**Teil 1**

**Himmelfahrt – Pfingsten – Trinitatis**

**Schwelle – Verwandlung – Weite**

**Ein Weg für Einzelne und Gruppen**

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

im Buch des Propheten Amos steht eine wunderbare Verheißung. Dort sagt Gott:

„Suchet mich, so werdet ihr leben!“ – Amos 5,4.

Das ist ein erstaunlicher Satz – geht es doch bei unseren Suchbemühungen eigentlich immer darum, etwas zu finden. Das Finden aber setzt voraus, dass Du schon weißt, was Du suchst.

Das mag für verlorene Schlüssel oder sonstige ersehnte Dinge auch in Ordnung sein.

Aber für die Frage und Suche nach Gott taugt das überhaupt nicht.

Nein, diese Suche muss offen bleiben, frei von vorgegebenen Ergebnissen, fertigen Zielangaben und Erfolgsvorstellungen.

Die Verheißung aber, wenn wir Gott suchen, lautet, dass es uns lebendig machen wird.

Und diese uns lebendig machende Erfahrung ist Begegnung mit der verwandelnden Gegenwart Gottes.

Zu dieser Suchbewegung möchten wir Euch in diesen Tagen einladen.

Vor uns die drei Feste Himmelfahrt, Pfingsten, Trinitatis –

nicht so populär wie Weihnachten und Ostern. Aber doch verbirgt sich auch in ihnen ein großer Schatz. Vielleicht ergibt sich ja gerade jetzt, durch die verlangsamte „Corona-Zeit“ die Chance, diesen drei Festen noch einmal ganz neu und intensiv zu begegnen.

Für jedes der drei Feste gibt es eine Einheit mit Gestaltungshinweisen, Hinführungen und Impulsen.

Es ist möglich, damit für sich alleine diese ca. drei Wochen zu gehen.

Dann ist es gut, im Laufe der jeweiligen Woche die eigene Zeit dafür zu finden – eine halbe Stunde am Stück, kürzere Zeiten über die Tage verteilt oder jeden Tag eingefügt in Rituale, die eh gewohnt sind. Die Beschäftigung mit den Festen bietet die Gelegenheit, den eigenen Weg zu finden.

Die Annäherung an Himmelfahrt, Pfingsten und Trinitatis kann aber auch eine Gelegenheit sein, sich mit (einem) anderen Menschen – Freundinnen oder Freunde, eine Gemeindegruppe, die sich im Moment nicht treffen kann etc. – zusammen zu tun und gemeinsam diesen Weg zu gehen. Dann trifft man sich einmal in der Woche, entweder persönlich, wenn das inzwischen erlaubt sein sollte, oder per Telefon oder Video-Meeting und tauscht Gedanken, Erlebnisse, Fragen und Anregungen aus.

In den vergangenen Wochen Zeit haben wir z.T. schmerzhaft erfahren, was es heißt, vom Leben, von der Lebendigkeit abgetrennt zu sein. Statt einer Rückkehr in die sogenannte allseits ersehnte Normalität laden wir Euch ein, in dieser Zeit der Einladung Gottes Raum zu geben:

***„Suchet mich, so werdet ihr leben!“***

Wenn Ihr dazu Fragen habt, Unterstützung oder ein Gespräch braucht, so lasst es uns wissen und wir finden dann sicher zueinander.

Seid herzlich gegrüßt

Magda Hellstern-Hummel und Frank Puckelwald / Gemeindedienst der Nordkirche

**Teil 2**

**HIMMELFAHRT – PFINGSTEN – TRINITATIS**

**Schwelle – Verwandlung – Weite**

1. Himmelfahrt – SCHWELLE

HIMMELFAHRT

Himmelfahrt – ein seltsames Fest. Selbst viele Christen und Christinnen können nicht viel damit anfangen. Aber vielleicht gibt es ja doch etwas zu entdecken, was unser Herz, unseren Glauben, unser Leben beleben, erweitern und vertiefen kann.

SICH BEREIT MACHEN

Suche einen Ort auf, an dem Du ungestört bist.

Richte Dich so ein, dass es Dir hilft, zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht magst Du eine Kerze anzünden. Dich bewusst von ihrem Licht bescheinen zu lassen, kann Dir helfen, Dich für die Gegenwart Gottes zu öffnen.

GEBET ZU BEGINN

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.

Amen.

nach Dag Hammarskjöld

MICH EINFINDEN

Nimm Dir Zeit, Dich zu sammeln und Deinen Körper wahrzunehmen:

Du sitzt aufgerichtet, aber möglichst entspannt.

Schließe Deine Augen.

Stell beide Füße auf den Boden,

spüre den Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche.

Spüre in deine Aufrichtung.

Spüre, wie Du jetzt da bist, von der Fußsohle bis zum Scheitel.

Es gibt jetzt nichts weiter zu tun oder festzuhalten.

Lass Dir dafür Zeit…

Lausche nach draußen – was nimmst Du wahr?

Lausche in den Raum…

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

Nimm Deinen Atem wahr. So wie er jetzt kommt und geht. Ausatmen. Einatmen...

Vertraue Dich mit jedem Ausatem noch ein wenig mehr dem tragenden Grund an.

Auch Seufzen ist manchmal gut.

Verweile so einige Minuten im Schweigen.

Lausche dahin, wo es ganz still ist.

Nach einer Weile schließe diese Übung ab.

Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück an Deinen Ort, öffne behutsam die Augen.

Vielleicht willst Du Dich leicht bewegen oder strecken.

BIBELTEXT UND IMPULSE

Jesus stellte sich den Aposteln nach seinem Leiden durch viele Beweise als lebendig dar, indem er vierzig Tage hindurch erschien und vom Reich Gottes sprach. Und während er mit ihnen zusammenkam, wies er sie an, sich nicht von Jerusalem zu entfernen, sondern darauf zu warten, was vom Vater verheißen ist: „davon habt ihr von mir gehört, dass Johannes mit Wasser taufte, ihr aber mit heiliger Geistkraft getauft werdet nicht lange nach diesen Tagen. Ihr werdet Kraft empfangen, wenn die heilige Geistkraft über euch kommt, und werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis ans Ende der Erde.“

Als er das gesagt hatte, wurde er vor ihren Augen emporgehoben, und eine Wolke nahm ihn auf und entzog ihn ihren Augen.

Und als sie noch in den Himmel starrten, standen da zwei Gestalten in weißen Gewändern bei ihnen, die sagten: „Ihr Leute aus Galiläa, was steht ihr da und blickt zum Himmel? Dieser Jesus ist euch entzogen und zum Himmel hinaufgenommen worden. Wie ihr ihn zum Himmel gehen gesehen habt, so wird er kommen.

Apg 1,3-5+8-11, Bibel in gerechter Sprache

1. ANNÄHERUNG – Himmel

„Himmel“ ist von jeher ein Bild/Symbol für die überwältigende Güte und Unergründlichkeit Gottes *(Deine Güte reicht, soweit der Himmel ist, und deine Wahrheit, soweit die Wolken gehen. Ps 36,5).* Er steht aber auch für unsere Sehnsucht – wir wollen „in den Himmel kommen“, d.h. ganz nah bei Gott sein. Himmel (engl.: heaven) meint also keinen geographischen Ort, nicht die Atmosphäre unserer Erde (engl.: sky), sondern einen Zustand, eine Seinsweise, eine Qualität. Himmel, im Sinne von heaven, beschreibt die Erfahrung der Gegenwart Gottes in unserer Welt. Himmel ist da, wo sich Gottes Wirklichkeit und unser Leben treffen, wo wir mit Gott in Berührung kommen, wo Gottes Liebe ist.

Gott ist nicht, wo der Himmel ist; wo Gott ist, da ist Himmel.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Betrachte den Himmel. Vielleicht gibt es die Gelegenheit, dich draußen auf eine Decke zu legen und in den Himmel zu sehen.

Was „erzählt“ Dir der Himmel?

Welche Gefühle entstehen in Dir?

„Ich fühle mich wie im Himmel“ – wann ist oder war das? Was ist dann da?

„Ich fühle mich Gott ganz nah“ – wann ist oder war das?

2. ANNÄHERUNG – ***Wolke***

Wenn Jesus „emporgehoben“ und von einer Wolke aufgenommen wird, dann ist die Wolke nicht sozusagen der Aufzug, sondern sie ist – wie oft in der Bibel – ein Symbol für Gottes unmittelbare, aber verborgene, verbergende Anwesenheit.[[1]](#footnote-1)

Das Symbol der Wolke ist ein Ausdruck dafür, dass Gott nahe und zugleich unerreichbar ist; da und doch nicht zu greifen/zu haben.

Wenn Jesus nun in eine Wolke aufgenommen wird, trifft auf ihn dasselbe zu. Auch wenn er ein historischer Mensch war – scheinbar zu greifen, zu wissen – macht die Wolke deutlich, dass er unergründlich und unfassbar bleibt.

Und trifft das nicht eigentlich auf uns alle zu?

Wir meinen, einen Menschen (oder uns selbst) zu kennen – und stellen doch immer wieder fest, dass wir im Grunde nichts wissen. Das kann erschrecken, weil wir immer wieder nicht wissen, woran ich nun eigentlich bin. Und doch ist es die Grundlage jeder lebendigen Beziehung – ich suche dich, ich bin neugierig, ich sehne mich nach dir – ich kann dich nicht haben, aber dich immer wieder neu entdecken.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Betrachte die Wolken und ihr Spiel. Was „erzählen“ sie Dir?

„Ich gehe im Nebel“ – wann ist oder war das so? Welche Gefühle, Erfahrungen sind damit verbunden?

Sitzen in der Stille:

Bilder, Gedanken, Vorstellungen ziehen lassen (sie hinzugeben) – das ist die wesentliche Haltung, um in die Stille, ins Hören, in den unmittelbaren Kontakt mit dem, was jetzt ist, zu kommen.

Finde dich noch einmal ein (s.o.).

Verweile im Schweigen.

Wenn Gedanken, Gefühle kommen – was immer deine Aufmerksamkeit fesselt – lass sie liebevoll ziehen. Bleibe gespannt auf das, was sich immer jetzt und immer neu zeigt.

Probiere dasselbe in der Begegnung mit (einem) Menschen aus: Begegne ihm/ihr bewusst in der Haltung des Nicht-Wissens, des liebevollen Interesses. Lass Dich überraschen.

3. ANNÄHERUNG – Himmelfahrt

Der biblische Text versucht in bildlicher Sprache etwas zu sagen, was kaum sagbar ist. Dazu werden die Worte „emporgehoben“, „entzogen“, „zum Himmel hinaufgenommen“ benutzt.

Die Bilder und Worte versuchen wie in allen anderen Auferstehungsgeschichten auszudrücken, dass Jesus nun nicht mehr Mensch unter Menschen ist, sondern uns auf einer anderen Ebene begegnet. Sie versuchen, die Verwandlung zu beschreiben, die sich mit Jesus und mit seinen Jüngern und Jüngerinnen vollzogen hat.

D.h. an Himmelfahrt feiern wir nicht, dass Jesus „weggeht“, sondern uns in Wirklichkeit viel näher kommt als er das als geschichtlicher Mensch je gekonnt hätte. Denn, wenn er in den „Himmel“ fährt, heißt das doch, dass er nun Raum und Zeit enthoben ist. Er ist jetzt überall – überall wo Himmel ist, wo Gott ist. Er ist immer da, wo sich Himmel oder das Reich Gottes ereignet. Er ist nun nicht mehr nur ein geschichtlicher Mensch, an den wir erinnert werden, sondern ist unmittelbar da, in unseren Herzen, in unseren Gedanken, in unseren Taten, in unserem Reden, in unseren Nächsten an unserer Seite.

Himmelfahrt ist damit eine Art „Schwellenfest“ – es markiert den Übergang von Zeit- und Ortsgebundenheit zu einer anderen Präsenz (Weite) und von der Außenorientierung nach innen (Nähe).

Manche sagen auch, es sei ein Fest des Erwachsenwerdens im Glauben. Als Erwachsene oder Heranwachsende orientieren wir uns zunehmend nicht mehr nur an anderen Menschen oder äußeren Geboten, die uns sagen, was wir zu tun oder zu lassen haben. Unser eigenes Urteil, das Wissen unseres Herzens, die Stimme des Geistes in uns gewinnt mehr und mehr an Bedeutung, durchdringt uns immer mehr.

„Ich will euch ein neues [Herz](https://www.bibel-in-gerechter-sprache.de/die-bibel/glossar/?lev) geben und euer Inneres mit neuer [Geistkraft](https://www.bibel-in-gerechter-sprache.de/die-bibel/glossar/?ruach) erfüllen.

Das steinerne Herz will ich aus eurem Körper herausnehmen und euch ein [fleischernes](https://www.bibel-in-gerechter-sprache.de/die-bibel/glossar/?basar) Herz geben. Meine Geistkraft will ich in eure Mitte geben und euch zu Menschen machen, die meinen Bestimmungen folgen und mein [Recht](https://www.bibel-in-gerechter-sprache.de/die-bibel/glossar/?gesetz#mischpat) bewahren und verwirklichen“ heißt es schon bei Ezechiel (Ez 36,26-27).

Himmelfahrt ist damit ein Fest der Nähe Gottes. Gott kommt/ist uns ganz nah. „Er“ ist uns nicht nur ein Gegenüber, das wir im Gebet ansprechen können, sondern auch anwesend in unserem Inneren.

Himmelfahrt ist auch ein Fest der Ermutigung: Trau dich, auf deine innere Stimme zu hören. Lausche darauf, werde hellhörig, empfänglich für das, was dein Herz, was Christus, der „in euren Herzen wohnt“ (Eph. 3,17), dir im Tiefsten sagt.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Wo und wann erfahre ich Gottes Nähe? Nimm Deine Erfahrungen ernst – frag nicht danach, was andere sagen oder meinen.

Was hilft mir, zu mir zu kommen, „mich zu hören“? Nimm Dich darin ernst, nimm Dir dafür immer wieder Zeit.

GEBET ZUM ABSCHLUSS

Beschließe Deine Text-Begegnung mit einem Gebet. Sprich aus, was Dich jetzt beschäftigt, was Dir noch nachgeht, was Dich berührt hat. Danke für das, was Du wahrgenommen hast.

Vielleicht magst Du auch mit diesen Worten beten:

Gott, ich danke Dir für diese Zeit in Deiner Gegenwart.

Ich danke Dir für alles, was sich mir gezeigt hat.

Ich halte es Dir hin.

Lass es mir und Deiner Welt zum Segen werden.

Amen.

Oder

Du, der über uns ist,

Du, der einer von uns ist.

Du, der ist – auch in uns:

Dass alle dich sehen – auch in mir,

dass ich den Weg bereite für dich,

dass ich danke für alles, was mir widerfuhr,

dass ich dabei nicht vergesse der anderen Not.

Behalte mich in deiner Liebe,

so wie du willst, dass andere bleiben in der meinen.

Möchte sich alles in meinem Wesen zu deiner Ehre wenden,

und möchte ich nie verzweifeln,

denn ich bin in deiner Hand,

und alle Kraft und Güte sind in dir.

Dag Hammarskjöld

WEITERGEHEN

Vielleicht magst du dich von dem Lied: Gott ist gegenwärtig, Ev. Gesangbuch Nr. 165 begleiten lassen. Darin z.B. die Strophe:

Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben, aller Dinge Grund und Leben,

Meer ohn Grund und Ende, Wunder aller Wunder: ich senk mich in dich hinunter.

Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.

2. PFINGSTEN – VERWANDLUNG

PFINGSTEN – GOTTES GEIST IN UNSEREM LEBEN

Im Johannes-Evangelium (Kapitel 14 und 16) verspricht Jesus in seinen Abschiedsreden den Jüngerinnen und Jüngern, sie nicht allein zu lassen. Gott wird seinen Heiligen Geist senden. In diesem „Geist der Wahrheit“ kommt Christus selbst. Es ist der Geist des Lebens, der lebendig macht und uns erkennen lässt, dass Christus in Gott ist und in uns.

Daran erinnert das Pfingstfest – ja, es lädt ein, uns immer wieder dieser Erfahrung zu öffnen und uns vom Geist Gottes, dem Geist des Lebens verwandeln und neu erfüllen zu lassen.

SICH BEREIT MACHEN

Suche einen Ort auf, an dem Du ungestört bist.

Richte Dich so ein, dass es Dir hilft, zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht magst Du eine Kerze anzünden. Dich bewusst von ihrem Licht bescheinen zu lassen, kann Dir helfen, Dich für die Gegenwart Gottes zu öffnen.

GEBET ZU BEGINN

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.

Amen.

nach Dag Hammarskjöld

MICH EINFINDEN

Nimm Dir Zeit, Dich zu sammeln und Deinen Körper wahrzunehmen:

Du sitzt aufgerichtet, aber möglichst entspannt.

Schließe Deine Augen.

Stell beide Füße auf den Boden,

spüre den Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche.

Spüre in deine Aufrichtung.

Spüre, wie Du jetzt da bist, von der Fußsohle bis zum Scheitel.

Es gibt jetzt nichts weiter zu tun oder festzuhalten.

Lass Dir dafür Zeit…

Lausche nach draußen – was nimmst Du wahr?

Lausche in den Raum…

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

Nimm Deinen Atem wahr. So wie er jetzt kommt und geht. Ausatmen. Einatmen...

Vertraue Dich mit jedem Ausatem noch ein wenig mehr dem tragenden Grund an.

Auch Seufzen ist manchmal gut.

Verweile so einige Minuten im Schweigen.

Lausche dahin, wo es ganz still ist.

Nach einer Weile schließe diese Übung ab.

Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück an Deinen Ort, öffne behutsam die Augen.

Vielleicht willst Du Dich leicht bewegen oder strecken.

BIBELTEXTE UND IMPULSE

Das Judentum feiert 50 Tage[[2]](#footnote-2) nach Pessach das Fest Schawuot – das Wochenfest. Es ist ein Erntefest und erinnert auch an den Empfang der Gebote am Berg Sinai.

An diesem Tag erlebte die kleine, verstörte und verschreckte Schar der Jüngerinnen und Jünger, was Jesus ihnen vor seinem Tod und seiner Auferstehung verheißen hatte:

Gottes Heiliger Geist wird kommen und sie in neuer Weise mit Kraft und Vertrauen erfüllen.

Diese Erfahrung wird im Joh.-Evangelium und in der Apostelgeschichte auf sehr unterschiedliche Weise erzählt und eröffnet so ganz verschiedene Dimensionen:

*Es war am Abend jenes ersten Tages der neuen Woche. Die Jünger hatten solche Angst vor den Juden (jüdischen Behörden), dass sie die Türen des Raumes, in dem sie beisammen waren, verschlossen hielten.*

*Mit einem Mal kam Jesus, trat in ihre Mitte und grüßte sie mit den Worten:*

*„Friede sei mit euch!“*

*Dann zeigte er ihnen seine verwundeten Hände und seine Seite.*

*Als die Jünger den Herrn sahen, wurden sie froh.*

*„Friede sei mit euch!“, sagte Jesus noch einmal zu ihnen.*

*„Wie der Vater mich gesandt hat, so sende ich jetzt euch.“*

*Und er hauchte sie an und sagte: „Empfangt den Heiligen Geist!“*

Johannes-Evangelium 20,19-22

*Schließlich kam das Pfingstfest. Auch an diesem Tag waren sie alle wieder am selben Ort versammelt. Plötzlich setzte vom Himmel her ein Rauschen ein wie von einem gewaltigen Sturm; das ganze Haus, in dem sie sich befanden, war von diesem Brausen erfüllt.*

*Gleichzeitig sahen sie so etwas wie Flammenzungen, die sich verteilten und sich auf jeden Einzelnen von ihnen niederließen. Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt, und sie begannen, in fremden Sprachen zu reden; jeder sprach so, wie der Geist es ihm eingab.*

*Wegen des Pfingstfestes hielten sich damals fromme Juden aus aller Welt in Jerusalem auf. Als nun jenes mächtige Brausen vom Himmel einsetzte, strömten sie in Scharen zusammen. Sie waren zutiefst verwirrt, denn jeder hörte die Apostel und die, die bei ihnen waren, in seiner eigenen Sprache reden. Fassungslos riefen sie: „Sind das nicht alles Galiläer, die hier reden? Wie kommt es dann, dass jeder von uns sie in seiner Muttersprache reden hört? (…) Und wir alle hören sie in unseren eigenen Sprachen von den wunderbaren Dingen reden, die Gott getan hat!“ Alle waren außer sich vor Staunen. „Was hat das zu bedeuten?“, fragte einer den anderen, aber keiner hatte eine Erklärung dafür.*

Apostelgeschichte 2,1-12

1. ANNÄHERUNG – ***Gottes Geist findet uns und befreit von Angst***

Angst ist *die* Kraft in uns, die uns am stärksten vom Leben trennt.

Die Geschichte der Jünger und Jüngerinnen im Joh. Evangelium, die ihr Haus und die Türen aus Angst verschlossen hatten, steht sinnbildlich auch für unsere ängstlich verschlossenen Herzen und Seelen. Das Evangelium erzählt aber, dass Jesus Christus diese Verschlossenheit überwindet und einen Weg zu uns findet.

***Der Hauch Gottes***

In der Schöpfungsgeschichte (Gen. 2) haucht Gott den von ihm aus Erde (Adama) geformten Erdling (den Adam) an. Dadurch wird dieser, so heißt es, „eine lebendige Seele“.

Wenn der auferstandene Christus uns anhaucht, so ist das wie eine Neuschöpfung. Wir werden je und je neu lebendig gemacht.

Neu werden heißt auch, frei sein von allem, was uns in Ängste und Sorgen bindet. Pfingsten lädt uns ein, uns in jedem Moment neu von Gottes Geist befreien und erschaffen zu lassen.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Unser Atem – Atem Gottes.

Unser Atem ist grundlegend und kann uns sehr viel von Gott „erzählen“ und erfahrbar machen.

* *Wir atmen (aktiv) und es geschieht uns*: Aktiv tun und mir Dinge auch geschehen lassen, ist eine Weise, im guten Einklang mit dem Leben zu leben – präsent und lebendig.
* *Man kann nicht auf Vorrat atmen*: unser Atem geschieht immer jetzt. Wir sind dauernd davon abhängig. Jede Sekunde wird uns unser Atem, unser Leben geschenkt. So bleiben wir in einer dauernden lebendigen Verbundenheit mit Gott, dem Geber des Atems.
* *Der Atem verbindet Innen und Außen und verbindet uns mit allem, was ist*: Wir alle haben Anteil an demselben Atemraum. Über den Atem sind wir mit allen Menschen und mit der Natur unmittelbar verbunden. Religion (re-ligere) bedeutet sich zurückzubinden – die Verbundenheit zur Schöpferkraft und allen Geschöpfen spüren und leben.
* *JHWH – der Name Gottes*: in der jüdischen Tradition darf der Name Gottes aus Ehrfurcht und um Gott nicht in der eigenen Vorstellungswelt festzulegen, nicht ausgesprochen werden. Für den Namen Gottes werden die 4 Buchstaben JHWH als Platzhalter geschrieben. Tatsächlich kann der Name Gottes nicht ausgesprochen, sondern nur geatmet werden! Wahrscheinlich ist der Gottesname nur eine Versprachlichung des Atemlauts.[[3]](#footnote-3) Mit jedem Aus- und Einatmen „sprechen“ wir also den Namen Gottes aus, jeder Atemzug ist ein Gebet.

Einfach da sein, mich von Gottes Geist finden lassen.

Setzte Dich still hin, nimm Deinen Atem wahr – wie er kommt, wie er geht, wie es Dich atmet. Bei jedem Ausatmen überlasse ich mich und alle meine Sorge und Angst Gottes liebender Gegenwart.

Bei jedem Einatmen nehme ich den befreienden Geist Gottes in mich auf und lasse mich immer mehr davon erfüllen.

Einatmen:

Ich nehme den Geist Gottes neu in mich auf, den Geist des Lebens, der Freiheit.

Ausatmen:

Ich lasse alle Angst und Sorge mit meinem Atem aus mir heraus zu Gott fließen.

Jeder Atemzug ein Gebet.

***Die Wunden***

Der Auferstandene zeigt den Seinen zuerst seine Wunden.

Daran wird deutlich: man kann gleichzeitig verwundet und auferstanden sein. Und tatsächlich sind wir immer beides, Verwundete und Auferstandene.[[4]](#footnote-4) Jesus lädt uns damit ein, unsere Wunden – die es zwangsläufig gibt –, da sein und sehen zu lassen. Sie sind kein Grund, uns zu schämen oder uns vom Heil auszuschließen oder ausgeschlossen zu fühlen. Vielmehr ist der Kontakt zu Schmerz und Leid ein guter Weg zu mehr Mitgefühl und Verstehen.

Meine Wunden und Schmerzen dürfen sein.

Ich gebe ihnen Raum, lasse sie (mich) sehen.

Ich halte sie ins Licht Gottes.

2. ANNÄHERUNG – ***Feuer und Sturm – vom Heiligen Geist belebt und erfüllt werden***

Zugegeben, es gibt mindestens zwei Bedürfnisse in unserem Herzen:

Zum einen möchten wir in unserm Leben klar das „Steuer in der Hand“ haben. Wir wollen Sicherheit, Kontrolle – es soll überschaubar und kalkulierbar zugehen und auch möglichst angenehm sein. Es ist immer wieder schön, in der Komfort-Zone zu sein. Sie hat etwas Verlockendes!

Und dann gibt es noch den ganz anderen Wunsch: Die Sehnsucht, es möge uns etwas so treffen, im Tiefsten so berühren, dass wir wirklich erschüttert sind, dass es uns zu völlig neuen Erfahrungen führt, die uns unbekannte Dimensionen eröffnen.

In der Apostelgeschichte hat das Pfingstereignis etwas mit dem zweiten Wunsch zu tun:

Rauschender Sturm, der alles durchweht; Feuerflammen, die sich auf jeden Einzelnen setzen, jede und jeden mit Begeisterung anstecken; erfüllt werden mit dem Heiligen Geist, ausgelassene Freude und Begeisterung, die sich sicher auch einen leibhaftigen Ausdruck in Worten, Gesang und Tanz verschaffen…

Pfingsten ist die immer neue Einladung, uns diesem vitalisierenden, belebenden Geist Gottes auszusetzen. Es ist die Einladung, uns lebendig machen zu lassen.

Der Heilige Geist ist wie Sturm, Feuer und verwandelnde Kraft.

Wie sieht unser Leben aus, wenn uns dieser Geist bewegt?

Alte Fesseln lösen sich, ausgetretene Wege werden verlassen. (Sprach-)Barrieren verschwinden. Wir brechen auf, wagen Neues…

Alles beginnt damit, unsere Sehnsucht zu spüren und zu sprechen:

*Komm, Heiliger Geist!*

Alles andere können wir getrost Gott überlassen.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Einladung zu einem „Feuer-Tag“

* Nimm heute vor allem Feuer in all seinen Dimensionen wahr:

Zünde eine Kerze an und nimm dir Zeit, sie zu betrachten. Was erzählt sie dir?

Nimm die Wärme der Sonne (oder ihre Abwesenheit) wahr – Temperaturunterschiede…

* Nimm verschiedene Energiezustände in dir wahr: müde – wach, ruhig – erregt, schwach/erschöpft – kraftvoll/energiegeladen.

Spiele damit: Was gibt Dir Energie?

* + Nimm bewusst wahr: wie geht es mir vor dem Duschen, wie danach?
	+ Atme eine Weile kräftig – was verändert sich?
	+ Jogge oder renne ein bisschen auf der Stelle oder tanze zu rhythmischer Musik.
	+ Wie geht es mir im Haus, wie draußen?
* Frage Dich:
	+ Was bewegt mich in der Tiefe?
	+ Was begeistert mich? Was lässt mich brennen?
	+ Was brennt mir auf der Seele?
	+ Was entflammt mein Herz?
	+ Wie kann ich meinem „inneren Feuer“ Ausdruck geben? Bin ich bereit, dafür Risiken einzugehen?

WEITERGEHEN

Singen und tanzen

Die Bitte „Komm, Heiliger Geist“ singen – wieder und wieder. Die verschiedenen Gesangbücher sind voll davon.

Hier ist eines:

*Komm, Heilger Geist, mit deiner Kraft, / die uns verbindet und Leben schafft.[[5]](#footnote-5)* (Kehrvers)

1. Wie das Feuer sich verbreitet / und die Dunkelheit erhellt, /

so soll uns dein Geist ergreifen, / umgestalten unsre Welt. Kehrvers

1. Wie der Sturm so unaufhaltsam, / dring in unser Leben ein. /

Nur wenn wir uns nicht verschließen, / können wir deine Kirche sein. Kehrvers

1. Schenke uns von deiner Liebe, / die vertraut und die vergibt. /

Alle sprechen eine Sprache, / wenn ein Mensch den andern liebt. Kehrvers

Wenn Du magst, dann bewege Dich, finde Gesten und tanze dazu.

Tanze zu Deiner Lieblingsmusik. Lass Dich beschwingen, befeuern, beleben!

Oder vielleicht hierzu: Let’s get loud[[6]](#footnote-6) oder Dirty Jazz[[7]](#footnote-7)

3. TRINITATIS – WEITE

TRINITATIS – drei Wege in das Geheimnis Gottes

Im Zentrum dieses Festes oder Gedenktages steht das dreifaltige Geheimnis Gottes. In unserer Tradition sprechen wir von Gott als dem Ursprung und Grund der Schöpfung („der Vater“), aber auch von seinem menschlichen Antlitz in Jesus Christus („der Sohn“). In ihm ist Gott uns Menschen in allem gleich geworden – bis in den Tod hinein. Und schließlich sprechen wir von der beständigen belebenden Gegenwart Gottes im Leben der Menschen und in allem, was geschieht („der Heilige Geist“). Leider sind die Begriffe/Bilder „Vater, Sohn, Heiliger Geist“ für viele inzwischen zu leeren Formeln geworden und machen den Zugang zu Gott schwer und eng. Und doch legen sie eine gute Fährte. In dem dreifachen Zugang zu Gott liegt eine eröffnende Tiefe und Weite. Im Folgenden laden wir ein, das, was damit ursprünglich ausgedrückt werden wollte, neu zu entdecken.

Gott ist Einheit und Vielfalt in einem – und auf vielfältige Weise will Gott uns begegnen.

SICH BEREIT MACHEN

Suche einen Ort auf, an dem Du ungestört bist.

Richte Dich so ein, dass es Dir hilft, zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht magst Du eine Kerze anzünden. Dich bewusst von ihrem Licht bescheinen zu lassen, kann Dir helfen, Dich für die Gegenwart Gottes zu öffnen.

GEBET ZU BEGINN

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.

Amen.

nach Dag Hammarskjöld

MICH EINFINDEN

Nimm Dir Zeit, Dich zu sammeln und Deinen Körper wahrzunehmen:

Du sitzt aufgerichtet, aber möglichst entspannt.

Schließe Deine Augen.

Stell beide Füße auf den Boden,

spüre den Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche.

Spüre in deine Aufrichtung.

Spüre, wie Du jetzt da bist, von der Fußsohle bis zum Scheitel.

Es gibt jetzt nichts weiter zu tun oder festzuhalten.

Lass Dir dafür Zeit…

Lausche nach draußen – was nimmst Du wahr?

Lausche in den Raum…

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

Nimm Deinen Atem wahr. So wie er jetzt kommt und geht. Ausatmen. Einatmen...

Vertraue Dich mit jedem Ausatem noch ein wenig mehr dem tragenden Grund an.

Auch Seufzen ist manchmal gut.

Verweile so einige Minuten im Schweigen.

Lausche dahin, wo es ganz still ist.

Nach einer Weile schließe diese Übung ab.

Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück an Deinen Ort, öffne behutsam die Augen.

Vielleicht willst Du Dich leicht bewegen oder strecken.

BIBELTEXT UND IMPULSE

Die Rede des Paulus auf dem Areopag in Athen:

Bürger von Athen! Ich habe mich mit eigenen Augen davon überzeugen können, dass ihr außergewöhnlich religiöse Leute seid. Als ich nämlich durch die Straßen eurer Stadt ging und mir eure Heiligtümer ansah, stieß ich auf einen Altar mit der Inschrift:

‚*Für einen unbekannten Gott‘*.

Ihr verehrt also ein göttliches Wesen, ohne es zu kennen. Nun, gerade diese euch unbekannte Gottheit verkünde ich euch.

Meine Botschaft handelt von dem Gott, der die ganze Welt mit allem, was darin ist, geschaffen hat. Er, der Herr über Himmel und Erde, wohnt nicht in Tempeln, die von Menschen erbaut wurden. Er ist auch nicht darauf angewiesen, dass wir Menschen ihm dienen. Nicht er ist von uns abhängig, sondern wir von ihm. Er ist es, der uns allen das Leben und die Luft zum Atmen gibt und uns mit allem versorgt, was wir zum Leben brauchen.

(…)

Mit allem, was Gott tat, wollte er die Menschen dazu bringen, nach ihm zu fragen;

er wollte, dass sie – wenn irgend möglich – in Kontakt mit ihm kommen und ihn finden.

Er ist ja für keinen von uns in unerreichbarer Ferne.

Denn in Gott, dessen Gegenwart alles durchdringt, leben wir, bestehen wir und sind wir.

Oder, wie es einige eurer eigenen Dichter ausgedrückt haben: ‚Gott ist es, von dem wir abstammen‘.

Apg 17,22-28, Neue Genfer Übersetzung

DREI WEGE DER ANNÄHERUNG AN DAS GEHEIMNIS GOTTES

Paulus weist uns in seiner Rede drei Wege in das Geheimnis Gottes:

1. WEG: *Gott – das große Geheimnis des Lebens, der Grund des Seins*

Wir leben in einer Zeit, in der immer weniger Menschen die Bilder und Lehren der jüdisch-christlichen Überlieferungen und Traditionen kennen. Viele der alten Bilder und Symbole erscheinen fremd und unzugänglich. Aber die Sehnsucht und Unruhe in unseren Seelen, die Frage nach dem, „was die Welt im Innersten zusammenhält“, ist weiter lebendig.

Doch dort, wo wir vom Wunder der Natur, des Lebens, der Schöpfung, berührt sind, da berühren wir mit unserem Staunen den geheimnisvollen göttlichen Ursprung des Lebens.

Gott begegnet uns als „Schöpfer“ oder besser als „dauernde Schöpferkraft“ in nicht personaler Weise, sondern als Grund, Ursprung – das Leben selbst – in allen Dingen, in der Schöpfung, in uns. Man könnte auch sagen: alles was ist, ist Ausdruck dieser Schöpferkraft – ist Ausdruck, Entfaltung Gottes. (In diesem Sinne ist Gott „Vater“, also „Geber“ des Lebens.)

Wir können also wie Paulus sagen: in und mit diesem großen Geheimnis berühren wir Gott.

Denn: Gott, das ist der Ursprung von Himmel und Erde,

dieser wohnt nicht in Tempeln, die von Menschen erbaut wurden.

Gott ist auch nicht darauf angewiesen, dass wir Menschen ihm dienen.

Nicht Gott ist von uns abhängig, sondern wir von ihm.

Gott ist es, der uns allen das Leben und die Luft zum Atmen gibt und uns mit allem versorgt, was wir zum Leben brauchen.

Es ist der Gott-größer-als-alles; der/die/das, worin wir leben, bestehen, uns bewegen und sind. Oder wie Luther es ausdrückte: *in Gott leben, weben und sind wir*.

Dies immer wieder zu erspüren und zu vergegenwärtigen – das ist der erste Weg zum Geheimnis Gottes.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Gehe spazieren und nimm dabei bewusst wahr: was sehe ich, was rieche ich, was höre ich, was spüre ich? Nimm wahr, was dich anspricht – es ist die Schöpferkraft Gottes, die Dir hier nahekommen kann.

Übungsweg zum Geheimnis Gottes – Gott größer als alles:

In der Stille – vielleicht liegend – spüre den Grund unter Dir und spüre, er verweist auf den EINEN GRUND, der alles trägt.

2. WEG: ***Gott uns ganz nah***

Es gibt Menschen, denen der erste Weg zu unpersönlich, zu distanziert und kühl erscheint. Paulus erinnert aber auch: „*Gott ist nicht fern von einem jeden von uns*“.

Wir können Gott nicht sehen, wie wir einander sehen – aber im Kolosser-Brief 1,15 heißt es, dass Jesus Christus das Abbild (griechisch: die Ikone) des unsichtbaren Gottes ist. Oder anders ausgedrückt:

Gott hat uns in Jesus Christus sein menschenfreundliches Angesicht zugewandt.

Das ist der nahe Gott, DU, „Gott-mit-uns“. In seinem Weg des Abstiegs und Aufstiegs, von Geburt, Tod und Auferstehung bildet sich auch unser Weg ab (Phil. 2,5 ff).

Es ist der Weg der Verwandlung, der uns zeigt, woher wir kommen, und dass wir zurückkehren in Gottes unmittelbare Gegenwart und Gott schauen werden von Angesicht zu Angesicht.

An Jesus können wir also sehen, was für uns alle gilt: Wir leben ein menschliches Leben mit Geburt und Tod, mit Freuden und Ängsten, aber in allem sind wir immer umgeben („leben und weben und sind wir“), in Kontakt, geborgen in Gott. Diese unaufgebbare Nähe und Gegenwart Gottes wird in dem Begriff „Christus“ ausgedrückt.

In „Christus“ ist Gott uns immer ganz nahe: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage…!“ (Mt. 28.)

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Wenn Du unterwegs bist und auf Menschen triffst, versuche sie einmal anzuschauen und Dir dabei zu sagen: Auch du bist ein Ausdruck Gottes! Was passiert dann? Ändert sich Deine Wahrnehmung?

Übungsweg zum Geheimnis Gottes – Gott, uns ganz nah:

Körperübung:

Stelle Dich bewusst hin – spüre den Boden unter Deinen Füßen.

Atme tief ein und aus oder seufze.

Spüre, dass der Boden Dich trägt.

Dann spüre bewusst den Raum um Dich – den Raum vor Dir, den Raum hinter Dir, den Raum an deiner rechten Seite, den Raum links, den Raum über Dir.

Nimm den Kontakt Deiner Haut zu dem Raum um Dich wahr.

In der Stille sprich: „Von allen Seiten umgibst Du mich, mein Gott / Christus / Heiland…“

3. WEG: ***Gott in uns entdecken***

Im letzten Satz spricht Paulus einen dritten Aspekt an – ein weiterer Zugang zum Geheimnis Gottes: „*Gott ist es, von dem wir abstammen*“ – oder anders übersetzt:

„*Wir selbst sind nach Gottes Art“.*

In Gott ist unser Ursprung, mehr noch: wir sind seine Ebenbilder.

Aus Gott stammen wir und wir dürfen uns deshalb Kinder Gottes nennen.

Das aber heißt auch, dass wir Gott selbst in uns tragen und wir auch Teil haben an dem Geheimnis Gottes in uns. Wir sind Teil dieses göttlichen Geheimnisses.

Dies klingt für manch einen ganz ungewohnt. Aber an vielen Stellen in seinen Briefen versucht Paulus uns dieses Geheimnis nahe zu bringen:

„Wir sind Tempel des Heiligen Geistes“ – 1. Kor. 6,19

„Christus in uns“ – das ist unser eigentlicher Wesenskern – Galater 2,20

Die berühmte Mystikerin Teresa von Avila beschreibt diese Erfahrung in einem Vers, in dem Gott zur Seele spricht:

*„Und Seele, suche mich in dir – und Seele, suche dich in mir!“*

Wir sind also eingeladen, uns selbst und einander in dieser göttlichen Würde anzuschauen.

Das wird unser Verhältnis zu uns selbst und zu einander mehr und mehr verwandeln.

ÜBERSETZUNG INS LEBEN

Schau in den Spiegel. Sieh Dich liebevoll an.

Sag Dir selbst: Ich bin Ausdruck Gottes, Gott lebt in, mit und durch mich.

Was geschieht?

Übungsweg zum Geheimnis Gottes – Gott in uns:

In der Stille sprich verbunden mit Deinem Atem: „Ich in Dir – Du in mir!“

Wie gut, dass es im Vers 26 heißt:

*Gott selbst sorgt dafür, dass „(wir) Gott suchen sollen, ob (wir) ihn wohl fühlen und finden könnten; und fürwahr, Gott ist nicht ferne von einem jeden unter uns.“*

Ja, Gott hat uns schon gefunden, darauf dürfen wir auf unserer Suche vertrauen und können uns immer wieder neu den verschiedenen Wegen öffnen, die in das tiefe und weite Geheimnis seiner Gegenwart führen.

GEBET ZUM ABSCHLUSS

Beschließe Deine Text-Begegnung mit einem Gebet. Sprich aus, was Dich jetzt beschäftigt, was Dir noch nachgeht, was Dich berührt hat. Danke für das, was Du wahrgenommen hast.

Vielleicht magst Du auch mit diesen Worten beten:

Gott, ich danke Dir für diese Zeit in Deiner Gegenwart.

Ich danke Dir für alles, was sich mir gezeigt hat.

Ich halte es Dir hin.

Lass es mir und Deiner Welt zum Segen werden.

Amen.

Oder

Du, der über uns ist,

du, der einer von uns ist.

Du, der ist – auch in uns:

Dass alle dich sehen – auch in mir,

dass ich den Weg bereite für dich,

dass ich danke für alles, was mir widerfuhr,

dass ich dabei nicht vergesse der anderen Not.

Behalte mich in deiner Liebe,

so wie du willst, dass andere bleiben in der meinen.

Möchte sich alles in meinem Wesen zu deiner Ehre wenden,

und möchte ich nie verzweifeln,

denn ich bin in deiner Hand,

und alle Kraft und Güte sind in dir.

Dag Hammarskjöld

WEITERGEHEN

Die drei Feste liegen hinter dir.

Halte fest, was Dir besonders kostbar geworden ist.

Versuche, das eine oder andere in Deinem Alltag zu bewahren.

*„Friede sei mit euch“*

Autoren: Magdalene Hellstern-Hummel und Frank Puckelwald.

1. Die Wolke, die vor den Israeliten herzog, als sie flohen; 2. Mose 13,21.

Oft wird gesagt, dass Gott in einer Wolke nahe kommt oder durch eine Wolke redet. Vgl. 2. Mose 16,10/19,9/34,5, Ps 99,7 etc.

Ein sehr bekanntes Buch – Anleitung zum kontemplativen Gebet aus dem Mittelalter heißt nicht ohne Grund „Die Wolke des Nichtwissens“. [↑](#footnote-ref-1)
2. griechisch: pentecoste hemera: fünfzig Tage – daraus entwickelte sich der Begriff „Pfingsten“. [↑](#footnote-ref-2)
3. Vgl. Richard Rohr: Pure Präsenz. Sehen lernen wie Mystiker, 7. Aufl. 2016, Claudius Verlag München, S. 27f. [↑](#footnote-ref-3)
4. Richard Rohr: Alles trägt den einen Namen. Die Wiederentdeckung des universalen Christus, Gütersloh 2019, S. 141+143. [↑](#footnote-ref-4)
5. Melodie und Gesang zu hören bei https://www.youtube.com/watch?v=865R4N4ILas [↑](#footnote-ref-5)
6. Zu hören bei https://youtube.be/Pu1tldLYKE [↑](#footnote-ref-6)
7. Zu hören bei https://youtube.be/ZOM\_bCSOtVU [↑](#footnote-ref-7)