Ein meditativer Weg ins Neue Jahr – Über die Schwelle

Eben haben wir noch Weihnachten gefeiert – das große Geheimnis:

Der Himmel kommt auf die Erde, Gott wird Mensch in Christus.

Gott wird unsereiner, will unsere Wege, unser Leben mit uns teilen.

Die längste Nacht im Jahr bringt die Wende:

Das Licht scheint auf in der Finsternis. Es vertreibt alles Dunkel.

Und dann der Jahreswechsel:

Nur eine weitere Runde auf dem Weltenkarussell

oder bricht doch mit dem neuen Jahr eine neue Zeit an?

Die Einladung lautet: das Alte hinter uns lassen und mit Gott in das unbekannte Neue gehen.

Ich sagte zu dem Engel,

der an der Pforte des neuen Jahres stand:

Gib mir ein Licht,

damit ich sichereren Fußes

der Ungewissheit entgegengehen kann.

Aber er antwortete:

Gehe nur hin in die Dunkelheit

und lege deine Hand in die Hand Gottes.

Das ist besser als ein Licht

und sicherer als ein bekannter Weg.

aus China

Wir können den Jahreswechsel mit einem Schritt über eine Schwelle vergleichen.

Hinter uns liegt das alte Jahr – mit allen Mühen und Freuden – vor uns das neue Jahr wie ein unbekanntes Land. Das löst einerseits Neugier aus, aber es melden sich auch immer wieder Stimmen der Angst und Unsicherheit vor dem Unbekannten.

Wir werden nicht gefragt, OB wir dieses Land betreten wollen. Aber wir bestimmen, WIE wir es tun.

Wir laden ein, diesen Schritt über die Schwelle ganz bewusst als geistlichen Weg zu gehen.

Dafür vertrauen wir uns drei Fährten an, die uns die Bibel vorlegt.

Es sind Geschichten aus der sogenannten Epiphanias-Zeit. Eine Zeit, in der wir uns besonders dafür öffnen, wo und wie Gott uns in der Welt erscheint (griechisch: epiphaino).

Es sind Weg-Geschichten, an denen wir unseren Lebensweg verstehen und ausrichten können.

Die Geschichten sind:

Matthäus 2,1-12: Der Weg der Sehnsucht – die Suche nach dem göttlichen Kind

Markus 1,9-13: Der Weg durch das Wasser der Taufe – durch die Wüste, in die Welt

Matthäus 17,1-9: Der Weg auf den Berg – das Geheimnis der Verwandlung, hinab in den Alltag

Wer mag, kann diese Wege über die Schwelle hinein ins neue Jahr über einen Zeitraum von drei Wochen gehen. Für jede Wegstrecke gibt es Gestaltungshinweise, Hinführungen und Impulse.

Hilfreich ist es, sich jeden Tag 15-20 min Zeit für einen Schritt zu nehmen und sich einen Ort zu suchen, an dem man still und gesammelt sein kann.

Einen gesegneten Weg über die Schwelle wünschen

Magdalene Hellstern-Hummel und

Frank Puckelwald

Gemeindedienst der Nordkirche / 2020

SICH AUF DEN WEG MACHEN

Ein paar Reisehinweise:

Wer mag, kann diesen Weg über die Schwelle hinein ins neue Jahr über einen Zeitraum von drei Wochen gehen. Für jede Wegstrecke gibt es hinführende Impulse und Gestaltungshinweise.

Hilfreich ist es, sich jeden Tag 15 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen.

Und so könnte es konkret aussehen:

MICH BEREIT MACHEN

Ich suche einen Ort auf, an dem ich ungestört bin.

Ich richte mich so ein, dass es mir hilft, zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht zünde ich eine Kerze an. Mich bewusst von ihrem Licht bescheinen zu lassen,

kann helfen, mich für die Gegenwart Gottes zu öffnen.

MICH AUSRICHTEN – Gebet zum Anfang

Immerfort empfange

ich mich aus deiner Hand.

So ist es,

und so soll es sein.

Das ist meine Wahrheit

und meine Freude.

Immerfort blickt

dein Auge mich an,

und ich lebe aus deinem Blick,

Du mein Schöpfer

und mein Heil.

Lehre mich,

in der Stille

deiner Gegenwart

das Geheimnis zu verstehen,

dass ich bin.

Und dass ich bin

durch dich,

und vor dir,

und für dich.

(Romano Guardini)

Oder

Ich sitze vor Dir, Gott,

aufrecht und entspannt.

In diesem Augenblick

lasse ich alle meine Pläne,

Sorgen und Ängste los.

Ich lege sie in Deine Hände.

Gott, ich warte auf Dich.

Du kommst auf mich zu.

Du bist in mir, durchflutest mich mit Deinem Geist.

Du bist der Grund meines Seins.

Öffne mich

für Deine Gegenwart,

damit ich immer tiefer erfahre,

wer Du bist

und was Du von mir willst.

(nach Dag Hammarskjöld)

MICH SAMMELN

Ich nehme mir Zeit, mich zu sammeln und meinen Körper wahrzunehmen:

Ich sitze aufgerichtet und entspannt.

Schließe meine Augen.

Stelle beide Füße auf den Boden,

spüre den Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche.

Spüre in meine Aufrichtung.

Spüre, wie ich jetzt da bin, von der Fußsohle bis zum Scheitel.

Ich begrüße mich selbst mit einem Lächeln in diesem Moment.

Ich begrüße Gott in mir und um mich.

Es gibt jetzt nichts weiter zu tun oder festzuhalten.

Ich lasse mir dafür Zeit …

Ich lausche nach draußen – was kann ich wahrnehmen?

Lausche in den Raum …

Lausche in meinen Innenraum – wie bin ich jetzt da? Wie bin ich gestimmt?

Ich nehme meinen Atem wahr – wie er kommt und geht. Ausatmen. Einatmen ...

Ich vertraue mich mit jedem Ausatmen noch ein wenig mehr dem tragenden Grund an.

Auch Seufzen ist manchmal gut.

Ich lasse mich mit jedem Einatmen neu beleben.

So verweile ich einige Minuten.

Lausche dahin, wo es ganz still ist.

Nach einer Weile kehre ich mit meiner Aufmerksamkeit zurück an meinen Ort,

öffne behutsam die Augen, bewege oder strecke mich vielleicht ein bisschen.

Nun wende ich mich der Tagesstrecke zu.

ABSCHLUSS

Ich schließe die Zeit der Betrachtung und Stille ab.

Die Erfahrungen aus dieser Zeit nehme ich mit in den Tag.

Ich beende die Gebetszeit mit einem Kreuzzeichen oder einer anderen Geste.

Eventuell mache ich mir ein paar Notizen.

Im Laufe des Tages versuche ich, mich immer wieder an die Gebetszeit zu erinnern.

1. Der Weg der Sehnsucht – die Suche nach dem göttlichen Kind

Da Jesus geboren war zu Bethlehem in Judäa zur Zeit des Königs Herodes,

siehe, da kamen Weise aus dem Morgenland nach Jerusalem und sprachen:

Wo ist der neugeborene König der Juden?

Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, ihn anzubeten.

Als das der König Herodes hörte, erschrak er und mit ihm ganz Jerusalem,

und er ließ zusammenkommen alle Hohepriester und Schriftgelehrten des Volkes und erforschte von ihnen, wo der Christus geboren werden sollte.

Und sie sagten ihm: In Bethlehem in Judäa; denn so steht geschrieben durch den Propheten (Micha 5,1): „Und du, Bethlehem im Lande Juda, bist mitnichten die kleinste unter den Fürsten Judas; denn aus dir wird kommen der Fürst, der mein Volk Israel weiden soll.“

Da rief Herodes die Weisen heimlich zu sich und erkundete genau von ihnen, wann der Stern erschienen wäre, und schickte sie nach Bethlehem und sprach: Zieht hin und forscht fleißig nach dem Kindlein; und wenn ihr's findet, so sagt mir's wieder, dass auch ich komme und es anbete.

Als sie nun den König gehört hatten, zogen sie hin.

Und siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, ging vor ihnen her, bis er über dem Ort stand, wo das Kindlein war.

Da sie den Stern sahen, wurden sie hocherfreut und gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe.

Und da ihnen im Traum befohlen wurde, nicht wieder zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem andern Weg wieder in ihr Land.

*(Mt 2,1-12)*

Der Weg der Magier als unser Weg

Schritt 1.: Dem „Stern der Sehnsucht“ folgen

„…dann kamen Weise (Magioi) aus dem Morgenland nach Jerusalem und sprachen: Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen ihn anzubeten…“

IMPULS

Wir alle sind Sehnsüchtige, Suchende – auch wenn wir oft nicht einmal so genau sagen können, wonach. Aber in uns ist etwas aufgestiegen, aufgeschienen, sonst würden wir diese Zeilen hier nicht lesen.

Unsere Sehnsucht ist wie ein Stern, der in uns aufleuchtet, uns neugierig macht und uns auf die Suche führt. Manchmal ist diese Sehnsucht diffus, undeutlich, unklar. Oft suchen wir dann wie die Magioi „in Jerusalem“, an den Orten oder in den Dingen, die scheinbar unsere Sehnsucht stillen können. Aber bei genauem Hinspüren merken wir: In der Tiefe ist unsere Sehnsucht nicht zu stillen, sie kommt nicht so einfach zum Ziel.

Und das hat schlicht damit zu tun, dass alle Sehnsucht letztlich auf Gott verweist. Der Stern der Sehnsucht, der in uns aufleuchtet, ist der Lockruf Gottes.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Was ist meine Sehnsucht? Wohin zieht es mich? Was ruft mich?

Möchte ich meine Sehnsucht, den Ruf ernst nehmen, auch wenn es vielleicht bedeutet, gewohntes Denken und Handeln zu verlassen und mich auf unbekanntes, ungewisses Terrain zu begeben?

DEN WEG GEHEN

Vielleicht hast du noch einen STERN vom Weihnachtsschmuck.

Hänge ihn auf und schau auf ihn.

Richte dich auf den Stern aus.

Ich schaue weg von dem, was hinter mir liegt, und von dem, was vor mir liegt. Ich schaue auch weg von dem „Kenn ich schon“ oder „Ich weiß doch schon, was ich finden will und brauche“. Ich richte mich aus und schaue auf den Stern meiner Sehnsucht, durch den Gott mich ruft in diesen gegenwärtigen Moment.

Es kann sein, dass dabei etwas meine Aufmerksamkeit abzieht, etwas mich zurück hält.

Vielleicht werde ich ungeduldig, genervt, misstrauisch… Auch das gehört mit zu unserer Reise.

Ich nehme es wahr, lasse es wahr sein und richte mich neu aus.

Äußerlich: Ich halte inne, werde still und schaue auf den Stern. Ich schaue von mir weg, von allem, was mich beschäftigt – und sei es für ein paar Minuten.

Innerlich: Ich halte Gott alles hin: Das alles bin ich, damit rufst du mich!

Abschluss:

Ich danke Gott. Z.B.:

Gott, Du hast mich schon gefunden, lass mich darin gelassen leben,

geleite mich mit deinem Frieden, deinem JA und hilf mir,

dass auch ich JA zu mir sagen kann.

Schritt 2.: Weitergehen

„… sie zogen hin und siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, ging vor ihnen her, bis er über dem Ort stand, wo das Kindlein war. Da sie den Stern sahen, wurden sie hocherfreut und sie gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter…“

IMPULS

Sie zogen weiter. Das ist auch die Herausforderung an uns: weiterziehen, mich nicht festsetzen, festdenken, festgrübeln oder gar verzweifeln, so wie die weisen Suchenden. Eine Zeitlang hatten sie sich aufhalten lassen – von ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen, von einer Stadt, klugen Leuten, einem König, von „so machen es doch alle“, von Ansehen und Macht.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Gibt es etwas, was mich aufhält, abhält? Kann ich es benennen?

Was suche ich, wo suche ich danach?

Was hat göttliche Qualität in meinem Leben, was gibt mir Sinn?

DEN WEG GEHEN

Der Stern der Sehnsucht leuchtet und sagt: Geh weiter!

Ich brauche ihn nur anschauen, ihm Raum geben

Noch einmal richte ich mich aus, lass ihn wichtiger sein als alles andere und folge dem Ruf Gottes, der immer im gegenwärtigen Moment zu vernehmen ist.

Schritt 3.: Finden

„…und sie gingen in das Haus und sahen, fanden das Kindlein mit Maria, seiner Mutter…“

IMPULS

Die Suchenden sahen ihren Stern wieder, als sie alles andere hinter sich ließen.

Sie sahen ihn und wurden „hocherfreut“! Er führte sie tatsächlich ans Ziel.

Doch dort ist alles anders, als sie gedacht hatten: Ein Kind, ein Neugeborenes, wie tausende andere auch. Das Besondere hat die Gestalt des Alltäglichen, das Heilige ist ganz im Weltlichen gegenwärtig.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Es braucht also etwas, das uns hilft zu erkennen, wie und wann Gott uns begegnet.

„Gott gebe euch die erleuchteten Augen des Herzens, dass ihr erkennen mögt, zu welcher Hoffnung ihr berufen seid.“ (Epheser-Brief 1,18)

Nur mit diesen erleuchteten Augen erkennen wir Gottes Gegenwart, Gottes Wege, den Sinn unserer Wege. Augen, die tiefer oder durch die Oberfläche des scheinbar Alltäglichen sehen. Augen, die damit rechnen, dass Gott sich in allem zeigen kann, was uns begegnet.

Die erleuchteten Augen des Herzens sehen in dem Kind „GOTT MIT UNS“.

Nur die Herzensaugen sehen:

Gott ist immer mitten unter uns, bei uns, zart und klein, wird wachsen, werden.

DEN WEG GEHEN

Wenn es für dich hilfreich ist, suche dir eine Ikone oder ein Bild mit dem Christus-Kind.

Stell dir vor, Gott schaut dich an wie ein Kind.

Dieses Kind will nichts von dir. Du musst nichts tun, nichts leisten, nichts machen.

Sei ganz da mit allem, was du bist.

Sei einfach da, sei einfach.

Lass dich schauen.

Schritt 4.: Hingabe

„…und sie fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe.“

IMPULS

Eines der bekanntesten Weihnachtslieder stammt von Paul Gerhard aus der Mitte des 17. Jahrhunderts: „Ich steh an deiner Krippen hier“. Es hat eine große Tiefe und versucht, uns direkt in das Geschehen damals hinein zu nehmen:

Ich steh an deiner Krippen hier,

o Jesu, du mein Leben;

ich komme, bring und schenke dir,

was du mir hast gegeben.

Nimm hin, es ist mein Geist und Sinn,

Herz, Seel und Mut, nimm alles hin

und laß dir's wohlgefallen.

Die Reaktion auf das Schauen der göttlichen Gegenwart in dem Kind ist Hingabe.

Von dem berühmten katholischen Theologen Karl Rahner gibt es zu diesem Bibelvers folgende wunderbare Worte:

Brich auf mein Herz und wandre!

Es leuchtet der Stern.

Viel kannst du nicht mitnehmen

auf den Weg.

Und viel geht dir unterwegs verloren.

Lass es fahren.

Gold der Liebe,

Weihrauch der Sehnsucht,

Myrrhe der Schmerzen

hast du ja bei dir.

Er wird sie annehmen.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Zur Ehrfurcht und Hingabe sind auch wir auf dem Weg ins neue Jahr eingeladen:

uns Tag für Tag, Schritt für Schritt Gott neu anzuvertrauen und hinzugeben. Zum Beispiel indem ich immer wieder meine Vorstellungen, wie ich oder andere zu sein hätten, hingebe. Oder ich übe mich, staunend innezuhalten, was sich mir jetzt gerade zeigt.

Was verbinde ich mit „Hingabe“ und „Ehrfurcht“? Habe ich vielleicht andere Begriffe?

Was unterstützt mich darin, mich dem jeweiligen Moment hinzugeben?

DEN WEG GEHEN

Still, empfänglich werden.

In die Stille, ins Hören zu kommen, ist oft gar nicht so einfach. Meist werden viele Gedanken und Empfindungen laut, wenn wir uns in die Stille begeben. Und doch kann man gar nichts falsch machen.

Entweder es wird tatsächlich still in mir – dann kann ich in die Stille eintauchen und mich in ihr bergen. Oder es sind ganz viele Gedanken da – dann trainiere ich meinen Muskel der Hingabe: Liebevoll gebe ich Gott jeden Gedanken, alles, was meine Aufmerksamkeit fesselt, hin.

Ich nehme wahr und gebe hin ohne mich jetzt damit zu beschäftigen.

Nimm hin – mein Geist und Sinn, Herz, Seel und Mut…

Ich werde still und sammle mich.

Ich lausche.

Ich gebe meine Gedanken und Empfindungen immer wieder hin, vielleicht verbunden mit einem „für dich!“

Schritt 5.: Verwandelt leben

„… Und da ihnen im Traum befohlen wurde, nicht wieder zu Herodes zurückzukehren,

zogen sie auf einem andern Weg wieder in ihr Land.“

IMPULS

Begonnen hat der Weg der Weisen, der Magier, mit dem Blick auf den Stern der Sehnsucht und mit ihrer Neugier, ihrem Mut und dem Wagnis, diesem Stern zu folgen. Es war kein gradliniger Weg, sondern einer mit Umwegen, Irritationen, anders als ihre Vorstellungen und Bilder.

Aber letztlich kamen sie ans Ziel. Und so könnte auch unser Weg im neuen Jahr ganz anders werden, als wir es uns denken.

Mit den „erleuchteten Augen des Herzens“ erkannten sie im Gewöhnlichen das Außergewöhnliche, Wunderbare, die Erfüllung ihrer Sehnsucht: „GOTT MIT UNS“, die Gegenwart Gottes in der Gestalt eines Kindes. Sie erlebten sich als Beschenkte und öffneten ihre Hände und Herzen.

Und dann verschwinden sie so geheimnisvoll und namenlos aus der Geschichte, wie sie gekommen waren. Ihr Weg, ihr Lebensweg ging weiter. Der Stall, das Kind waren kein Ort zum Bleiben.

Es ist der Ort der Begegnung und dann heißt es, in die Heimat, in den Alltag zurückzukehren.

Doch wenn wir Gott begegnen, kehren wir anders in unsere Alltagswelt zurück.

Der Stern über ihnen hatte die Weisen geführt. Dann erlosch er.

Die Geschichte erzählt, dass sie nun von innen geführt und geleitet wurden:

Im Traum erhielten sie ihre Weisung und sie folgten ihr wie dem Stern.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Wir sind und bleiben Suchende, Sehnsüchtige nach Gott.

In der Hoffnung, dass Gott durch das zu uns spricht, was uns in der Stille und im aufmerksamen Wahrnehmen im Alltag begegnet, werden wir immer wieder Hörende, Sehende, Spürende.

Das für uns verpönte und missbrauchte Wort *Gehorsam* kommt vom *Hören*, vom *Horchen.* Es ist kein Akt der Unfreiheit, sondern ein Akt der souveränen Entscheidung und des Vertrauens. Ich nehme ernst, was ich gehört und erspürt habe, was mich angesprochen hat. Und ich vertraue darauf, dass sich Gott darin zeigt. Ich folge und handle entsprechend.

Diese offene, sehnsüchtige, hörende Haltung beschreibt Madeleine Delbrêl:

Geht in euren Tag hinaus ohne vorgefasste Ideen,

ohne die Erwartung von Müdigkeit,

ohne Plan von Gott; ohne Bescheidwissen über ihn,

ohne Enthusiasmus,

ohne Bibliothek –

geht so auf die Begegnung mit ihm zu.

Brecht auf ohne Landkarte

und wisst, dass Gott unterwegs zu finden ist,

und nicht erst am Ziel.

Versucht nicht, ihn nach Originalrezepten zu finden,

sondern lasst euch von ihm finden

in der Armut eines banalen Lebens.

DEN WEG GEHEN

Im Alltag immer wieder einmal innehalten und wahrnehmen, was ist:

Was sehe ich, was höre ich, was rieche ich, was schmecke ich, was spüre ich…?

Gerade auch, wenn ich mich ärgere oder etwas gar nicht nach meinen Vorstellungen läuft:

Innehalten, tief durchatmen, wahrnehmen, was jetzt ist – ob mir das gefällt oder nicht, es ist jetzt da!

Ich frage mich: „Wozu gibt mir das jetzt die Gelegenheit?“

Was sagt mir die Situation jetzt?

Das Wort „Realität“ hat altägyptische Wurzeln. RE bedeutet Gott, AL bedeutet, alles ist von Gott durchdrungen. Ich befrage die Realität oder Wirklichkeit (das, was wirkt!), was sie mir jetzt zu sagen hat. Ich vertraue, dass Gott durch sie zu mir sprechen kann.

2. Der Weg durch das Wasser der Taufe – durch die Wüste, in die Welt

In jener Zeit kam auch Jesus aus Nazareth in Galiläa zu Johannes und ließ sich im Jordan von ihm taufen. Als er aus dem Wasser stieg, sah er, wie der Himmel sich öffnete und der Geist Gottes wie eine Taube auf ihn herabkam. Und aus dem Himmel sprach eine Stimme:

„Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Freude.“

Danach wurde Jesus vom Geist gedrängt, in die Wüste hinauszugehen.

Dort blieb er vierzig Tage und wurde vom Satan versucht.

Er war bei den wilden Tieren, und die Engel dienten ihm.

*(Mk 1,9-13)*

Schritt 1.: Aus der Taufe leben

IMPULS

Von Luther wird der Spruch überliefert, dass wir als Christen jeden Tag in die Taufe „zurück kriechen“ sollen.

Was könnte das für unseren Weg ins neue Jahr bedeuten?

Die Erfahrung der Taufe – vor allem wenn sie körperlich ganz vollzogen wird – vermittelt uns drastisch, hautnah und leibhaftig:

Du wirst in diesem Leben untergehen, aber das macht nichts: Du bist schon hindurch. Du bist mit Christus schon gestorben und auch mit ihm schon jetzt wieder auferstanden! (Eph 2,4-7)

Aus der Taufe leben heißt, aus dieser Freiheit zu leben! Komme, was da wolle – ohne Angst!

Tag für Tag daraus leben: das Alte, was immer auch geschehen ist, abwaschen und neu beginnen, frei und ohne Furcht und Scham.

ich will nicht

mit allen wassern gewaschen werden

ich möchte

gewaschen, übergossen, gereinigt werden

mit den wassern des lebens

mit den wassern der barmherzigkeit und gerechtigkeit

mit den wassern der liebe und des friedens

reingewaschen, gestärkt und erneuert

tag für tag

*(Quelle unbekannt)*

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Stell Dir vor, Du kannst so in jeden Tag gehen:

Ich bin getauft! Mir kann nichts geschehen, was immer auch geschieht!

Stell Dir vor, Du lebst jeden Tag aus dem Zuspruch Gottes:

Du bist mein geliebtes Kind – meine Tochter, mein Sohn – an dir habe ich Freude!

Das bist Du in Wahrheit. Das musst Du Dir nicht verdienen. Das ist der tiefste Kern Deiner Seele!

Wie würde ich dann leben? Was würde sich dadurch verändern?

DEN WEG GEHEN

Vielleicht magst Du Dich täglich mit dem *Zeichen des Kreuzes* segnen.

Dann sprich dazu:

„Ich bin getauft auf den Namen des Vaters, des Sohnes und Heiligen Geistes.“

Berühre Deine Stirn, Deinen Kopf – alles Denken, Urteilen, Deuten möge gesegnet sein.

Berühre Deinen Herzraum – alles Fühlen, Lieben, Hoffen möge gesegnet sein.

Berühre die beiden Schultern – alles Handeln, alles Tun und Lassen, all meine Beziehungen mögen gesegnet sein.

Schritt 2.: Mit der Wüste leben – mich klären

„Danach wurde Jesus vom Geist gedrängt, in die Wüste hinauszugehen.

Dort blieb er vierzig Tage und wurde vom Satan versucht.“

IMPULS

In der biblischen Tradition ist die Wüste immer auch der Ort der Gottesbegegnung, der Ort der Umkehr, der Neuorientierung.

Die Tauf-Geschichte Jesu sagt, dass der Geist Gottes selbst ihn in die Wüste geführt hat.

Es war kein Unfall, kein Fehler, sondern der Ort der Klärung, Vertiefung und damit Bestärkung.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Auch im neuen Jahr kann es Zeiten und Situationen geben, die sich wie ein Weg durch die Wüste anfühlen. Ich kann das als Unglück sehen, als Zumutung, sogar als Strafe oder aber als Möglichkeit.

Ist es mir möglich, diese Sicht mit auf den Weg ins neue Jahr zu nehmen, dass es der Geist Gottes ist, der mich auf allen, auch den schwierigen Wegen begleitet?

Was kann mir helfen, auch die sogenannten „Wüsten-Zeiten“ nicht als gottverlassen, sondern auch als Chance der Klärung und Erneuerung zu verstehen?

DEN WEG GEHEN

Ich schaffe mir Wüsten-Zeiten:

* Morgens eine Zeit der Stille ohne großes Programm, einfach da sein in der Gegenwart Gottes.
* Abends innehalten, den Tag würdigen und verabschieden: danken, loslassen, vergeben.
* Ab und an ein paar Stunden unter Gottes freiem Himmel: gehen, stehen, schauen, lauschen.
* Immer wieder mal einen Wüsten-Tag begehen:

Allein sein und beten, mit einem biblischen Wort leben, Bilanz halten,

eine Begleiterin, einen Begleiter aufsuchen und mich aussprechen, zu erkennen geben,

Zuspruch und Segen erbitten.

Schritt 3.: Zwischen Himmel und Erde – Mensch sein!

In der Geschichte heißt es am Ende zusammenfassend:

„Er war bei den wilden Tieren, und die Engel dienten ihm.“

IMPULS

Eugen Drewermann (Kommentar zum Markus-Evangelium) sieht in diesem Satz ausgedrückt, was im Tiefsten Menschsein heißt. Jesus, der weder Furcht vor den „wilden Tieren“ hat, noch nach engelhafter Höhe und Reinheit strebt, macht also deutlich, wo unser Platz als Mensch ist:

zwischen Himmel und Erde.

Die „wilden Tiere“ stehen bei Drewermann für unseren irdischen, triebhaften Anteil. Unsere Begierden, Vitalkräfte und alle Bedürfnisse unserer Erdverbundenheit – all das gehört zu uns, aber es soll uns nicht beherrschen. Die Einbeziehung der körperlichen, vitalen Seite ist bleibende Aufgabe einer ganzheitlichen Spiritualität.

Die „Engel“ verkörpern die Ebene der Ideale, hohen Werte, der Wünsche nach Vollkommenheit, Reinheit. Auch sie sollen uns nicht beherrschen, sonst verlieren wir die Erde, den Bodenkontakt. Aber auch die „Engel“ sollen und können uns dienen. Wie Jesus mir von den „Engeln dienen“ lassen, heißt, mich von den „himmlischen“ Impulsen inspirieren lassen oder wie es das Evangelium sagt:

in der Welt zu sein, aber nicht von der Welt.

Menschsein heißt, zwischen Himmel und Erde zu leben.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Ich frage mich heute und im neuen Jahr immer wieder:

Bin ich „vererdungsgefährdet“ oder „engelsgefährdet“?

Erdverfallen heißt, den Bedürfnissen nach Macht, Geld, den „Dingen“, Sexualität/Triebhaftigkeit und allen anderen elementaren Kräften, aber auch Anerkennung, Ansehen etc. zu verfallen.

„Engel-Verhaftung“ ist ebenso egozentrisch, nur in anderer Gestalt. Es bedeutet das Verfallensein an Ideale, Ansprüche, Normen und Dogmen. Typisch für diese Kräfte sind Formulierungen in uns wie: Du musst… Du sollst… Du darfst nicht…

Wie kann ich, wie Jesus, ohne Angst und Abwehr „bei den wilden Tieren sein“?

Was hilft mir, mit meinen Bedürfnissen und Energien in Kontakt zu sein, sie zu achten und zu respektieren, ohne von ihnen beherrscht zu werden?

Wie kann ich mich von meiner Vitalität tragen und bereichern lassen und so „ganz werden“?

Wie können mir wie Jesus „die Engel dienen“?

Was hilft mir, das kritische, ausrichtende Potential geistlich-geistiger Impulse zu nutzen ohne den Kontakt zur Erde oder zur Leiblichkeit zu verlieren?

DEN WEG GEHEN

Heute und in den nächsten Tagen könnte folgendes Lied mein Begleiter sein und mich immer wieder an mein Sein zwischen Himmel und Erde erinnern.

Erd und Himmel zu verbinden, bist gerufen Du, o Mensch.

Erd und Himmel zu verbinden, Halleluja!

Erd und Himmel zu verbinden, ist gekommen Jesus Christ.

Erd und Himmel zu verbinden, Halleluja!

*(nach der Melodie: Confitemini dominum, Taizé)*

3. Der Weg auf den Berg – das Geheimnis der Verwandlung, hinab in der Alltag

Und nach sechs Tagen nimmt Jesus den Petrus und Jakobus und Johannes, seinen Bruder, mit sich und führt sie abseits auf einen hohen Berg.

Und er wurde vor ihnen verwandelt. Und sein Angesicht leuchtete wie die Sonne, seine Kleider aber wurden weiß wie das Licht;

und siehe, es erschienen ihnen Mose und Elia und redeten mit ihm.

Petrus aber begann und sprach zu Jesus: Herr, es ist gut, dass wir hier sind. Wenn du willst, werde ich hier drei Hütten machen, dir eine und Mose eine und Elia eine.

Während er noch redete, siehe, da überschattete sie eine lichte Wolke, und siehe, eine Stimme aus der Wolke sprach: Dies ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe. Auf ihn hört!

Als das die Jünger hörten, fielen sie auf ihr Angesicht und fürchteten sich sehr.

Und Jesus trat herbei, rührte sie an und sprach: Steht auf und fürchtet euch nicht!

Als sie aber ihre Augen erhoben, sahen sie niemand außer Jesus allein.

Und als sie von dem Berg hinabstiegen, gebot ihnen Jesus und sprach: Sagt niemandem von der Erscheinung, bis der Sohn des Menschen von den Toten auferweckt worden ist.

*(Mt 17,1-9)*

Schritt 1.: Abstand zum Alltag gewinnen – auf den Berg steigen

„Und nach sechs Tagen nimmt Jesus den Petrus und Jakobus und Johannes, seinen Bruder, mit sich und führt sie abseits auf einen hohen Berg.“

IMPULS

„Nach sechs Tagen“:

Sechs Tage vor diesem Aufstieg auf den Berg hatte Jesus zum ersten Mal davon gesprochen, dass er leiden müsse und getötet werde. Das hatte die Jünger sehr getroffen – eine wirkliche Talerfahrung! Petrus wollte das ganz und gar nicht hören. Gerade hatte er noch Jesus als den Christus bekannt. „Du bist der Christus“ – in dir ist Gott gegenwärtig, sein Reich beginnt jetzt! Wie kann Jesus da vom Tod reden. Das zerstörte seine ganze (Gottes-) Vorstellung, auch seine ganzen Hoffnungen.

Nach den festlichen, kerzenerleuchteten Weihnachtstagen und Silvester sind auch wir zurück im oft düsteren Winter-Alltag. Und nach der Landkarte des Kirchenjahres kündigt sich schon bald wieder die Passions-, die Leidenszeit Jesu an. Schon wieder Leiden und Tod, schon wieder soweit hinunter in Dunkelheit und Schmerz?!

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Immer wieder stehen wir in Gefahr, vom Alltag, vom grau in grau, von Sorgen und Nöten eingenommen zu werden.

Die Einladung zu dieser Bergtour sagt uns: es ist immer wieder gut, aus dem Alltag, den immer wieder gleichen Gedankengängen oder aus unbewusster Routine auszusteigen. Es ist immer wieder gut, auf den Berg der Stille, den Berg der Besinnung und Achtsamkeit zu steigen, um einen neuen Blick auf mich, mein Umfeld, die Welt zu bekommen und Licht und Zuversicht zu tanken.

Schön ist das und anstrengend zugleich. Es ist gar nicht so einfach, die gewohnte Sichtweise zu verlassen. Es ist gar nicht so leicht, den Blick und die Gedanken von all dem zu lösen, was schwer ist im Leben, was uns Sorgen macht oder uns bedrückt.

DEN WEG GEHEN

Vielleicht bin ich schon in den letzten Tagen auf den Geschmack gekommen, mir jeden Tag eine Zeit des Innehaltens, des Mich-in-Gottes-Licht-Stellens zu gönnen. Einmal am Tag auf den Berg steigen! Und ja, wie gesagt, das erfordert auch eine kleine Anstrengung, es wirklich zu tun.

Vielleicht habe ich aber auch gemerkt, dass das gar nicht zu mir und meinem Alltag passt.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es für mich?

Ab und zu einen ganzen Tag für den Rückzug einlegen oder mich einer Meditationsgruppe anschließen? Mir bewusste Auszeiten im Jahr nehmen?

Oder: Ich nehme diese letzte Woche, um eine hilfreiche Struktur zu etablieren.

Schritt 2.: Im Lichte Gottes neu sehen

„Und er wurde vor ihnen verwandelt. Und sein Angesicht leuchtete wie die Sonne, seine Kleider aber wurden weiß wie das Licht.“

IMPULS

Jesus erscheint plötzlich in einem ganz anderen Licht, ja er selbst wandelt sich in Licht. Es ist als habe er sich in einen riesigen Spiegel verwandelt, der nun göttliches Licht in alle Richtungen ausstrahlt.

Bei Jesaja 60,1 heißt es: Mache dich auf, werde licht, denn dein Licht kommt und der Glanz Gottes strahlt über dir.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Was passiert, wenn wir den Glanz Gottes, der über uns strahlt, wenn wir den göttlichen Glanz in unserem/dem Leben wahrnehmen können?

Dann können wir uns und andere im Glanz der Menschenwürde sehen; dann sind wir eingetaucht in die Ehre, Gottes Kind – Sohn, Tochter Gottes, Gottes Ausdruck in dieser Welt zu sein!

Manchmal gelingt uns das – peak experiences, Gipfelerlebnisse wird das genannt. Dann wissen wir wieder, wer wir in unserem Tiefsten sind: Ebenbilder Gottes und dass wir mit allen und allem verbunden sind – Teil des Ganzen und transparent für das göttliche Licht in uns und in allem, was uns umgibt.

Wir sind es sehr gewohnt, das Dunkle, Schlechte, Mangelhafte an uns (und anderen) zu sehen. Als sei das besser, als würde uns das vor Überheblichkeit schützen… Aber Nelson Mandela (dem diese Worte zugeschrieben werden) bringt es auf den Punkt. Wir sind dazu berufen, Licht zu sein!

Unsere tiefste Angst ist es nicht,

ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist es,

dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,

das wir am meisten fürchten.

Wir fragen uns, wer bin ich denn,

um von mir zu glauben, dass ich brillant,

großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber genau darum geht es,

warum solltest Du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, dich zurückzunehmen,

nur damit sich andere Menschen um dich herum

nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,

die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.

Sie ist nicht in einigen von uns,

sie ist in jedem.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,

geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,

das Gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,

befreit unser Dasein automatisch die anderen.

DEN WEG GEHEN

Ich finde mich ein in der Stille.

Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge.

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mein Inneres: Wie bin ich jetzt gestimmt? Wie bin ich jetzt da?

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment und begrüße Gott in mir und um mich.

Ich wende mich meinem Herzraum zu.

Ich richte mich auf das Licht aus, das in meinem Inneren ist – nicht von mir gemacht, sondern Gottes Licht in mir.

Ich richte mich dahin aus – vielleicht kann ich es wahrnehmen, vielleicht nicht.

Ich muss nichts tun, nichts herstellen, nur meine Aufmerksamkeit in diese Richtung lassen.

Ich gebe, wenn ich kann, diesem Licht Raum in mir

– lasse es meinen ganzen Körper erleuchten:

meinen Brustraum, Bauchraum, Arme, Hände, Beine Füße, Kopf.

Ich atme in und aus diesem Licht.

Das Licht darf sich über meine Körpergrenze ausdehnen –

ich lasse es leuchten in meinem Atemraum, in das Zimmer, in das ganze Haus…

Ich muss und kann es nicht machen, ich werde erleuchtet – ich lasse nur zu.

Ich bin Kind Gottes, Kind des Lichts.

Ausatmend lasse ich in mir erklingen: Ich in dir, einatmend: Du in mir.

So verweile ich eine Zeit im Licht und in der Stille.

Danach kehre ich sanft in meinen – vielleicht verwandelten – Alltag zurück.

Schritt 3.: Leben in der Gegenwart

… und siehe, es erschienen ihnen Mose und Elia und redeten mit ihm.

Petrus aber begann und sprach zu Jesus: Herr, es ist gut, dass wir hier sind. Wenn du willst, werde ich hier drei Hütten machen, dir eine und Mose eine und Elia eine.

IMPULS

Mose, Elia, Jesus – warum gerade diese drei? Was haben sie uns zu sagen?

Mose, der Mörder und feige Geflüchtete, führte die Israeliten aus Ägypten, aus Knechtschaft und Unterdrückung. Nicht das eigene Gutsein, sondern das Von-Gott-in-Anspruch-genommen-werden, bestimmte seinen Weg.

Elia befreite das freie Volk vor neuer Knechtschaft und Unterdrückung. Er kämpfte gegen die Anbetung der „Götter“ Macht, Erfolg und Besitz – die Grundversuchung, uns absichern und die Kontrolle über das Leben erhalten zu können. Am eigenen Leib hat er schmerzhaft erfahren, dass er nicht aus eigener Kraft Dinge vollbringen kann, sondern immer wieder neu aus der Kraft Gottes lebt.

Befreiung und aus Gottes Kraft leben, das zeichnet auch Jesus aus.

Und beides hat immer wieder mit loslassen oder Dinge/mich selbst sein lassen und im gegenwärtigen Moment leben zu tun.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Oft sind es unsere Vorstellungen – wie ich selbst, wie andere, wie diese Welt sein sollte – die uns gefangen nehmen. Wenn es – ich, die anderen, die Welt – nicht so ist, wie ich es mir vorstelle, wie ich es haben will, dann gehen wir oft mit viel Energie und Widerstand dagegen an. Der Blick verengt sich, der Stresspegel steigt, meine Handlungsmöglichkeiten verringern sich. Ich bin gefangen von meinem eigenen Film.

Manchmal ist es auch umgekehrt – alles ist so, wie ich es mir wünsche. Wie gerne hätte ich das alles griffbereit, am besten für immer! Da geht es uns nicht anders als Petrus.

Die drei da oben auf dem Berg scheinen uns zu sagen: so oder so begibst du dich in Gefangenschaft deiner Vorstellungen und Wünsche. Und leider bleibt es oft nicht dabei. Das hat schnell Auswirkungen auf unsere Umwelt – ich werde gestresst oder will andere von meinen Idealen überzeugen.

Leb im Jetzt – ist die andere Botschaft. Nimm wahr, was jetzt ist, was sich dir jetzt zeigt. Oft kann ich dann erst das wunderbare Licht in allem sehen! Genieße, was dir der jetzige Moment schenkt und dann lass ihn sein – der nächste hat neues für dich…

DEN WEG GEHEN

Eine gute Lehrmeisterin des Lebens, in der Gegenwart zu sein, ist zum einen die Natur.

Es tut uns gut, nach draußen zu gehen, v.a. wenn wir allzu viel Kopfkino haben. Die Pflanzen und Tiere, die Natur sind einfach. Und dadurch erinnern sie uns an unser pures Dasein.

Ein guter Weg, in die Gegenwart zu kommen, ist, meine Sinne zu öffnen und wahr-zu-nehmen, was ist. Was sehe ich? Was höre ich? Was schmecke ich? Was rieche ich? Was spüre ich?

Ich mache meine Sinne auf, bin sozusagen wie eine Leinwand und lasse alles zu mir kommen, wie es ist: sei es Vogelgezwitscher oder Presslufthammer. Ah, so ist das! So ist es jetzt. Staunend wahrnehmen, wirklich sehen, hören, riechen, schmecken, spüren wie es jetzt gerade ist.

Ich gehe heute also eine Zeit mit diesen offenen Sinnen nach draußen und lasse mich überraschen!

Ein zweiter guter Lehrmeister ist unser Körper – auch er ist nie in der Vergangenheit oder Zukunft, sondern immer jetzt da.

Mich abklopfen, reiben oder streicheln hilft, mich selbst, meinen Körper wahrzunehmen.

Den Kontakt zum Boden spüren – am leichtesten geht das im Liegen.

Den Atem spüren – wie er kommt, wie er geht, wie es mich atmet.

Mein Körper bringt mich immer wieder unmittelbar zu mir selbst und in die Gegenwart.

Immer lädt er uns dazu ein. Besonders hilfreich mag das in Besprechungen oder bei heftigen Diskussionen sein. Es ist einen Versuch wert!

Schritt 4.: Hinab in den Alltag – zuversichtlich in der Gegenwart Gottes leben

„Während er noch redete, siehe, da überschattete sie eine lichte Wolke, und siehe, eine Stimme aus der Wolke sprach: Dies ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe. Auf ihn hört! …

Und Jesus trat herbei, rührte sie an und sprach: Steht auf und fürchtet euch nicht!“

IMPULS

Die lichte Wolke kenne ich. Sie ist den Israeliten bei ihrem Weg in die Freiheit vorausgegangen. Keine rosarote Wolke der Weltflucht, keine Wolke, die einlullt in fromme Gefühle und weltenthobene Gedanken. Nein, diese Wolke ist Zeichen der Gegenwart Gottes ganz konkret in dieser Welt. Gott, der mit uns den Weg in die Freiheit gehen will und sei es durch die Wüste oder durchs dunkle Tal.

Diese Wolke der Gegenwart Gottes verweist uns auf Jesus – auf ihn sollen wir hören.

Was will Gott uns durch Jesus sagen? Was sollen wir hören?

Jesus sagt: „Steht auf und fürchtet euch nicht!“

In diesem Satz ist das ganze „Programm“ Gottes, das Evangelium, die gute Botschaft zusammengefasst. Auf den Punkt gebracht könnte man sagen: „Fürchtet euch nicht“ – das ist die Weihnachtsbotschaft. Und „Steht auf“ – ein Ausblick auf Ostern, Auferstehung mitten im Leben!

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

„Steht auf und fürchtet euch nicht“, das gilt besonders, wenn es wieder hinabgeht in das Tal, zurück in den Alltag. Die Wolke der Gegenwart Gottes sagt uns: Gott ist da! Auf dem Berg und mitten im Alltag. Gott ist da in der klaren Freude, im scheinbar langweiligen Alltag, in dunklen Zeiten, sogar im Tod. Weil Gottes lichte Wolke, Gottes Licht da ist, hat sich auch das Dunkel verändert. Es gibt keinen Ort der Gottferne oder Gottlosigkeit. Wie gut, sich dessen immer wieder „auf dem Berg“ zu vergewissern und eine andere Sicht auf die Dinge zu bekommen. So können wir viel zuversichtlicher und vertrauensvoller leben.

DEN WEG GEHEN

Gottes Gegenwart – die lichte Wolke spüren (vielleicht hilft dazu sanfte Lieblingsmusik):

Sammle dich in der Stille.

Spüre deine innere Lebendigkeit. Nimm Wärme oder Kälte wahr, vielleicht die kleinen Regungen des Lebens in dir – ein leises Kribbeln, die Bewegungen des Atems, den Herzschlag, vielleicht das strömende Gefühl deines Kreislaufs.

Fülle dein Inneres ganz aus, indem du atmest wie ein Ballon.

Bei jedem Einatmen dehnst du dich in alle Richtungen aus, bei jedem Ausatmen ziehst du dich wieder zusammen.

Bleib eine Weile bei dem Wahrnehmen deiner inneren Lebendigkeit.

Nun richte deine Aufmerksamkeit nach außen, auf deine Hautoberfläche.

Kannst du die Luft, kannst du Lebendigkeit auch um dich herum wahrnehmen?

Nimm ganz bewusst den Raum vor dir – hinter dir – rechts – links – über dir – unter dir wahr.

Der Atem hilft dabei.

Um dich herum ist nicht nichts! Vielleicht kannst du den ganz leichten Widerstand der Luft um dich herum spüren. (Im Wasser haben wir es damit leichter!)

Bleib auf der Stelle stehen und bewege dich in dem Raum, den du mit deinen Fingerspitzen und deinen Zehen noch berühren kannst. Bewege dich mit dem Wissen: ich bewege die Luft, den Raum um mich – die Luft, der Raum bewegt mich.

Füll diesen Raum bewusst mit deinem Atem.

Nimm den dauernden Kontakt, die Berührung, die Lebendigkeit um dich wahr.

„Von allen Seiten umgibst du mich“ heißt es in Ps 139. Das ist wirklich wahr und vielleicht kannst du das auch spüren.

Bewege dich nun langsam mit dem Bewusstsein durch den Raum, dass dieser Raum, diese „schützende, bergende Wolke“ immer mit dir mitkommt.

Wie fühlt sich das an?

Wie gehst du?

Wie verändert sich vielleicht deine Sicht auf dich, die Welt?

Nimm „die Wolke“ mit in deinen Tag! Kehre, wann immer du willst, dahin zurück.

Schritt 5.: EINBLICK / AUSBLICK: JESUS – CHRISTUS

Als sie aber ihre Augen erhoben, sahen sie niemand außer Jesus allein.

Und als sie von dem Berg hinabstiegen, gebot ihnen Jesus und sprach: Sagt niemandem von der Erscheinung, bis der Sohn des Menschen von den Toten auferweckt worden ist.

Am Ende des Abschnitts begegnet uns noch ein Stück Theologie – Nachdenken:

in diesem Fall über Jesus Christus.

Christus hört sich für viele Menschen wie der Nachname Jesu an, für andere ist es ein Titel.

Aber die Geschichte von der Verklärung Jesu auf dem Berg erzählt uns etwas anderes.

Die Jünger – und wir – sehen meist nur die Oberfläche, in diesem Fall den „bloßen“ Menschen Jesus.

Manches wissen wir von ihm – geboren in Palästina vor ca. 2000 Jahren, wahrscheinlich in dem kleinen Nest Nazareth, das keinen allzu guten Ruf zu haben schien, 2 oder 3 Jahre als beeindruckender Wanderprediger unterwegs, später am Kreuz hingerichtet von der römischen Besatzungsmacht mit Zustimmung der jüdischen Obrigkeit.

Wer ist /war dieser Jesus? Die Antwort auf dieser Ebene wäre: ein charismatischer Mensch, ein Prophet, ein Vorbild.

Unsere Geschichte geht aber noch einen Schritt weiter. Oben auf dem Berg wird noch eine ganz andere Dimension sichtbar – die Tiefendimension von Jesus und allem Sein.

Theolog\*innen würden sagen: Die Jünger – und wir – bekommen da oben auf dem Berg Christus zu sehen.

Christus, nicht als Titel von Jesus verstanden, sondern unsere Augen werden geöffnet für die Welt, wie sie im Tiefsten ist: nämlich als von Gottes Gegenwart durchleuchtet. „Christus“ ist sozusagen das christliche Codewort für die Tatsache, dass alles was ist – sei es die Natur, seien es die Menschen – dass alles Licht Gottes in sich trägt oder sich der göttliche Geist in dieser Form zeigt.

Jesus ist somit nicht als Einziger Christus. Aber in und an ihm können wir deutlich sehen: Gott ist die Tiefendimension in jedem Menschen. Es ist in ihm – dem Menschensohn, dem Jedermann – und damit in uns allen.

Unser Alltagsbewusstsein hat dafür oft keine Augen: Als sie aber ihre Augen erhoben, sahen sie niemand außer Jesus allein. Schwupps, ist die Tiefendimension wieder weg. Da sehe ich wieder nur Jesus als bloßen Menschen oder mich, nur als Mensch mit Freuden und Problemen, aber irgendwie abgekoppelt vom göttlichen Licht, der göttlichen Präsenz in allem.

Der seltsame Satz: „Sagt niemandem von der Erscheinung, bis der Sohn des Menschen von den Toten auferweckt worden ist…“, verweist wieder darauf, dass es hier nicht (nur) um einen besonders tollen Moment im Leben Jesu oder seiner Jünger geht, sondern dass die Geschichte aus der österlichen Perspektive verstanden werden will.

Ostern, Auferstehung, das ist wie Christus nicht das Einmalige und Besondere, sondern es ist im Gegenteil das Prinzip, wie Gott immer und überall wirkt. Richard Rohr schreibt dazu:

„Wenn Gott der Materie innewohnt, können wir von Natur aus an die „Auferstehung“ (…) glauben. … „‘Auferstehung‘ ist ein anderes Wort für Veränderung, aber insbesondere für positiven Wandel – was wir tendenziell nur langfristig sehen. Kurzfristig sieht es oftmals einfach nach Tod aus.“

*(Richard Rohr: Alles trägt den einen Namen – die Wiederentdeckung des Universalen Christus, 2019, S. 218f.)*

Wer diese österlichen Augen hat, das zu sehen, sieht „Christus“ – Gott, Gottes Licht und Leben, in allen Dingen überall: in allem, was uns umgibt, in jedem Menschen, in mir selbst.

Das „verklärt“ – klärt – macht die ganze Welt in ihrem Tiefsten klar und licht. Was für ein Leuchten!

DEN WEG GEHEN

Mir hilft es, diese Tiefendimension, den „Christus“ nicht zu vergessen, wenn ich bei allem, was ich sehe oder wer mir begegnet, ich mir immer wieder sage: Ah und du bist auch ein Ausdruck Gottes!

Dadurch verändert sich meine Sicht auf die Welt.

Nicht immer sehe ich den strahlenden Christus, oft sehe ich auch Gott leidend oder „gekreuzigt“, aber in allem und allen ist Gott, wir alle sind Gottes Ausdruck und Leben in dieser Welt.

NACH DER SCHWELLE WEITERGEHEN

Hinter der Schwelle des Jahreswechsels geht der Weg weiter durch Tage, Wochen und Monate.

Was nehme ich mit aus diesen Tagen, woran will ich mich ausrichten auf dem weiteren Weg im neuen Jahr ?

Was soll mich leiten?

Gibt es Worte, Rituale oder ein Symbol, die mich weiter erinnern?

Wir dürfen vertrauen: der, der sagt „Ich bin bei euch alle Tage …“ geht unsere Wege mit.

Autoren: Magda Hellstern-Hummel und Frank Puckelwald, Pastoren und Referenten für Spiritualität im Gemeindedienst der Nordkirche (Ev.Luth. Kirche in Norddeutschland).

[www.gemeindedienst-nordkirche.de](http://www.gemeindedienst-nordkirche.de)

[magdalene.hellstern-hummel@gemeindedienst.nordkirche.de](mailto:magdalene.hellstern-hummel@gemeindedienst.nordkirche.de)

[frank.puckelwald@gemeindedienst.nordkirche.de](mailto:frank.puckelwald@gemeindedienst.nordkirche.de)