



Sich selbst
den Rücken stärken,
auftanken,
mal Luft holen,
sich ausbalancieren,
zur Ruhe kommen,
der Freude den Weg bahnen,
kurz abtauchen,
gestärkt auftauchen,
aufblühen ...

Stärkende Botschaften

Hilfreiches und Wohltuendes für zwischendurch

Ein Wort zuvor

Die Stärkenden Botschaften sollen Ihnen dazu dienen, am Beginn oder Ende des Tages oder auch zwischendurch im Alltag einmal kurz innezuhalten, um sich selbst zu stärken.

In erster Linie sind die Stärkenden Botschaften für Sie gedacht. Allerdings lässt sich die ein oder andere Übung vielleicht auch mit Schülerinnen und Schülern durchführen, entweder so, wie sie abgedruckt ist oder auch in veränderter, auf die jeweilige Gruppe zugeschnittener Form.

Ich wünsche Ihnen ein gutes zur Ruhe kommen und eine belebende Stärkung.

Thomas Bruns,
Pastoralreferent in der Schulpastoral

Herausgegeben vom

Erzbistum Köln/Generalvikariat
Hauptabteilung Schule/Hochschule
Abteilung Schulpastoral und Hochschulen
Marzellenstraße 32
50668 Köln

www.erzbistum-koeln.de

Texte, Bilder und Layout:
Thomas Bruns

Die stärkenden Botschaften

- Achtsamkeit
- Betriebsamkeit
- Blickkontakt
- Blühen
- Entdeckertour
- Ferien
- Gewöhnungsfähigkeit
- Grenzerweiterung
- Innere Mitte
- Karfreitag
- Kleinigkeiten
- Lebenselixir
- Natur
- Schönheit
- Sein dürfen
- Verlässlichkeit
- Verschiedenes verbinden
- Warten
- Wurzeln

Achtsamkeit

Eine Übung zur Achtsamkeit

Schauen Sie ungefähr für eine Minute auf das Bild der Taube und lesen Sie dann den Text. Gönnen Sie sich anschließend eine Stille, um sich selbst aufmerksam wahrzunehmen.

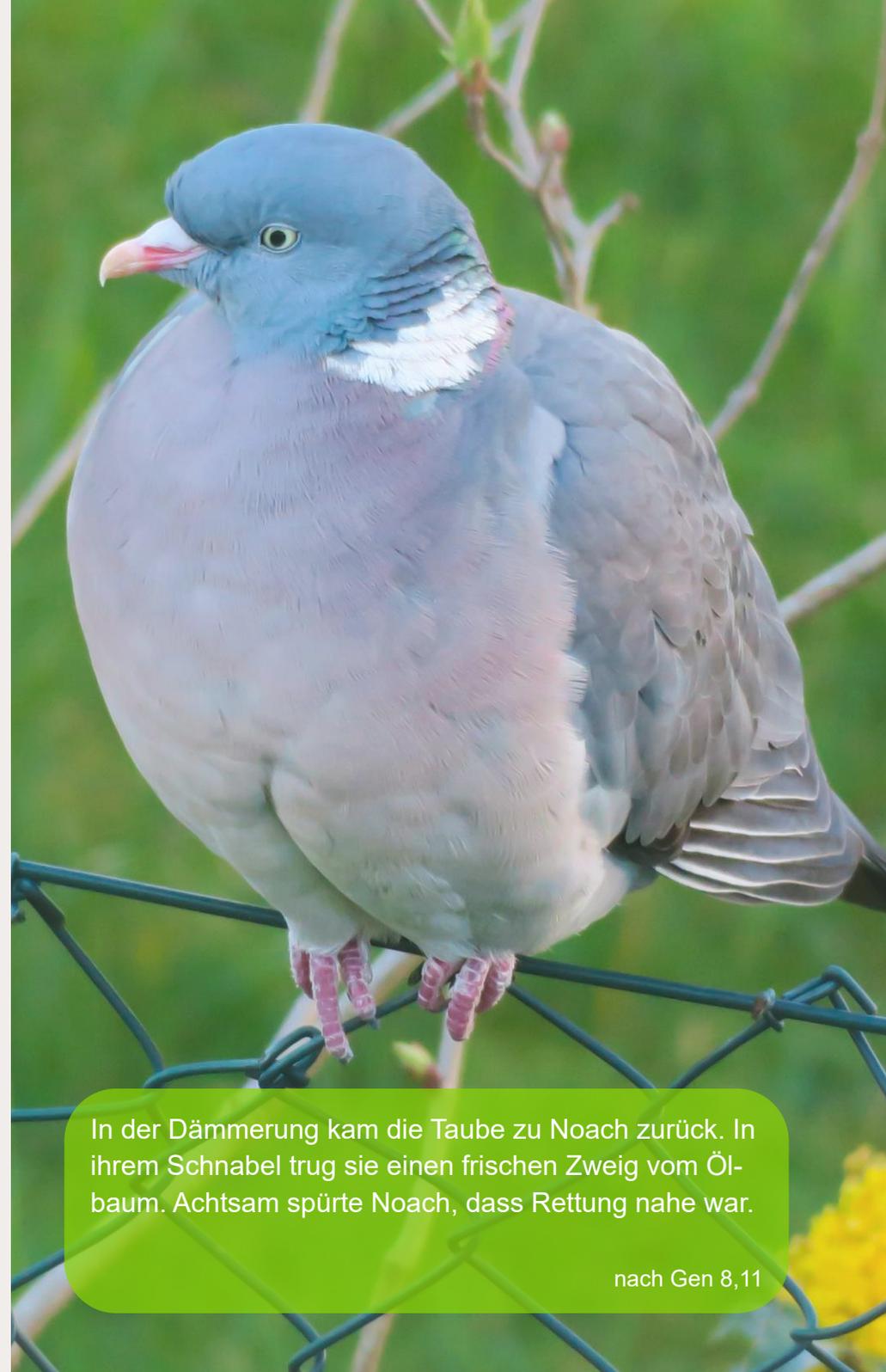
Das Auge ist geöffnet, ein achtsamer Blick,
es sieht, was ist, es ahnt, was naht.

Das Ohr empfängt, bereit zu lauschen,
zu hören, was klingt, was nachklingen will.

Das Gefieder wärmt, spürt den Wind,
mal kräftig, mal sanft wehend.

Die Füße am Zaun suchen Halt,
greifen zu, finden Balance.

Balance finden,
Wärme spüren,
 Klänge empfangen,
achtsam schauen,
wohltuend, wo es gelingt ...



In der Dämmerung kam die Taube zu Noach zurück. In ihrem Schnabel trug sie einen frischen Zweig vom Ölbaum. Achtsam spürte Noach, dass Rettung nahe war.

nach Gen 8,11

Gesunde Betriebsamkeit

Auf einer Sonnenblume entdeckte ich einmal einige Bienen beim emsigen Sammeln von Pollen und Nektar. Teilweise nebeneinander oder gar übereinander herlaufend waren die Vier betriebsam unterwegs, ganz wie es ihrer Art entspricht.

Auch die meisten Menschen brauchen für Ihre innere Balance eine Art von gesunder Betriebsamkeit, ein sinnvolles Tun: Aufgaben, Herausforderungen, Ziele, kreative Räume ... Ideal ist, wenn dies im Einklang mit den eigenen Ressourcen steht, was im Alltag nicht immer der Fall ist. Gerade in belastenden Zeiten bedarf es einer gewissen Kreativität, sich Freiräume des Auftankens zu schaffen, um so auch die eigene Fähigkeit zur Betriebsamkeit zu bewahren. Eine gute Beziehung zu Freunden, zu Gott und zur Natur kann hilfreich dabei sein, sich selbst nicht zu verlieren.

Übung zum Einstieg in den Tag

Am Morgen
das Fenster öffnen,
tief einatmen,
den Wind spüren -
Gottes Geist auf Reisen -
Farben entdecken,
den Vögeln lauschen
riechen, was kommt,

so beginnt
der Tag anders.



Genügsamkeit und gesunde Betriebsamkeit sorgen für Wohlbefinden. Das ganz große Los hat gezogen, wer in der Freundschaft zu Gott einen Schatz findet.

inspiriert durch Sir 40,18



Blickkontakt

Bei Blickkontakt denken wir in der Regel zuerst einmal an die Begegnung von zwei Augenpaaren. Wie sehr der Rest des Gesichtes auch zu einem Blickkontakt hinzugehört, wird uns beispielsweise da bewusst, wo eine Maske lediglich die Augenpartie freilässt, den Rest des Gesichtes mit seiner ganzen mitteilbaren Mimik jedoch verdeckt. Da kann die Deutung eines Gefühlszustandes mitunter spannend werden. Lediglich die Augenbrauen und das ein oder andere vielleicht vorhandene Stirn- oder Lachfältchen geben hier noch weiteren Aufschluss.

Anders herum kann Mimik auch täuschen. "Die Augen lachen irgendwie nicht mit", hörte ich schon einmal mich selbst oder jemand anderes sagen. Einen Blick treffend deuten zu wollen, ist anspruchsvoll, aber auf jeden Fall lohnenswert, denn dies bringt uns einander näher.

Zwei Übungen

Augen sind der Spiegel der Seele und sagen viel über das Innere aus. Spielen Sie mit den Beiden auf dem Bild.

Wie deuten Sie die Blicke? Was würden Sie ihnen gerne sagen?

Nehmen Sie bei Begegnungen in Ihrem Umfeld die jeweiligen Blicke der Menschen ganz bewusst wahr. Ebenso, wie Sie selbst in Blickkontakt zu anderen gehen.

Schauen wie blind,
Augen auf, ganz auf,
Blick trifft auf Herz,
berührend, ehrlich,
verstehend;
seliges Sehen ...

inspiriert durch Matthäus 13,14-16

Etwas zum Blühen bringen

Als ich an einem Frühlingsmorgen erwachte, wurde mein Blick von einem strahlend blauen Himmel eingefangen, der getrübt war durch nichts. Eine innere Stimme lud mich dazu ein, mir den Fotoapparat zu schnappen und hinaus in den Garten zu gehen. Im Garten angekommen, bemerkte ich viele neue Formen und ein Leuchten vieler Farben: Eine erblühende Natur, die sich nicht beirren lässt, die ihren beständigen Weg geht: Altes vergeht und Neues entsteht ... letzteres im Frühjahr ganz besonders ausgeprägt. Nachdem die Schöpfung im Winter Kraft gesammelt hatte, bricht sie nun hervor und inspiriert auch uns Menschen zu neuen Aufbrüchen. Letztlich hat aber jede Jahreszeit ihre Aufbrüche, beispielsweise der Grashalm, der eine dünne Schneedecke durchbricht oder manche Pflanze, die erst im Herbst gedeiht.

Stilleübung

Ein blühender Rosmarin ist vielleicht nicht die erste Blüte, welche uns einfällt, wenn wir an Blumen denken; aber durchaus wert, an ihr einen Moment zu verweilen ...

Halten Sie einen Augenblick inne.
Suchen Sie nach einem Moment, in dem etwas in Ihnen erblüht ist: Eine neue Einsicht, eine Liebe zu jemandem, ein Aha-Erlebnis ...
Halten Sie diesen Moment fest und verkosten ihn genüsslich wie ein Lieblingsgetränk. Legen Sie ihn anschließend dankbar in Gottes Hände, z.B. mit einem Vater unser.

Gott, der Herr, öffnete den Felsen, da sprudelte frisches Wasser hervor,
wie ein lebendiger Strom floss es hinab in die Wüste.

nach Psalm 105,41



Auf Entdeckertour

Auf Entdeckertour gehen zu können, ist ein Grundbedürfnis vieler Menschen: Neues erleben, Spannendes entdecken. Neben vielem anderen verfügen wir Menschen von Natur aus auch über einen Forschergeist, und wenn dieser Geist nicht gerade ruht, dann braucht er Futter. So kann es sein, dass wir auf einmal beginnen, Gebiete zu erforschen, deren Existenz wir vorher gar nicht bemerkt haben, dass Dinge in den Fokus rücken, die wir bisher nicht im Blick hatten. Und plötzlich tauchen in unserem Horizont neue Erkenntnisse, Einsichten, vielleicht sogar Kostbarkeiten und bestimmt auch das ein oder andere Aha-Erlebnis auf. Manches davon begleitet uns für eine kurze Zeit, manches davon nachhaltig in unsere Zukunft hinein.

Forschergeist

forscher Geist

Geistforscher

Übung für Entdecker

Nehmen Sie sich morgens vor, mindestens 3 neue Dinge im Laufe des vor Ihnen liegenden Tages zu entdecken. Spüren Sie bei jeder Entdeckung in sich hinein, inwieweit dieses Neue für Sie eine persönliche Bereicherung sein könnte. Falls dies der Fall ist, betrachten Sie das Neue wie einen Schatz und überlegen Sie, wie Sie sich diesen bewahren können.



Mach Dich auf den Weg, zieh hinüber auf die andere Seite des Flusses. Entdecke das Land, das ich Dir geben möchte! Ich habe es Dir versprochen, und ich bin ein treuer Gott. Ein Gebiet mit Flüssen, fruchtbarer Erde, Weideland, einer Meeresküste und allem, was Du brauchst, schenke ich Dir. Ich beschütze Dich auf all Deinen Wegen. Ich werde mit Dir sein. Ich lasse dich nicht fallen, verlasse dich nicht. Ich bleibe bei Dir, solange Du lebst.

inspiriert durch Josua 1,2-5

Ferien



Übung für Urlauber

Schauen Sie sich die vier Bilder auf dieser Seite an. Ist Ihr Urlaubsort mit dabei? Steigt das Bild eines anderen Ortes in Ihnen auf?

Nehmen Sie das Bild wahr, welches in Ihnen entsteht und betrachten Sie es ganz genau. Verweilen Sie ein wenig an diesem Ort, gönnen Sie sich einen Kurzurlaub.

Ferien dürfen eine erholsame Pause vom Alltag sein. Andere Tagesabläufe, neue Erfahrungen oder auch der Besuch eines schon seit Jahren vertrauten Urlaubsortes: Vieles ist in den Ferien möglich, um genussvoll neue Kraft zu tanken. In diesen Corona-Zeiten sind allerdings – je nachdem, was man geplant hatte – kreative Lösungen gefragt. Aber auch hier kann am Ende etwas sehr Gutes gelingen.

Auch Jesus hat mal Pause gemacht:

Im Leben Jesu gibt es bei all seinem Wirken Pausen des zu sich Kommens, so z.B. in Matthäus 14,23, wo er alle Leute wegschickt und sich auf einem Berg im Gebet erholt.

Es liegt wohl in der Natur des Menschseins, Pausen vom Gewohnten in das Leben zu integrieren und als bereichernd und genussvoll zu erleben.



Gewöhnungsfähigkeit

Während meines Studiums habe ich in einer Notschlafstelle für Drogenabhängige gearbeitet. Menschen, zu deren Leben Heroinsucht, teils "ergänzt" durch Alkohol und Medikamente, Beschaffungskriminalität und teils Prostitution gehörte, waren dort die Gäste. Anfangs war ich allein fassungslos und schockiert über diese Lebensweise. Dann merkte ich, dass dies auch das aktuell gewohnt-vertraute Leben der Menschen war, in dem sie sich auskannten und zurechtfinden. Da es sich hier allerdings um einen extrem lebensgefährlichen Gewohnheits-Kontext handelt, war ich stets froh darüber, wenn es einem Menschen gelang, aus dieser Art von Gewohnheitsgefüge auszubrechen.

In diesen Corona-Zeiten lassen sich verschiedene Befindlichkeiten beobachten. Eine von ihnen ist das Aufbegehren gegen die Schutzmaßnahmen, eine andere die Haltung "Man gewöhnt sich irgendwie daran." Auch wenn wir uns vermutlich nicht an alles gewöhnen sollten, so sind wir Menschen doch grundsätzlich dazu in der Lage, uns an vieles gewöhnen zu können. Diese Gewöhnungsfähigkeit kann uns das Leben etwas leichter machen - auch in schwierigen Zeiten.

Übung

Notieren Sie über einen Tag lang Ihre Gewohnheiten. Schauen Sie, welche Gewohnheiten Sie beibehalten wollen, welche Sie ändern möchten und welche Ihnen Sicherheit geben.

Wie gewohnt ...

... lehrte Jesus die Leute

... ging Jesus in die Synagoge

... ging Jesus zum Ölberg

inspiriert durch Mk 10,1; Lk 14,6/22,39



Der Fluss fließt dahin in seinem gewohnten Bett.
Verlässlich findet er es in jedem Augenblick vor;
nur langsam und überschaubar verändert es sich.



Wie mag wohl
das Ganze
aussehen?

Grenzerweiterung

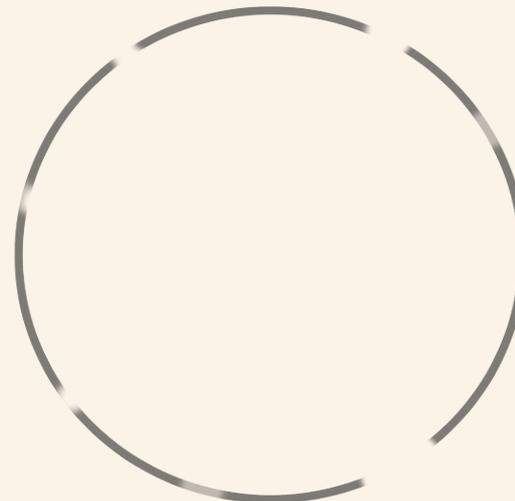
Als Adler könnte ich mich hoch in die Lüfte erheben und erführe ein grandioses Raumerlebnis. Wäre ich mit dem Bewusstsein aller Menschen der Erde verbunden, erlänge ich eine unvorstellbar weite, aber auch ambivalente Perspektive auf das Leben, auf Gott und die Welt. Interessante Vorstellungen ...

Als Menschen sind wir individuell gestrickt, erleben die Welt subjektiv ausschnitthaft. Das wiederum motiviert uns dazu, in Beziehung zu anderen Menschen und zur gesamten Schöpfung Neues erleben zu wollen, um so eine Ausschnittserweiterung, d.h. Grenzerweiterung unserer Lebenswelt zu erfahren.

In der Apostelgeschichte beispielsweise hat sich am Pfingsttag in der subjektiven Welt derjenigen, die das Ereignis miterlebt haben, sicherlich so einiges verändert, quasi eine Art sprunghafter Grenzerweiterung ereignet. Der Geist Gottes kann so etwas bewirken; damals wie heute und nicht nur an Pfingsten ...

Sturm und Feuer, Lebenskraft pur,
Reden geisterfüllt, miteinander anders,
verwirrend schön, hören, verstehen,
anders atmen, wie trunken, ganz klar.

inspiriert durch Apg 2,1-13



Fragen zur Besinnung

Spüre ich die Grenzen meiner Welt?

Gibt es Durchlässe, an denen ich
meine Grenzen gerade überschreite?

Wo wünsche ich mir für mich andere
persönliche Grenzen?

Wann und wo helfen mir meine
Grenzen?

Die Reise zur Inneren Mitte

Wir Menschen sind dazu eingeladen, immer wieder neu die Mitte in uns zu erforschen und zu finden. Ein guter Kontakt zu unserem Inneren hilft uns dabei, in Balance zu bleiben und diese Balance wiederzufinden, wenn wir mal aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Was bildet unsere innere Mitte? Was finden wir bei einer Reise dorthin vor? Letztlich ist es Gott selbst - der göttliche Funke in uns als Kern unserer Seele - der dort auf uns wartet. Gott ist an jedem Ort in seiner Schöpfung gegenwärtig; somit auch in uns. Er selbst ist das Reiseziel und ich glaube, er freut sich, wenn er von uns gefunden wird.

Das eigene Innere ist somit ein lohnenswerter Reiseziel. Meditation, Natur, Stille, Fügungen, Begegnungen mit anderen Menschen - auch in Form von Telefonaten und Videochats - manche Träume, Gebete ... und alles, was mir gut tut, können dabei gute Reisebegleiter sein.

Wenn Menschen, denen eine äußere Richtschnur fehlt, von Natur aus Richtiges tun, so geschieht dies aus ihrem inneren Fundament heraus. Gott selbst wohnt in ihnen, und ihr Gewissen wird durch einen göttlichen Funken genährt, welcher ständig und dauerhaft in ihnen strahlt.

inspiriert durch Römer 2,14f



Übung

Betrachten Sie das Bild der Sternmiere. Beginnen Sie dabei am äußeren Rand eines der weißen Blütenblätter.

Gehen Sie anschließend mit Ihrer Aufmerksamkeit entlang des Blütenblattes langsam immer mehr in die Mitte, betrachten die Blütenstempel und anschließend das Zentrum der Sternmiere. Verweilen Sie dort für ungefähr eine Minute.

Nehmen Sie anschließend einige tiefe Atemzüge in Ihre Herzgegend und spüren mit jedem Atemzug Ihre eigene Mitte und den göttlichen Funken in Ihnen.

Karfreitag

Die 14 Stationen eines Kreuzweges gedanklich und insbesondere emotional mitzugehen, kann ein intensivs Erlebnis sein. Wenn ich ehrlich bin, war ich immer froh, wenn der Kreuzweg so gestaltet war, dass mich am Ende eine 15. Station - die der Auferstehung - erwartete. „Du kannst das Leid nicht ertragen.“, sagte mir mal jemand. Kann sein, dass da etwas dran ist. Jedenfalls war ich nie bereit, beim Kreuzweg oder an Karfreitag die Hoffnung ganz auszublenden. Warum sollte ich auch, wo ich sie doch in so vielen Momenten als etwas trost-, lebens- und kraftspendendes erlebe.

Gepriesen sei der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Gott allen Trostes. Er tröstet uns in unserer Not. Aus seinem Trost schöpfen wir Kraft, anderen in deren Not Trost zu spenden.

nach 2 Korinther 1,3f



Ein Text zum Bild

Strahlendes Kreuz

Dunkel, dieses Kreuz,
fast schwarz, bedrohlich,
aushalten, ertragen,
hoffen ...

... hoffen,
sehnen, spüren,
erahnen, glauben,
kaum zu glauben,
Strahlen
durchbricht Schwarz.

Die Kraft der Kleinigkeiten

Auf Fotomotivsuche durch die Landschaft radelnd, entdeckte ich ein kleines Sonnenblumenfeld. Nachdem einige Sonnenblumen samt Gästen, zumeist Hummeln, Bienen und Schwebfliegen, „im Kasten“ waren und ich schon weiterfahren wollte, entdeckte ich zum Glück noch einen Marienkäfer, verborgen zwischen gelben Blütenblättern, der mich zu einem weiteren Fotoshooting einlud.

Oft sind es Kleinigkeiten, die innehaltend betrachtet auf einmal lohnenswert erscheinen und sogar Gefühle von Rührung und Dankbarkeit in uns hervorrufen können. Selbst dann, wenn es im Großen zu hapern und die Welt aus den Angeln zu brechen scheint, kann der liebevolle Blick auf Kleinigkeiten ein Stück weit Erdung und Balance zu uns zurückbringen.

Nicht zuletzt berichtet uns Mt 13,31 vom klitzekleinen Senfkorn, welches Großes hervorbringt und den Vögeln des Himmels Heimat gibt.

Übung

Schauen Sie, ob Ihnen zu folgenden Aussagen persönliche Erlebnisse einfallen:

Ich habe jemanden durch mein Lächeln erfreut bzw. wurde selbst durch ein Lächeln beschenkt.

Eine kurze Begegnung mit einem Menschen hat mich berührt.

Ich habe eine unerwartete Aufmerksamkeit erhalten bzw. eine verteilt.

Da habe ich etwas mitbekommen, das andere übersehen bzw. überhört haben.



Geborgenheit, Schutz, Nahrung und jede Kleinigkeit, die Du brauchst, gebe ich Dir.
Fürchte Dich nicht!

inspiriert durch Lk 12,22-34

Übung

Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie sich gerne aufhalten oder machen Sie einen Spaziergang durch die Natur. Lassen Sie dabei die folgenden Fragen auf sich wirken. Falls Sie mögen, schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf. Oder Sie genießen mit Ihren Gedanken einfach eine stille Zeit:

Was ist mein Lebenselixir?

Was ist mein innerer Motor?

Was beflügelt mich?

Was lässt mich tanzen?

Was versüßt mein Leben?

Was trägt mich?

Was bringt mein Herz zum Brennen?

Lebenselixir

Der Honig der Bienen ist ein Lebenselixir. Er ist gesund, für sie und für uns.

Das Bild der Gehörnten Mauerbiene an der Berberitze darf uns an den Fleiß der Honigbienen erinnern. Arbeiterbienen rücken täglich bis zu 30 mal aus und besuchen pro Flug 200 bis 300 Blüten. Für 500 Gramm Honig müssen Bienen etwa 40.000 mal ausfliegen, die gesamte Flugstrecke beträgt dabei nahezu 3 Erdumrundungen. Das klingt schon fast wie ein Wunder ...

An Ostern dürfen wir mit der Auferstehung Jesu das Wunder des ewigen Lebens feiern, das Wunder eines Lebenselixiers, welches sämtlichen Hunger und Durst in uns löschen darf, und das auch noch dauerhaft.



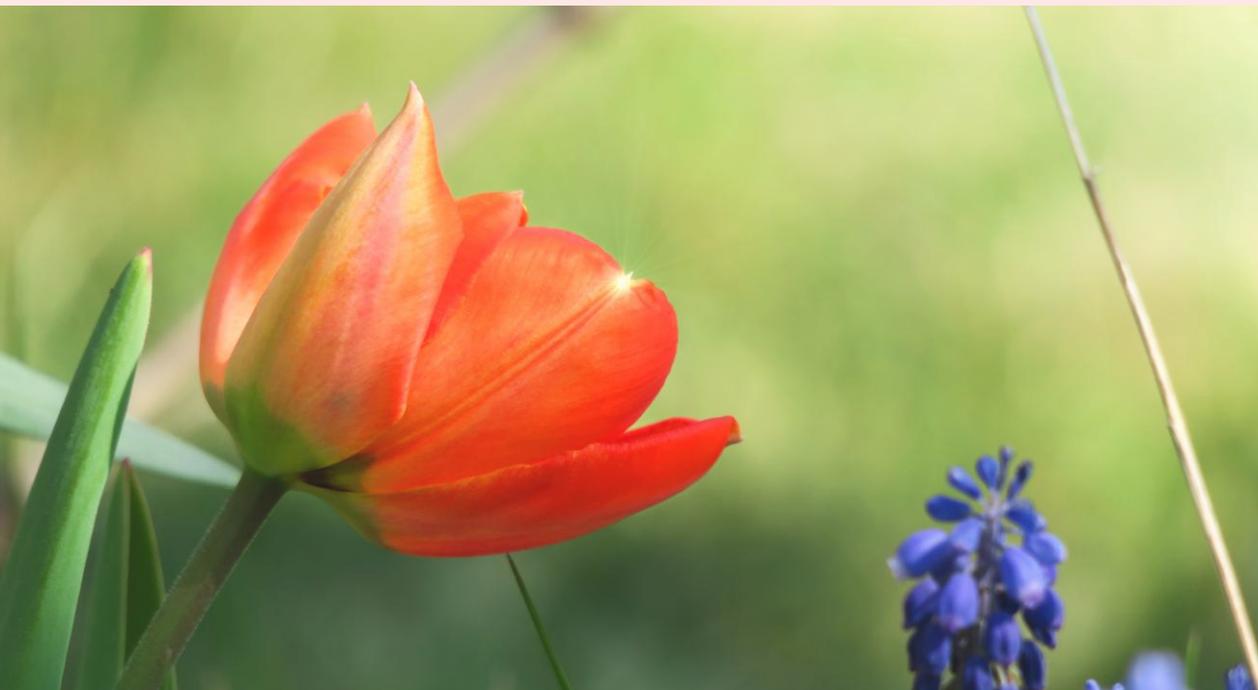
Brennen
Inneres Feuer
Herz wird warm
Mein Leben wird berührt
Erkennen

inspiriert durch Lukas 24,31f

Natur

Als Science-Fiction-Fan erlebe ich es in manchen Serien, dass dort Lebensräume dargestellt werden, die sich der Mensch erobert und dann gestaltet hat. Mal ist es ein Asteroid, der besiedelt wurde, mal eine Raumstation auf höchstem technologischen Niveau. Was in diesem Fall regelmäßig fehlt, ist ein pulsierendes ortseigenes Ökosystem. Das ein oder andere herbeigeschaffte Pflänzchen oder auch ein künstlich angelegter Garten können diese Trostlosigkeit allenfalls nur schwach lindern. Ohne die lebendige Natur geht es wohl nicht.

Wie sehr brauchen wir Menschen doch das erstrahlende Licht unseres Gottes, welches eben auch in der Schöpfung kraftvoll aufleuchtet. Wir Menschen sind Teil dieser Schöpfung und wohl stärker in ihr verwoben als wir das auf den ersten Blick ahnen mögen.



Übung zum Eintauchen in die Natur

Gehen Sie in die Natur und versuchen Sie, alles ganz bewusst und aufmerksam wahrzunehmen: Tiere und Pflanzen, Farben, Linien und Formen, Bewegungen, Düfte, Geräusche, Wärme und Kälte, Wind, Himmel und Erde, der Platz, auf dem Ihre Füße stehen ...

Lassen Sie nun all Ihre Gedanken ziehen wie Wolken, welche der Wind vertreibt. Versuchen Sie, die Natur intuitiv aus einer inneren Stille heraus wahrzunehmen. Atmen Sie tief und gleichmäßig und verbinden Sie sich innerlich mit dem, was um Sie herum ist. Falls es Ihnen hilft, schließen Sie die Augen.

Versuchen Sie so, die Schöpfung, welche Sie umgibt, zu erspüren.

Wie köstlich ist Deine Liebe!
Menschen finden Geborgenheit bei Dir.
Sie genießen den Reichtum Deiner Schöpfung.
Bei dir ist die Quelle allen Lebens,
in Deinem Licht schauen wir das Licht, das Du bist.

nach Psalm 36,8-10

Über die Schönheit

Die Schöpfung mag uns manchmal mehr lieblos als schön erscheinen: Leben und sterben, fressen und gefressen werden, Böses und Gutes ... Dabei dürften diese Dualitäten Teil von etwas Größerem sein: Einem sie sowohl durchdringenden als auch umfangenden Beziehungsgefüge. Hier ist alles mit allem verwoben und bei näherer Betrachtung vermag dieses Gefüge uns seine Schönheiten zu offenbaren. Die Schönheit der vielen Formen, Farben, Düfte und Wesenheiten dieses Beziehungsgeflechtes mag uns anrühren, wenn sie auf unseren Sinn für Ästhetik trifft.

Menschlich gesehen liegt die Schönheit subjektiv im Auge des Betrachtenden. Was und wer als schön empfunden wird, ist individuell unterschiedlich, wobei es auch bestimmte Erscheinungsformen gibt, die von einer größeren Zahl von Menschen übereinstimmend als schön oder auch als nicht schön empfunden werden.

Eine Zusage jedoch, die uns allen gilt, ist, dass wir in den - objektiven - Augen Gottes alle schön sind.

Zwei Übungen

Gehen Sie der Frage nach, wie ausgeprägt Ihr Sinn für Ästhetik ist. Nehmen Sie dazu einen Ort Ihres Lebens in den Blick, beispielsweise die Wohnung, die Umgebung, in der Sie arbeiten oder auch einen anderen Ort. Wie bildet sich dort Ihr Sinn für Ästhetik ab?

Entdecken Sie Schönes in Ihrer Umgebung; egal wo. Herausfordernd kann sein, Schönes in etwas zu suchen, das man auf den ersten Blick als nicht so schön empfindet.



Und Gott sah,
roch, fühlte,
schmeckte, hörte,
wusste ...
dass es gut war.

inspiriert durch Gen 1

Sein dürfen

„Ich bin anders.“ Wenn ein Mensch diesen Satz sagt, dann können dabei völlig unterschiedliche Emotionen im Hintergrund stehen. Der eine sagt ihn in dem stolzen Bewusstsein, etwas Besonderes an sich zu haben, was ihn vor allen anderen Menschen auszeichnet. Die andere spricht ihn aus einem Gefühl des einsamen nicht dazu gehören Könnens aus. Wieder ein anderer ist wütend und sagt diesen Satz, weil er sich von seinen Mitmenschen falsch gesehen fühlt.

Vor allen individuellen Gefühlslagen zeichnet alle Menschen erst einmal ein gleiches Wertvollsein aus. Auf dieser Basis lädt Gott uns dazu ein, so zu sein, wie er uns geschaffen hat und wie wir nun einmal sind. Nicht immer einfach, kann dies mitunter auch ordentlich Freude bereiten: Eine authentische Entfaltung, die in die Weite führt.

Und bei näherer Betrachtung sind wir doch alle zumindest ein kleines Stück anders als andere. In der Vielheit menschlichen Daseins können wir individuell Salz in der Suppe des Lebens sein. Letztlich entsteht so auch eine schmackhafte Gemeinschaft.



Übung

Die rosa Mohnblume ist anders als ihre roten Geschwister. Sie strahlt auf ihre Weise, zieht in den Bann, möchte betrachtet werden.

Betrachten Sie das Bild und genießen Sie das Anderssein dieser Blüte.

Salz,
Würziges Korn
Fades erhält Geschmack
Alles wird spürbar anders
Einzigartigkeit

inspiriert durch Mt 5,13-16

Verlässlichkeit

In normalen wie auch in unsteten Zeiten kann uns das Halt geben, was wir als verlässlich empfinden. Oft sind dies ganz gewöhnliche Dinge aus unserem Lebensumfeld wie die eigene Wohnung, vertraute Einkaufsmöglichkeiten, das Bett, in das wir abends fallen, der vertraute Anblick, wenn wir morgens die Augen aufschlagen.

Wohltuend sind Beziehungen, die wir als verlässlich erleben. Das Herz geht uns auf, wenn wir merken, dass gute Freunde an uns denken und wir an sie, und manche Bekanntschaft und kollegiale Beziehung entpuppt sich auf einmal als besonders wertvoll.

Zwölf ganz eng Vertraute aus dem Kreis meiner Freunde will ich mir erwählen. Ich will innehalten, mir ausreichend Zeit lassen und mich im Gebet besinnen; dann will ich die Zwölf berufen.

inspiriert durch Lukas 6,12f



Übung

Es mag lohnen, für einen Moment innezuhalten, um all den verlässlichen Beziehungen und Dingen um einen herum nachzuspüren.

Stellen Sie sich vor, Sie sind die Person, die auf der Bank sitzt und den Weg vor sich betrachtet *oder* suchen Sie sich einen ähnlichen Platz und setzen sich dort hin. Lassen Sie den Weg bildhaft Ihren Lebensweg symbolisieren. Welche verlässlichen Beziehungen und Dinge finden Sie auf diesem Weg vor? Sie können diese Seite ausdrucken und den Weg mit all dem beschriften, was Sie als verlässlich erleben, und das Aufgeschriebene zu gegebener Zeit noch einmal nachlesen.

Verschiedenes verbinden

Wenn jemand so richtig wütend auf Dich ist, dann lass Dich nicht aus der Ruhe bringen. Finde Gelassenheit; sie bewahrt Dich vor übereilem und falschem Handeln.

inspiriert durch Kohelet 10,4

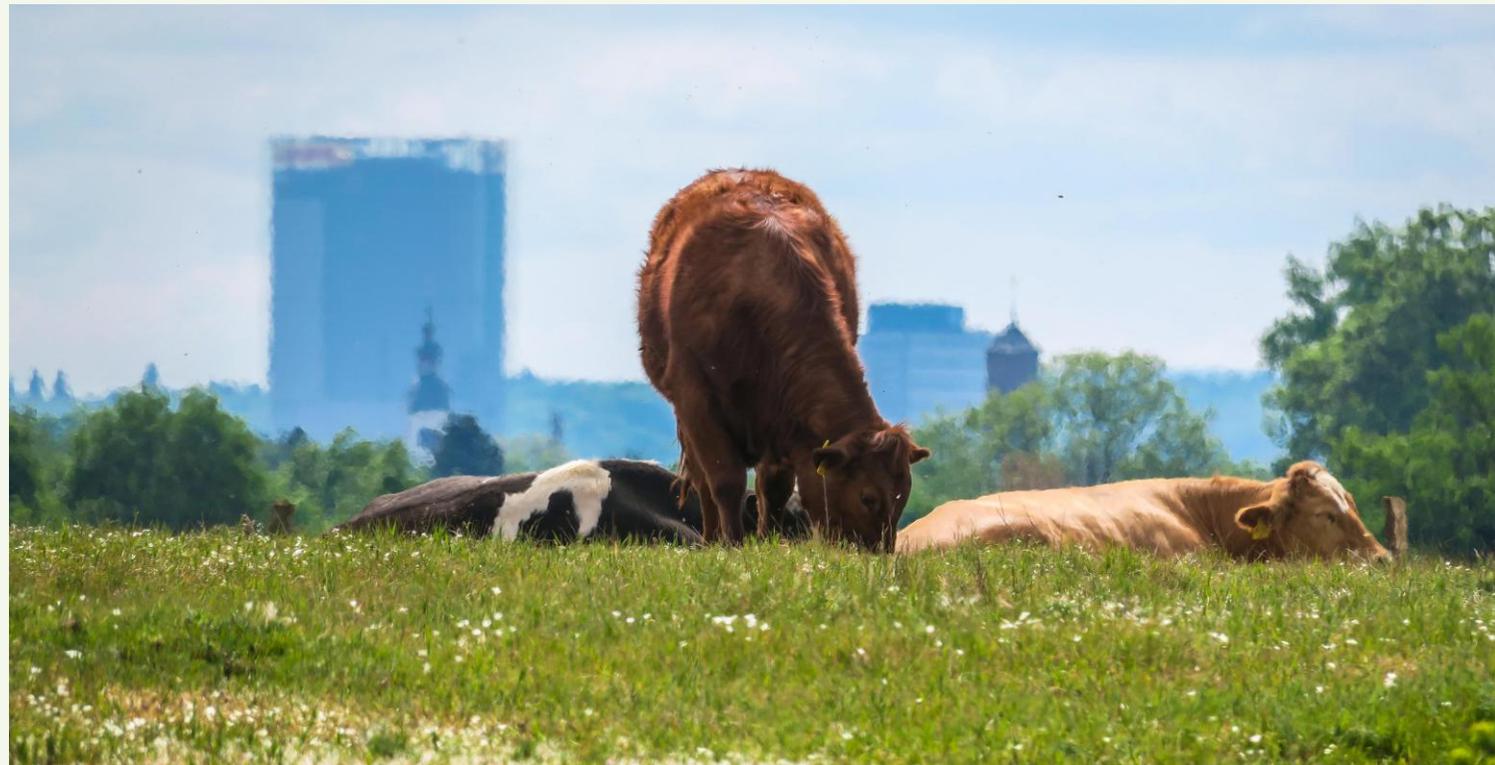
Verschiedenes miteinander verbinden zu können, ist etwas, das wir als Gabe in uns tragen, das unsere Existenz sogar von Anfang an wesentlich begleitet, da sich in uns Körper, Geist und Seele miteinander verbinden. Was unsere Emotionen betrifft, so können sie bei Ereignissen ambivalent sein, und es tut uns gut, wenn es uns gelingt, hier Verschiedenes innerlich ein wenig auszutarieren.

Wenn wir verschiedene, teils nicht übereinstimmende Nachrichten in uns aufnehmen, versuchen wir auch hier, ein stimmiges Gesamtbild zu kreieren, in Krisenzeiten wie der Corona-Pandemie nicht immer ganz einfach. Hilfreich kann sein, wenn möglich, das Tempo rauszunehmen und einer inneren Ruhe Raum zu geben, die eine Erdung und eine Betrachtung frei von Hektik ermöglicht. Auch um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren, mag es uns helfen, ein besonderes Augenmerk auf all das zu legen, was ein Stück weit die Ruhe in uns fördert.

Übung

Auf dem Bild sind ganz verschiedene Dinge zu sehen: Kühe auf der Weide, zwei Kirchtürme, ein Hochhaus im Hintergrund, ein paar Bäume, Himmel ...

Überlegen Sie, wo es Ihnen in Ihrem Leben gelingt, ganz verschiedene Dinge miteinander zu verbinden und wo es Ihnen eher schwer fällt, eine Verbindung herzustellen. Schauen Sie, was beibehaltenswert ist und was sich lohnt, es zu verändern..



Warten

Warten
im Sturm kein Herr

warten
im Erdbeben kein Gott

warten
im Feuer kein Höchster

warten
Säuseln, ER ist da

inspiriert durch 1 Kön 19,11-13; Elija am Horeb

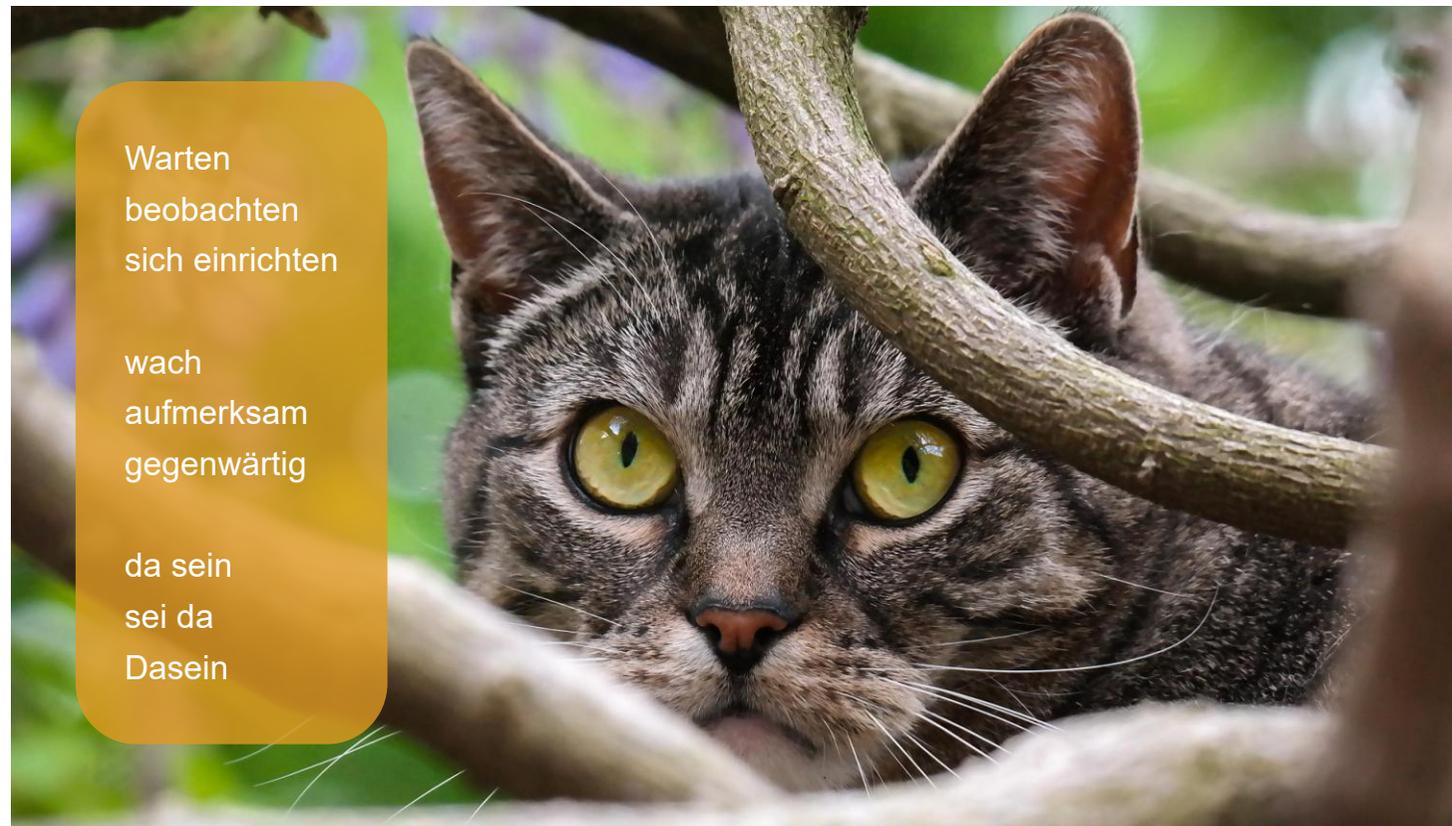
Warten ... in einer Einkaufsschlange, auf eine Nachricht, beim Arzt, im Stau, auf einen lieben Menschen, der zu Besuch kommt, auf ein Paket, auf das ersehnte Geburtsburtstagsfest, darauf, nach einer Busfahrt endlich die Maske ausziehen zu können ... wir Menschen verbringen viel Zeit mit Warten. Allein schon deswegen mag es sich lohnen, darauf zu schauen, wie wir diese Wartezeiten eigentlich erleben. So können Ungeduld wie jede Art von Unruhe ein Warten „gefühl“ verlängern. Innere Zufriedenheit dagegen winkt in Wartezeiten dort, wo es uns gelingt, eine sogenannte „Quality-Time“ aus ihnen zu machen; nicht immer leicht, aber grundsätzlich möglich. Der qualitativen Möglichkeiten gibt es viele, und manchmal reicht es schon aus, eine Wartezeit einfach mal zum Durchatmen zu nutzen. Bei unangenehmen Wartezeiten kann zudem helfen, sich vor Augen zu führen, dass diese Zeiten auch vorübergehen.

Dass sich Warten lohnen kann, zeigt Elija am Horeb. Allerdings haben wir keine Informationen darüber, wie er seine Wartezeit in der Höhle verbracht hat. Vielleicht ist es ihm ja gelungen, sie als Quality-Time zu erleben.

Übung

Überlegen Sie, welche Wartesituationen Sie in den vergangenen 3 Tagen erlebt haben. Spüren Sie nach, wie Sie diese Wartezeiten verbracht haben. Nehmen Sie sich Zeit für folgende Frage: Wie hätte ich mir diese Wartezeiten angenehmer gestalten können? Schreiben Sie sich Ihre Gedanken auf.

Überlegen Sie, wie Sie diese Gedanken für künftige Wartezeiten nutzen können.



Warten
beobachten
sich einrichten

wach
aufmerksam
gegenwärtig

da sein
sei da
Dasein



Wurzeln

Wo habe ich eigentlich meine Wurzeln? Was hält mich so fest, dass mich der nächste Windstoß nicht direkt aus der Bahn wirft?

In der Regel gibt es in unserem Leben mehrere Wurzelstränge, die uns Halt geben; Familie, Partnerschaft, Arbeit, Freundschaften, die eigene Wohnung und so manches andere. Herausfordernd ist es, wenn sich etwas davon verändert und einzelne Wurzelstränge neu verlegt werden (müssen). Das kann abenteuerlich sein, Spaß machen, aber auch anstrengend oder gar beängstigend sein. Schwierig wird es, wenn ein oder mehrere Wurzelstränge wegbrechen und – vielleicht gar nicht unbedingt die reale, aber doch die gefühlte – Entwurzelung droht.

Bezüglich meiner eigenen Verwurzelung sagte mir einmal jemand aus meinem familiären Umfeld: „Du hast ja deinen Glauben. Das macht es dir leichter.“ Ich denke, da ist etwas Wahres dran. Zumindest kann ich aus meiner subjektiven Wahrnehmung heraus beobachten, dass dann, wenn ich meinen Glauben als stark empfinde, dies auch eine positive Auswirkung auf mein gefühltes Verwurzelte sein hat.

Verwurzeln
fest in der Erde
leidenschaftlich im Himmel
dort, wo
Schatz und Herz
miteinander
tanzen.

inspiriert durch Mt 6,19ff

Übung

Stellen Sie sich draußen in der Natur an einen ruhigen Ort, den Sie als schön empfinden. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße nebeneinander fest auf dem Boden stehen.

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie aus den Fußsohlen heraus tief in die Erde hinein Wurzeln schlagen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Verwurzelung zu spüren.

Strecken Sie nun die Arme und die Hände in den Himmel. Stellen Sie sich dabei vor, sich auch im Himmel zu verwurzeln. Spüren Sie auch hier nach und lassen Sie sich dabei von der Liebe Gottes umfassen. Vielleicht wird Ihnen dabei ja sogar warm ums Herz ...