurde mir erst vor kurzer Zeit bekannt. Da las ich ‚Jesus, **Habemus Socius**‘. - Jesus, wir haben einen Gefährten, einen Begleiter.

Bei mir allerdings wurde aus dem lateinischen Socius das aus der ‚Töffliwelt‘ bekannte ‚Sozius‘ - also: der **Beifahrer(sitz)**. Jesus als Beifahrer auf meinem Lebensmotorrad!

Diese Vorstellung faszinierte mich. Und mir ging die unerhört tiefe Wahrheit in diesem Bild auf:

Jesus sitzt auf dem Sozius meines Motorrades, er fährt mit - ohne ins Lenkrad oder nach den Bremsen zu greifen. Er sitzt da, hält sich an mir fest, schenkt spürbare Nähe. Natürlich macht er sich auch bemerkbar, wenn ich eine Abzweigung verpasse, mich in gefährliche Situationen bringe. Aber er lässt mir die Freiheit, meine Fahrt zu gestalten und vor allem: Er **ist und bleibt** Socius auf dem Sozius. Er springt nicht unversehens ab, macht sich bei einem Boxenstopp nicht aus dem Staub. - Ja, und wenn ich ins Schleudern komme, schleudert er zwangsläufig mit... aber er bleibt an meiner Seite, als HEILand, als jener, der mir nach dem Sturz wieder auf die Beine hilft, das Gefährt wieder in Schwung bringt. Aber Jesus ist nicht einfach ‚Mechaniker für Notfälle‘, in allem will er wirklich Gefährte sein, ‚Teilhaber‘, was das Wort ja auch noch bedeutet.

Letztendlich geht es um eine **Freundschaft** auf der Motorradfahrt durchs Leben, über Pässe, auf der Autobahn, mal im Schritttempo durch Städtetau, dann unversehens durch lauschige Wälder und Wiesen. Und Freundschaft ist eben mehr als gemeinsam auf einem Motorrad sitzen, das weiss ein jeder und eine jede - und wie schön so eine Fahrt ist, wenn man gemeinsam unterwegs ist, sich spürt und fährt, auch das ist leicht auszumalen! Dass man bei einer Fahrt gern mal absteigt, die Landschaft und ein Picknick genießt, ist selbstverständlich und gehört einfach dazu! So lebt die Freundschaft mit Jesus ebenfalls von ‚gemeinsamen Pausen‘!

So wünsche ich uns, dass wir auf allen Strecken und Wegabschnitten unseres Lebens, den Socius auf dem Sozius spüren, ihm vertrauen - und uns letztendlich vom Beifahrersitz aus den Weg weisen lassen - in der Freiheit und Verantwortung der eigenen Wahl. - Allen in diesem Sinne eine gute Fahrt - und ein gutes Ankommen!

## Ostertor

Der November gehört wohl eher zu den unbeliebteren Monaten im Jahreskreis. Seine Attribute: nass, kalt, düster. Der Beginn mit Allerheiligen und Allerseelen stempelt ihn mit dem Stigma von Tod, Vergänglichkeit, Untergang, Ende - da mag auch das (spassige) Halloweentreiben davor nichts zu ändern...

Ich finde jedoch, der 1. und 2. November sind viel eher das **OSTERTOR** in diesen Monat! Ostern feiern am Ende des Jahres, genau dann wenn es kälter, nasser, nebliger und dunkler wird. - Ein lichtvolles und hoffnungsfrohes Trotzdem an Lebendigkeit und Lebensfreude, an Ewigkeitszukunft - mitten in der Vergänglichkeit - und das ohne Oberflächlichkeit und Zynismus, eine Trotzdemkraft, die Leben verheisst - und nicht nur verheisst, sondern Leben *schenkt*.

Wenn Abschied unwiderbringlich Abschied ist, wenn der Schmerz ob des leeren Platzes schmerzt, helfen weder ausgehöhlte Phrasen noch blosse Vertröstungen weiter. Es muss eine neue Brücke geschlagen werden - gleichsam eine **Osterbrücke** ins Jenseits, um in Schwingung und Kontakt zu bleiben, damit alles fruchtbar werden kann, was der Verstorbene im Leben gesät hat, dass die Netze, die geknüpft wurden, weiter tragen.

Der Osterglaube ist eine solche Brücke, die dem Leben ein Ziel, ein Ankommen, eine Erfüllung und eine **VOLL**endung schenkt. - Nach christlicher Hoffnung wird der Mensch weder ins dunkle Nichts gestossen, noch in eine Endlosschleife von Wiedergeburt und somit Selbsterlösung durch Selbstperfektionierung.

Im Tod darf ich mich ein letztes Mal einfach fallen lassen, im Vertrauen darauf, dass aufgespannte Arme, Gottes ErbARME mich auffangen wird. Gottes Liebe ist ein weiter Schoss! Natürlich ist und bleibt es ein Sprung ins Ungewisse, im Sinne von ‚nicht gewusst‘, weil nie geschaut - den Himmel kann man nicht googeln - und auch kein Map weiss einem den Weg, kein Satellitenbild gibt einen Voreindruck... - Der Glaube allein ist das Sprungbrett und die Hoffnung die Lampe.

Es ist ein Übergang, der wie die Geburt von jedem letztendlich alleine und auf seine Weise bewältigt werden muss. Die ‚Ars moriendi‘ ist und bleibt eine Kunst und will, wie jede Kunst auch, eingeübt sein. Das ‚memento mori‘ will das Leben keineswegs vergällen, als vielmehr vertiefen und weiten - mit Ewigkeitsdimension aufladen. - Sich im Leben nicht einrichten, als wäre es schon alles, und jeden Tag nehmen als den letzten, gibt plötzlich ganz neuen Gehalt, das Leben bekommt *Ewigkeitssubstanz!*

Verschieben als ‚vor-sich-herschieben‘ liegt nicht drin, endlos probieren ohne sich festzulegen geht auch nicht mehr... Die Türen können plötzlich und schmerzlich zu sein.

Das alles will weder ängstlich machen noch resignativ, auch nicht Druck, ja nichts zu verpassen und möglichst alles von allem auskosten. Vielmehr will eine Gelassenheit im Glauben und Vertrauen keimen: ‚Das Beste kommt erst noch‘, das hier ist erst Ab- und Vorauglanz. Osterdimension verlängert die Erdenzeit hinein in die Unsterblichkeit. - Auch wenn wir uns nicht vorstellen können, wie das geht und sein wird.

Das Ostertor am Anfang des Novembers stellt uns ein Osterlicht und einen Osterglanz an den Weg. Dass wir im Beschwerlichen und Mühsamen aus dieser Lichtquelle schöpfen können:

Wir haben einen Erlöser und er erwartet uns - zusammen mit all jenen, die uns im Leben kostbar und wichtig waren. Das auch Ihnen dieser Glaube immer wieder Halt und Hoffnung zu geben vermag, wünsche ich Ihnen von Herzen!

### **no comment**

Diese Antwort ist eindeutig: kein Kommentar! - Damit hält man sich unliebsame Fragesteller vom Leib, kann abblocken ohne zur (Not)-Lüge greifen zu ‚müssen‘ und ist somit fein raus. Ein etwas unhöflicher Bei- und Nachklang bleibt dem Frager freilich in den Ohren stecken... und kurbelt mitunter Phantasien und Gerüchte an.

Dass die Antwort in dieser *Kraftform* durchaus auch **positiv** sein kann, wurde mir letztthin bewusst, als alle möglichen (und vor allem **unmöglichen**) Kommentare durch meinen Kopf geisterten und glaubten, alles und jedes bewerten oder gar beurteilen zu müssen.

Eine Weile schaute ich diesem Gedankenkarussell zu - und es ist wie im echten Leben: je mehr man schaut, je schneller es sich dreht, desto eher wird es einem schwindlig dabei - obwohl man gar nicht wirklich mitfährt... Das Schauen allein kann schon genügen!

Ich brauchte also eine *kräftige Notbremse*.

‚Nicht-denken‘ zu wollen, ist in solchen Situationen, dass weiss ein jede/r, das unmöglichste, dass man versuchen kann.

Zwei Schritte führ(t)en zum Ziel: Bremsen und Abbiegen!

Meine Bremse war eben ‚no comment‘, scharf und deutlich formuliert.

Das zweite Manöver ‚abbiegen‘ bedeutete, ein neues Faszinosum zu suchen, etwas das ganz natürlich die herum trabenden Gedanken zügelt und bündelt.

Sich mit dem ersten einen Ruck geben und quasi zur Räson bringen und mit dem zweiten zur Ruhe.

Krampfhaft Neues denken, geht nicht. Einfacher ist es, sich selbst aus der Gefahrenzone zu nehmen, indem man seine Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem lenkt oder auf etwas anderes, das einen ganz in Bann zieht, bis Gedanken-Windstille eintritt.

Etwas anderes tun oder ein Gespräch einfädeln, all das kann hilfreich sein. Doch ohne klares **STOPP** geht es zumeist nicht. Manchmal braucht es gar mehrere Stopps, bis man wieder das sichere Ufer erreicht hat und in ruhigeren Gewässern dahinschippert...

**NUR:** ich persönlich brauche trotz Konzentration auf den Atem immer auch noch einen Anker. Ich scheine dermassen ‚multifunktional‘ zu sein, dass im Hintergrund nicht nur Gedanken, sondern gar Selbstgespräche (!) einfach weiterlaufen - und irgendwann... haben sie mein Aufmerksamkeit aufgefressen und ich bin erneut am Trudeln.

Wenn ich für Augenblicke dem Atem nachspüre und -lausche, lege ich ein gebetetes ‚RUACH‘, wie ein kleines Bötchen auf den Atemfluss. Mit dem Atem gleitet dieses Gebetsbötchen still dahin. Manchmal erweitere ich das zu ‚RUACH - Atem Gottes, komm!‘ Dieses atmende Beten und betende Atmen beruhigt die aufgewühlte See/le, allmählich breitet sich ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Zuversicht aus. Es ist eine **gefüllte** Stille, eine innere Ruhe im Sinne von ‚Bei-sich-ankommen‘ und ‚Bei-sich-sein‘.

Da geschieht dann wieder diese Präsenz und Dichte, die alles andere untergehen lässt, wo für einen Augenblick Ewigkeit in die Zeit bricht. - Chronos wandelt sich in Kairos.

Beim Auftauchen hat sich gleichsam auch die äussere Welt verändert, denn mein Seelenzustand hat sich gelichtet, geklärt, ist ins Eigentlich-wesentliche eingekehrt. - Es ist das, was in Reinhard Mey's Lied ‚Über den Wolken‘ als Refrain stets wiederkehrt: *Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen und dann würde was uns gross und wichtig erscheint plötzlich nichtig und klein‘.*

Der Flug über die Wolken ist die Einkehr ins eigene Herz. Das will je neu eingeübt werden - nicht nur als Notbremse, sondern ebenso als **Lebenshaltung**. Präsent sein, heisst gesammelt sein - und letztendlich ist ‚gesammeltes Leben‘ auch ‚Ressourcen schonendes Leben‘. Ich giesse mich nicht aus, verzettle mich nicht im Vielen und nicht im Unnötigen, dämme Ärger ein, versuche in mir gegenwärtig zu sein.

Das ‚Atemgebet‘ ist nichts anderes, als was man auch unter ‚Stossgebet‘ und intensiviert als ‚Herzensgebet‘ kennt. Beim ‚Stossgebet‘ sind es die vielen kurzen Seufzer - ob freud- oder notvoll - die den Alltag an den Himmel binden, einem Halt und Ruhe, Zuversicht und Trost schenken. Beim Herzensgebet schwimmt man bereits ruhig in diesem Fluss zwischen Himmel und Erde. - Es ist wie bei jener Leiter, die Jakob im Traume sah (Genesis 28,10 - 19), die von der Erde zum Himmel ragte und auf der Engel Gottes auf und nieder stiegen. Ja, der Himmel steht mir offen - hier und heute, nur eintreten muss ich wollen - mich vielleicht auch *getrauen*. - Der Himmel ist nicht leer! Im Gebet finde ich ein *Himmelsplätzchen* im eigenen Herzen - dann berühren sich Himmel und Himmel - ganz alltäglich ohne grosse Worte. ‚RUACH - Atem Gottes komm!‘ - Auch ein schlichtes ‚DU‘ genügt. - Dieses stille Verweilen, im Wissen um jene Geborgenheit, die die Welt und mich darin hält, schenkt Zuversicht und Ruhe. Rückt alles in neues Licht und neue Relation. ‚*Alles, was uns gross und wichtig erscheint....‘*

Viele Knoten und Probleme werden genau hier, in dieser Stille gelöst, weil so mancher Knoten und manches Problem nicht mehr als solches wahrgenommen wird. Probleme können (ohne sie schönreden oder -färben zu wollen) einfach ‚nur‘ Anfragen, Herausforderungen, Bewährungen, Prüfstand sein, die mich wandeln, gestalten, vielleicht auch stärken und neu formen wollen. Das ist eine ganz andere Haltung und Herangehensweise, als wenn ich dagegen ankämpfe.

Wie mag es sein, wenn ich aus dem Herzensgebet heraus beginne, mit den Schwierigkeiten des Lebens zu tanzen...?

## **Explorer-Geist**

Wer mit neugierigem Geist durch den Tag geht, erlebt, hört, sieht und spürt eindeutig mehr!

Damit ist nicht jene ‚Neugier‘ gemeint, die nach stets Neuem giert, sondern jene Offenheit, die den Dingen auf den Grund gehen, gar eintauchen will in das Dazwischen und Dahinter. Eine Offenheit, die nicht schon weiss und kennt. Eine Offenheit, die davon ausgeht, dass alles auch ganz anders sein kann, als vordergründig-eindeutig: *vielschichtig, vielstimmig, vieldeutig*.

Das fordert Wachheit und Aufmerksamkeit - und mitunter blitzschnelle Reaktionsfähigkeit! Denn es geht auch darum, einmal gewohnte und automatische Reaktionsmuster zu bremsen, gar zu unterbinden, um zu neuen Erfahrungen zu kommen - man könnte ja auch mal ganz anders...

Ruhig bleiben, statt wettern, wenn der Zug verspätet ist oder ganz ausfällt; den Computer einfach ausschalten, wenn die Verbindung nicht klappen will. Gut durchatmen und sich Raum geben, um kreativ mit der jeweiligen Situation umzugehen. Im ersten Fall kann man telefonisch leicht informieren, sollte ein Termin deswegen baden gehen - im zweiten Fall, mal einfach **nichts** tun, den Augenblick spüren, eine Tasse Tee trinken. **Möchte mir das Geschehen etwas Wesentliches sagen?** - Vielleicht kann ich es wie ein Geschenk auspacken - ohne zu wissen, welches Präsent das ist! - Präsent sein, für das Präsent eines scheinbar misslungenen Augenblicks oder Geschehens.

**Explorer-Geist** entwickeln, diesen Drang zu forschen und zu entdecken, was die neue Gegebenheit noch alles in sich birgt. Der schnelle Ärger, das schnelle Umorganisieren bringt nicht nur Stress und Hetze in den Alltag, manchmal greifen wir damit nur vor - es kann ja auch sein, dass gerade **diese** neue Situation uns vor etwas bewahrt:

unlängst erlebt:

- ich habe noch ein paar Minuten, zum Drucker sputen, die Datei ausdrucken - prompt will der Drucker nicht, mir wird heiss, die Zeit rennt davon - zum Glück weiss ich, wie Plan A funktioniert und falls nicht, greift Plan B ganz bestimmt. Mit Hochdruck glückt es, zeitlich gut drin - dank Stress danach ziemlich ko.... Abends, als ich die Blätter bearbeiten will: Oh, Schreck! Ich habe eine Rückseite falsch gedruckt... *Hätte ich den bockigen Drucker als Bremser wahrgenommen, die Sache liegen lassen und nochmals kontrolliert, dann...* Wer schnell-schnell macht, verliert oft genug mehr Zeit als der langsame....
- ein Andermal ergibt sich die gute Gelegenheit für eine Heftübergabe nicht, ich lasse es sein - und zu Hause merke ich, dass ich nicht das Vollständige dabei hatte!

Ich finde es total spannend, der Wechselwirkung von Aktion und Reaktion auf die Spur zu kommen, dem Geheimnis von Ursache und Wirkung. Wir sind gar nicht so machtlos, wie wir uns manchmal fühlen und geben. Es gibt immer noch diese geheime Falltüre, die uns in die Tiefe unserer Einstellung führt. Mit neuem Blickwinkel, sieht manches ganz anders aus, ob wir nun in die Nähe oder weiter weg zoomen verändert ebenso - obwohl das Objekt doch stets dasselbe ist und bleibt. In der Fantasie können wir neue Farben und Szenarien generieren - uns sind nicht wirklich Grenzen gesetzt.

Mit diesem Explorer-Geist entdecken wir neue Landschaften in und um uns. Wir erleben berührende Momente, weil wir dem Zauber auf der Spur sind, der leise in allem sprüht. Da gibt es Situationskomik, die wir vorher einfach übersahen und die uns jetzt ein Lächeln entlocken.

Letztendlich landen wir in einem *bewussteren Leben*. Wir spulen nicht die Arbeit ab, nicht die Mahlzeiten, nicht die Freizeit, nicht uns selbst. Wir sind anwesend im Augenblick - spüren die *Seelenwurzeln*, die uns mit unserem Innersten verbinden. Das gibt auch eine Erfahrung von Halt, Geborgenheit, eine Zuversicht und das vertrauensvolle Spüren: ich bin geführt und begleitet.

Wo der Weg scheinbar endet, kann ich mich ja auch mal hinsetzen und zu den Sternen schauen, anstatt verzweifelt einen Tunnel zu buddeln - der einen oft genug nur wieder an den alten Ort zurückführt. Was hat mich hierher geführt? Warum ist es jetzt gut, hier zu sein? Vielleicht entdecke ich dann wie der Prophet Elias in der Wüste den Krug Wasser und das in Feuer gebackene Brot und den Engel, der mich aufrüttelt und auf neue Wege schickt (1 Könige, 19, 4ff). Bis hinein in eine neue Gotteserfahrung, aufgeschreckt von der Frage Gottes ‚Was willst du hier?‘.

So wünsche ich Ihnen diesen ‚Explorer-Geist‘, der Buntheit ins Leben bringt, auch neue Initiativen und den Mut, über Tellerränder zu sehen und neue Brücken über Abgründe zu bauen.

## **Stille-Lektion**

Wieder einmal war ich spazierend unterwegs. Auf dem Waldstätterweg wanderte ich von Küssnacht Richtung Meggen. Ich plante meine Rast im Wagenmoos, einer idyllisch gelegenen Lichtung im Meggerwald mit einem Weiher, umgeben von Schilf. Je näher ich kam, desto mehr freute ich mich - doch je näher ich kam, desto mehr schwelte auch der Lärmpegel! Da war ein Lärmen und Jauchzen zu hören, ein Springen und Hüpfen zu sehen - ein grosses Gewusel einer bunten Kinderschar... Mein Platz war schon in Beschlag genommen. Von Stille weit und breit nichts auszumachen...

Gegenüber vom Weiher am Waldrand stand noch eine Bank, auf der ich mich unbeirrt niederliess und den Picknick auspackte. Während ich nun dasass in dieser herrlichen Natur und der ‚Lärm‘ von Gegenüber zu mir wogte, da geschah es:

### **Stille.**

Ich sass da im Lärm und gleichzeitig umhüllt und aufgehoben von Stille! Es war eine Erfahrung von Geborgenheit und Friede - losgelöst von äusseren Umständen und Gegebenheiten...

Da war mir erfahrbar: Stille ist nicht abhängig von Dezibel, sondern vom *inneren Frieden*.  
Stille gründet tiefer als das Äussere.

Sie steigt aus einer friedvollen, versöhnten Mitte herauf, und durchwebt so das eigene Ganze und Sein.

Hätte ich mich geärgert, wäre der Lärm mein eigener, innerer Ärgerlärm die Ursache der gestörten Stille gewesen und nicht das Gejohle der übermütigen Kinder!

Hätte ich versucht, den Lärm auszublenden und irgendwie durch Ablenkung auszuschalten, wäre ich damit dermassen beschäftigt gewesen, wie der berühmte Sisyphos mit seinem Stein - und die Stille wäre mir wohl kaum geworden....

In der Megger Piuskirche mit den durchscheinenden Marmorwänden war mir dann eine ganz andere Stille beschieden: eine äussere, intensive Raum-Stille, die meine Herzensstille suchte, um mit ihr in Einklang zu kommen. Da war ein Einschwingen von Stille mit Stille - und wieder Friede - ein Friede, der der Seele Flügel verlieh und mich durch den Lärm der Strasse und die Geschäftigkeit und Umtriebigkeit der hetzenden Menschen begleitete. Irgendwie erreichte mich das Äussere nicht, es durchschüttelte mich nicht, es warf mich nicht aus meinem stillen ‚Herzenhäuschen‘, es war eine ebenso berührende, wie bereichernde Erfahrung.

Die Wanderung war eine Lektion: Stille hat wesentlich mit meiner eigenen Verfasstheit zu tun. Wenn da drin, in der eigenen Mitte Wurzelgrund und Nährboden ist, wenn ich da drin verankert bin, können die Wellen hochgehen und die Turbulenzen noch so gross sein, letztendlich lässt sich darin immer auch ein Eckchen von Friede finden - nur: loslassen muss man, was an einem zerrt, sich zurückziehen - und der Stille lauschen, die Sehnsuchtsfühler nach dem Frieden ausstrecken. Und in dieser Ruhe lässt sich auch die nötige Kraft und Gelassenheit finden, um zu bestehen, was einen grad fordert und mitunter belastet.

Die Stille ist ein Weg in einen inneren Frieden. - Das bedeutet aber auch, dass ich Verantwortung übernehme für meine Gestimmtheit und nicht andern die Schuld und Verantwortung für meinen Lärm in Form von Ärger und somit inneren Unfrieden zuschiebe.

Natürlich ist das leichter geschrieben. Auch bei mir laufen die Automatismen, wie es das Wort impliziert, automatisch ab! Aber das ist kein Grund zu resignieren. - Gerade diese ‚Stille-Lektion‘ hat mich vieles gelehrt und mich neu auf den Weg geschickt.

So wünsche ich auch Ihnen immer wieder solch tiefe Erfahrungen von Friede und Stille, die an den Kern von Seele und Leben rühren!

## Glücksschatulle

Glück gehört wohl zu den ‚abgegriffensten‘ Begriffen, die wir haben - auch zu den kontroversesten...

Was **ist** Glück? Was **macht** glücklich?

Wer immer die Frage beantwortet, die gefundene Antwort wird nicht allgemein gültig sein und sein können - jeder hat *seine* Definition von Glück und von dem, was glücklich macht.

Mitunter entpuppen sich diese Definitionen allerdings als Mogelpackungen und Irrlichter mit einem sehr kurzen Haltbarkeits- und schnellen Verfalldatum!

Da will ich unbedingt etwas erreichen oder besitzen, weil dies mir Glück verheisst - und ich setze meine ganze Kraft, all mein Engagement fokussiert daraufhin ein. Und wenn ich dann bin, wo ich hin wollte, in Händen halte, wonach ich begehrte, fühlt es sich irgendwie schal an, scheint es nicht das zu sein, was ich mir erhoffte und ausmalte - oder kaum erreicht, zieht und zerrt etwas anderes an mir - mit noch grösserem Versprechen.

Ja, WAS ist nun GLÜCK?

Den Rat, den ich unlängst las, man solle den Begriff ‚Glück‘ wohl eher durch Zufriedenheit ersetzen, kann durchaus hilfreich und klärend sein und die Spreu vom Weizen trennen. Zufriedenheit kommt etwas bescheidener daher.

Doch was hat es nun mit der im Titel genannten ‚Glücksschatulle‘ auf sich?

Ich gebe es zu, auch mich fasziniert das Glück und auch ich gehöre zu den Glücksgräbern! - Daher besitze ich eine goldfarbene, achteckige, schön ziselierte Blechschatulle - und darin sammle ich das kleine und das grosse Glück des Tages.

Wenn ich über Tags etwas erlebe, das mich froh macht, wenn ich für etwas einfach nur Dankbarkeit empfinde, wenn mein Herz einen Freudenhüpfer macht, dann notiere ich das auf einen kleinen Zettel. Geniesse für einen Augenblick ganz bewusst und intensiv dieses eben erlebte ‚Glück‘ und lege es dann in die Glücksschatulle. Über den Tag versammeln sich so immer wieder die einen und andern Glücksmomente. Ich gebe ihnen Raum, mich zu nähren und zu beleben, lasse sie sich ganz bewusst in mir entfalten und da sein - und verstärke sie durch mein bewusstes Wahrnehmen und Danksagen.

Wenn Schweres und Schwieriges mich in Turbulenzen und ins Schleudern bringt, schaue ich in meine Dose und finde so meinen Glücksschatz. Dies kann zur Strickleiter aus der Trübsal werden, oder dem Schweren wenigstens für Augenblicke Flügel verleihen - oder den Blick dafür schärfen, wo im ganzen Elend doch noch ein klitzekleines Krümelchen Glück verborgen sein mag.

Sonntags, nach einer ‚Sammel-Woche‘, nehme ich meine Schatulle bewusst zur Hand. Schaue mir nochmals an, was die vergangenen Tage Schönes für mich bereithielten, wofür ich nochmals danken möchte, welchen Menschen ich einen ‚Extrasegen‘ schicken will, weil sie mir Glücksendel waren.

So wird Glück *nachhaltiger*. Wie schnell vergessen wir, was uns grad noch eben glücklich machte? Wie schnell versickert Glück im Sandgetriebe des Alltages, ertrinkt in den Wellen von Schmerz und Elend...?



Soll Glück *wirksam* sein, muss es **gepflegt** und **genossen** werden. - Meist sind es nur kleine ‚Glücklein‘, die sich überraschend finden lassen, aber weil ich sie in den Blick und ins Herz nehme, entfalten sie eine beschwingende und erquickende Wirkung.

Diese Form von ‚Ausschau-halten‘ nach dem Glück und dem Genuss vom gefundenen Glück gibt dem Alltag einen kleinen Schimmer und Zauber von Freude und Zufriedenheit. Zudem gehen wir bewusster, achtsamer und offener durch den Tag.

Mag es nicht sein, dass wir, während wir auf das grosse Glück starren, das kleine übersehen, vielleicht sogar achtlos darüber stolpern...

Der Tag, die Begegnungen, das gewöhnliche Tun und Sein hat mehr Glanz- und Glückspunkte und -momente, als wir gemeinhin annehmen. - Wir müssten sie nur sehen - und das eben ohne Definition, was denn nun *Glück* ist.

Glück ist einfach nur das, was mich **zutiefst und zart berührt** und für einen Moment *selbstvergessen* macht - WAS das für einen jeden, eine jede ist, ist dann wieder unterschiedlich...

Ich wünsche Ihnen ein ‚Glückssensorium‘, dass den Zauber und das Schöne im Alltäglichen zu entdecken, zu geniessen und zu sammeln weiss - es aber auch wieder loslassen kann. - Und noch eine Frage zum Nachdenken: wie würde unser Zusammensein und -leben aussehen, wenn wir versuchten, immer wieder grosszügig Glücksmomente zu verschenken und hin und wieder dem Nächsten ‚Glücksengel‘ zu sein?

### **Wo bist du?**

Die erste Frage Gottes, die wir in der Bibel lesen, steht im Buch Genesis (3, 9 b) nach dem sogenannten ‚Sündenfall‘, als sich Adam und Eva ihrer Nacktheit gewahr wurden und sich vor Gott versteckten:

*Wo bist du?*

Gott auf der Suche nach dem Menschen, der sich vor ihm versteckte! Gott ist es nicht gleichgültig, wo der Mensch steckt. Schon im Garten Eden macht sich Gott auf die Suche nach dem Menschen, Gottes Suchen ist ein Sehnsuchen. Gottes Sehnsucht ist der Mensch. - und das kaum ist er erschaffen **und** gefallen. - Der Mensch mag fallen, doch Gott lässt ihn nicht fallen.

*Wo bist du?*

Eine heilsame Frage auch für mich, für uns alle: bin ich, wo ich bin? Bin ich, wo ich sein *sollte*? Oder bin ich gar nicht wirklich präsent? Abgedriftet in eine virtuelle Welt? Oder schon beim Nächsten, gar Übernächsten? - **Wo** bin ich?

Sind wir nicht oft genug verzettelt in tausend Dinge, Termine, Wünsche, Nebensächlichkeiten, Forderungen....? Gibt es mich da drin *wirklich*? Oder nur einen Abklatsch meiner Selbst?

Nicht als Frage, vielmehr als Wunsch, fast schon mit einem Klang von Forderung lese ich im Johannesevangelium (12, 26 b) den Ausspruch Jesu:

*Wo ich bin, da soll auch mein Diener sein.*

Diese Aussage entwickelte den fragenden Sog nach meinem eigenen ‚Wo-bin-ich‘, einen Sog, der mich bis zu Adam trug.

Ich fand aber noch einen andern, starken, ja ‚aufstossenden‘ Begriff in diesem Satz: Diener.

Ist Diener nicht **weniger** als ein blosser Angestellter? Denken wir da nicht vorschnell an die ausgebeuteten, rechtlosen und unterwürfigen Diener all jener Herrschaften und Despoten, die die Menschen knechten und entwürdigen? Die bloss mit dem Finger schnippen brauchen?

Was ist das für ein Verhältnis: Jesus ↔ Diener?

Im Mund Jesu hat der Begriff ‚Diener‘ einen ganz andern Klang! Nicht nur weil er selber sich zu unserm Diener macht (vgl. Fusswaschung), sondern auch weil er in den Abschiedsreden den Diener zum Freund erklärt und ihn vom blossen Knecht unterscheidet und abhebt (Joh 15, 15). Auf dem Hintergrund dieser Folie ist für mich ein Diener, wer seinen Meister ‚spürt‘, eine **zuvorkommende** Vertrautheit lebt, die weiss, was der andere wünscht und braucht. Also ein Engagement vom Herzen her.

Sein und Diener sein, wo Jesus ist, wird da auf sehr tiefgreifende Weise zum Gebot - das kann nicht allein beschränkt bleiben auf die Kirche, wo ich mich zum Gebet, Verweilen und Feiern einfinde!

Die Frage ‚*Wo bist du?*‘ kehrt sich damit gleichsam um, denn nun **frage ich:** ‚*WO BIST DU?*‘

Erkenne ich Jesus in den Menschen, Situationen und Anforderungen, denen ich mich hier und jetzt zu stellen habe? Und bin ich da - da als Diener? - Aus dem Engagement des Herzens heraus?

Gott sucht mich und ich suche Gott und die Begegnung geschieht im Du, wo ich mich in den Brennpunkt der Liebe zu stellen vermag. - Kein einfaches, schon gar nicht ein leichtes Unterfangen! - Aber ein **Wo**, das immer je neu zum Kompass und wohl auch zur Messlatte meines Glaubens werden kann. - Im Bewusstsein, dass Gott mich schon längstens aufgefangen hat, wenn ich wieder über meine eigene Begrenztheit und Unzulänglichkeit stolpere und falle.

**Wo bist du?** Für heute möchte ich Ihnen statt eines Wunsches diese Frage mit auf den Weg geben.

### Gottes Ja-Kultur

Wir haben in diesem Jahr die grosse Freude, dass Frau Hedwig Felchlin (Barockvioline) und Herr Gilles Maitre (Gambe) uns an drei Abenden die Rosenkranzsonaten von Heinrich Ignaz Franz Biber spielen. Es sind nicht ‚Konzerte‘ im landläufigen Sinn, vielmehr ‚gebetete Abendmusiken‘ voller Besinnlichkeit.

Vor jedem Rosenkranzgeheimnis öffnet ein kurzer Text eine Tür zum mit-betenden Hören und Erleben.

Für die bereits vergangenen beiden Konzerte verfasste ich kurze lyrische Texte, begleitet von einer ‚Grafik‘. (Mit Klick auf den pdf-Button am Ende, können Sie die Texte einsehen.)

Nun steht ein weiterer Rosenkranz an - diesmal der glorreiche. Wieder vertiefte ich mich auf dem Hintergrund der Musik von Biber in das Geschehen, das in den Geheimnissen zum Ausdruck kommt.

Wie lassen sich die Geheimnisse der Überwindung von Schuld und Tod, der Aufnahme und ‚Be-Geist-erung‘ lesen? Gibt es ein grosses Wort, quasi einen Titel, ein Motto von dem alles getragen und umhüllt ist?

Und da hat es mich plötzlich gepackt, dieses Geheimnis der glorreichen Geheimnisse. Für mich heisst es:

**JA.**

Nicht nur Jesu Leben, sondern unser aller Leben ist umhüllt und getragen von diesem *segnenden Ja Gottes* - und mündet letztendlich in dieses Göttliche Ja hinein.

Es ist ein Ja, das verwandelt:

- den Tod in Leben
- die Schuld in Erlösung
- die Verlorenheit in Heimat
- die Erniedrigung und Herrlichkeit
- die Verwirrung in Gewissheit
- die Orientierungslosigkeit in Sinnhaftigkeit
- ...

Es ist aber nicht ein Ja, das uns erst und nur am Lebensende begegnet und aufnimmt - wir können es schon hier und jetzt immer wieder neu erspüren und erleben.

Und ich merkte:

Das **JA Gottes** steckt nicht nur in den glorreichen Geheimnissen, es ist nicht eine ‚billige Verklärung‘ am Ende, ein ‚Goodie‘ fürs Durchhalten und sich Einsetzen. - Auch in den freudreichen und schmerzhaften Gesätzen ist es implizit präsent und **wirksam**.

Dass wir Gottes nachlaufendes, suchendes Ja an Weihnachten feiern, ist unschwer zu erkennen - obwohl es heute unter Geschenkbergen und Glimmer oft genug zu ersticken und verloren zu gehen droht. Auch die schmerzhaften Geheimnisse - und sie vielleicht am intensivsten! - erzählen von einer Liebe, *die Ja sagt und nicht verurteilt*. Gottes Liebe umfängt den Menschen letztendlich mit seinen Liebesarmen. Er schreit uns nicht seine Ablehnung und noch weniger Verurteilung oder gar Verdammnis entgegen. Wir fallen in sein offenes Herz und werden dort in einem Mass von Liebe aufgefangen und geheilt, das Menschenverstehen bei weitem übersteigt.

Gottes Präsenz ist ‚Ja-Kultur‘, ein werbendes Ja, ein suchendes Ja, auch ein leidendes - aber nie ein billiges, oberflächliches. Ein Ja, das den Menschen in seiner Schuld annimmt - und auch ernst nimmt. Keine ‚Schwamm-drüber-Mentalität‘. Das annehmende Ja: *Auch ich verurteile dich nicht* - und das ernst-nehmende Ja: *geh hin und sündige nicht mehr* (vgl. Joh 8, 11).

Und es ist ein Ja, das Freiheit lässt: willst du vollkommen sein, dann... - ...da ging der Mann traurig weg... (Mk 10, 22.23)

Es ist ein Ja, auf das Verlass ist, wie ein Rettungsanker, der uns Halt gibt, wie ein Leuchtturm für unsere Orientierung, wie ein Geländer an abschüssiger Stelle.

Doch es ist auch ein Ja, dass sich inkarnieren - Fleisch werden will - im Hier und Heute - durch einen jeden von uns. Zwar ist es einfacher *aus* diesem Ja heraus das Leben zu gestalten, als ihm selbst durch das Leben Gestalt zu geben. Doch gerade in diesem Wagen, Versuchen und Scheitern trägt und hält uns dieses Ja immer wieder - und je mehr wir uns darauf verlassen, desto sicherer und fester wird der Grund unter unsern Füßen.

Diese Erfahrung und Zuversicht wünsche ich Ihnen von Herzen.

## **Timing**

Der Mensch, der aus dem Glauben lebt, aus einer Glaubens**beziehung**, kann sich geborgen wissen in einem sinnerfüllten Lebensraum, umgeben von einer Zuwendung, die ihn hält und trägt - auch (und gerade!) in schweren Momenten; sein Weg geht nicht auf bodenlosem Grund.

Es ist die **Vorsehung Gottes**, die ihn begleitet, stärkt und ermutigt, die ihn auf einen grösseren **Sinnzusammenhang** hoffen lässt.

Die Vorsehung ist für mich jedoch NICHT das vorauswissende und bereits gespürte Diktat eines Autokraten, der mich in seinen Bahnen vorwärts schiebt, weder nach meinem Willen fragt noch meine Freiheit berücksichtigt.

Nein. Dieser Gott, der mich mit Freiheit und Wille begabt hat, will auch, dass ich diese Begabung als Aufgabe wahrnehme und einsetze, dass ich in Freiheit entscheide und willensstark den als gut erkannten Weg gehe oder den gefassten Entschluss mit derselben Kraft (aus ihm!) umsetze.

Für mich ist Vorsehung **GÖTTLICHES TIMING**.

Wenn mein Leben aus den Fugen gerät, wenn Pläne zerbröseln, Umstände mich mürbe machen und all das Schwere und Dunkle die Sonne am Horizont untergehen lässt, bleibt der Funke Hoffnung: Gott hält die Fäden in der Hand, er

wird **mit** diesen Ereignissen **neue Weichen geschmieden**, die mich in eine bessere Zukunft führen und zur Ent-faltung bringen werden.

Gott bietet an, er zwingt nicht; er lockt und wirbt - allein, es braucht ein offenes und hörendes Herz, das bereit ist, wenigstens ein kleines Spältchen auch in der Not offen zu halten, dass das Wehen und die Liebe Gottes einziehen können.

Ich habe es hundertfach erlebt, wie sich manches gewandelt hat - und mich damit!

Damals als das Josefsheim in Dietikon geschlossen wurde, war ich ‚voll im Schuss‘ mit dem Fundraising eines Orgelneubaus. Musikalisch war ich aufgeblüht - es war einfach sagenhaft. - Und dann wurde mir unversehens und ohne Vorwarnung aus heiterem Himmel der Teppich unter den Füßen weg gezogen... Zukunft gab es nicht mehr, scheinbar nicht mehr... jedenfalls nicht in diesen herrlich bunten, stimulierenden Farben!

... Fünf Jahre (!!!) später hatte sich das Blatt komplett gewendet - ich hatte mehr und vor allem intensiveres als zuvor gewonnen, ich hatte mich ganz anders in meiner Berufung einwurzeln und verwirklichen können. Mich **betraf** die Frage Jesu an die Emmausjünger ganz existenziell: *Musste nicht...* (Lk 24, 26). Ja, es **musste** so kommen - Gott hatte neue Weichen geschmiedet und mich eine neue Bahn finden und gehen lassen.

Nicht immer sind die Ereignisse so drastisch, nicht immer die Wartezeit so lange... Doch eben: stille halten heisst es, nicht vorgreifen, nicht eingreifen. - Und das ist mitunter das schwierigste!

Da wollten wir was erreichen, in die Tat umsetzen, uns wird ein verlockendes Angebot gemacht - und plötzlich kommt alles nicht nur ganz anders, wir stehen sogar vor einem Scherbenhaufen... Wie leicht will man dann die Dinge und das Glück zwingen, bietet dem Unglück die Stirn, kämpft, dass doch noch gelinge, was doch sein soll, ja, sogar sein *muss*. - Mitunter reiben wir uns vollends auf, und das Ergebnis macht uns dann vielleicht doch nicht so glücklich wie gemeint und gewollt...

Das ‚Stille-Halten‘, das in dieser Situation gemeint ist, ist jedoch weder resignativ und schon gar nicht fatalistisch. Es hat durchaus eine aktive Komponente. Diese Komponente findet sich zum einen im Ja-sagen, im Einwilligen zu dem, was nunmal ist - aber auch im **Ausschau** halten. NICHT abstellen, nicht weg dösen, nein! **WACH BLEIBEN**. Im Wort ‚Vorsehung‘ ist etwas von ‚voraus sehen‘ von ‚Voraussicht‘ drin - **Gottes Voraussicht braucht meine Aussicht, mein Ausschauhalten!** - Wenn ich zu dieser Haltung fähig werde, mich immer wieder darin einübe, dann bin ich bereit, wenn KAIROS ist, wenn der Augenblick der grossen Chance da ist, ja, dann kann ich ihn am Schopf packen - und ich weiss: *es war genau dieser Moment, auf den alles zugesteuert ist, wäre nicht gewesen, was war, ich wäre weder hier noch reif dafür.* **DAS TIMING STIMMT - eben: Göttliches Timing!**

Diese Erfahrung möchte ich auch Ihnen von Herzen wünschen: dass Gottes Timing stets optimal ist - wengleich die Erfahrungen, die damit verknüpft sind schmerzhaft sein können. Der mich aus Liebe erschaffen hat, will mich auch in Liebe begleiten und zur Entfaltung, zum Blühen bringen. Auch wenn das Warum im Dunkeln bleibt und kein ‚Darum‘ drauf zu passen scheint, im Vertrauen auf Gottes Vorsehung, lässt sich die Not vertrauensvoller durchstehen. Nicht jede Geschichte hat ein Happy End - aber jede einen stillen Segen.

### **Wie durch Wolken hindurch**

Ich wundere mich manchmal über die Speicherkapazität meines Gedächtnisses! Nicht nur, dass ich leicht Neues lernen, auch alte, gefüllte Schulbladen lassen sich noch stets öffnen und die sorgsam gehüteten Schätze heben. Allerdings hat dieses Erinnerungsvermögen auch seine Kehrseite...

Nicht immer sind es Wissen und schöne Erinnerungen, die da das Tageslicht erblicken! Oft genug melden sich auch bedrückende und verletzende Erfahrungen, die sich ungewollt ebenfalls klammheimlich angehäuft haben... Manches mottet als Ressentiments im Herzen - ist wie Sand im Getriebe. Ein kleines Ereignis, ein bestimmtes Datum - und alles wird wieder aktiviert und lässt sich nur schwerlich bändigen.

Menschen, denen man nie mehr zu begegnen wünscht oder, von denen man glaubte, mit ihnen ‚im Reinen zu sein‘, laufen einem über den Weg und schon steht man im Sturzbach unverdauter Gefühle, Erinnerungen, Erlebnisse und Worte.

Was nun?!

In der Meditationspraxis gibt es den Rat, die unerwünscht und störend auftauchenden Gedanken nicht weiter zu beachten, sich nicht auf sie einzulassen, sie gleichsam wie Wolken ziehen zu lassen.

Dieser Rat hat auch Potential für den Umgang mit den eben erwähnten Unverdaulichkeiten! Sie ziehen lassen, ist allerdings oft nicht möglich und wenn man es trotzdem mit zusammen gebissenen Zähnen versucht, krallen sie sich nur umso fester... Die Aufmerksamkeit braucht in jenem Moment einen ‚magnetischen Punkt‘, um sich an ihm fest zu machen und so Halt und Weite zu finden.

Ich versuche, gleichsam *durch die Wolken hindurch* auf Jesus zu schauen, um Ihm all das Aufsteigende, Belastende und Quälende anzuvertrauen. ‚Siehe hier meine Not, ich komme von ihr nicht los, nimm Du sie in Dein Herz und verwandle sie in Segen‘.

Das ist natürlich kein Kippschalter, der sofort wirkt - nicht sofort, aber *radikal* - radikal - Radix - Wurzel, ja es geht an die Wurzel - denn, seien wir ehrlich, sind wir nicht manchmal verliebt in unsern Schmerz, sind wir nicht manchmal ganz unverhohlen gern Opfer?! Manches Weh wird gehätschelt und gehütet. Das läuft zumeist unbewusst ab, doch in jenem Moment, wo wir uns unserm Schmerz stellen und ihn loslassen, ist eben auch **Verzeihung** gefordert - und nicht Vergeltung, was uns manchmal näher liegen würde... Gerade dieser Moment, wo wir betend den Schmerz dem Segen Gottes hinhalten, fallen auch die Masken, geschieht Ehrlichkeit, dann spürt man ein leises Sträuben... Das hat er/sie mir angetan - und jetzt soll er/sie noch den Segen Gottes empfangen?!

Ja, das kann mitunter Überwindung kosten! Und auch diese Überwindung dürfen wir ausdrücken: ‚Jesus, Du weisst, wie schwer es mir fällt, den Segen zu erbitten, lieber hätte ich das Schwert, das vergeltet! Hilf Du mir, den Andern und mich ebenso in Deinen Segen zu stellen, dass unser aller Wunden heilen können und wir im Letzten an allem reifen und so einander zum Segen werden. Gib Du dazu die Kraft. Wenn ich auch nicht fähig bin zu lieben, so will doch wenigstens loslassen.‘

Wer an Altlasten festhält, beschwert letztendlich nur sich selbst, stutzt sich damit die eigenen Flügel. Darum ist Loslassen in erster Linie ein Akt der Selbstliebe - ein Schritt in eine unbeschwerte Freiheit. - Wie gesagt, es ist kein Kippschalter und will je neu praktiziert werden. In dieser Weise können wir an den mitmenschlichen Entgleisungen reifen, anstatt an ihnen zu zerbrechen. - Und wir dürfen nicht vergessen: wie der Andere mir zur Not werden kann, bin auch ich für manch einen andern zur Not geworden. - Wie gut, wenn man das alles immer je neu in den Göttlichen Strom von Barmherzigkeit legen kann.

Nicht wir müssen es auflösen, nicht wir müssen es heilen - einfach hinhalten - und wenn das Herz auch seine Zeit braucht, um nachzukommen, Gottes Liebe und Barmherzigkeit kommt uns zu Hilfe. Dass wir darauf stets neu vertrauen können, wünsche ich uns allen!

## Der Augenblick

Es gibt Fragen, die ganz überraschende Antworten gebären, so unlängst geschehen, als eine Freundin wissen wollte, wer mein Spiritueller Begleiter sei. Da ich im Moment niemanden habe, der diesen Dienst explizit erfüllt, war meine Rückmeldung eigentlich klar. - Doch dann geschah es in einem stillen Moment in der Kapelle, eine unerwartete Antwort stieg auf:

## Mein spiritueller Begleiter ist **der Augenblick**:

Der Augenblick, dem ich mich in Offenheit stelle, so wie er sich mir jetzt darbietet, ja, in Offenheit, mitunter aber auch in Auf- und Ablehnung, fragend, suchend, nie kämpfend, doch stets ringend und bohrend, bohrend bis auf den Grund seines Quellgeheimnisses.

In allem, was geschieht, Fragen aufreisst, Unsicherheit zurück lässt, Wunden schlägt, liegt auch eine Botschaft verborgen, die entschlüsselt sein will, die mich etwas lehrt. - Der Augenblick als *Lernfeld* hin zum eigenen Potential, zur eigentlichen Ent- Wicklung des Selbst. Wenn ich den Augenblick in seiner Aussage aus-wickle, kann auch in mir ein Aus-wickeln von Verborgenem geschehen, etwas An-gelegtes wird aus-gelegt und schlägt so Wurzeln, um zu reifen und zu gegebener Zeit Frucht zu bringen.

Krisen sind stets Chancen - nicht immer leicht verdaulich und im ersten Moment eher abwehrend den begrüssend empfangen. Doch ich spüre:

Wenn ich mich tatsächlich **hörend** stelle und zu verstehen oder auch nur schon zu erahnen versuche, geht eine ganz neue Dimension von Leben auf - dann wird das Leben lebendig, ist nicht blosse Philosophie. Diese Form zu lernen ist *existenziell*. Sicher: durch nach-denken, durch-denken, voraus-denken, gewonnen - aber nicht im blossen Denken stecken geblieben.

...und staunend stelle ich fest: eigentlich geht es in allem immer um dasselbe: die eigene Berufung zum Menschsein in Freiheit zu leben, diese Gelassenheit und Ruhe zu finden, die einen den Weg unbeirrt gehen lässt. Die Kompass-Nadel stets neu auf das Eigentliche und Wesentliche ausrichten - ein Stück Himmel erhaschen und wenn es nur ein Zipfel ist! - Dafür ist aber eine solide Grundeinstellung nötig: in allem ein Körnchen Sinn und mitunter auch Freude finden und sich daran laben *zu wollen*. Es liegt nicht immer offen auf der Strasse, muss gelegentlich tief geschürft werden. Wer sich aber hängen lässt und auf das Karussell negativer Gedanken aufsteigt, der wird ziemlich Achterbahn fahren. Da muss man mal deutlich ‚Stopp‘ sagen und aussteigen. Wenn man zudem den Stachel von Drama und Anspruch zieht, wird so manches leichter....

... und das alles lehrt mich der Augenblick, dem ich mich stelle - von Offenheit bis Ablehnung, stets bereit, letztendlich zu hören und zu lernen. - So ist das Leben auch spannend! - Und vor allem: man sucht keinen Schuldigen sondern Lerngewinn, man sieht keine Probleme sondern Lernfelder. Die Lampe ist ein hörendes Herz und ein neugieriger Geist. - Dabei darf man nicht enttäuscht sein, wenn man eine dieser Lernklassen wiederholen muss - nicht alles sitzt gleich beim ersten Mal!

So wünsche ich Ihnen einen offenen, aufgeweckten Spürsinn für den Augenblick und seine Lehrweisheit. Gerade darin offenbart sich uns auch Gottes Geist: im Er-kennen und im Bestärkt-werden.

## Ablehnung

Es war der 14. Sonntag im Jahreskreis /B, der in der katholischen Leseordnung ein Evangelium bot, das eher ‚schwere Kost‘, denn frohe Botschaft war, wie es der Begriff ‚Eu - angelion‘ nahe legen würde...!

Es ist die Rede von jenem Abschnitt aus dem Markus-Evangelium (6, 1-6), der von der Ablehnung Jesu in seiner Heimat berichtet.

Es wird deutlich: auch Jesus flogen die Herzen nicht einfach zu, auch Jesus erfuhr Ablehnung wie wir, inklusive Mordabsicht (!), denn sie wollten ihn ja bekanntlich den Berg hinab stossen (wovon Lukas berichtet / 4, 29). - Souverän jedoch schritt er durch die Menge, unbeirrt geht er seinen Weg - keine Verteidigung, keine Rechtfertigung - auch kein Gegenangriff.

Kein Mensch ist vor Ablehnung gefeit - draussen nicht, ebenso wenig hinter Klostermauern... Ablehnung macht hilflos - aber auch frei:

- Hilflos: denn zumeist wird Ablehnung von Neid und Eifersucht genährt - und dagegen ist bekanntlich kein Kraut gewachsen. Keine noch so grosse Anstrengung kann das Gegenteil bewirken, den andern überzeugen. Die Gründe für Ablehnung sind fast immer irrational...
- Ablehnung hat jedoch nicht nur negative Seiten, Ablehnung kann gar Kräfte wecken, die einen zu neuen Ufern aufbrechen lassen, die einen erst den eigentlichen Ort der Berufung erkennen lassen, nämlich dann wenn man die Situation nimmt, wie sie ist, die Kraft nicht in Aggression und Kampf sich aufbrauchen und verpuffen lässt. So gesehen macht Ablehnung auch frei - innerlich frei in einem Ja zu sich und seinem Weg.

Es gibt den Rat Jesu: den Staub von den Schuhen zu schütteln und weiter zu gehen an einen andern Ort (Mt 10, 14) Oder den etwas derberen: die Perlen nicht vor die Schweine zu werfen (Mt 7, 6 b). Wenn man so handelt, kann man in seinem Sein und seiner Begabung ruhig bleiben und weiter gehen, dorthin, wo sich Wurzeln schlagen und Früchte tragen lässt, im eher wörtlichen, wie auch übertragenen Sinn.

Schlimmer als Ablehnung empfinde ich jedoch Gleichgültigkeit. Jene Haltung von Desinteresse, die einen in der Motivation und im Vorankommen lähmt, in der Bereitschaft zur Ent-wicklung der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Daher frage ich mich auch: Was ist der Motor meiner, unserer Motivation? Ist es nicht tatsächlich so, dass Interesse, Anerkennung, Feedback und wohlwollende Kritik einem den nötigen Schwung geben, um am Ball zu bleiben, neue Spuren zu verfolgen, sich zu engagieren? - Wenn aber in allem Engagement, das man aufbringt, kaum Rückmeldung und Anerkennung zurückkommt, was dann? Woher nimmt man die Kraft, nicht zu resignieren?! Denn: Resignation ist letztendlich Verrat an der eigenen Berufung. - Dessen ungeachtet ist es alles andere als einfach, sich aus sich selbst heraus zu motivieren..., gleichsam eine ‚Trotzdem-Kraft‘ zu entwickeln, weil die Fülle des Lebens weder in der Leistung als solches, noch in ihrer Anerkennung und Wertschätzung liegt.

Nein, auch ich habe bis anhin noch keine ultimative Antwort gefunden - und vielleicht gibt es diese auch gar nicht! Aber hie und da legen sich mir Gedanken und Worte wie Brücken über den Schlund des Abgrundes:

- Wenn man über sich selbst hinaus verweist, braucht man um sich keine Sorge und kein Aufheben zu machen
- Wer in sich ruht, weiss um sich - und wer um sich weiss, dem fehlt die Bestätigung von aussen nicht.

Solche Worte sind Ansporn und Trost. Sie erfüllen sich in Augenblicken jener Selbstvergessenheit, die ganz im Tun und Sein aufgeht, wo der Augenblick sich auflöst in Ewigkeit und einfach nur ‚Jetzt‘ ist - und darin pure Gegenwärtigkeit und Freude. - Dass dies nicht immer so sein kann, wird jedem einleuchten - so gerne man darin wohl ‚Hütten bauen‘ würde!

Es sind gerade die Schwierigkeiten und der Gegenwind, die einen reifen und wachsen lassen, wenn wir uns ihnen stellen. Trotzdem ist es gut und wichtig, dass wir in nährenden Beziehungen aufgehoben sind, in denen uns das nötige Interesse und die ebenso not-wendige Anerkennung zukommt und entgegen gebracht wird. Der Hunger und der Durst der Seele ist vielfältig. Nicht alles kann und braucht gestillt zu werden - und nicht alles, was wir uns zuführen, bekommt uns auch. Da braucht es die Unterscheidung der Geister, um zu erkennen, was jetzt genau das Richtige ist, das uns weiter wachsen und uns entfalten lässt. - Gottes Wunsch an uns ist es ja: *dass wir die Fülle des Lebens haben*. - Nicht erst einmal im Jenseits, sondern schon hier und jetzt.

Nicht umsonst macht er es uns in der Pracht und Überfülle der Natur immer wieder neu klar: ich bin ein Gott der Fülle - ja, ein Gott der Verschwendung - nicht eine Blüte an Baum und Busch - 1000e strecken ihr Köpfchen der Sonne entgegen, nicht bloss ein Schmetterling, nein, ein ganzes Herr tanzt seinen Reigen - und ein jeder in seinem bunten Kleid!

Müssten wir da nicht grosszügiger sein mit unserem Wohlwollen? - Aber die Frage muss auch sein: **warte** ich nur darauf - oder bin ich bereit, es selbst zu leben? Es macht mich keineswegs ärmer in meinem Sein und Selbstwert, wenn ich dem andern wertschätzend begegnen würde!

So wünsche ich uns den Mut und die Bereitschaft zu grosszügigem Umgang, denn in gegenseitigem Wohlwollen stärken wir uns auch in unserm Sein und in unsern Talenten und Begabungen.

### **Die Welt geht gut aus**

Ein Tag im Sommer, der Himmel ein wenig bedeckt, doch die Sonne entwickelt genug Wärme. Ich bin wieder einmal unterwegs in der freien Natur, geniesse Gottes herrliche Schöpfung: praller Bergfrühling, tanzende Schmetterlinge, Aussicht über den Vierwaldstättersee und die umliegende Bergwelt, jeder Augenblick intensiv da und präsent nährt die Seele mit Schönheit.

Weiter unten sehe ich einen sportlich gekleideten, älteren Herrn mit zwei Walkingstöcken zügig seinen Weg vorwärts streben. Ich bleibe bei meinem gemütlichen Rhythmus, eins mit dem Augenblick, dem Atem, eingetaucht in den Gesang der Vögel. Unversehens hat der Herr aufgeschlossen, überholend grüsst er mich und ich ihn.

In mein Gehen vertieft, begegne ich ihm nach einer S-Kurve wieder. Ein lauschiges Plätzchen mit Sitzbank, Bildstöckchen mit Maria und Kind und ein hölzernes Kreuz. Auf die Stöcke gestützt, scheint er den herrlichen Ausblick zu geniessen, wir kommen ins Gespräch. Er fragt nach meinem Weg und ich zum Abschluss, ob er hier wieder wende. - Seine schlichte Antwort überrascht und berührt mich gleichermaßen:

*Ich verrichte hier mein Morgengebet, dann gehe ich wieder nach Hause.*

„Ja, dann ist der ganze Tag schon gesegnet!“, erwidere ich, worauf er meint „Genau.“

Unsere Wege trennen sich, ich strebe nach oben - er wohl bald wieder nach unten. Diese kurze Begegnung erfüllt mich mit einer unerhört tiefen Zuversicht und Gewissheit:

### **Die Welt geht gut aus!**

Mir wird bewusst, wie gross und stark das Netz der Beter ist, das die Welt am Fall in den Abgrund hindert, das die Schleusen der Göttlichen Barmherzigkeit und des Göttlichen Segens immer wieder neu aufstösst.

Nein, es sind nicht nur wir ‚Berufsbeter und -beterinnen‘ in den Klöstern und Geistlichen Gemeinschaften, die an diesem Netz knüpfen, sondern auch und gerade die vielen unscheinbaren und unsichtbaren Beter in den Häusern der Dörfer und Städte, die in der freien Natur Gottes Segen über sich und die Welt herab rufen, in einer Kirche verweilen oder wo auch immer, die Verbindung zu Gott verlebendigen.

Die Welt geht gut aus! Mag sein, dass das der Realität der Zeitungs- und Tagesschauberichten nicht standhält. Mag sein, dass es reichlich naiv klingt - für die Flüchtlingsströme irgendwo in Seenot gar zynisch. - Trotzdem halte ich daran fest:

*Die Welt geht gut aus.*

Nur in dieser Haltung, lässt sich die Kraft zum ‚Trotz-dem‘ schöpfen: trotz der andern Sprache rundherum das Lied der Hoffnung singen; trotz der unsäglichen Not und angesichts der Gräuel, die Menschen einander antun, an das Gute im Menschen und der Welt glauben - und es selber tun!

Die Welt wird erst dann verloren sein, wenn dieses Trotzdem erlischt, wenn die Resignation einen in Gleichgültigkeit versinken lässt, wenn das Gute nicht mehr getan und die Hände nicht mehr gefaltet werden.



Diese unverhoffte Begegnung auf meiner Wanderung hat mich reich beschenkt, mich neu in meiner Berufung verwurzeln lassen, mir neu meine Aufgabe bewusst gemacht - und mich spüren lassen, wie auch ich, in diesem Netz aufgehoben und getragen bin. - Trotz allem.

Ja, die Welt geht gut aus! Diese Zuversicht wünsche ich auch Ihnen - in einer Weise, dass sie Sie zum Beten und Handeln beflügelt.

### wer zu mir kommt

In der sogenannten ‚Brotrede‘ im Johannesevangelium finden wir folgenden Satz (Joh 6, 35 b):

*‚Wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern und wer an mich glaubt, nie mehr dürsten‘.*

Ein Angebot und eine Einladung - ausgestellt als ‚Blankocheck‘ - ein Versprechen, das nicht an moralische Bedingungen geknüpft ist - im ersten Satzteil sogar an gar keine Bedingung!:

Wer **kommt**, wird nie mehr hungern.

So einfach ist - so einfach **wäre** das! - *kommen* und nie mehr hungern.

Wohin gehe ich, wenn ich meinen Hunger spüre? - Ja, **wonach** hungere ich überhaupt? - Ist jeglicher Hunger bereits in Resignation und Desinteresse ertrunken - oder gibt es noch einen Hunger, eine Sehnsucht, die mich antreibt? Sind es vornehmlich materielle Güter oder das eigene Image und Ansehen? - Oder gibt es diesen Hunger nach dem Mehr im Dazwischen und Dahinter des Lebens, nach dem ‚Schatz im Acker‘ der Alltags, der menschlichen Unzulänglichkeit, in den Brüchen, Irrungen und Wirrungen des Miteinanders (familiär, lokal, global)?

Kann ich den Hunger in seiner Tiefe und Schwingung **spüren**, **ohne** ihn sogleich mit Vordergründigem zu löschen? Kann ich mich von ihm zu Jesus führen lassen? - Und was ist das für ein Stillen, das Jesus anbietet?

Ich denke, dass das Wort ‚Stillen‘ bereits die Antwort enthält: ein still und ruhig werden, ein gesättigt und geborgen sein, das sich in allem Defizitären getröstet und gehalten weiss - und eben gerade aus dieser Geborgenheit heraus zu handeln vermag. - ohne in Aktionismus zu verfallen, ohne übertriebene (Heils)Ansprüche.

Im zweiten Satzteil kommt der ‚Glaube‘ ins Spiel - Voraussetzung, dass man nie mehr dürstet. Auch das entfaltet eine Logik in der Aussage, wenn man dem Glauben nachspürt:

Glaube hat wesentlich mit Vertrauen zu tun, damit, dass ich jemandem traue und mich ihm an-vertraue. Wenn ich dem Angebot des Andern **nicht** traue, lasse ich mich nicht voll und ganz darauf ein, lasse mir noch weitere Türchen und Optionen offen, nasche ein wenig in diesem Töpfchen und in jenem... Das macht nicht wirklich satt, das trinkt nicht wirklich.

Hunger und Durst erfahren und um einen Ort wissen, wo ich hingehen, gesättigt und getränkt werden kann, das gibt Halt gerade auch in schwierigen Erfahrungen, wo man fast am ver-hunger und ver-dürsten ist. Der Mensch ist und bleibt ein Sehnsuchtswesen - Erdenhalt geben Himmelswurzeln - und doch geschieht das Leben hier unten. Das heisst für mich auch, dass ich an meinem Platz mit offenem Ohr und Herzen das Angebot Jesu als Auftrag an mich wahrnehme und zu leben versuche:

Als Wegweiser an eine ‚übernatürliche Instanz‘ und als Ruhe- und Stillplatz für andere Menschen.

Jetzt, wo die Ferienzeit wieder beginnt, ist ‚Auftanken‘ hochaktuell und gelingt nicht immer, weil man sich in den Ferien genauso verausgabt wie im Alltag, gestillt und gesättigt wird man in der Beschränkung und nicht im Übermass. Das heisst auch, dass weniger mehr sein kann - und auch, dass die Tankstelle vielleicht gar nicht im herum jetten und konsumieren liegt.

So ist mein Ferienwunsch an sie: dass ihnen die geschenkte, freie Zeit *nährende Zeit* ist, weil sie sich geniessend auf den Freiraum einlassen können, - dass sie aber auch dem Hunger der Seele und dem Durst des Herzens Raum geben und ihn dort stillen können, w er nicht bloss betäubt wird!

## Fragment und Ergänzung

Seit kurzem begleitet mich ein ermutigender, tröstlicher Satz:

*„Wir sind Fragment, erfahren aber von Gott die Ergänzung“.*

Welch eine Entlastung: **Erlaubnis, Fragment zu sein**. Fragment in all seiner Unvollständigkeit, in all seiner Zerbrechlichkeit. Gerade heute, wo man ein glänzendes Selbstbild posten und performen muss, wo Fotoshop die nötige Nachhilfe gibt - und wo diese nicht mehr reicht auch die Schönheitschirurgie....

Doch Fragment sein betrifft ja nicht nur das Äussere meines Menschseins. Auch meine Fähigkeiten sind begrenzt, mein Charakter hat seine Schwächen, nicht immer bringe ich alles optimal auf die Reihe.... **Und das darf einfach mal so sein!**

Ja, es darf sein - und nicht nur das, der Satz geht ja noch weiter:

### **wir erfahren von Gott die Ergänzung.**

ER ist DER grosse VOLLENDER. Dabei geht es nicht um ‚blosse‘ Vervollkommnung, damit ich doch noch glänzen kann, sondern um eine Erfahrung von Ganzheit **im** Bruchstücksein, eine Erfahrung von Gehaltensein **in** aller Zerbrechlichkeit, eine Erfahrung von umfangender Barmherzigkeit **in** allem Ungenügen.

Ergänzung heisst nicht ‚Schwamm drüber, ist nicht so schlimm‘, es ist auch nicht einfach Patchwork oder Flickwerk.

Zunächst ist da diese schmerzliche Erfahrung, dass man an Grenzen stösst und immer wieder fällt, oft folgt eine Phase des Zappelns und Sich-abmühens, vielleicht auch des Verleugnens und Beschönigens - bis man in allem Scheitern und Ringen Ja sagen kann: Ich bin Fragment. - Erst in diesem Ja öffnet sich das Herz für die Göttliche Ergänzung - und da geschieht auch Demut, jene Klarheit, die sich annimmt und liebt und nicht um jeden Preis ein Hochglanzprospekt sein will - der letztendlich mehr verspricht als er halten kann!

Genau das ist die Entlastung in der Erkenntnis: Ich genüge nicht, ich **kann nicht** genügen - und ich **muss auch nicht** genügen. Ich darf mich selber sein und in diesem Sein mich Gott hinhalten. - Er ist weder Buchhalter, der das Minus in meiner Bilanz aufrechnet, noch der Richter, der meine Fehler und Schwächen anprangert. **ER IST DIE LIEBE**, die sich wie ein wärmender Mantel um meine Fragment-Wunde legt, mich in sich birgt und mir voll Zuneigung sagt: Ich liebe Dich so, wie Du jetzt bist. - Und genau dieses Übermass massloser Liebe befähigt zu Wachstum und Reife, zu Heilung und Neuwerdung - so wächst einem im Fragment-sein Ergänzung zu - ohne dass man sich darum abgemüht hätte wie Sisyphos in der griechischen Mythologie.

Ich wünsche Ihnen von Herzen diese bestärkende Erfahrung: in allem Fragment-sein von Gottes Liebe und Barmherzigkeit behütend und ergänzend umfängen zu sein.

## Einander Sakrament sein

In ‚Wikipedia‘ finden wir folgende Definition zu ‚Sakrament‘:

*Als Sakrament bezeichnet man im Christentum einen Ritus, der als sichtbares Zeichen beziehungsweise als sichtbare Handlung eine unsichtbare Wirklichkeit Gottes vergegenwärtigt und an ihr teilhaben lässt.*

Sakramente machen also die Welt durchsichtig auf eine grössere, tragende und sinngebende Wirklichkeit hin, heben den Vorhang, der zwischen Diesseits und Jenseits geschoben ist, verweben das Gegenwärtige mit dem Kommenden.

Bezeichnend ist, dass es zumeist ganz einfach Gesten und ‚Materialien‘ sind, die zu Trägern dieser andern Dimension werden:

- da wird mit **Wasser** getauft
- werden **Brot** und **Wein** gewandelt
- wird mit **Öl** gesalbt
- werden **Hände** aufgelegt

Alles ‚Dinge‘, die Bezug zu unserm *Alltag* haben und die wir aus unserm Leben vielfach kennen. So ist der *Alltag Erinnerungsgefäss der Sakramente!*

Wenn uns das aufgeht (sic!), können wir immer wieder mal ein wenig den Vorhang heben, die Türe einen Spalt breit öffnen - dahinter und dazwischen schauen, einen Funken Ewigkeit erhaschen.

Durch die Sakramente und deren Empfang werden wir je neu und bewusst in die Dimension Gottes hinein gestellt und mit ihr verbunden. Die Sakramente wollen uns bestärken, erneuern, aber auch verwandeln. Unserer Erdhaftigkeit Himmelswurzeln schenken.

Gerade die Eucharistie, als das ‚*nährende Sakrament*‘ will uns helfen, ganz aus Gott heraus zu leben. In der Eucharistie dürfen wir Gott und seine unverbrüchliche Liebe je neu *feiern*, dürfen wir seine uns suchende Gegenwart *empfangen* - **sinnlich und essbar**. Wir dürfen kostend erfahren: **Gott will bei uns, bei mir, WOHNEN.**

Er lebt nicht nur verborgen im Tabernakel, sondern auch geheimnisvoll in mir. **ICH SELBST BIN TABERNAKEL (ZELT) GOTTES**. Aus diesem Gedanken heraus ergibt sich für mich auch die Konsequenz:

**Jeder** ist letztendlich für den Andern Sakrament - aber nicht nur durch den Empfang der Kommunion, sondern schon dadurch, dass wir *GOTTES ZÜGE TRAGEN*. Er hat uns als **sein Ebenbild** geschaffen - wer in mein Gesicht sieht, schaut das Antlitz Gottes. - Und in wessen Gesicht ich auch immer schaue: immer schaut mir Gott entgegen!

Natürlich ist dies schnell und einfach geschrieben - das Leben und die Realität sprechen oft genug eine andere Sprache. In manch einem Gesicht lässt sich nur schwerlich Gottes Antlitz entdecken, so entstellt und geschunden ist es, so sehr wurde die Liebe verleugnet, ist sie von schwer Nachvollzieh- und Verstehbarem überlagert, gar verdrängt...

Im Zusammenleben wird man da schon mal zum ‚Goldgräber‘: in jedem Menschen müsste doch dieses kleine Körnchen Gold der Ebenbildlichkeit gefunden werden können - und wenn es auch nicht mehr ist als ein wenig Goldstaub...

Wenn man lernt, in dieser Haltung zu leben, geschieht mehr Achtung und Wertschätzung im Miteinander, kann so manche Kleinkrämerei einer Grosszügigkeit weichen. Wenn ich mir selber bewusst bin, dass ich ein Sakrament bin, muss ich mein eigenes Tun und Lassen immer wieder überprüfen (lassen) und neu justieren. Und dies auch in der Begegnung mit meinen Nächsten.

So ist mein Wunsch für Sie diesmal dieser: dass Sie ein Gespür für das Geheimnis Gottes, das den Menschen und die ganze Schöpfung durchweht, entwickeln und so in dieses Göttliche Atmen hinein genommen werden - als **lebendiges Sakrament** seiner liebenden, heilenden, helfenden Gegenwart in unserer Zeit.

## Der Liebesbrief Gottes

Vor kurzem schlossen wir den Osterfestkreis mit dem Pfingstfest ab. Pfingsten, das Fest des Heiligen Geistes, dessen Symbol die Taube ist. - Doch was hat es mit der Taube auf sich?

Unlängst erhielt ich eine Erklärung dazu:  
die Taube war mit ihrem Gurren ein Botenvogel altorientalischer Liebesgöttinnen.

Mir scheint, dass die Urchristen keine Berührungängste kannten und jene Bilder und Riten ihres religiösen Umfeldes in ihre eigene Praxis integrierten, wo sie stimmig und passend war!

Der Heilige Geist im Bild interpretiert als ‚*der Botenvogel des Gottes der Liebe*‘ - somit ist der **Heilige Geist die Liebesbrief Gottes an uns!**

Gott Vater und Sohn verbunden und durchweht vom Heiligen Geist, dem Band der Liebe - und dieser Heilige Geist wird in unsre Herzen eingegossen, so dass auch wir hinein genommen werden in diesen Austausch der Liebe von Vater und Sohn.

Der Heilige Geist ist derselbe Geist, der Jesus geführt und bestärkt hat - und dies auch in uns tun will: führen und stärken, aber auch *die Sendung Jesu in die Zukunft tragen*.

Der Heilige Geist ist derselbe, der in Maria Menschwerdung stiftete - und dies auch in uns tun will: Menschwerdung stiften, dass wir einander *Christus sein* können.

Der Heilige Geist, kam bei Jesu Taufe auf ihn und die Stimme des Vaters sprach: ‚*dies ist mein geliebter Sohn!*‘- auch das dürfen wir erfahren und hören: in Taufe und Firmung wurden wir mit Heiligem Geist gesalbt und gesandt als geliebte Kinder des Vaters. - *Wohl gemerkt: **gleich zu Beginn, vor jeglicher Leistung: GELIEBTES KIND!***

Der Engel, der Jesus in der Todesangst stärkte, stärkte ihn mit Heiligem Geist - und dies dürfen auch wir erwarten: Stärkung in Not und Angst mit der Kraft Gottes - mitunter durch Engel in Menschengestalt - wenn wir darum rufen und bisweilen ringen.

So unfasslich der Heilige Geist auch sein mag, so vielfältig ist er. So geheimnisvoll in seinem Wesen - so offenkundig in seinem Wirken! - Doch unabdingbare Voraussetzung ist, dass wir uns für ihn *bereiten* und *öffnen*, dass wir den Mut haben, uns von ihm durchwehen, durchwirken und durchformen zu lassen. - Er wird es nicht gegen unser Wesen tun, im Gegenteil: *er kennt unsere ursprüngliche, unverfälschte Gestalt*, wie sie von Gott zu Anfang gemeint war, bevor wir durch das Leben und die Schicksalsschläge die eine oder andere Schramme ab bekamen. Der Heilige Geist will uns immer mehr in diese ursprüngliche Gestalt und Form hinein führen - wo wir letztendlich ganz eins sein werden mit dem Gedanken Gottes, der Liebe ist - *und das Leben **in Fülle** für jeden will*.

Da wo der Heilige Geist uns ganz erfassen kann, da sind wir in der Mitte angekommen, ruhen im innersten Seelenpunkt und leben gleichzeitig aus dieser Mitte heraus. Das ganze Sein bündelt sich in diesem Punkt... Vielleicht sind es nur wenige Augenblicke, wo es wirklich geschieht, aber dann öffnet sich der Himmel: Diesseits und Jenseits verknüpfen sich im Hier und Jetzt - Ewigkeit bricht in die Zeit.

Ich wünsche Ihnen von Herzen die Offenheit und das Vertrauen für das vielfältige Wirken des Heiligen Geistes, dass er für Sie quasi der *Lebensmotor* wird - oder *das Benzin* für Ihren Lebenstank. Wie der Motor geschmiert und der Tank gefüllt werden müssen, so müssen auch wir in Wartung gehen, um nicht leer zu laufen. Der Heilige Geist wartet auf uns, er, der Liebesbrief Gottes an uns will stets neu gelesen, vertieft und verinnerlicht werden.

## Bekennnis

Worte, die man schon zig-fach gehört und vielleicht selbst gebraucht hat, können plötzlich eine neue Aussage und Tiefe gewinnen, sich einem in einer ganz andern Fülle erschliessen, uns auf den Weg schicken.

Mir ist es so ergangen, als ich auf den Begriff ‚Bekenntnis‘ gestossen und an ihm hängen geblieben bin.

Im Wort drin lesen wir das Wort ‚Kenntnis‘, eben *kennen*. Ich kann nur be-kennen, was ich *kenne*.  
Doch WAS bedeutet nun *kennen*?

Kennen ist für mich **mehr** als blosses Wissen, vom Verstand her durchleuchtete Thematik. *Kennen* ist eine **Herzensangelegenheit**. Im Kennen öffne ich mich für eine *Vertrautheit*. Ein ‚Wissens‘ vom Herzen her - ich ‚kenne‘ die Kontur, den Ausdruck, die Tiefe - alles, jenseits von Begriffen, Formeln und Definitionen.

Vertrautheit birgt das Wort *trauen* in sich, das wir auch von *ver-trauen* kennen. Ich habe mich für das Vertraute geöffnet, bin ihm begegnet, habe es mir zutiefst zu eigen gemacht - ich *traue* ihm - vielleicht habe ich mich ihm sogar **angetraut!** Es durchwirkt und durchformt nun meine ganze Existenz.

Doch genau das ist es: weil es eben **kein** ein für alle Mal festgelegtes Wissen ist, muss es stets neu vertraut werden. Es ist ein Tanz von Nähe und Distanz, auf einander zu und auseinander - in der Schwingung der Herzensmelodie. Der Tanz verändert mich - und ich den Tanz.

So ist auch mein Lebenszeugnis als Ordensfrau nicht festgelegt in einem wortschweren Bekenntnis - sondern das Offenbarwerden einer Vertrautheit, die das ganze Leben durchwirkt und bestimmt. Ich habe Gott nicht gefunden, ich suche nach Ihm - stets neu, erspüre Ihn... Was Berufung und Bekenntnis ist, kann ich nicht wissen - nur leben. Genau das hält das Leben und die Liebe aktuell und in Spannung. - Wer weiss, glaubt sich am Ziel, legt die Hände in den Schoss - doch dem entgleitet auf einmal die Sinntiefe des einmal Gefundenen.

Ich denke, das ist nicht nur gültig für mich im Kloster. Auch Ehe und Freundschaft sind Bekenntnis einer Liebe, die stets neu Ausdruck sucht, aus dem Geheimnis in die Offenbarung drängt - und doch vom Geheimnis umfassen bleibt. Bekenntnis jedwelcher Art setzt ein offenes Herz voraus, ein spürendes, fragendes Suchen, das sich nie am Ziel weiss, denn immer dann, wenn das Ziel erreicht ist, merkt man, es war ‚nur‘ eine Etappe. Jedes Ziel öffnet sich auf ein anderes hin. - Und irgendwann kommt man an jenen Punkt, wo das Bekenntnis bar jeder Worte wird... Es hat die ganze Existenz durchdrungen und durchformt. - Man **ist** Bekenntnis - und auch das nicht statisch und fest, vielmehr in schweigender und stiller Offenheit - ich glaube, hier beginnt der Tanz mit dem Heiligen Geist, das Leben aus der Herzmitte, das bekennt:

Leben ist mehr als Alles. Es gibt ein Dazwischen und Dahinter, ein Darüber und Darunter, das alles sprengt. Dann denkt man sich das Leben nicht mehr. Ist einfach nur im Fluss. Im eigenen Herzen angekommen...

Ich wünsche Ihnen diese tiefe Erfahrung, im eigenen Herzen angekommen zu sein und aus dieser Fülle zu leben!

### Psalmenquelle

Mehrmals täglich beten wir während des Stundengebets aus dem Buch der Psalmen. 150 sind uns im Ersten Testament der Bibel überliefert - ein wahrer Gebetsschatz in vielen Nuancen und Schattierungen!

Jubel und Dank brechen sich in Worten Bahn, ebenso Schmerz und Trauer bis hin zu Wut, Angst, gar Fluch und Aggression. Alles hat seinen Platz - und darf ihn in der Beziehung zu Gott auch haben.

Jahraus, jahrein beten wir die stets gleich bleibenden Worte - jeder Tag, jede Zeit hat seine spezifischen Psalmen, ein wenig Abwechslung an Fest- und Feiertagen, wo die Gebete intensiven Bezug zum Festgeheimnis nehmen und es mit Jahrtausende alten Lichtern ausleuchten - Zeit und Ewigkeit im Jetzt verknüpfen.

Das Gebet der Psalmen hat verschiedene Wirkungen:

- es ist wie eine Oase, an der wir uns kühlen in der Hitze des Tages
- es ist wie eine Parkbank, wo wir für Augenblicke zur Ruhe kommen
- es ist wie ein Sprachrohr von Worten die uns oder andern fehlen
- es ist wie ein Kompass, der uns die Seelennadel wieder auf Ewigkeit und Jenseitigkeit ausrichten lässt
- es ist.... - ... für jeden etwas je anderes!

Nicht immer ist man mit voller Aufmerksamkeit bei den Worten, die man gerade betet. Manchmal gehen einem die Formulierungen durch die Gewohnheit fast zu abgeschliffen aus dem Mund.... Manchmal ist man zwar am Beten, doch das Herz ist irgendwo im Nirgendwo, hängt fest im Gewesenen, in Fragen, Konflikten, Unstimmigkeiten oder Freuden und positiven Überraschungen.

Dass die Psalmen diese Gleichzeitigkeit von Anwesenheit und Abwesenheit vertragen, macht sie erst recht zu einem grossen, weiten Gefäss! - In uns betet der Strom von Menschen und Äonen weiter! Wir reißen uns in eine Tradition von Gebet, Klang und Beziehung ein, werden mitgetragen von Worten, sie durchspülen uns gleichsam, halten die Seele nährend in Beziehung zu ihrem Ursprung. Wir durchbeten die Psalmen und die Psalmen durchbeten uns - und so wird die ganze Welt, Zeit, Schöpfung und Menschheit durchbetet. - Die Psalmen fangen alles auf an menschlichem Leben und Erleben, an menschlichem Regen und Erregen. Sie halten die Erinnerung offen und wach an namenlose Ungerechtigkeit, an überbordende Freude, an die Geschichte, aus der wir kommen und die Ewigkeit, auf die wir zugehen.

Wir dürfen uns von den Psalmen einfach auffangen lassen, wir dürfen es aus uns heraus beten lassen - müssen uns nicht bemühen um eigene, gar schöne und kluge Worte, wohlgeformte Sätze... Die Psalmen nehmen uns gleichsam in ihre Wortarme, geben uns Geleit und jenen, für die wir beten.

Nicht immer decken sich unsere Stimmungen mit dem Inhalt des Psalms. Aber dies ist auch nicht notwendig. Denn Psalmengebet ist ‚Stellvertretergebet‘ in der Kirche für die Kirche, in der Welt für die Welt. Wir stehen nicht für uns selber da. Wir sind Mund und Herz für Stumme und Wortlose, für Fragende und Zweifelnde - ebenso für Glückliche und Jubelnde.

Wenn wir die Psalmen so beten, sind wir wie ein Kanal: in uns fliesst die Psalmenquelle und wir spüren in unserer Leitung ihre Frische. Sie strömt durch uns und tränkt das dürre, durstende Land. - Gerade in schweren Stunden, wo in mir Stille und Wortlosigkeit schwärten, konnte ich erleben, wie die Quelle plötzlich zu sprudeln begann: Worte brachen auf, die mich nähren und kühlen wollten. Psalmenworte, die dem Erleben einen Namen und ein Gesicht gaben und so die Verstörtheit lösten. Selbiges geschah auch in frohem Erleben, wo plötzlich einer dieser Psalmenjubiläum aus dem Innern nach oben drängte und gleichsam mit mir tanzte.

Ja, ich fühle mich wohl an der Psalmenquelle. Spüre, wie die Jahre des Betens Vertrautheit schenken und doch neues Erleben ermöglichen. Die Psalmen sind **in** der Zeit - und doch **zeitjenseitig**. Sie stehen im Buchstaben fest, im Geist und in der Tiefe sind sie offen und formbar. Das macht die Begegnung immer wieder neu. Ein tausendmal gebetetes Wort steht plötzlich ganz neu da, schaut mich an, fragt nach mir, schenkt mir Antwort: die Zeit des Verstehens und der Wirksamkeit war **genau jetzt** - Kairos - **wortreife Zeit**.

Es tut gut, im Gebet geborgen und beheimatet zu sein. Das gibt Halt und Trost, Zuversicht und Weite.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie Worte und Gebete haben und immer wieder finden, die als Brücke Ihr Jetzt mit der Ewigkeit verbinden, die wie eine Quelle Ihre Seele erfrischen und kühlen. Eine kleine Rast an einem Gebetsbach, an der Psalmenquelle mitten im Alltag.

### **Begegnen, nicht begreifen**

*„Man kann Gott nicht begreifen - aber man kann ihm begegnen“.*

Dieser Satz aus einer Predigt begleitet mich nun schon eine Weile - und ich spüre, er passt nicht nur ‚zu Gott‘, sondern ist auch auf andere Situationen hin offen:

begegnen - statt begreifen: Dies könnte eine *Lebenshaltung* sein, die es ermöglicht, offen auf das Unbegreifbare zuzugehen und es einfach einmal zuzulassen.

Be-GREIFEN, ist ja ein *selbstredendes* Wort: wir wollen nach etwas greifen, das sich gar nicht greifen und packen lässt. Und was wir fest umGREIFEN, lässt sich auch nicht mehr (neugierig forschend) betrachten... Im Klammern werden wir mitunter hart und verspannt - und das Wunder entflieht, das Wunder eines stillen Wortes in diesem Moment und Umstand, vielleicht sogar in diesem Leid und in dieser Not.

Begegnen geschieht im tiefsten immer von Herz zu Herz - und auf dieser Herzebene macht man sich durchaus auch verwundbar, man gibt die Kontrolle ab. Dafür öffnet sich uns eine ganz neue Dimension: eine Dimension von Liebe und Staunen - und in schwierigen Momenten kann daraus auch Ergebung reifen - eine Ergebung, die es erst ermöglicht zu gewinnen: Sinn, Würde und Versöhntheit.

Wer begreifen will, tut dem Moment(um) oft genug Gewalt an, lauscht nicht auf seine Sinntiefe und Botschaft, packt das ‚Geschenk‘ (so unverständlich es auch sein mag) nicht mit Sorgfalt aus, reisst das Papier hinunter und macht vielleicht mehr kaputt, als ihm lieb ist. - Angriffskraft weckt Gegenkraft - ein Teufelskreis, der einen in eine Zermürbung hinein führen kann, der Energie auffrisst, die man eben gerade braucht, um sich stellen zu können....

Begegnen, statt begreifen ist da eine Alternative: still werden, das Herz öffnen und auf die leisen Töne im Geschehen hören und die leisen Schwingungen darin erspüren, damit adäquate und fruchtbare Antwort reifen kann. Im Begegnen kann das anfängliche Schreckgespenst auch unvermittelt ein freundliches Gesicht bekommen, mir eine verborgene Tür öffnen, mich auf ein Lebensthema aufmerksam machen, mich zu neuen Quellen führen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Leben offenen Herzens gestalten können und in Allem Begegnung mit dem Eigentlichen und Wesentlichen suchen. Dass sich die Wunden offener Fragen, leidvoller Erfahrungen und bohrenden Unverständnisses im Begegnen schliessen können - dass Heil wird - nicht im Begreifen sondern im Begegnen.

## **Systemabsturz**

Nicht nur Computersysteme können abstürzen - auch uns Menschen kann es passieren, dass wir durch einen Grippevirus oder einen anderen Infekt gefällt werden, ein Infarkt oder ein Bein/Armbruch uns aus ‚dem Rennen holt‘. Aber nicht nur dieses ‚äussere‘ Kollabieren ist möglich - mitunter steht auch der ‚innere Mensch‘ auf wackligen Füßen. Plötzlich fehlt einem der Antrieb, die einfachsten körperlichen Abläufe bereiten Mühe und sind anstrengend - Zerbrechlichkeit pur!

Woher kommt es, dass plötzlich ‚nichts mehr geht‘ und sich der Mensch mit allen Tricks und Überwindungen einfach nicht pushen lässt?! Natürlich gibt es da das allseits bekannte ‚Burnout‘ - doch es muss nicht unbedingt gleich so verheerend sein - manchmal genügt das Durchbrennen einer einzigen Sicherung, um alles aus dem Lot zu bringen - eben: Zerbrechlichkeit pur.

So verstörend dieser Zustand sein mag, so heilsam kann er sein: wir Menschen sind zerbrechliche Wesen und zudem endlich, wir leben alle auf ‚Reduktion‘ hin. Die Kraft nimmt ab, das Tempo ebenso, wir ermüden rascher, Multitasking kippt aus dem Bereich des Möglichen... Das alles ist nicht einfach per se schlecht, **im Gegenteil!** Wir könn(t)en es als Chance nutzen, wesentlicher, konzentrierter, eingemitteter zu werden.

Gerade solche (unvermittelten) Erfahrungen von Schwäche, wollen eine Schule sein, besser auf die Stimme der Seele und ihre Bedürfnisse zu hören, sorgsamer und fürsorglicher mit sich selbst umzugehen, nicht jedes Rennen mitlaufen zu wollen oder gar zu müssen. Viel zu oft und viel zu schnell lassen wir uns unter Druck und in Gang setzen von

Trends, Anforderungen auch eigenem Wollen, ohne es mit dem Innen, der Seele abzugleichen. Da kann einen eine Anfrage, ein Unternehmen ‚voll elektrisieren‘, dass wir gleich lossprinten... und plötzlich brennen wir an. Im Leise- und Stillwerden hören wir dann vielleicht ein überhört Stimmchen, das nicht anders auf sich aufmerksam machen konnte. Natürlich ist es nicht unbedingt gut, in Krisensituation weit reichende Entscheidungen zu treffen (mitunter kann es als Notbremse jedoch nötig sein), doch sollten wir gut mit uns zu Rate gehen und versuchen, auch innere Schwächen und Versehrtheiten, Unsicherheiten und Bedürfnisse ‚an Bord zu holen‘. Einen Konsens finden, kein blosses Überreden und Überrumpeln. - Dann kann allmählich wieder Harmonie werden.

Solche Krisen sind immer auch Chancen - auch wenn wir es vielleicht nicht gerne hören mögen: wir sollten lernen, *abschiedlich zu leben*. Ein Leben, das weiss, dass es auf einen endgültigen Abschied hinaus läuft, das lernt, je neu loszulassen, ohne Aufbäumen und Auflehnen, das die Kraft einsetzt für ein versöhntes und positives Loslassen von allem, was jetzt nicht mehr oder zumindest nicht mehr so wie früher geht. Immer auch in der Haltung von Dankbarkeit und Wertschätzung des Gewesenen, und gleichzeitig Dankbarkeit und Wertschätzung für das noch Mögliche und Dankbarkeit und Wertschätzung für das Kommende. - Alles hat seine Zeit - wer bewusst im Augenblick steht, wach und offen, lebt intensiv und kraftvoll - und sieht auch in der Schwäche oder im Schwachwerden nicht den Weltuntergang, sondern das Heraufziehen der Ewigkeit... - Letztendlich ist diese Lebenseinstellung wohl Gnade, doch können wir uns darin immer neu einüben.

Ich wünsche Ihnen in den Krisen des Lebens den inneren Halt und die innere Kraft, um sich zu stellen und die Chance am Schopf zu packen, dass aus Krisen Kairos und so Chance zu neuem Leben wird. Auch und gerade in der Ostergewissheit, dass Gott alle Wege mitgeht, dass er selbst der Weg ist - aber auch am Ziel auf uns wartet.

### **Der verwundbare Gott**

Wenn schon ein Gott, dann ein allmächtiger, einer der alles im Griff hat - oder uns in unsern Allmachtsphantasien in Ruhe und in unserm Handeln gewähren lässt, einen Gott, dem man auch gleich die Schuld an Katastrophen in die Schuhe schieben kann...

... und dann macht sich unser Gott **verwundbar** - und nicht nur das: er macht sich gar **tötbar!** Das ist so quer und bar jeder Vernunft - so unausdenkbar. - Kann das ein Gott sein, der **alles** mit sich machen lässt?!

Karfreitag sagt es überdeutlich: **Gott ist anders als all unsere Vorstellungen und Wünsche.** *Und Ostern bestätigt das noch einmal überdeutlich.*

Wenn Gott in die Schablonen unseres Denkens und unserer Vorstellungen passen würde, wäre er kein Gott mehr, bloss eine Marionette, die wir selber führen - und von deren Führung wir zugleich überfordert wären!

Glaube ist kein Wissen. Glaube ist ein Überantworten, ein Hingeben - und zugleich ein Kleinmachen in ein ‚Nichtwissen‘ hinein - das uns öffnet für neue, tiefe und überraschende Dimensionen. Glaube ist keine billige Vertröstung, Glaube fordert Mut, Einsatz und mitunter Überwindung - und zugleich auch Demut - jene Akzeptanz, dass mein Wesen, mein Können und Wissen nur sehr begrenzt und beschränkt ist.

Glaube ist ein Vertrauen, dass dort, wo ich ende, Gott beginnt - und dass ich zugleich darin aufgehoben und umfassen bin. Es ist der Mut, über die Kreuze, Tode und Ungerechtigkeiten des Lebens hinaus zu hoffen - dass Gott immer je neu die Türen von Ostern aufstösst.

Gerade, dadurch dass Gott, der *verwundbare Gott* ist, ist er in aller Ferne eben auch der **nahe** Gott, einer der total und ganz in menschliche Existenz und menschliches Elend hinein gestiegen ist. Es nicht nur mit uns geteilt, sondern **durchlitten** hat - und das bis hinein in einen nicht nur qualvollen, sondern auch erniedrigenden Tod hinein.

Gott scheute bei seiner Geburt den Stall nicht und bei seinem Tod nicht das Kreuz. Sein Leben spannte sich zwischen zwei Hölzern aus - auf der Suche nach dem Menschen, der ihm diese Hölzer gezimmert hat...



Es ist ein unglaubliches Paradox der Liebe, die **heim**liebt und nicht **weg**hasst. Die *den Himmel öffnet und die Hölle verschliesst*.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ostern für Sie mehr als Schokoladenosterhasen bedeutet. Dass Sie dem Fest auf den Grund gehen können - damit Ihr Leben und Ihr Alltag einen Grund voll Hoffnung und Zuversicht findet - auch und besonders in den Verwundungen des Lebens!

### Ich bin die Freude

Wir kennen die sieben ‚Ich-bin-Worte‘ Jesu aus dem Johannesevangelium, mit denen sich Jesus aus der tiefe seiner Existenz offenbart:

- 6,35 Ich bin das Brot des Lebens (vgl. 6,41.48.51)
- 8,12 Ich bin das Licht der Welt.
- 10,7.9 Ich bin die Tür.
- 10,11.14 Ich bin der gute Hirt.
- 11,25 Ich bin die Auferstehung und das Leben.
- 14,6 Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.
- 15,1 Ich bin der wahre Weinstock.

...mir fehlt dabei ein achttes: *Ich bin DIE FREUDE*

Natürlich finden wir diese Aussage nicht explizit im Johannesevangelium - doch so abwegig ist es nun auch wieder nicht, danach wenigstens zu suchen.

Schlagen wir das Johannesevangelium bei den Abschiedsreden (bis hin zum sog. Hohepriesterlichen Gebet) auf, begegnen wir **viermal** der **Freude** in den folgendem Wort Jesu:

- 15, 11 Das sage ich euch, damit **meine Freude** in euch bleibe, und **eure Freude** vollkommen werde.
- 16, 22 Und auch ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen und euer Herz **soll sich freuen** und **eure Freude** soll niemand von euch nehmen.
- 16, 24 b Bittet und ihr werdet empfangen, damit **eure Freude** vollkommen ist.
- 17, 13 Aber jetzt gehe ich zu dir. Doch dies rede ich noch in der Welt, damit sie **meine Freude in Fülle** in sich haben.

In einem solch dichten und zugleich auch tragischen und herausfordernden Augenblick, spricht keiner Nebensächliches! Was ins Wort findet, kommt aus der Tiefe. - Und in dieser Situation vor dem Einbruch des (scheinbaren) Unheils, redet Jesu *von der Freude*.

WAS ist das WESEN dieser Freude, die in diesem schicksalshaften Moment zum so gewichtigen Wunsch an die Jünger wird?

WAS ist das WESEN dieser Freude, die scheinbar tragender Grund in bodenloser Zukunft ist?

Sicher ist es mehr, als oberflächliches ‚Keep-smiling‘; mehr als ein süffisant-resigniertes, vielleicht gar zynisches Grinsen, mit dem man die Bosheit und die Boshafte quitiert!

Diese Freude *ist eine Quelle aus tiefstem Grund*. Vielleicht könnte man sie synonym sehen mit jenem Urvertrauen und jener tiefen Gewissheit von Geborgenheit in einem Göttlichen Walten, das Menschengesetze und Menschenmacht sprengen wird zu seiner Zeit - und auf seine Weise.

Diese Freude, die auch in Ausweglosigkeit trägt, ist still und verborgen - diese Schatztruhe muss im Acker des eigenen Herzens gefunden und ausgegraben werden, dass sie einen nährt und hält und trägt.

Es ist jene stille Gewissheit letzten Endes behütet zu sein, eins mit dem eigenen Wesen und dem Willen Gottes. Diese Freude ist Gelassenheit und Zuversicht in einem. Ein stilles Ja, das selbst im Leiden der Seele Flügel verleiht, und die Hoffnung nicht aufkündigt - mag das Herz noch so sehr beben.

So wünsche ich Ihnen auf Ostern hin, dieses stille Feuer der Freude, das Wärme gibt und Licht auf dem Weg - und auch ein wenig Heimeligkeit, wenn die Wege garstig, abwegig und öde sind. - Die letzte Antwort ist und bleibt **OSTERN** - und Ostern ist das **Fest der Freude**.

### Anfang und Ende in einem

„...und wir glaubten, wir hätten noch so viel Zeit...“

Es fällt mir auf, wie häufig dieser Satz inzwischen auf Todesanzeigen erscheint.

*WIEVIEL* Zeit haben wir?

*WAS* für Zeit haben wir?

*HABEN* wir überhaupt Zeit?

An sich ist Zeit das **Unverfügbarste**, das es überhaupt gibt! - Und doch *haben* wir Zeit - oder eben keine... Und genau letzteres ist an sich ein ziemliches Paradox:

Welche Zeit kann mir denn gehören, als **genau diese Sekunde** in der ich JETZT bin?! Doch wie oft sagen wir, wir hätten keine Zeit - und verschieben den Termin auf eine Zeit, die wir eigentlich und tatsächlich gar nicht haben!

Das ‚**memento mori**‘ scheint ausgedient zu haben - wir lassen uns den Fun und die Zeit im Allgemeinen nicht gerne durch Gedanken an den Tod vergällen. - Aber wäre nicht das Gegenteil der Fall?

Wie fühlt sich eine Begegnung an, von der ich bewusst annehme, es ist die letzte? Wie schmeckt ein Schluck Kaffee, von dem ich glaube, es ist der letzte? - Öffnen sich da nicht alle Sinne zu einem bewussten Wahrnehmen, Spüren und Auskosten? - Auch wenn tausende noch darauf folgen mögen, so hat dieser Jetzt-Augenblick die Chance **der einzige und nicht einer unter tausenden und somit gleich-gültig** zu sein.

Ich kann es auch umkehren: Statt an den letzten zu denken, mich an den ersten zu erinnern, diesen Augenblick als den ersten dieser Art in meinem Lebens zu sehen - damit öffne ich die Schleusen der Neugier und nehme alles ebenfalls auf eine frische, unverbrauchte Art wahr. (Randbemerkung: ‚Art‘ als Fremdwort lesen = Kunst)

Anfang und Ende berühren sich im Jetzt. Wer mit diesem Bewusstsein immer wieder neu die Zeit, das Sein und Tun ausleuchtet, dringt in Galaxien voller Wunder ein. - Wer nicht auf ein ungewisses Morgen verschiebt, steht in einem ganz andern Heute, in einem viel erfüllteren Jetzt.

Dann sättigt einen die Zeit mit ihren Zauber - und gleichzeitig spürt man auch deren Vorübergang und die Flüchtigkeit des Augenblicks, der sich nicht festhalten lässt, bewusster - was dem Schweren und Leidvollen Flügel verleiht, die in die Ewigkeit tragen.

Ich wünsche Ihnen einen intensiven Zugang zum Phänomen von Zeit und Präsenz, dass sich die Wunder, Fülle und Dichte in allem erschliessen können.

### Kurzgedanken

...für dieses Mal nur ein kleiner Text zum Nachdenken und Hineinspüren:

Ich schüttele die Taschen

meines Herzens und meiner Seele aus -

all die Steine

von Widerfahrnissen und Verletzungen  
segne ich  
und übergebe sie dem Wind -  
dass der Ballon des Lebens abhebe

Eine gesegnete, immer leichter werdende Zeit auf dem Weg hin zu Ostern!

## **Sichten sichten**

Und wieder sind wir auf dem Weg auf Ostern hin. Das Kirchenjahr schenkt uns eine grosszügige Vorbereitungszeit, die wir vielfältig nutzen können, um uns wieder neu in unserer Mitte zu verwurzeln, bewusst im Leben anzukommen und gerade so, Erlösung zu erfahren - nicht nur an Ostern, sondern auch darüber hinaus.

Wie wäre es, wenn wir wieder einmal unsere Sichten sichten?

**Einsicht** schenkt uns **Klarsicht** und damit **Durchsicht** und so verändert sich zumeist die **Aussicht!**

**Einsicht - Klarsicht - Durchsicht - Aussicht:** quasi ein *Viererschrift* durch die Fastenzeit.

**Einsicht:** dazu braucht es Raum und Zeit von Stille und Ehrlichkeit. In all dem Vordergründigen die eigentlichen Motivationen und Antriebe erkennen ist Herausforderung und mitunter gar nicht so einfach! Ein gutes Gespräch kann ebenso weiter helfen, wie auch die Selbstreflexion. Dabei geht es zwar um schonungslose Ehrlichkeit, die das Kind beim Namen nennt - ohne zu werten, zu verurteilen oder mich abzulehnen. Es ist jene Selbsterkenntnis, die die Tür in die Freiheit öffnet, wenn plötzlich klar ist, WAS hinter dem Berg versteckt lag...

**Klarsicht:** Diese gewonnene Klarheit kann helfen, sich in den betreffenden Situationen neu zu justieren oder sich prinzipiell um lebensfreundlichere Gewohnheiten zu bemühen. Man jagt nach viel Oberflächlichem, sei's Anerkennung, Followers, Kick's... - und spürt die eigentliche Sehnsucht hinter allem viel zu wenig... Der Mensch ist und bleibt ein Sehnsuchtwesen! Jede gestillte Sehnsucht... gebiert neue... Doch muss ich wohl lernen, mich zu bemühen, die Sehnsucht meines Nächsten zu stillen, als der eigenen nachzujagen. Lernen auch, mich mit dieser Sehnsucht anzufreunden - dass sie mir Flügel verleiht.

**Durchsicht:** Wenn dann all das Vordergründige aus dem Weg geräumt ist, ist der Blick frei für das Eigentliche. Was sich mir darbietet, kann ich wahrnehmen, wirklich geniessen und auskosten. Ich beginne zu leben, statt angetrieben und gelebt zu werden. Plötzlich wird die Sehnsucht zum Motor auf das Gute und Schöne hin. Sie öffnet mir Herz und Augen für die Wunder rund um mich.

**Aussicht:** Damit verändert sich die Aussicht. Es braucht nicht immer mehr zu sein, das Hamsterrad der Unstillbarkeit steht still. Das Leben fällt in die eigene und eigentliche Mitte. Wir spüren unsere Werthaftigkeit und Würde. Dadurch ist man auch nicht mehr so leicht manipulierbar durch Werbung, Medien und Meinungen.

Ich wünsche einem Jeden Einsicht - Klarsicht - Durchsicht - und dann auch eine *schöne Aussicht*.

## **Wirklichkeit**

Wer regelmässig auf dieser Site unterwegs ist und meine Inputs liest, hat schon bemerkt, dass ich ein Flair für Worte uns ihre ‚Zusatzdimensionen‘ habe. Da nehme ich Worte beim Wort oder ent-decke plötzlich ein verstecktes mittendrin...

Mit *Wirklichkeit* ist es mir ebenso ergangen!

Gemeiniglich geht man davon aus, dass *Wirklichkeit* einfach *Realität* sei. - Also: was ist, ist - Punkt; so - und nicht anders. - Wenn dann ein paar zusammen dieselbe Wirklichkeit erleben, wird es schon etwas komplizierter, denn: alle haben dasselbe (dieselbe Wirklichkeit) erlebt - erzählen aber ganz anders davon! Was der eine toll findet, war dem andern mässig gut; was der eine bekrittelt, ist einem andern gar nicht aufgefallen... Unterschied um Unterschied - und das in derselben *Wirklichkeit*...

Da entdeckte ich im Wort das Wörtchen ‚*Wirk*‘ - und ich ergänzte es mit *-waren* und es entstand: *Wirkwaren* - *Wirklichkeit als Wirkwaren!*

Vielleicht ist nicht mehr allen der Begriff des *Wirkens* und der *Wirkwaren* geläufig, darum hier die Definition: Gewirke oder **Wirkwaren** sind aus Fadensystemen durch Maschenbildung auf einer Wirkmaschine industriell hergestellte Stoffe. Sie gehören zu den Maschenwaren.

Ist es nicht genauso mit der **Wirklichkeit**? - Die Geschehnisse sind nichts weiter, als die bunten Fäden, was daraus an Wirkware (Wirklichkeit) wird, entscheiden wir durch unser Verweben und Verknüpfen, auf Grund unserer Geschichte, unserer Disposition, unseres Charakters, unserer Bildung... Da sind höchst unterschiedliche und vielfältige Facetten am Werk, die aus einem Geschehnis (bunten Faden) eine Wirklichkeit (Maschenware) machen!

Berücksichtigen wir diese Tatsache, merken wir: nichts ist in Stein gemeisselt. - Das kann helfen, gelassener mit den Umständen umzugehen - gelassener auch mit unterschiedlichen Sichtweisen auf die Ereignisse oder gelassener mit Menschen und ihre manchmal so merkwürdigen Verhaltensweisen....

Vielleicht experimentieren wir einmal mit unterschiedlichen Sichtweisen und Interpretationen und merken, wie sich bis anhin unumstössliche Tatsachen wandeln.

Denn selbst die produzierte Maschenware kann letztendlich verschiedentlich weiter verarbeitet werden.

Es geht dabei keineswegs um Fatalismus, der findet, dass alles relativ sei und letztendlich egal. Vielmehr geht es darum, in eine innere Freiheit hinein zu wachsen, die dem Rundherum (der scheinbaren Realität) nicht mehr so leichtgläubig ausgeliefert ist, sondern den Ankerplatz in einem Andern zu finden - denn unwandelbar ist letztendlich nur Gott - auch wenn wir ihn nicht fassen können - und unser Denken über ihn ebenfalls der *Wirkware* gleicht.

Ich wünsche Ihnen eine innere Freiheit und Offenheit, die immer wieder neu die Türe in eine andere, überraschende Dimension aufstösst, die sich in allem auch noch verbirgt.

## Zeit für mich

Ein Leben ohne Agenda und Terminplaner scheint heute undenkbar. Wir sind vielfältig engagiert und gefragt, haben alles Mögliche und noch mehr unter einen Hut zu bringen. Wer da nicht Zeitmanagement betreibt, kommt bald unter die Räder, vergisst das eine oder andere - verpasst so manches - ob wichtig oder unwichtig.

Doch ein Eintrag fehlt zumeist: *Zeit für mich*

Was ist ‚*Zeit für mich*‘?

Einträge für Konzerte, Fitnessstudio, Vorträge... etc. sind ja auch ‚*Zeit für mich*‘ werden Sie nun vielleicht einwenden. - Nur sind das auch wieder weitere Termin die Zeit füllen - **ge**-füllte Zeit statt **er**-füllte Zeit.

Die Qualität **erfüllter** Zeit ist eine ganz andere als jene von **gefüllter** Zeit. Wir packen die Minuten, Stunden und Tage voll mit Unternehmungen und Pflichten vielfältiger Art. - Und wo bleibt die Zeit für *Musse*? Fünfzehn Minuten einfach nur Zeit *spüren*. Wie sie da ist, verrinnt. Einfach da sein, nichts tun, vielleicht genüsslich einen Tee oder Kaffee trinken - nichts sonst.

**Erfüllte** Zeit stärkt einen, gleicht einen aus, bringt mich ins Lot, macht leicht, verleiht Flügel. **Gefüllte** Zeit beschwert oft genug - denn bei all dem Wichtigem vergessen wir das noch wichtigere: die *Nachbereitung*. Was immer erlebt, gehört, gesehen, geredet, gelernt und gemacht wird, will wirklich ankommen. Will sich entweder bewusst und positiv integrieren oder wieder abgeben und losgelassen werden:

Wir planen unsere Zeit fürs **Füllen**... und vergessen dabei die Zeit fürs **Leeren und Regenerieren**. Dreimal täglich Innehalten - und sei's nur für fünf Minuten führt die Zeit von der *Füllung zur Fülle*:

Morgens 5 Minuten um den Tag zu begrüßen, ihn bewusst zu beginnen - auch unter den Schutz und die Begleitung Gottes stellen

Mittags 5 Minuten Zeit zu reflektieren, was war und Ausschau halten, was mich vielleicht erwartet, loslassen und neu ausrichten

Abends 5 Minuten um den Tag Revue passieren zu lassen, zu danken für das Schöne, noch einmal die Freuden auskosten und das Schwere abgeben.

Wir setzen Zeit ein - und gewinnen Zeit, denn wir leeren nicht gedankenlos die Batterien - Schlaf allein füllt sie sowieso nicht...

Und wenn wir auf den Geschmack von solchen *erfüllenden Zeitinseln* kommen, dann können wir noch so kleine ‚Miniurlaube‘ in den Alltag zwischen schieben: beim Warten bis der Computer hochgefahren ist, bevor wir einen Telefonanruf abnehmen, wenn wir auf den Lift oder an der Bushaltestelle warten... Statt ungeduldig von einem Fuss auf den andern zu trippeln, nervös auf dem Handy herum zu tippen, einfach mal vor sich her pfeifen, die Stöpsel aus den Ohren nehmen und neugierig die Geräusche und das Leben rundherum wahrnehmen. - Man wird unglaubliche Entdeckungen machen, wenn man im *wirklichen* Leben ankommt!

Ich wünsche Ihnen ein Gespür für **erfüllte** Zeit - dass sie Zeit nicht nur *füllen* sondern auch *fühlen* - und Ihnen so vielleicht eine neue Dimension von Leben aufgehen darf.

### Mensch auf Hoffnung hin

Ja, auch mein Leben kennt Tief- und Rückschläge, manche Turbulenzen und Kollisionen. Und auch ich explodiere gelegentlich... Nicht immer läuft alles rund oder so, wie ich es mir wünsche. Doch grundsätzlich bin ich ein *Mensch auf Hoffnung hin*.

Ich versuche, alles was geschieht, in einen grösseren Zusammenhang zu stellen, nach dem Quäntchen Plus in allem zu suchen - Eigentlich gibt es aus allem etwas zu lernen, daran zu wachsen und zu reifen, in die eigene Vielfalt in Einfachheit hinein zu finden.

Vielfalt in Einfachheit: in der eigenen Mitte und Fülle ruhen, ohne sie und sich absolut setzen zu müssen, in Respekt vor der Fülle eines jeden Mitmenschen.

Allerdings ist bei Gegenwind und Misslichkeit die erste, automatische Reaktion zu meist Auf- und Ablehnung. Man verwendet seine Kräfte, um dagegen zu kämpfen, das Übel aus der Welt zu schaffen. So verpufft man (kopflös) Energie, die für eine konstruktive Lösung nötig wäre. Konstruktive Lösungen sind zumeist kreative Lösungen und oft genug einfache Lösungen! - Ich erinnere mich an die Geschichte des Lastwagens, der in einem Tunnel stecken blieb, weil er um wenige Millimeter die Höhe überschritt. Die Polizei, die Feuerwehr, der Pannendienst waren vor Ort und brachten das Vehikel nicht aus seiner misslichen Lage. Bis ein kleiner Junge dazu kam und unbekümmert fragte: ‚Warum lasst ihr denn nicht Luft aus den Reifen‘. - Ob es wahr ist, weiss ich nicht - doch mir gefällt die Begebenheit. Wir denken oft zu kompliziert und viel zu weit weg - die Lösungen liegen in der Nähe.

Auch in scheinbar unabänderlichen Situationen liegt ein Gewinn, wenn ich verstehe, sie für mein eigenes Wachsen und Reifen zu nutzen: sie tippt mich sowieso dort an, wo noch *Entfaltungs- und Reifepotential* verborgen liegt. - Eigentlich müsste ich dankbar sein: Unpässlichkeiten und Schwierigkeiten quasi als Scheinwerfer, die in die Falten

meiner Persönlichkeit leuchten, damit ich dort etwas glätten und abstauben kann. - Und dazu braucht es Ruhe und Stille. Explosionen wirbeln den Staub nur auf - doch wird er sich wieder legen... und alles bleibt beim Alten...

Aber auch ich brauch manchmal zwei Anläufe, da sich das automatische Programm nicht einfach deinstallieren und neu starten lässt. Diese Programm sind hartnäckig. - Doch eben: grundsätzlich bin ich *ein Mensch auf Hoffnung hin*.

Das bedeutet auch: nach der Grünkraft in allem zu suchen und daran zu glauben, dass sie da ist und geweckt werden will. Mit Hoffnung begossen, mag manches Pflänzchen keimen und aufblühen. Zudem wächst, worauf ich fokussiere: ich potenziere mit meiner Aufmerksamkeit entweder das Positive oder das Negative. Letzteres brauche ich nicht zu leugnen und noch weniger zu verdrängen. - Aber sobald ich mich darin verbeisse, lässt es mich auch nicht mehr los. Wenn ich es demgegenüber einfach mal wertungsfrei anschau und nach seiner Botschaft frage, kann sich ein ganz anderer Kern darin zeigen und offenbaren.

Mein Wunsch für Sie: dass auch Sie in sich die Kraft der Hoffnung spüren und kultivieren können, damit sich alles in Segen verwandeln kann.

## Glück

Kaum steht ein Jahreswechsel an (sei's zu Neujahr, sei's zum Geburts- oder Hochzeitstag), hagelt es Glückwünsche von allen Seiten: *Viel Glück!*

Landet man mal in einer Pechsträhne, muntert einen ‚Jeder ist seines eignen Glückes Schmied‘ wohl kaum wirklich auf!

Was ist denn Glück näher hin? ‚Glück‘ gehört wohl zu jenen am individuellsten gefüllten Begriffen, die es gibt! Jede und jeder versteht etwas anderes darunter, für jeden ist Glück eine eigene Grösse.

Womit fühlen Sie sich glücklich? Was macht Sie glücklich? Welches Glück peilen Sie im Moment an?

Manch scheinbares Glück entpuppte sich letztendlich als Unglück, was Geschichten von Lottomillionären untermauert - doch ebenso häufig gibt es das Gegenteil: Unglücksfälle werden zu Türöffnern für neue Wege und mutige Entscheidungen, gar für intensiveres Leben.

Dass Glück auch ein unstillbares Wesen hat, erlebt man ebenfalls zuhauf: da hat man erreicht, was einen glücklich macht - oder machen sollte - und kaum hält man es in Händen, ist es bereits schal, liegt es vergessen in irgendeiner Ecke - oder es ist bereits out - der nächste Glücksgegenstand wirbt mit Aufdringlichkeit...

Ist Glück an Materie gebunden, die sich erwerben lässt? Wo liegt das Wesen von Glück? - Glück hat tatsächlich viele Facetten: doch wesentlich gekoppelt ist es mit Sensibilität und Genuss: das heisst, das Glück will gesehen und wahrgenommen werden - es liegt so oft in kleinen Dingen. Es will BeACHTUNG finden: Achtung = Wertschätzung. Ein dankbares Herz, dass das Glück willkommen heisst und so auch geniesst; geniesst und sich daran freut. Gerade ein Kinderlachen, dass das Herz hüpfen macht, ein schöner Sonnenauf- oder -untergang, der einen in Staunen versetzt... erhalten einen Mehrwert, einen *Glückswert*, wenn wir dafür offen sind.

Und da gibt es auch noch die Möglichkeit, sein Glück im Andern zu suchen und zu finden: dass ich selber einem andern Menschen freundlich entgegenlache, eine Türe offen halte, eine Hilfe anbiete. Dem Andern Wohlwollen schenken, macht einen selbst und (vielleicht auch...) den Andern glücklich. So geteiltes Glück ist doppeltes Glück.

Von daher denkend, kann man sein Glück durchaus selber schmieden:

Zunächst muss Eisen zum Glühen gebracht werden, dann wird es zünftig gehämmert, bevor es abgekühlt wird. Für das Glück könnte diese bedeuten: dass in uns Sehnsucht brennt, dass wir uns von ihr führen und in Schwierigkeiten

nicht entmutigen lassen, sondern dran bleiben - und dass es stille Momente geben kann und soll, wo das Glück einfach genossen wird.

Glück scheint somit wesentlich ZuFRIEDENheit zu sein - im Frieden mit sich, dem Leben, den Umständen, immer auf der Suche nach dem nährenden Körnchen Schönheit in allem. Glück ist ein Herzensgeheimnis!

So wünsche ich Ihnen ein ‚spüriges‘ Herz, dass das Schöne und Wertvolle ent-deckt und sich daran erfreut und diese Freude immer wieder auch mit Andern teilt - und dies besonders als tröstende Kraft in schweren Momenten und Zeiten.

### **unbedacht**

Tun wir etwas vorschnell und ohne gross zu überlegen, nennen wir dies ‚unbedacht‘. Mir wäre stets lieber gewesen, unbe-denkt zu sagen, wäre es doch so klanglich eindeutiger mit denken verknüpft gewesen. Stets musste ich ein wenig in mich hinein schmunzeln, wenn wieder mal so ein unbe-dacht daher kam - denn genauso stets stand mir ein Haus oder Sitzplatz ohne Dach vor Augen - eben: unbeDACHt.

Doch plötzlich war mir klar, wie richtig eigentlich dieses Bild ist: handeln wir ohne gross zu überlegen, wo denken angesagt wäre, sind wir tatsächlich wie ein Haus ohne Dach! undicht - es regnet herein - die unliebsamen Folgen vorschnellen, impulsiven Handelns können mitunter genauso verheerend sein, wie die Folgen eines Wolkenbruches auf ein unbedachtes Haus! Da geht's dann drunter und drüber, grosses Reinemachen, Aufräumen und Reparieren ist angesagt.

Mit Be-DACH-t handeln würde demnach bedeuten, zunächst nach undichten Stellen zu suchen, den Platz, das Haus decken, dass es hernach nicht zu Wasserschäden kommt. Übertragen würde das heissen, sich Zeit zu nehmen, um in Ruhe abzuwägen und entsprechend zu handeln. - Selbst wenn es (scheinbar?) eilt, bleibt doch ein klitzekleiner Augenblick des Insichspürens, um sich klar zu werden, wohin es geht, was angesagt ist.

Und warum sich nicht Zeit ausbedingen? - Heute, wo alles ultraschnell geht und doch noch stets zu langsam ist..., machen wir uns oft unnötigen Druck. - Highspeed auch in Entscheidungen zahlt man oft teuer. Schenken wir uns hingegen einige Minuten (und vielleicht sogar Tage!), um Entscheidungen reifen zu lassen, ist Schadensbegrenzung im Nachhinein kaum nötig oder zumindest im Rahmen des zu Bewältigenden, denn alles bleibt trotz jeder Vorsicht nicht zu berechnen.

Das Leben in seiner Vielfalt ist nicht ein Highway, wo man mächtig aufs Gas drückt, um möglichst schnell ans Ziel zu kommen - zumal man so auch wenig von der Landschaft mitbekommt. Langsamkeit bringt es zwar mit sich, dass man bei der Quantität Abstriche machen muss - dafür gewinnt man an der Qualität.

So wünsche ich uns gerade auch für das neue Jahr mehr Zeit, mehr Bedacht und Ruhe - und somit auch weniger ‚Wasserschäden‘!

### **Ein „anstössiges“ 2018**

Empfinden wir etwas als ‚anstössig‘, ist das begrifflich eher negativ besetzt, ebenso wenn jemand ‚Anstoss erregt‘. Nehmen wir das Wort jedoch genauer unter die Lupe, hat es durchaus *positives Potential*, denn:

um etwas in Gang zu setzen, muss es mitunter ‚angestossen‘ werden, da es nur dann Fahrt aufnimmt oder in eine neue Richtung gelenkt wird.

Solche (positiv) anstössigen Impulse gäbe es über Tags wohl unzählige - vorausgesetzt, wir gehen mit offenem Herzen und wachem Sinn durchs Leben - in Kontakt mit dem, was rundum so läuft und geht, in eigentlichem Kontakt auch in den Begegnungen, die uns tagtäglich geschenkt sind.

Manchmal kleben wir viel zu sehr am vordergründig Negativen oder gar Schlechten fest - und merken nicht, dass sich auch hinter dieser Maske durchaus ein Lächeln verbergen kann, denn:

mit einer Prise Humor und Gelassenheit gäbe es in machen *an-stössigen* Begebenheiten durchaus auch ‚Situationskomik‘ zu entdecken, die im Gegensatz zum vorschnellen Ärger lösend und befreiend wirkt. So gesehen könnte ein ‚anstössiges‘ Jahr auch ein gelasseneres und gesünderes werden!

Das will nun nicht bedeuten, dass alles und jedes, was Anstoss erregt, per se positiv gesehen und bewertet werden soll - es will nur einen negativ konnotierten Begriff auf eine neue Dimension hin aufbrechen - und zu bedenken geben, dass mit einem Funken sowohl eine Kerze angezündet, als auch ein Waldbrand entfacht werden kann! Wofür ich das Feuer einsetze, ist meine Entscheidung...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein *anstössiges 2018* - eines, das Ihnen immer wieder an-stossende Impulse schenkt, um sich von Schwerem ebenso zu lösen, wie sich auf Schönes und Freudvolles hin zu öffnen. Anstoss zu neuen, vielleicht auch ungewohnten, Schritten.

### **Göttlichkeitsbewusstsein**

Selbstbewusstsein und Selbstwert sind Schlagworte unserer Zeit, die in allen Facetten und Schattierungen propagiert werden - als würde das ‚Heil der Welt‘ in selbstbewussten Menschen liegen!

Dass man Selbstbewusstsein nicht nur als Ich-Stärke betrachten kann, sondern in der Form ‚sich seiner selbst bewusst sein‘, leuchtet den Begriff etwas milder aus. Ich werde inne, wer ich bin, was mich ausmacht und wie ich in welcher Situation agiere. Das gibt Handlungsfreiheit, da man in der Form dieses Selbst-bewusstseins auch die Möglichkeit hat, sein Handeln und denken situativ zu justieren. Es ist also nicht per se ein Auftreten mit Vorschlaghammer, das sich durchsetzt.

Wie ist es aber mit dem Selbstwert? - Sich bewusst sein, dass man wert-voll ist, ist keineswegs selbstverständlich, manche/r fühlt sich minderwertig und unsicher... Da gibt es dann allenthalben Tipps und Tricks, um seinen Selbstwert zu stärken. Doch ist das auch möglich?

Weihnachten sagt mir: Der Mensch ist unendlich wertvoll. Er ist so wertvoll, dass Gott selbst sich auf den Weg macht, um ihn heim zu lieben! Schauen wir in Jesus in das menschliche Antlitz Gottes, erkennen wir auch unsere Züge: wir sind göttlich. Wohl gemerkt: göttlich und keine Götter! - Das ist ein rigoroser Unterschied! Und vielleicht liegt heute so viel im Argen, weil manch einer seiner Göttlichkeit nicht mehr bewusst ist, und sich deshalb zum Gott hochstilisiert...

Vielleicht müssten wir im Blick auf Weihnachten statt von Selbstbewusstsein von einem ‚Göttlichkeitsbewusstsein‘ sprechen, statt blossem ‚Selbstwert‘ ‚Göttlichkeitswert‘!

So frage ich: kann man den Selbstwert überhaupt stärken? - Grösser, als dass er schon ist, kann er nicht mehr werden - aber wir können uns je neu auf den Göttlichen Kern besinnen und uns immer tiefer in diesem Bewusstsein einwurzeln, um aus der Kraft und dem Geheimnis der Gottebenbildlichkeit zu leben und zu wachsen. - Dies schliesst mit ein, dass wir den Göttlichen Funken im Nächsten ebenso wahrzunehmen versuchen, wie in uns selbst. - Wahrlich, die Welt würde sich aus dem Geheimnis von Weihnachten neu gestalten, wenn wir es tatsächlich inne würden, was wir Gott wert sind. Und der Advent wäre dann nicht ein Gerenne nach Geschenken, sondern ein Weg nach Innen, hinein in den tiefsten Grund von Wert und Sein - und daraus würde sich auch das Schenken verändern....

Ich wünsche Ihnen: dass Ihnen das Geheimnis der Göttlichkeit des Menschen und der Menschlichkeit Gottes immer tiefer aufleuchtet. - In diesem Sinne einen besinnlichen Advent und ein gesegnetes Weihnachtsfest!