

Die Zeit der kleinen Schritte ...

„FASSE DICH IN GEDULD!“ ...

Nach der ersten Genesungs-Euphorie taucht sie dann irgendwann auf, die Zeit der kleinen Schritte. Gewohnt an die rasante positive Entwicklung des allgemeinen Gesundheitszustands, fühlen diese kleineren Schritte sich fast wie Stillstand an. Da musste ich plötzlich ganz genau hinschauen, um festzustellen, dass es in Wirklichkeit keiner ist, dass weiterhin Genesung stattfindet, nur nicht mehr derart fulminant. Menschen, die ähnliche Wege gegangen sind, haben mir das vorhergesagt. Doch in meiner damaligen Euphorie dachte ich, das bliebe mir erspart. Nun bin ich angekommen in einer neuen Realität, und ich bin bereit, auch diese anzunehmen. Mich nach der Decke zu strecken, die Gott mir gerade bereitstellt, ist ein Teil meiner gesamten Lebensphilosophie.

MARIA, VORBILD UND ...

Herr, zum Dienen bin ich geboren.
Nicht Macht und nicht Reichtum
sind die wahren Lebensziele.
Was wirklich zählt,
ist der Erfolg meines Dir Dienens.

Herr, ich habe viel Zeit verloren,
verschwendet an Macht und Reichtum.
Inwege waren es viele,
die ich gewählt.
Verzeih mir im Licht wahren Sühnens.

Herr, als Mensch bin ich geboren.
Du bist Macht und Reichtum;
Du steckst alle Ziele;
Du hast mich erwählt,
allen Aufgaben mich zu stellen im Amt wahren Dienens.

Amen.

© Sonya Weise 2008



IN DIESEM HEFT

Demut und dienen	2
Ich bin eine Magd des Herrn.....	2
Das ABC der kleinen Schritte.....	3
Die Kunst der kleinen Schritte	3
Geduld mit sich selbst.....	4
Geduld, was ist das?.....	4
Viele kleine Schritte sind ein großer Schritt.....	5
Vergebung ist nie vergebens.....	6
Gesund an Leib und Seele.....	6

THEMEN IN DIESER AUSGABE

- Maria
- Demut
- Geduld
- Obacht
- Vergebung



DEMUT & DIENEN ...

Ostern 2007 verbrachte ich drei Wochen in der Klausur der Benediktinerinnen in Frauenchiemsee. In dieser Zeit beschäftigte ich mich mit den wichtigsten Kapiteln der Regel des Heiligen Benedikt, so u.a. mit der DEMUT, dem Mut Gott zu dienen.– Benedikt stellt die Demut als Leiter dar, die in dem Moment zu Gott aufgerichtet wird, sobald das Herz demütig geworden ist. Die Leiter symbolisiert das Leben, die beiden Holme der Leiter stehen für unseren Leib und unsere Seele; Leib und Seele sind durch die Sprossen verbunden. Sie sind die Stufen zur Demut, 12 an der Zahl, und zeigen unser Denken und Handeln.-

1. Gottesfurcht - Ehrfurcht vor Gott
2. Kein Eigensinn gegenüber Gott
3. Gehorsam - hören auf Gott
4. Geduld - mit sich und anderen
5. Schuld erkennen - Vergebung gewähren
6. Genügsamkeit - was Gott gibt, das genügt
7. Wahrheit - Respekt in Wort und Tat
8. Achtung - bei sich und beim Nächsten sein
9. Schweigsamkeit - Anvertrautes bewahren
10. Geschwätz - überflüssige Worte unterlassen
11. Art u.Weise des Redens - beherrscht bleiben
12. Körperhaltung - innere u.äußere Demut vereint

*„Ich bin eine Magd des HERRN:
mir geschehe nach Deinem Wort.“*

(Lk1,38 EÜ)

MARIA, VORBILD UND...

„Ich bin

eine Magd des HERRN:

mir geschehe nach Deinem Wort.“

(Lk1,38 EÜ)

So es Dir gefällt,

will ich tanzen vor Glück,

jubeln vor Freude, weinen vor Schmerz,

schreien aus Angst.

Und wenn Du mich rufst,

will ich hören auf Dich,

folgen dem Ruf, sehen die Not,

handeln danach an den Menschen,

die Du, HERR, mir zuführst.

Ich will dienen

als Magd des HERRN;

an mir und durch mich

geschehe Dein Wille.

Amen.

© Sonya Weise 2008

Der Weg zur Demut ist ein absolut langer, mühsamer und verantwortungsvoller Weg, der in uns selbst beginnt. Dabei müssen wir uns in unserer menschlichen Unzulänglichkeit damit abfinden, dass wir immer nur vereinzelte Stufen schaffen werden, und auch diese nur teilweise. - Doch schon in diesem Wenigen praktizieren wir Demut. - Sich selbst gegenüber offen sein und bleiben, ehrlich und wahrhaftig; sich selbst annehmen mit allen Gaben und Defiziten; authentisch sein und bleiben, sich selbst ebenso wie den Mitmenschen und Gott gegenüber. Gott darf nicht Mittel zum Zweck sein, sondern ein Gegenüber, ein DU, mit dem ich rechnen kann und darf.

HERR, segne unseren Mut, Dir zu dienen!

Segne unser Vertrauen zu Dir!

Segne unseren Blick, mit dem wir unserem Nächsten begegnen!

Segne unsere Zunge mit den rechten Worten zur rechten Zeit!

Segne unser Schweigen, wo die Worte uns fehlen!

Lass uns in Demut Dir danken

für alles, was Du uns gibst und auferlegst.

Dazu segne uns der uns liebende gütige Gott,

Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.



„DIE KUNST DER KLEINEN SCHRITTE ...“

Antoine Saint-Exupéry (1900-44) hat sich damit befasst. - Auch ich sollte dies tun, denn nachdem die ersten Genesungserfolge geradezu fulminant waren, gilt es nun die Geduld nicht zu verlieren, weiterhin positiv zu denken, Gott zu vertrauen in der Hoffnung, dass letztlich alles wieder so wird, wie es vor der Erkrankung war. Vielleicht sollte ich einfach einmal versuchen, den Gedanken von Saint-Exupéry Schritt um Schritt zu folgen:

- Dabei geht es nicht um große Wunder und Visionen, sondern lediglich um die notwendige Kraft für den Alltag.
- Unsere Erfahrungen und Erkenntnisse wahrnehmen und bewahren im bunten Vielerei dieses Alltags.
- Auch die rechte Einteilung der Zeit ist wichtig, sowie die gesunde Entscheidung zwischen wichtig und unwichtig.
- Wach sein für Licht- und Höhepunkte des Alltags und sie vernünftig verwalten.
- Nüchtern erkennen, dass Rückschläge und Niederlagen Teil jedes Lebens sind.
- Wahre Freunde finden, die jederzeit bereit sind in Liebe die Wahrheit zu sagen.
- Zuhören, den Anderen aussprechen lassen, sich die Wahrheit sagen lassen.
- Abwarten können; vieles erledigt sich wie von selbst.
- Der Mensch braucht vertrauensvolle Freunde! Freunde sind ein Geschenk Gottes!
- Einen sichern Blick für den rechten Zeitpunkt gütig zu sein.
- Gott ist keine Wunschmaschine; ER gibt uns, was wir brauchen! - Aber hin und wieder erfüllt ER ganz unerwartet unsere geheimsten Herzenswünsche.

DAS ABC DER KLEINEN SCHRITTE:

Abwarten, Alltag
Bewahren, bedenken
Christus (am Kreuz)
Dank, Demut, dienen
Erfahrung, Erkenntnis
Freund, Freude, fragen
Geschenk, Güte, Geduld
Heiland, Hilfe, Heil
INRi, Irrweg, Isolation
Jesus, jetzt, Jerusalem
Kraft, Kreuz
Liebe, Leid, Lob, Leben
Maria, Musik
Nüchtern, Niederlage
Ostern, Opfer
Pfingsten, Plage, Preis
Qual, Quantum
Rückschlag, Recht, Ruhe
Seele, Saat, Sicherheit
Tod, Trost, Tagesform
Unrecht, Unmut, Uhrzeit
Vernunft, Vertrauen
Wach sein, Wahrheit
Xylophon (Musik!)
Ysop (bibl. Heilpflanze)
Zuhören, Zeit, zweifeln

DAS ABC DER GEDULD

Annehmen, achtsam sein

Beten, Barmherzigkeit

Christus nachfolgen

Denken, danken

Ertragen, erdulden

Fragen

Güte, Gnade, Gott

Hören, harren, Hiob

Interesse am Nächsten

Jesaja, Jeremia, Johannes

Kraftreserven beachten

Langmütig sein

Meditieren, Mut

Nachdenken

Ordnen

Psalmen beten

Quelle

Ruhe, reich

Sanftmut, Seele, Sinn

Tolerieren

Umsorgen, Urquell

Vorsorge, verweilen

Wachstum, warten

GEDULDIG SEIN MIT SICH SELBST ...

Wenn ich meinen Schülern glauben darf, verfüge ich über eine so genannte „Engelsgeduld“. - Ja, mag sein! In der Tat werde ich meinen Schülern gegenüber nicht müde, immer und immer wieder das Gleiche zu wiederholen, ihnen kleinste Fortschritte aufzuzeigen, sie zu motivieren, bei der Stange zu bleiben. Ich besitze also diese Gabe, die Voraussetzung ist für jede pädagogische Arbeit. - Eine neue Herausforderung ist es nun, diese Geduld auch bei mir selbst anzuwenden. Bisher habe ich stets nach meinen Wünschen und Vorstellungen funktioniert; das war einfach selbstverständlich. - Jetzt auf einmal muss ich in meinen Planungen darüber nachdenken, was geht und was nicht... Mein Körper sendet Signale aus, die es zu empfangen und einzuordnen gilt. Vieles ist anders als gewohnt, muss neu bedacht werden, läuft nicht einfach so von selbst. - Die Hauptfrage bei meinen Einkäufen heißt nun nicht

mehr: „Was brauche ich?“, sondern: „Wie schwer wiegt das? Darf ich das tragen?“ - Es ist eine ganz neue Form der Organisation meines Alltags, ein neues Einteilen der vorhandenen Kräfte, die nun nicht mehr endlos zur Verfügung stehen, zumindest im Augenblick. Dabei fällt mir das Gleichnis vom Weinbergbesitzer, dem Weingärtner und dem Feigenbaum ein. Der von Effektivitätsgedanken getriebene Weinbergbesitzer möchte den seit Jahren nicht mehr Früchte tragenden Feigenbaum schnellstmöglich entsorgen. - Der Weingärtner hingegen, der gewohnt ist, geduldig auf die Früchte der Pflanzen zu warten, möchte ein weiteres Jahr abwarten. (vgl. Lk 13,6-9) - Und so will auch ich ein weiteres Jahr abwarten, geduldig und voller Gottvertrauen.



GEDULD, WAS IST DAS?

Der Begriff "Geduld" trägt das Wort „dulden“ in sich. Den Anderen in seinem Anderssein dulden und erdulden; ihn ertragen, auch wenn er nicht so tickt, wie es meinen Vorstellungen entspricht. In der Einheitsübersetzung der Bibel wird Geduld oft mit „Langmut“ übersetzt. Langmütig sein bedeutet, lange Mut zu haben, etwas zu ertragen, das einem eher nicht gefällt. *„Der Herr ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Gnade. Der Herr ist gütig zu allen, sein Erbarmen waltet über all seinen Werken.“* (Ps 145,8-9 EÜ) Langmut ist eine der hervorstechendsten Eigenschaften Gottes. ER wird niemals müde, sich um uns, seine Menschen, zu bemühen. ER ist immer da; *„Gott hat Sein Ohr an deinem Herzen. Die Kunst des Betens liegt darin, Gottes Ohr zuzulassen an unserem Herzen“* sagt Augustinus. - Sich selbst aushalten, wie Gott uns aushält, wie ER geduldig wartet, bis wir den Weg zu IHM finden. ER ist stets bereit für uns, und wir ... ???

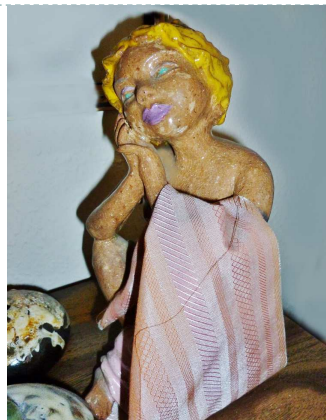
„Gott hat Sein Ohr an deinem Herzen. Die Kunst des Betens liegt darin, Gottes Ohr zuzulassen an unserem Herzen.“

(Augustinus)

X-mal wiederholen ...

Yoga

Zuhören



Ich bitte Dich, HERR,

schenke mir zur rechten Zeit die nötige Geduld.

Bremse mich, wenn ich in meinem Tatendrang

Wieder einmal über das Ziel hinausschieße,

selbst wenn es in bester Absicht geschieht.

Lass mich meinen Mitmenschen mit offener Ruhe begegnen,

und mit der Geduld, die es zulässt,

Meine Gedanken und Worte abwägen zu können, ehe ich handle.

Und schenke meinen Mitmenschen auch Geduld mit mir, HERR.

Amen.

VIELE KLEINE SCHRITTE SIND AUCH EIN GROSSER SCHRITT

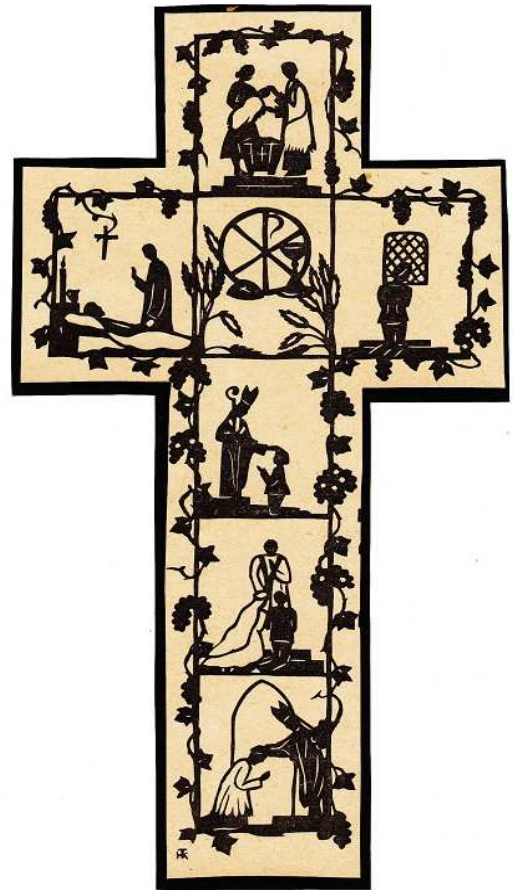
Hat man geschafft, sensibilisiert zu sein für die kleinsten aller Schritte, ergibt sich schon bald die Einsicht, dass ganz viel völlig unspektakulär nebenbei geschieht:

- ◆ Plötzlich sind alle Krusten der OP-Wunde abgefallen ...
- ◆ Der Darm findet zurück zu seiner normalen Tätigkeit ...
- ◆ Ich ertappe mich dabei, wie ich schon wieder zupacken möchte; in letzter Sekunde springen die inneren Alarmglocken an: „Stopp! - Schwer tragen, das darfst du noch nicht!“

Das ist absolut erfreulich, und birgt doch auch die Gefahr eines gewissen Maßes an Unbedachtsamkeit und Übermut in sich. Der Sensor der OBACHT ist mehr gefragt denn je. - Allein Fakt ist und bleibt, dass meine Genesung weiterhin und unaufhörlich fortschreitet. Da klingen mir Jesu Worte in den Ohren: „*Dein Glaube hat dir geholfen!*“ (Mt 9,22 / Mk 5,34; 10,52 / Lk 7,50; 8,48; 17,19; 18,42 EÜ) - Immer wieder sagt ER das zu Menschen, die Seiner Heilung bedurften, und die wieder gesund geworden sind. So haben wir also einen Einfluss auf unseren Genesungsprozess! Jesus gibt unserer persönlichen inneren Haltung mir Seinen Worten ein enormes Gewicht. Aus diesem Glauben heraus, von dem ich jetzt weiß, wie belastbar er ist, und wie viel Kraft ich aus ihm zu schöpfen vermag, aus diesem Glauben heraus werden mir immer und zu jeder Zeit „*bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei ...*“ (1 Kor 13,13 EÜ). Das ist ein unbeschreiblich beruhigendes Gefühl, das mich ein hohes Maß an Gelassenheit erfahren lässt. Zukunft ist für mich ein lichter Raum, auf den ich mich freue, auf den ich neugierig bin, denn Gottes Wege sind zumindest aus unserer irdischen Perspektive heraus betrachtet für uns unergründlich. Um es mit den Worten des Propheten Jesaja zu sagen: „*so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.*“ (Jes 55,9 EÜ) Will sagen, dass wir getrost uns und unser Denken in Gottes Hände legen dürfen, dass Gott uns befreit von den Sorgen um unsere Zukunft.

Abb. Sakramentenkreuz

Scherenschnitt von Thea Kaarow-Himmelreich

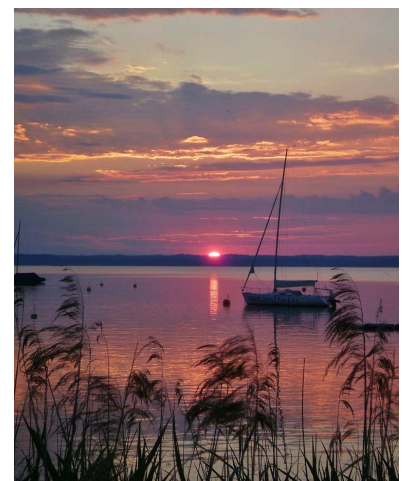


„Dein Glaube hat dir geholfen !“ (Mt 9,22 / Mk 5,34; 10,52 / Lk 7,50; 8,48; 17,19; 18,42 EÜ)

FREI SEIN FÜR GOTT

Mein fester Glaube an Gott, die Hoffnung auf Seine höhere Gerechtigkeit, die letztendlich alles besiegen wird, was Menschen auf der Erde „verbockt“ haben, gepaart mit der Gewissheit, dass ER, Gott, in Vater, Sohn und dem Heiligen Geist mit Seiner unendlichen Liebe mich gerade dann trägt, wenn es „brenzlich“ wird, dies alles verschafft mir eine Freiheit, die sich in Worten gar nicht ausdrücken lässt. Es ist eine Freiheit, die weit über dem Begriff „Freiheit“ steht, der unser irdisches Dasein betrifft. Lesen wir, was Paulus in seinem Brief an die Römer schreibt: „*Die Schöpfung ist der Vergänglichkeit unterworfen, nicht aus eigenem Willen, sondern durch den, der sie unter-*

worfen hat; aber zugleich gab er ihr Hoffnung: Auch die Schöpfung soll von der Sklaverei und Verlorenheit befreit werden zur Freiheit und Herrlichkeit der Kinder Gottes“ (Röm 8,20+21 EÜ), denn „*zur Freiheit hat uns Christus befreit.*“ (Gal 5,1 EÜ) Es ist eine innere Freiheit, die ich spüre, und die mich losbindet von dem, was auf der Erde als wichtig angesehen wird, letztlich aber der Vergänglichkeit unterworfen ist.– Mir aber ist das ewige Leben verheißen in der Freiheit und Herrlichkeit Gottes: „*Denn es ist der Wille meines Vaters, dass alle, die den Sohn sehen und an ihn glauben, das ewige Leben haben und dass ich sie auferwecke am Letzten Tag.*“ (Joh 6,40 EÜ)



VERGEBUNG IST NIE VERGEBENS!

Als Josefs Brüder sahen, dass ihr Vater tot war, sagten sie: Wenn sich Josef nur nicht feindselig gegen uns stellt und uns alles Böse vergilt, das wir ihm getan haben. Deshalb ließen sie Josef wissen: Dein Vater hat uns, bevor er starb, aufgetragen: So sagt zu Josef: Vergib doch deinen Brüdern ihre Untat und Sünde, denn Schlimmes haben sie dir angetan. Nun also vergib doch die Untat der Knechte des Gottes deines Vaters! Als man ihm diese Worte überbrachte, musste Josef weinen. Seine Brüder gingen dann auch selbst hin, fielen vor ihm nieder und sagten: Hier sind wir als deine Sklaven. Josef aber antwortete ihnen: Fürchtet euch nicht! Stehe ich denn an Gottes Stelle? Ihr habt Böses gegen mich im Sinne gehabt, Gott aber hatte dabei Gutes im Sinn.

(Gen / 1 Mo 50,15-20a EÜ)

GESUND AN LEIB UND SEELE

Gesundheit ist vor allem abhängig vom Zustand unserer Seele; das wird oft außer Acht gelassen.- Doch mit einer vergifteten Seele kann der Körper nicht wirklich genesen. Schuld vergeben, das entgiftet die Seele.-

Was aber ist VERGEBUNG? - Im Alten Testament der Heiligen Schrift wird von dem Schuldigen ein Sündopfer in Form eines fehlerlosen Tieres verlangt. Weiter heißt es in der Schrift: *Der Priester soll die Fettteile mit dem Feueropfer des Herrn auf dem Altar in Rauch aufgehen lassen und ihn so entsühnen, um ihn von seiner Sünde zu lösen, die er begangen hat; dann wird ihm vergeben werden.* (Lev 13 Mo 4,35 EÜ) Die Vergebung der Schuld kann also nur mittels eines Priesters überhaupt stattfinden. - Im Neuen Testament ist es Jesus, der den Menschen ihre Sünden vergibt, und nicht selten geschieht dies im Zusammenhang mit einer Heilungsgeschichte. So berichten die vier Evangelisten von einem Gelähmten: *Da brachte man auf einer Tragbahre einen Gelähmten zu ihm. Als Jesus ihren Glauben sah, sagte er zu dem Gelähmten: Hab Vertrauen, mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben!* (Mt 9,2 EÜ) Die Schriftgelehrten waren entsetzt, was Jesus sich da herausnahm; sie bezichtigten ihn der Gotteslästerung. - Die Zeiten haben sich jedoch geändert: *Ihr sollt aber erkennen, dass der Menschensohn die Vollmacht hat, hier auf der Erde Sünden zu vergeben. Darauf sagte er zu dem Gelähmten: Steh auf, nimm deine Tragbahre, und geh nach Hause! Und der Mann stand auf und ging heim.* (Mt 9,6-7 EÜ) Das war neu! Das war geradezu revolutionär! Gott persönlich in der Person Jesu vergibt Sünden ganz direkt und ohne die Vermittlung eines Priesters. Doch der Jude Jesus erfüllt durchaus das jüdische Gesetz, indem er sich selbst als Opferlamm darbrachte mit seinem Tod am Kreuz.- Als Christus, der starb und wieder auferstand, hat er die Schuld aller, die an ihn glauben, auf sich genommen, hat uns, die wir in seiner Nachfolge stehen, von aller Ur-Schuld befreit. Worum wir im Vaterunser bitten, betrifft die zwischenmenschliche Schuld, die wir einander aufbürden: *Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.* - Mit der Bitte um Vergebung der eigenen Schuld verpflichten wir uns gleichzeitig auch all denen zu vergeben, die sich an uns schuldig gemacht haben. - Schuld vergeben heilt und entgiftet unsere Seele. Und eine gesunde Seele hilft den Organismus „Körper“ heilen. - VERGEBUNG vernichtet jegliche Hassgefühle.- Was bleibt, ist eine maßlose Enttäuschung, die ihre Zeit braucht, um allmählich immer mehr zu verblassen.

„...wie auch wir vergeben unsern Schuldigern...“

