

Vertrauen wagen



Exerziten im Alltag

Impressum

Herausgeber:
Bischöfliches Ordinariat
Hauptabteilung IV, Pastorale Konzeption
Referat Spiritualität und Exerzitien
Postfach 9
72101 Rottenburg
Tel. 07472/169-324
MFeddersen@bo.drs.de

Erarbeitet von:
Birgit Bronner, Pastoralreferentin
Martina Feddersen, Pastoralreferentin

Grafische Gestaltung:
Ingrid Meyerhöfer, www.im-grafik.de

Druck:
Druckerei Maier, Rottenburg
© Referat Spiritualität und Exerzitien
der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Rottenburg, September 2015

Vorwort


Liebe Übende, lieber Übender,

wer Vertrauen wagt, trägt in sich die Hoffnung, dass die Welt, in der wir leben, gut und vertrauenswürdig ist, dass es sich lohnt, sich auf sie einzulassen. Er tut dies wohl wissend, dass die Welt keine heile ist. Und nicht immer wird Vertrauen bestätigt. Vertrauen ist ein Wagnis. Wer vertraut, riskiert etwas. Und tut es doch. Ein guter Grund, ein Boden, auf dem er festen Stand hat, macht ihm dies möglich. Gott ist verlässlich da. Von Anfang an und immer.

Vielleicht fühlen Sie sich angesprochen, mit dem Thema Vertrauen auf einem geistlichen Übungsweg unterwegs zu sein.

Diese Exerzitien-Mappe wurde verfasst als Beitrag für den Entwicklungsweg der Diözese Rottenburg-Stuttgart „Kirche am Ort – Kirche an vielen Orten gestalten“. Der kirchliche Aufbruch in die Zukunft soll ein geistlicher Weg sein und von geistlichen Haltungen getragen werden. Am Anfang steht das Vertrauen.

Die Exerzitien können in herkömmlicher Weise von Gruppen jeglicher Zusammensetzung genutzt werden, die als Einzelne und in Gemeinschaft einen geistlichen Weg miteinander gehen wollen.

Sie können darüber hinaus als geistliches Element für den Entwicklungsweg „Kirche am Ort – Kirche an vielen Orten gestalten“ eingesetzt werden. Menschen, die den Entwicklungsprozess mitgestalten, können jede/r für sich auf Gottes Wort hören und einen Weg mit ihm gehen und sie können in einer Runde des Anteilgebens und -nehmens gemeinsam nach Gottes Willen suchen und fragen. **Für diese Gruppen sind als spezielle Impulse Fragen in den täglichen Betrachtungen angeboten, die mit diesem Symbol  gekennzeichnet sind.** Menschen, die den Weg als Einzelne gehen, können diese Fragen einfach auslassen.

Wir wünschen allen Übenden einen guten, gesegneten Weg. Möge er zum Wachstum des Vertrauens beitragen.

Rottenburg, September 2015

Domkapitular Matthäus Karrer

Vorbereitung für die Gebetszeiten

1. Meine Zeit während des Tages

Ich suche mir eine Zeit in meinem Tagesrhythmus, in der ich mich für die Übungen zurückziehen kann:

- Die Hauptbesinnungszeit sollte 20–30 Minuten sein.
- Die Rückbesinnung auf den Tag etwa 10 Minuten.

Es sollte eine Zeit sein, in der es die Umstände und die übrigen Familienmitglieder am besten zulassen.

Bei unregelmäßigem Tagesrhythmus kann es hilfreich sein, die Zeiten am Vorabend festzulegen.

Wenn ich zu Hause Schwierigkeiten habe, zur Ruhe zu finden, kann auch eine andere Form hilfreich sein: 20 Minuten früher am Arbeitsplatz sein, wenn dort noch Ruhe herrscht; den Weg von der Arbeit nach Hause zum Tagesrückblick zu nutzen oder ähnliches.

2. Mein Ort der Stille

Ich suche mir einen Ort, an dem ich ungestört bin und an dem ich gern verweile. Das kann sein:

- Ein Zimmer in meiner Wohnung, in dem ich mich gern aufhalte und Ruhe finde oder:
Ein Sitzplatz, den ich besonders mag und an dem Gegenstände liegen können, die mir wichtig sind oder:
Eine Kirche oder Kapelle in meiner Nähe oder auf dem Weg, den ich täglich gehe.
- Ich achte auf eine Art zu sitzen, die mir hilft, offen und wach da zu sein.
- Die Texte für den nächsten Tag kann ich schon am Vorabend bereit legen.
- Ich nehme mir vor, mich durch Telefon oder meine Mitbewohner nicht stören zu lassen (gegebenenfalls Absprachen treffen).
- Papier und Stift liegen bereit, falls ich mir Notizen machen möchte.

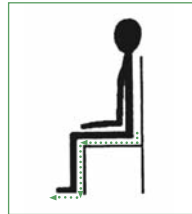
Eine gute Sitzhaltung einnehmen

- Bequeme Kleidung, evtl. Gürtel für ein unbehindertes Zwerchfellatmen lösen.
- Ein geeigneter Stuhl ist einer, der eine feste, waagrechte Sitzfläche hat. Die Sitzhöhe sollte so sein, dass beide Füße gut auf dem Boden stehen können (evtl. sich auf die Vorderkante der Sitzfläche setzen).
- Der Oberkörper ist aufgerichtet. Zur Stuhllehne hat nach Möglichkeit nur das Becken mit dem Kreuzbein Kontakt. (Falls man auf der Vorderkante des Stuhles sitzt, kann sich das Becken bzw. das Kreuzbein zur Lehne hin ausrichten.)
- Oberkörper, Beine und Füße sollten in einer ausgeglichenen Spannung im rechten Winkel zueinander sein, also: Oberkörper senkrecht, Oberschenkel waagrecht, Unterschenkel senkrecht und Füße wiederum waagrecht auf dem Boden. (Bei Bedarf kann man dies einfach korrigieren, indem man eine zusammengefaltete Decke unter die Füße bzw. auf die Sitzfläche legt.)
- Knie und Füße sind dicht beieinander; die Füße stehen parallel, so dass beide Fußsohlen guten Kontakt zum Boden haben. (Ohne Schuhe ist dieser Kontakt noch besser zu spüren.)
- Das Scheitelgebiet des Kopfes (die „verlängerte“ Halswirbelsäule) ist nach oben ausgerichtet.
- Die Augen schauen geradeaus unter den geschlossenen oder offenen Lidern.
- Die Oberarme liegen senkrecht am Oberkörper; die Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln oder als Schale im Schoß.

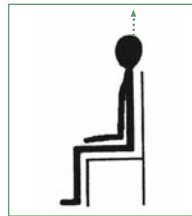
Meinen Leib wahrnehmen

Wenn ich die Sitzhaltung äußerlich eingenommen habe, gehe ich meinen Leib noch einmal durch. Schritt für Schritt spüre ich den Kontakt zur Kleidung (und darüber hinaus) in folgender Reihenfolge nach:

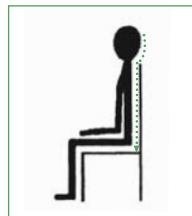
1. Becken (Stuhllehne)
Oberschenkel (Sitzfläche)
Unterschenkel
Fußsohlen (Boden)



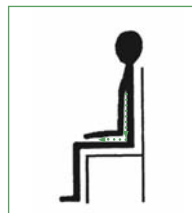
2. Scheitel
(nach oben, zur Zimmerdecke)



3. Hinterkopf
Rückseite des Halses
Rücken
Becken (Stuhllehne)



4. Schultern
Oberarme (Oberkörper)
Ellbogen (Richtung Boden)
Unterarme und Handflächen
(Oberschenkel)



A nregungen zur Betrachtung eines Bildes

Aufmerksam schauen

Ich nehme das Bild in die Hand und versuche, meine Aufmerksamkeit ganz auf dieses Bild zu lenken.

Dabei lasse ich alle anderen Bilder um mich herum los.

Ich betrachte das Bild und lasse es in Stille auf mich wirken:

Was sehe ich?

Mich berühren lassen

- Was empfinde ich bei diesem Bild?
- Was spricht mich an?
- Woran erinnert mich das Bild?
- Welche inneren Bilder ruft es in mir wach?

Bleiben

Ich bleibe bei dem Bild und spüre nach, was mich jetzt bewegt.

Beten

Was ich beim Anschauen des Bildes erfahren habe, bringe ich vor Gott ins Gebet.

Gott ist
mit uns

1. WOCHE

Gott,
auf dich will ich vertrauen.
Boden bist du
unter meinen Füßen,
die gute Macht,
die mich trägt.
Immer neu
suche ich Halt bei dir.
Du willst, dass ich lebe.
Du sorgst für mich.
Du bleibst um mich.
An jedem Tag.
Bei jedem Atemzug
bist du
für mich da.
Das hoffe ich.

Amen

Von guten Mächten wunderbar geborgen

Das Lied ist abgedruckt in:
Gotteslob (2013) Ausgabe Rottenburg-Stuttgart, Nr. 775
Erdentöne Himmelsklang, Nr. 123

Psalm 18,2–3.5.7.17.20.29–30.33.35–37.50

- 2 Ich will dich rühmen, Herr, meine Stärke, /
3 Herr, du mein Fels, meine Burg, mein
Retter, mein Gott, meine Feste, in der ich
mich berge, / mein Schild und sicheres Heil,
meine Zuflucht.
- 5 Mich umfingen die Fesseln des Todes, /
mich erschreckten die Fluten des Verderbens.
- 7 In meiner Not rief ich zum Herrn /
und schrie zu meinem Gott.
- 17 Er griff aus der Höhe herab und fasste mich,
/ zog mich heraus aus gewaltigen Wassern.
- 20 Er führte mich hinaus ins Weite, /
er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.
- 29 Du, Herr, lässt meine Leuchte erstrahlen, /
mein Gott macht meine Finsternis hell.
- 30 Mit dir erstürme ich Wälle, / mit meinem
Gott überspringe ich Mauern.
- 33 Gott hat mich mit Kraft umgürtet, /
er führte mich auf einen Weg ohne Hindernis.
- 35 Er lehrte meine Hände zu kämpfen, /
meine Arme, den ehernen Bogen zu spannen.
- 36 Du gabst mir deine Hilfe zum Schild, /
deine Rechte stützt mich; /
du neigst dich mir zu und machst mich groß.
- 37 Du schaffst meinen Schritten weiten Raum, /
meine Knöchel wanken nicht.
- 50 Darum will ich dir danken, Herr, vor den
Völkern, / ich will deinem Namen singen
und spielen.

Gedanken zur ersten Übungswoche

Wenn ein Mensch von früh an die Erfahrung machen kann, gehalten zu sein, versorgt zu sein und etwas wert zu sein, lernt er zu vertrauen. Ein Satz fasst das zusammen: ich bin geliebt.

Wenn dies wenigstens ein Stück weit gelingt, so steht der Mensch sprichwörtlich auf einem guten, festen Boden, den er unter seinen Füßen spürt. Das macht ihn stark, das gibt ihm Mut und Kraft das anzugehen, was das Leben bringt.

Manche Menschen können hier aus dem Vollen schöpfen, manche haben keinen so guten Start. Im Alltag, besonders in sorgenvollen oder hektischen Zeiten kann es geschehen, dass das Gefühl für den festen Boden, das Vertrauen ins Leben, verloren geht bzw. nicht mehr spürbar ist.

Es kann hilfreich sein, sich Gutes, Vertrauens-erweckendes, das einem im Leben bisher wiederfahren ist, in Erinnerung zu rufen. Auch bei jenen, die weniger gute Erfahrungen gemacht haben, lohnt es sich, dem auf die Spur zu kommen, was schon getragen hat und auch heute trägt – und seien es ganz kleine, ganz alltägliche Erfahrungen. Vielleicht ist man erstaunt, was man alles auffindet, gerade im Kleinen.

Der Beter des Psalm 18 führt sich in dieser Weise Situationen seines Lebens vor Augen. In starken Bildern erzählt er, wie er im Auf und Ab seines Lebens Gott als Gott erlebt hat, der da ist, wenn es auf ihn ankommt. Ein Gott, der ihm Herausforderungen nicht erspart, ihm aber das gibt, was er braucht, um sein Leben zu retten. Gott ist der, der ihn trägt, der ihn birgt, der ihn rettet, der ihn hinausführt, der ihm die Kraft verleiht, zu kämpfen.

In der ersten Woche der Exerzitien sind Übungen angeboten, sich des Bodens zu vergewissern, auf dem wir stehen: Erfahrungen lebendig werden zu lassen, die tragen, sich mit Gott, der uns wunderbar bergen will, zu verbinden. Bewusst steht am Anfang der Blick auf erfahrene Gutes. Es bildet das Fundament für den weiteren Übungsweg, auf dem dann auch Misstrauenserfahrungen angeschaut werden können.

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Ich lese den Psalm 18 (S. 9) langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, wie Gott darin geschildert wird.

- Ich spüre nach, welches Bild mich heute besonders anspricht. Dann schließe ich die Augen und nehme das Bild innerlich mit. Dabei verweile ich eine Zeit. So, wie Gott in diesem Bild beschrieben wird, will er mich stark machen.
- Nun wende ich mich dem Refrain des Liedes: „Von guten Mächten“ zu. Er steht in dieser Woche als Kehrsvers über den einzelnen Versen des Psalm 18. Ich spreche oder singe ihn mir vor und spüre nach, was die Zusage in mir auslöst: Trost? Zuversicht? Zweifel? ...?
- ❓ Was ist für uns als Ort, an dem wir Kirche sind, sicherer Boden: Gruppen? Gottesdienste? Veranstaltungen? Begegnungen? Menschen? ...?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich mir den Bibelvers meiner Wahl auf ein Kärtchen schreiben und an die Orte mitnehmen, an denen ich heute zu tun habe.

Psalm 18,29

Du, Herr, lässt meine Leuchte erstrahlen, /
mein Gott macht meine Finsternis hell.

Heute wird für die Gebetszeit eine Kerze benötigt.

Ich lese den Psalm 18 (S. 9) langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, wie Gott darin geschildert wird.

Dann wende ich mich Vers 29 zu: Gott, der meine Finsternis hell macht.

- Ich kann mir eine Kerze anzünden und eine Weile in ihr Licht schauen, auf mich wirken lassen, wie ihr Schein meinen Platz hell macht. Ich kann einfach schauen: auf den Kerzenschein, auf das, was im Licht liegt und auf das, was im Schatten liegt. Dafür lasse ich mir Zeit.
- Gottes Licht in meiner Dunkelheit: Ich rufe mir einen Lichtblick in Erinnerung, der mir in einer dunklen Zeit geschenkt worden ist.
- Vielleicht möchte ich auch heute um Gottes Licht bitten...

🌀 **Gott bringt Licht in unsere Dunkelheiten. Was bedeutet uns als Ort, an dem wir Kirche sind, solch eine Zusage in Zeiten der Veränderung?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...achte ich heute auf Lichtblicke in meinem Tag. Oder ich zünde mir eine Kerze an, die heute für mich brennt.

Psalm 18,20

Er führte mich hinaus ins Weite, /
er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.

Ich lese den Psalm 18 (S. 9) langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, wie Gott darin geschildert wird.

Dann wende ich mich Vers 20 zu: Gott, der hinaus ins Weite führt.

- Ich schließe die Augen und lasse innerlich ein Bild von Weite entstehen. Vielleicht ist es ein Ort, den ich kenne oder auch ein Bild, das gerade jetzt entsteht. Ich lasse diese Weite auf mich wirken und lasse mich in sie hinein mitnehmen. Dann öffne ich die Augen wieder.
- Gott, der möchte, dass ich ins Freie komme, dass mir weit ums Herz wird: vielleicht kann ich auf eine Erfahrung von Weite in meinem Leben zurückblicken.
- Vielleicht fällt es mir gerade schwer, Weite zu fühlen – vielleicht gibt es aber eine Sehnsucht danach in mir. Dann kann ich Gott davon erzählen.

⁂ **Gott will uns in die Weite führen. Wo können Menschen an dem Ort, an dem wir Kirche sind, Weite erfahren? Wo würden wir sie gern spüren? Meine Sehnsucht nach Weite heißt...**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich heute einen Weg gehen, der mich hinaus ins Weite führt.

Psalm 18,30

Mit dir erstürme ich Wälle, /
mit meinem Gott überspringe ich Mauern.

Ich lese den Psalm 18 (S. 9) langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, wie Gott darin geschildert wird.

Dann wende ich mich Vers 30 zu: Gott, der mich Hindernisse überwinden lässt.

Starke Worte: Widerstände werden nicht mit Mühe, sondern mit Kraft und Energie überwunden. Der Beter weiß sich mit Gott an seiner Seite so stark, dass er das, was sich ihm in seinem Leben entgegenstellt, mutig angehen und überwinden kann. So kann er seine Situation im Nachhinein deuten.

■ Kenne ich so eine Erfahrung – vielleicht eine ganz alltägliche, vielleicht auch eine besondere?

☞ Was sehen wir an dem Ort, an dem wir Kirche sind, als „Wälle und Mauern“ an? Wie können wir sie überwinden? Wir tragen zusammen, was wir mit unserem Gott schaffen können.

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich in Gedanken oder auch auf Papier eine Sache festhalten, die ich heute mit Gott an meiner Seite überwinden möchte: „Mit meinem Gott...“

Psalm 18,33a.35–36

Gott hat mich mit Kraft umgürtet, / er führte mich auf einen Weg ohne Hindernis.

35 Er lehrte meine Hände zu kämpfen, / meine Arme, den ehernen Bogen zu spannen.

36 Du gabst mir deine Hilfe zum Schild, / deine Rechte stützt mich; / du neigst dich mir zu und machst mich groß.

Ich lese den Psalm 18 (S. 9) langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, wie Gott darin geschildert wird.

Dann wende ich mich den Versen 33 und 35–36 zu: Gott der mich lehrt zu kämpfen und etwas durchzustehen.

Gott lehrt kämpfen – und dafür macht er stark. Ganz selbstverständlich gehört für den Beter der Kampf zum Leben dazu. Und dem stellt er sich auch. Er fühlt sich von Gott gut dafür gerüstet. Das macht Mut, in Konflikte hineinzugehen. Sie sind Teil des Lebens, wir dürfen darauf vertrauen, dass wir stark genug sind, uns ihnen zu stellen, wir dürfen für unsere Sache streiten. Denn Gott will uns stützen, uns groß machen.

- Gott lehrt kämpfen: was löst diese Vorstellung in mir aus?
- Kann ich in diesem Sinn auf gute Kampferfahrungen zurückblicken?

- Ich darf für mich und meine Angelegenheiten auch kämpferisch eintreten. Welche Unterstützung, von Menschen und von Gott, brauche ich dazu? Worum möchte ich bitten?
- ⌘ Wofür lohnt es sich für uns an dem Ort, an dem wir Kirche sind, zu kämpfen?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich heute immer wieder meine Kraft spüren: vielleicht einmal laut schreien, mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, mich aufrichten und groß werden.

Psalm 18,50

Darum will ich dir danken, Herr, vor den Völkern, /
ich will deinem Namen singen und spielen.

Ich lese den Psalm 18 (S. 9) langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, wie Gott darin geschildert wird.

Dann wende ich mich dem Schlussvers 50 zu.

Dafür, dass Gott für ihn da ist und mit ihm geht, will der Beter Gott danken. Und im Danken geht ihm neu auf, wie beschenkt und geborgen er ist.

■ Wofür kann ich heute danken?

🌀 Gott ist mit uns, mit jedem/jeder Einzelnen, mit uns an dem Ort, an dem wir Kirche sind. Wir tragen zusammen, wo wir das dankbar erfahren konnten.

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich mir ein Stück Wolle oder Schnur in die Tasche stecken. Für jeden Anlass, bei dem ich heute Dankbarkeit empfinde, mache ich einen Knoten in meine Schnur. Abends schaue ich sie noch einmal an. Wenn ich möchte, stimme ich dann ein Danklied an (z. B. im Gotteslob Nr. 379–413).

Die Woche abschließen

1. WOCHE
7. TAG

Heute schaue ich zurück auf die vergangenen Tage dieser ersten Woche: „Gott ist mit uns“.

1. Tag geborgen
2. Tag hell
3. Tag weit
4. Tag kraftvoll
5. Tag kämpferisch
6. Tag dankbar

Ich gehe in meiner Erinnerung an den Übungen der einzelnen Tage entlang und wähle für heute einen Tag aus, den ich wiederholen möchte.

Für die Wiederholung lasse ich mich nochmals auf die Schritte der Gebetsanleitung ein, auch wenn sie mir schon bekannt sind.

Am Schluss der Gebetszeit kann ich mich fragen:

- Wie ging es mir mit der Wiederholung der Übung?
- Ist sie mir leichter oder schwerer gefallen?
- Was war anders?
- Ist mir etwas Neues aufgegangen?

Ich schließe für mich die Woche ab:

- Was ist mein persönliches Fazit?
- Was will ich mitnehmen?

Vertrauen
führt ins
Leben

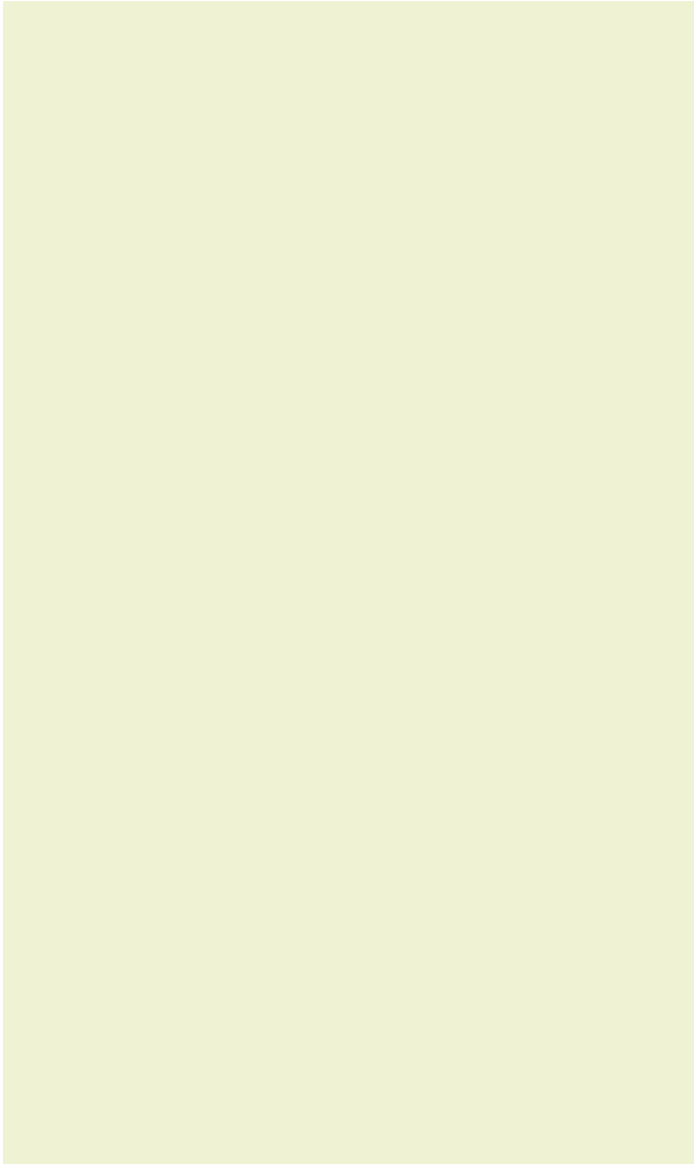
2. WOCHE

Jesus,
ich wage mich an dich heran,
mit meiner Hoffnung,
mit meiner Angst,
mit meinem Leiden,
mit meinen heimlichen Wünschen,
mit meinem Mut
und im Vertrauen,
dass Du mich berührst
und ich
ins Leben finde.

Amen

Lied für die Woche

2. WOCHE
LIED



Mk 5, 24b–34

Viele Menschen folgten ihm und drängten sich um ihn.

- 25 Darunter war eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt.
- 26 Sie war von vielen Ärzten behandelt worden und hatte dabei sehr zu leiden; ihr ganzes Vermögen hatte sie ausgegeben, aber es hatte ihr nichts genutzt, sondern ihr Zustand war immer schlimmer geworden.
- 27 Sie hatte von Jesus gehört. Nun drängte sie sich in der Menge von hinten an ihn heran und berührte sein Gewand.
- 28 Denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt.
- 29 Sofort hörte die Blutung auf und sie spürte deutlich, dass sie von ihrem Leiden geheilt war.
- 30 Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt?
- 31 Seine Jünger sagten zu ihm: Du siehst doch, wie sich die Leute um dich drängen, und da fragst du: Wer hat mich berührt?
- 32 Er blickte umher, um zu sehen, wer es getan hatte.
- 33 Da kam die Frau, zitternd vor Furcht, weil sie wusste, was mit ihr geschehen war; sie fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit.
- 34 Er aber sagte zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Geh in Frieden! Du sollst von deinem Leiden geheilt sein.

In der zweiten Woche der Exerzitien schauen wir auf eine Begegnungsgeschichte. Sie zeigt, was es heißen kann, sich voller Vertrauen an Jesus zu wenden. Eine Frau, die bereits viele Jahre an einer Frauenkrankheit leidet, setzt ihre ganze Hoffnung auf Jesus. Dieses Vertrauen lässt sie mutige Schritte wagen:

Zunächst muss sie ein Tabu brechen. Als Frau, die an Blutfluss leidet, darf sie keinen anderen Menschen anfassen. Obwohl sie das weiß, wagt sie, Jesus zu berühren. Und in dieser Berührung empfängt sie eine Kraft, die von Jesus ausgeht. Obwohl diese ganze Handlung im Gedränge vieler Leute vor sich geht, bemerkt Jesus, was geschieht. Er fragt, wer ihn berührt hat. Und auch jetzt lässt die Frau ihr Vertrauen sehr mutig sein. Sie stellt sich Jesus, überwindet ihre Angst und kann ihm die ganze Wahrheit sagen.

Die Geschichte der Heilung der blutflüssigen Frau erzählt, wie eine Frau mit ihren Leiden zu Jesus in Beziehung tritt, ihn berührt und geheilt wird. Ihr Vertrauen hilft ihr und heilt sie.

Vertrauen hat eine heilsame Wirkung, auch wenn vermutlich viele unheilbar kranke Menschen keine Heilung von ihrem Leiden erleben. Und das, obwohl sie Jesus vertrauen, sich an ihn wenden und ihn um Hilfe bitten.

In dieser Woche betrachten wir diese Geschichte besonders mit der Fragestellung, was Vertrauen vermag.

Mk 5,24b–28

Viele Menschen folgten ihm und drängten sich um ihn.

25 Darunter war eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt.

26 Sie war von vielen Ärzten behandelt worden und hatte dabei sehr zu leiden; ihr ganzes Vermögen hatte sie ausgegeben, aber es hatte ihr nichts genutzt, sondern ihr Zustand war immer schlimmer geworden.

27 Sie hatte von Jesus gehört. Nun drängte sie sich in der Menge von hinten an ihn heran und berührte sein Gewand.

28 Denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt.

Ich lese die Verse und schaue auf die Frau und auf ihre Situation, die da erzählt wird.

Sie leidet bereits viele Jahre an anhaltenden Blutungen. Diese Krankheit schloss eine Frau zur Zeit Jesu sowohl aus der Gemeinschaft als auch aus dem religiösen Kult aus. Wer mit ihr zu tun hat, steht in der Gefahr sich zu verunreinigen.

Indem sie es wagt, Jesus zu berühren, tut sie etwas Ungeheuerliches, ja sie bricht ein Tabu. Nach jüdischer Vorstellung war sie eine Unreine und als diese berührt sie nun den Heiligen Gottes. Wie verzweifelt muss diese Frau sein? Und wie mutig diese Frau ist! Sie hat von Jesus gehört. Was genau wissen wir nicht, aber es genügt, dass sie alle Hoffnung auf Jesus setzt...

- Ich lasse das, was die Frau tut, auf mich wirken.
- Gibt oder gab es eine Situation in meinem Leben, in welcher ich alles auf eine Karte setzen muss bzw. musste?
- ⌘ Nehme ich in meiner Gemeinde, meiner Umgebung Tabus wahr?
- ⌘ Welche davon wollen im Vertrauen auf die Kraft Jesu gebrochen werden?
- ⌘ Gibt es etwas woran der Ort, an dem wir Kirche sind, schon lange leidet und was mit allen Mitteln „versucht“ wurde?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

Vielleicht traue ich mich heute etwas, was ich schon lange tun möchte.

Mk 5,28–31

- 28 Denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt.
- 29 Sofort hörte die Blutung auf und sie spürte deutlich, dass sie von ihrem Leiden geheilt war.
- 30 Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt?
- 31 Seine Jünger sagten zu ihm: Du siehst doch, wie sich die Leute um dich drängen, und da fragst du: Wer hat mich berührt?

Die Frau setzt ihre ganze Hoffnung auf die Berührung Jesu. Und Jesus nimmt diese Berührung wahr, er ist berührbar, obwohl sich viele Menschen um ihn drängen.

In unserer Geschichte geht es um spürbare Berührung. Unsere Sprache weist uns darauf hin, dass „Berührt-sein“ nicht allein durch körperlichen Kontakt geschieht. Eine Situation, ein Schicksal, ein Mensch... kann uns anrühren.

- Fällt mir ein Moment ein, in dem es für mich hilfreich und heilsam war, jemanden berühren zu können?
- Jesus lässt sich berühren. Auch von mir und meiner Situation heute. Was in meinem Leben will ich heute mit ihm in Berührung bringen?

🔍 **Von welcher Not lassen wir uns an dem Ort, an dem wir Kirche sind, berühren?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...achte ich heute darauf, wer oder was mich berührt.

Vertrauen empfängt Kraft

2. WOCHE
3. TAG

MI 5,30a

Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt?

Ich schaue auf Jesus. Die Erzählung macht an dieser Stelle den Eindruck, dass er selbst gar nicht von sich aus diese Heilung anstrebt. Die Frau schafft es durch ihr Vertrauen und ihre Berührung, dass seine Kraft, seine dynamis, wie es wörtlich im Griechischen heißt, von ihm ausgeht.

- Gehe ich davon aus, dass Jesu Kraft und Dynamik bei mir wirken kann, wenn ich mich, wie diese Frau voller Vertrauen an ihn wende?
 - Traue ich der Kraft Jesu?
 - Was traue ich der Kraft Jesu zu?
 - Passt diese Sichtweise zu meiner eigenen Vorstellung von Jesus?
- ⚡ **Wo haben wir die Kraft Jesu nötig? Wo geht es darum der Dynamik seiner Botschaft zu vertrauen?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...achte ich heute darauf, welche Begegnungen mir Kraft geben.

Vertrauen ermöglicht Wahrheit

Mk 5,32–33

- 32 Er blickte umher, um zu sehen, wer es getan hatte.
- 33 Da kam die Frau, zitternd vor Furcht, weil sie wusste, was mit ihr geschehen war; sie fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit.

Ich schaue auf die Reaktion Jesu, als er bemerkt, dass ihn jemand berührt hat. Sein Blick sucht nach der Frau. Obwohl sie sich fürchtet, vermutlich hat sie Angst vor Beschimpfung oder Strafe, kommt sie auf Jesus zu und gibt sich zu erkennen. Ihre Niederwerfung ist ein Zeichen der Hochachtung. Sie kann ihm nun die ganze Wahrheit sagen.

- Kenne ich Erfahrungen in meinem Leben, in denen ich durch mein Vertrauen Furcht überwinden konnte?
- Fallen mir Situationen ein, wo ich es wagen konnte die Wahrheit zu sagen im Vertrauen, dass es trotzdem „gut“ wird?
- Was löst es aus, wenn andere Menschen mir ihre Wahrheit anvertrauen?
- ❓ Trauen wir uns an dem Ort, an dem wir Kirche sind, gegenseitig unsere „Wahrheit“ zu, egal ob diese unangenehm oder folgenreich ist?
- ❓ Wie sehr ist unser Leben miteinander von Befürchtungen und Absicherungen geprägt?
- ❓ Wo lässt Vertrauen Schwieriges überwinden?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich mir den Namen eines Menschen notieren, dem ich meine Wahrheit anvertrauen kann.

Heute wende ich mich der ganzen Heilungserzählung (S. 22) zu.

Ich lese die ganze Geschichte langsam, Satz für Satz, Vers um Vers, möglicherweise auch laut.

Durch das Vertrauen der Frau wird Heilung möglich. Jesus nennt dieses Vertrauen Glauben.

Ich schaue auf mich und meine Lebenssituation:

- Gibt es etwas, worunter ich leide und wovon ich geheilt werden möchte?
 - Was erlebe ich als heilsam in Situationen, in denen keine Heilung möglich ist?
 - Heute bete ich für Menschen, die Vertrauen und Hoffnung haben und trotzdem keine Heilung erfahren.
- 🔍 **Woran krankt es dem Ort, an dem wir Kirche sind? Können wir das zulassen und ehrlich anschauen?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich mir aus dem ganzen Text ein Wort oder einen Bibelves auf ein Kärtchen schreiben und an die Orte mitnehmen, an denen ich heute zu tun habe.

Vertrauen schafft Beziehung

Mk 5,34

Er aber sagte zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Geh in Frieden! Du sollst von deinem Leiden geheilt sein.

Am Ende unserer Erzählung nennt Jesus die Frau: Meine Tochter!

Eine ihm fremde Frau wird durch das Vertrauen, das sie ihm entgegenbringt, das sie zu ihm in Kontakt gehen lässt, eine „Vertraute“. Vertrauen schafft Beziehung. Umgekehrt sind Beziehungen, in denen es kein Vertrauen (mehr) gibt, oft belastend und schwierig.

■ Ich denke an eine meiner Beziehungen, die besonders von Vertrauen geprägt ist.

■ Erlebe ich in meinem Leben und in meinem Lebensumfeld, dass Vertrauen Beziehung schafft?

❓ Wie sieht es an dem Ort, an dem wir Kirche sind, mit „Vertrauen“ aus?

❓ Welche konkreten Schritte sind nötig, dass bei uns Fremde zu Vertrauten werden?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...nehme ich in Gedanken oder auch real Kontakt mit einem Menschen auf, dem ich vertrauensvoll verbunden bin.

Heute schaue ich zurück auf die vergangenen Tage dieser zweiten Woche: „Vertrauen führt ins Leben“.

1. Tag Vertrauen bricht Tabus
2. Tag Vertrauen berührt
3. Tag Vertrauen empfängt Kraft
4. Tag Vertrauen ermöglicht Wahrheit
5. Tag Vertrauen bringt Heilung
6. Tag Vertrauen schafft Beziehung

Ich gehe in meiner Erinnerung an den Übungen der einzelnen Tage entlang und wähle für heute einen Tag aus, den ich wiederholen möchte.

Für die Wiederholung lasse ich mich nochmals auf die Schritte der Gebetsanleitung ein, auch wenn sie mir schon bekannt sind.

Am Schluss der Gebetszeit kann ich mich fragen:

- Wie ging es mir mit der Wiederholung der Übung?
- Ist sie mir leichter oder schwerer gefallen?
- Was war anders?
- Ist mir etwas Neues aufgegangen?

Ich schließe für mich die Woche ab:

- Was ist mein persönliches Fazit?
- Was will ich mitnehmen?

Wie Leben wächst

3. WOCHE

Gott, du Schöpfer allen Lebens.
Du machst,
dass alles Lebendige wachsen will.
Manchmal will ich wachsen,
manchmal wäre ich froh,
wenn ich einfach bleiben könnte.
Wachstum ist Arbeit,
ist Schmerz,
ist auch Sterben.
Lass mich spüren,
dass Kraft in mir ist,
lass mich spüren,
was leben will.
Lass mich annehmen,
was nicht wachsen kann.
Lass mich schauen auf Deinen Sohn,
der sich schenkt
mit Leib und Leben.

Amen

Wer leben will wie Gott auf dieser Erde

Das Lied ist abgedruckt in:
Gotteslob (2013), Nr. 460
Unterwegs - Lieder und Gebete, Nr. 52

T: Bergsma, Johannes © Verlag Herder, Freiburg
M: Cousse-maker, Charles Edmond Henri de (frei)

Ich halte ein Samenkorn in der Hand.
Mein einziges Korn.
Sie sagen, ich soll das Korn in die
Erde legen,
ich muss mein Korn schützen,
mein einziges Korn.
Ich habe nie erlebt, dass es Frühling gibt.
Sie sagen, es wächst neues Leben aus
dem Korn.
Ich verliere mein Korn,
mein einziges Korn.
Ich habe nie erlebt, dass es Frühling gibt.
Sie sagen, ich muss mein Korn riskieren,
mein einziges Korn.
Aber ich habe nie Frühling erlebt.
Mein Geliebter sagt:
Es gibt Frühling!
Ich lege mein Korn in die Erde.

Verfasser unbekannt

Bibelstelle für die Woche

Joh 12,24-25

- 24 Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht.
- 25 Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben.



Gedanken zur dritten Übungswoche

Vertrauen in etwas oder jemanden zu setzen, ist nicht immer leicht. Vertrauen ist ein Wagnis. Was geschieht, wenn ich riskiere zu vertrauen, kann mit den Gesetzmäßigkeiten des Wachstums eines Weizenkorns verglichen werden. Vertrauen muss auch Brachzeiten, Zeiten in denen kein Wachstum erkennbar ist, aushalten. Es geht gar nicht anders, als Dinge aus der Hand zu geben. Man muss Kontrolle abgeben, muss loslassen. Das Ergebnis ist aber nicht sicher. Damit neues Leben aus dem Korn wächst, muss das eingepflanzte Korn sterben. Wer garantiert, dass ein neuer Keim aus der Erde kommen wird?

Jeder und jede von uns kennt auch Erfahrungen im Leben, in denen Vertrauen enttäuscht worden ist. Hoffnungen haben sich nicht verwirklicht. Investitionen, Herzblut scheinen sich nicht gelohnt zu haben. Je mehr solcher Erfahrungen jemand gemacht hat, bzw. je schwerer sie wiegen, um so zögerlicher geht er künftig vertrauensvoll auf Neues zu.

Und dennoch: damit Neues wachsen kann, muss das Korn in die Erde gelegt werden. Anders geht es nicht. Es bleibt uns gar nichts anderes übrig, als immer wieder neu Vertrauen zu investieren, wenn wir lebendig bleiben wollen. Das Lied „Wer leben will wie Gott auf dieser Erde“ erzählt davon.

Diese Woche lädt ein, diesem Wagnis von vertrauen, verbunden mit zögern, nicht glauben können, Angst haben, die Kontrolle behalten wollen, nach zu gehen.

Immer geht die Frage mit, wer mich „trotz allem“ zum Vertrauen einlädt, an wessen Zusage ich mich halten kann.

Ein Samenkorn in der Hand

3. WOCHE
1. TAG

Heute wird als Begleiter für den Tag ein Weizenkorn benötigt.

Ich lese das Gedicht „ich halte ein Samenkorn in der Hand“ (S. 35). Ich lese es langsam, Satz für Satz und achte darauf, welche Gefühle es in mir auslöst.

- Was verbinde ich mit dem Korn, von dem hier die Rede ist?
- Was ist mir so wertvoll, dass ich es gerne in der Hand behalten möchte?
- Was möchte ich der Person, die das Samenkorn in der Hand hält, gerne sagen?
- ☞ Wir schauen miteinander an dem Ort, an dem wir Kirche sind, darauf, welche „Körner“ wir fest in der Hand halten, was wir kaum aus der Hand geben können und wollen.

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...nehme ich mein Korn immer wieder einmal fest in meine Hand.

Heute wird für die Gebetszeit eine kleine Schale benötigt.

Ich lese das Gedicht „ich halte ein Samenkorn in der Hand“ (S. 35). Ich lese es langsam, Satz für Satz und achte darauf, welche Gefühle es in mir auslöst.

Dann nehme ich das Weizenkorn, lege es in die Hand und betrachte es.

Ich schließe meine Hand fest darum und spüre nach, wie das Festhalten sich anfühlt.

Danach öffne ich meine Hand, nach einer Weile gebe ich das Korn her, lege es in eine Schale. Auch dem spüre ich nach.

- Festhalten und Loslassen, behalten und hergeben – wie geht es mir damit? Was fällt mir leichter?
- Vielleicht kann ich mich an eine Begebenheit erinnern, in der ich etwas gewonnen habe, nachdem ich etwas losgelassen oder hergegeben habe.
- ☞ **Eine Kirche, die loslässt. Wir malen uns miteinander aus, wie dies aussehen könnte.**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...lasse ich das Weizenkorn in der offenen Schale liegen.

Joh 12,24–25

- 24 Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht.
- 25 Wer an seinem Leben hängt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben.

Ich lese die biblischen Verse zum Weizenkorn langsam, Wort für Wort, wenn ich möchte, laut. Ich achte darauf, welches Wort mich besonders betrifft.

Jesus spricht hier von sich selbst. Er ist das Weizenkorn, das in die Erde fällt, das stirbt, das reiche Frucht bringt. In seinem Leben und in seinem Sterben gibt er sich her. Er bietet sich mit seiner ganzen Person an, setzt sich aus, stellt sich zur Verfügung. Er riskiert sich ganz und gar. Das ist mit Hingabe gemeint.

Hingabe heißt alles einsetzen, Hingabe heißt Risiko, Hingabe und Sterben hängen zusammen. Ein „Sterben im kleinen“ bei einem hingebungsvollen Leben kann bedeuten, um eines anderen willen auf etwas eigenes zu verzichten, weniger bei sich und mehr beim anderen zu sein. Immer aber heißt Sterben loslassen: Sicherheiten loslassen, den Dingen ihren Lauf lassen, sich selbst loslassen.

- Woran hänge ich?
- Was tue ich „mit Hingabe“? Was macht mich und andere reicher?
- Hingabe in Jesu Leben: Was beeindruckt mich daran besonders?
- ⌘ Was tun wir „mit Hingabe“? Was macht uns und andere reicher?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...möchte ich heute eine Arbeit mit Hingabe tun.

Heute lasse ich die Gedanken des Liedes der Woche: „wer leben will wie Gott auf dieser Erde“ (S. 34) auf mich wirken.

- Ich meditiere das Lied, ich kann es still und laut lesen, singen, summen, flüstern, eine Strophe, die mich besonders anzieht, mehrmals hintereinander wiederholen.
 - Schließlich wähle ich mir eine Liedzeile (oder auch einen ganzen Vers) aus und schreibe ihn für mich auf.
 - Zum Abschluss halte ich eine Zeit Stille.
- ?
- Wir lesen die Strophe vier des Wochenliedes, einer nach dem anderen, bis jedes Gruppenmitglied einmal den Text gelesen hat. Anschließend tauschen wir uns aus, was diese Worte für uns bedeuten.**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich den ausgewählten Liedvers an die Orte mitnehmen, an denen ich heute zu tun habe.

Heute nehme ich mein Weizenkorn aus der Schale und lege es in meine Hand. Ich schaue dieses kleine Korn nochmals an. Ich halte mir vor Augen, welche Kraft in ihm schlummert. Es trägt das Wachsen-Wollen in sich und alle seine Möglichkeiten sind in ihm da. Noch ruht es.

- Kraft, die im Verborgenen da ist. Ich schließe die Augen, nehme mir viel Zeit. Ich spüre in mich hinein. Auch in mir schlummert im Verborgenen Kraft.
- Kann ich sie in irgendeiner Weise spüren? Habe ich einen Zugang zu ihr?
- Vielleicht kann ich Kontakt zu ihr aufnehmen...
- Auch wenn ich sie nicht spüre, die Kraft zum Wachsen ist da! Ich kann Gott darum bitten, zu meiner Kraft Zugang zu finden.

¿ **Wo gibt es bei uns Energien, die lebendig werden wollen?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich darauf achten, wann, wo, bei welchen Tätigkeiten ich Kraft spüre.

Bis aus dem einen Weizenkorn die neue Ähre gewachsen ist, nimmt das kleine Korn vielerlei Gestalt an. Immer wieder muss es seine Form verlassen und eine neue annehmen. So wandelt es sich ständig und so wächst es immer mehr seiner reifen Form entgegen.

- Ich betrachte die Bilder vom wachsenden Weizenkorn (S. 46) in Ruhe, eines nach dem anderen.
 - Ich spüre nach, welches Bild/Wachstumsstadium mich heute besonders anspricht: das kleine, harte Korn, das noch auf der Erde liegt, die ersten Keimlinge, die zahlreich werdenden grünen Pflänzchen, die schon ausgebildeten aber noch grünen Ähren und das reife Korn – vielleicht sehe ich eine Verbindung zu meinem Leben, so wie es gerade ist.
 - Worauf hoffe ich? Wachstum? Reife? Brachzeit? Oder wäre mir lieber, dass alles bleibt, wie es ist?
- ⌘ **Weiterwachsen heißt, eine Form immer wieder aufzugeben. Welche Formen können wir aufgeben? Ahnen wir schon, wie eine neue Form aussehen wird?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich mein ausgewähltes Wachstumsbild mitnehmen.



Heute schaue ich zurück auf die vergangenen Tage dieser dritten Woche: „Wie Leben wächst“.

1. Tag Ein Samenkorn in der Hand
2. Tag festhalten und loslassen
3. Tag hingebungsvoll leben
4. Tag das kleinste Korn
5. Tag schlummernde Kraft
6. Tag Verwandlung Schritt für Schritt

Ich gehe in meiner Erinnerung an den Übungen der einzelnen Tage entlang und wähle für heute einen Tag aus, den ich wiederholen möchte.

Für die Wiederholung lasse ich mich nochmals auf die Schritte der Gebetsanleitung ein, auch wenn sie mir schon bekannt sind.

Am Schluss der Gebetszeit kann ich mich fragen:

- Wie ging es mir mit der Wiederholung der Übung?
- Ist sie mir leichter oder schwerer gefallen?
- Was war anders?
- Ist mir etwas Neues aufgegangen?

Ich schließe für mich die Woche ab:

- Was ist mein persönliches Fazit?
- Was will ich mitnehmen?

Unsere Aufgabe

4. WOCHE

Gott,
heute ist es an mir,
wahrzunehmen, was wächst.
Heute ist es an mir,
auf den guten Samen zu setzen
und warten zu können,
was daraus entsteht.
Heute ist es an mir,
alles wachsen zu lassen bis sich zeigt,
ob es Frucht trägt oder Unkraut ist.
Heute ist es an mir
in Dein Arbeiten, o Gott,
mein Vertrauen zu setzen.

Amen

Und ein neuer Morgen

Das Lied ist abgedruckt in:
Gotteslob (2013), Ausgabe für otenburg-Stuttgart, Nr. 707
Unterwegs - Lieder und Gebete, Nr. 250

Mt 13,24–30

- 24 Und Jesus erzählte ihnen noch ein anderes Gleichnis: Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Mann, der guten Samen auf seinen Acker säte.
- 25 Während nun die Leute schliefen, kam sein Feind, säte Unkraut unter den Weizen und ging wieder weg.
- 26 Als die Saat aufging und sich die Ähren bildeten, kam auch das Unkraut zum Vorschein.
- 27 Da gingen die Knechte zu dem Gutsherrn und sagten: Herr, hast du nicht guten Samen auf deinen Acker gesät? Woher kommt dann das Unkraut?
- 28 Er antwortete: Das hat ein Feind von mir getan. Da sagten die Knechte zu ihm: Sollen wir gehen und es ausreißen?
- 29 Er entgegnete: Nein, sonst reißt ihr zusammen mit dem Unkraut auch den Weizen aus.
- 30 Lasst beides wachsen bis zur Ernte. Wenn dann die Zeit der Ernte da ist, werde ich den Arbeitern sagen: Sammelt zuerst das Unkraut und bindet es in Bündel, um es zu verbrennen; den Weizen aber bringt in meine Scheune.

Gedanken zur vierten Übungswoche

In der vierten Woche richten wir unseren Blick darauf, wie Vertrauen im konkreten Alltag sichtbar werden kann. Ein Gleichnis Jesu veranschaulicht uns das sehr gut:

Das Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen. Oder wenn man es wörtlich übersetzt: „Das Gleichnis vom Tau-melloch unter dem Weizen“. Es geht also um ein besonderes Unkraut, das den Zuhörern Jesu aus ihrem Alltag vertraut ist und dessen Eigenschaften sie kennen. Damit verstehen sie den Sinn der Geschichte leicht, (vermutlich leichter als wir heute). Dieses Gleichnis zeigt uns, was im Alltag unsere Aufgabe ist, was wir einüben können.

Wie die Zuhörer können wir an unseren alltäglichen Erfahrungen lernen, wie Vertrauen gehen kann. Der Bibeltext der Woche weist uns darauf hin, zu vertrauen, dass auf meinem Lebensacker und dem meiner Mitmenschen zunächst Gutes gesät wird. Wenn dann auch Unkraut sichtbar wird, geht es darum, dies nüchtern zu sehen. Da gerade im Anfangsstadium des Wachstums Unkraut und Weizen nicht zu unterscheiden sind, gilt es zu warten bis zur Ernte, um nicht mit dem Unkraut auch den Weizen auszureißen.

Das Gleichnis erzählt auf seine Weise, wie das Himmelreich – so nennt es der Evangelist Matthäus – entsteht. Das Himmelreich ist zuerst Gottes Werk und in seiner Hand. Gott selber ist es, der auch die Beseitigung des Unkrauts am Ende veranlasst. In Gottes Arbeit zu vertrauen, ist und bleibt täglich eine neue Herausforderung. Es geht darum, dass wir uns immer wieder klar machen, dass nicht wir das Himmelreich machen und uns den Himmel auch nicht erarbeiten können und müssen. Denn es wächst aus eigener Kraft und nach seinen eigenen Gesetzen.

Heute wende ich mich dem Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen zu. Ich lese den Text (S. 51), langsam, Vers um Vers, zunächst laut, wenn ich möchte ein zweites Mal, z. B. leise.

- Welche Bilder und Worte sprechen mich an? Was ist mir eher fremd und fragwürdig?
- Ich verweile bei dem, was mich besonders anspricht...

Jesus benutzt Bilder und Vorgänge aus der Welt seiner Hörer. Seine Botschaft vom Reich Gottes wird uns nicht in einer abstrakten Lehre vermittelt, sondern durch Bilder, Gleichnisse und Erzählungen, die an den Erfahrungen der Menschen ansetzen.

☞ **Wo und mit wem sprechen wir an dem Ort, an dem wir Kirche sind, über unsere Vorstellungen oder Fragen über den Glauben und vielleicht sogar über das Himmelreich? Spielen dabei unsere alltäglichen Erfahrungen eine Rolle?**

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...nehme ich heute auf meinen alltäglichen Wegen, die ich gehe, wahr, was da wächst.

Vertrauen, dass Gutes gesät wird

Mt 13,24

Und Jesus erzählte ihnen noch ein anderes Gleichnis: Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Mann, der guten Samen auf seinen Acker säte.

Jesus erzählt ganz selbstverständlich, dass ein Mann guten Samen auf seinen Acker sät.

- Was ist für mich guter Same?
- Rechne ich mit dem Guten, das Gott, andere Menschen und ich selbst „säen“?
- Ein guter Same im Acker meines Alltags heute...
- ❓ Wie erleben wir, dass bei uns guter Samen gesät wird?
- ❓ Vertrauen wir bei Neuem und Ungewohntem, dass es guter Same ist?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich mir eine entspannte Haltung suchen, die das Vertrauen, dass guter Same auf meinem Lebensacker wächst, ausdrückt. Ich nehme diese Körperhaltung während des Tages immer wieder ein.

Unkraut nüchtern sehen

Mt 13,25–28a

- 25 Während nun die Leute schliefen, kam sein Feind, säte Unkraut unter den Weizen und ging wieder weg.
- 26 Als die Saat aufging und sich die Ähren bildeten, kam auch das Unkraut zum Vorschein.
- 27 Da gingen die Knechte zu dem Gutsherrn und sagten: Herr, hast du nicht guten Samen auf deinen Acker gesät? Woher kommt dann das Unkraut?
- 28 Er antwortete: Das hat ein Feind von mir getan. Da sagten die Knechte zu ihm: Sollen wir gehen und es ausreißen?

Ich nehme die Reaktion des Gutsherrn wahr. Ganz nüchtern stellt er fest, dass das Unkraut von seinem Feind gesät wurde. Er empört sich nicht, sondern nimmt diese Tatsache als Selbstverständlichkeit.

Die Erfahrung, dass bei aller guter Absicht und allem guten Willen ein Unternehmen in eine falsche Richtung geht, kennen wir auch.

- Kann ich das, was ich in meinem Leben als Unkraut empfinde, anschauen? Wie gehe ich mit dieser Realität um?
- Welche Emotionen löst die Nüchternheit des Gutsherrn bei mir aus? Ablehnung, Unverständnis, Bewunderung?
- Kann ich dieser Haltung etwas abgewinnen?

- ⌘ Was sehen wir an dem Ort, an dem wir Kirche sind, als Unkraut an? Wie gehen wir mit diesem „Unkraut“ um?
- ⌘ Wie sieht ein nüchterner Umgang mit diesem „Unkraut“ aus?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich darauf achten, wo es angebracht ist, auf „kleine Alltagsunkräuter“ nüchtern zu reagieren.

Mt 13,28b–30

Da sagten die Knechte zu ihm:
Sollen wir gehen und es ausreißen?

- 29 Er entgegnete: Nein, sonst reißt ihr zusammen mit dem Unkraut auch den Weizen aus.
- 30 Lasst beides wachsen bis zur Ernte. Wenn dann die Zeit der Ernte da ist, werde ich den Arbeitern sagen: Sammelt zuerst das Unkraut und bindet es in Bündel, um es zu verbrennen; den Weizen aber bringt in meine Scheune.

Der Impuls der Knechte ist verständlich. Sie wollen das Unkraut schnell beseitigen, damit es nicht überhand nimmt. Allerdings geht es hier um ein besonderes Unkraut: den Taumelloch. Zu dessen Eigenart gehörte es, dass er im ersten Wachstumsstadium mit dem Weizen zum Verwechseln ähnlich ist. Außerdem sind die Wurzeln mit den Wurzeln des Weizens verflochten, so dass hier die Gefahr besteht auch das Gute mitauszurotten.

- Beurteile ich in meinem Alltag schnell, was schlecht und was gut ist?
- Kenne ich aus meinem Leben die Gefahr/Möglichkeit, dass ich mit dem Schlechten auch das Gute „ausreiße“?
- Warten können und ausreißen können, sind wichtige Fähigkeiten. Es geht darum, zu entdecken, wann was gefragt ist. Was fällt mir leichter?

Häufig erkennt man die Frucht einer Sache, eines Unternehmens erst nach einer gewissen Zeit. Was manchmal am Anfang als Unsinn und „Unkraut“ erscheint, wird doch ein schönes Pflänzchen.

■ Kann ich warten bis etwas gewachsen ist, bevor ich beurteile, ob es fruchtbar oder unnützlich ist?

⌘ Können wir an dem Ort, an dem wir Kirche sind, „warten“ bis Entwicklungen, neue Ideen und Anregungen sich deutlich zeigen und beurteilen lassen?

⌘ Glauben wir, das Gute bewahren zu können, indem wir das Schlechte ausrotten? Oder können wir Unterschiedliches nebeneinander stehen lassen?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich heute immer wieder für einige Augenblicke innehalten und die Hände ganz bewusst in den Schoß legen und ein wenig abwarten.

„Hab' Vertrauen in das langsame Arbeiten Gottes. Ganz natürlich drängen wir in allen Dingen ungeduldig dem Ziele zu. Wir möchten die Zwischenstufen überspringen. Wir leiden voller Ungeduld darunter, zu etwas Unbekanntem, Neuem unterwegs zu sein... Dabei ist es das Gesetz jedes Fortschreitens, dass sein Weg über das Unbeständige führt – das eine sehr lange Zeit andauern kann...

Deine Gedanken reifen ganz allmählich, lass sie wachsen, lass sie Gestalt annehmen, ohne etwas zu überstürzen! Versuche nicht, sie zu zwingen, so als könntest du heute schon sein, was die Zeit (das heißt die Gnade und die Umstände, die auf deinen guten Willen Einfluss nehmen werden) morgen aus dir machen wird...

Schenke unserem Herrn Vertrauen, und denke, dass seine Hand dich gut durch die Finsternisse und das Werden führen wird – und nimm aus Liebe zu ihm die Angst auf dich, dich im Ungewissen und gleichsam unfertig zu fühlen.“

Teilhard de Chardin

Heute wende ich mich dem Text von Teilhard de Chardin zu (S. 59).

Ich lese den Text langsam, Vers für Vers, Wort für Wort, auch laut.

Ich achte darauf welche Worte und Sätze mich heute ansprechen und verweile dabei...

■ Ich suche eine Körperhaltung, die für mich mein Vertrauen in die Arbeit Gottes ausdrückt und nehme diese eine ganze Weile ein. Ich kann mich z. B. irgendwo anlehnen (an der Wand, der Stuhllehne) oder es auch auf eine ganze andere Weise körperlich zum Ausdruck bringen.

¿ Wenn wir auf unsere Situation vor Ort schauen: Wo ist da das Vertrauen in die Arbeit Gottes gefragt? Können wir akzeptieren, dass für neue Entwicklungen Unbeständigkeit notwendig ist?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich die gewählte Haltung immer wieder einmal im Laufe des Tages einnehmen.

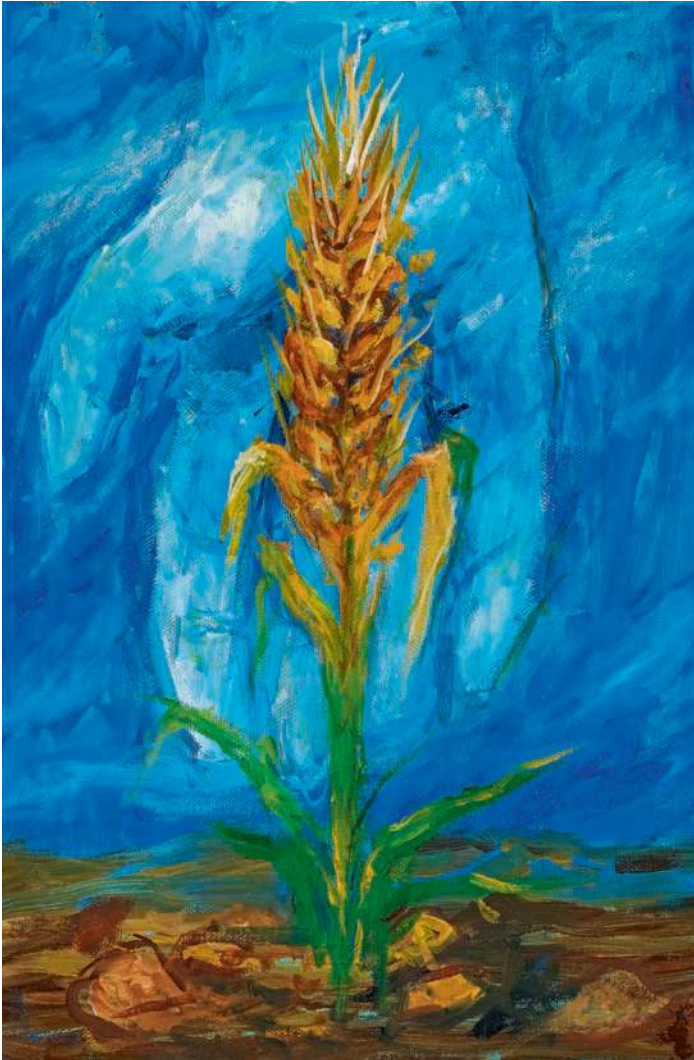
Heute wende ich mich dem Bild von Sieger Köder zu (S. 62).

- Ich verweile bei dem, was mich anspricht.
 - Welche Gedanken und Gefühle steigen in mir auf?
 - Ich versuche mich an die Stelle der Ähre zu setzen. Wie geht es mir bei der Vorstellung? Was löst sie in mir aus?
- ☞ Gibt es einen konkreten Menschen, dem ich die Karte mit dem Bild weitergeben kann? Vielleicht möchte ich ihm einen Satz dazu sagen.

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag...

...kann ich das Bild in meinen Alltag mitnehmen.



© Sieger Köder, Aufwachsende Ähre

Heute schaue ich zurück auf die vergangenen Tage dieser vierten Woche: „Unsere Aufgabe“.

1. Tag Alltägliches aufgreifen
2. Tag Vertrauen, dass Gutes gesät wird
3. Tag das Unkraut nüchtern sehen
4. Tag Warten können
5. Tag Vertrauen in die Arbeit Gottes
6. Tag Wachstum liegt in Gottes Hand

Ich gehe in meiner Erinnerung an den Übungen der einzelnen Tage entlang und wähle für heute einen Tag aus, den ich wiederholen möchte.

Für die Wiederholung lasse ich mich nochmals auf die Schritte der Gebetsanleitung ein, auch wenn sie mir schon bekannt sind.

Am Schluss der Gebetszeit kann ich mich fragen:

- Wie ging es mir mit der Wiederholung der Übung?
- Ist sie mir leichter oder schwerer gefallen?
- Was war anders?
- Ist mir etwas Neues aufgegangen?

Ich schließe für mich die Woche ab:

- Was ist mein persönliches Fazit?
- Was will ich mitnehmen?

Zurückblicken und Weitergehen

Ich nehme mir Zeit, um in Ruhe auf den Weg der letzten Wochen zurückzuschauen.

1. Ich gehe den Weg zurück zum Beginn:

Welche Erwartungen hatte ich an diese Exerziten im Alltag?

Wie war mein Einstieg in diesen Weg?

2. Ich gehe den Weg entlang:

Habe ich Neues gefunden oder Altes wieder neu entdeckt?

Was war wertvoll und hilfreich?

Was war schwierig für mich?

3. Ich gehe weiter:

Was nehme ich als Geschenk mit?

Was möchte ich beibehalten und vertiefen?

Quellenangaben

Bibeltexte:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Texte:

Laufkarte Abend: Andreas Knapp, Gedichte auf Leben und Tod © Echter Verlag Würzburg, 3. Auflage 2013, S. 80

S. 3 f: Leicht verändert aus: Gib mir ein hörendes Herz.

Geistlich leben im Alltag. Ein Übungsweg.

Hg. Exerzitienreferat der Diözese Würzburg.

Ottostraße 1, 97070 Würzburg. 4. überarb. Aufl. 2001

S. 35: Verfasser unbekannt

Bilder:

S. 37: © iStockfoto

S. 46: © dreamstime

S. 62: © Sieger Köder, Aufwachsende Ähre

Lieder:

S. 8: Von guten Mächten

T: Bonhoeffer, Dietrich

© Gütersloher Verlagshaus GmbH, Gütersloh

M: Fietz, Siegfried

© ABAKUS Musik Barbara Fietz, 35753 Greifenstein

S. 21: Habt Vertrauen, ich bin es

T: Mast, Martin, M: Mast, Martin

© 1984 Mast, Martin

S. 34: Wer leben will wie Gott auf dieser Erde /

Wie als een god will leben

T: Bergsma, Johannes

© Verlag Herder, Freiburg

M: Coussemaker, Charles Edmond Henri de (frei)

S. 50: Und ein neuer Morgen

T: Linßen, Gregor, M: Linßen, Gregor

© Edition GL, Neuss

Wir danken allen Autoren, allen Künstlern und allen Verlagen für ihre freundliche Abdruckerlaubnis.

