

Frühschichten Fastenzeit 2022

In sich gehen. Außer sich sein.

Nimm dir etwas Zeit, Zünde eine Kerze an

08.03.2022 Das Leben spüren/das Leben lieben

Es ist Fastenzeit. Zeit nachzuspüren.

Fasten wird häufig verstanden als ein Weglassen von etwas, dass mir zur Gewohnheit wurde, mir aber nicht oder nicht dauerhaft gut tut. Wir versuchen, mehr die andere Seite zu betrachten: Ich möchte wieder spüren und aktivieren, was durch diese Gewohnheiten abgestumpft oder verloren gegangen ist. Möchte die Türen meines Herzens wieder öffnen.

Das Unterthema der diesjährigen Misereor Fastenaktion ist:

In sich gehen. Außer sich sein.

Wir sind in heutige und besonders aktueller Zeit vielen Eindrücken ausgesetzt, die dazu führen, dass ich im Außen bleibe und sogar wortwörtlich „außer mir“ bin. Zu selten finde ich wieder in mich zurück, um die Bilderfluten, das Wortgeprassel und das Gefühlschaos durch den inneren Filter hinein- und hinausfließen zu lassen. Wie den Atem.

Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen.

Manchmal bin ich außer mir...und verliere mich.

Martina erzählt: Das ist mir so gegangen, als ich am Donnerstag, den 24. Februar die unfassbare Nachricht hörte, die seitdem in uns allen als tiefer Schrecken sitzt.

Ich hörte es früh am Morgen, erschrak tief, musste aber dann zur Schule, wo verkleidete, tanzende Kinder mich begrüßten und wir den Morgen über Karneval feierten. Das war schon verrückt.

Als ich dann aber mittags den Fernseher anschaltete, um mich kurz über die neuesten Ereignisse zu informieren, passierte es: Ich war wie gebannt, bewegungsunfähig, es war unmöglich, mich daraus zu lösen, alltägliche Dinge zu tun. In der verzweifelten Hoffnung, irgendwann doch einen Satz von Politikern, Journalisten zu hören der Hoffnung machte, das Geschehen vielleicht sogar dementierte....mich, meine Welt wieder „in Ordnung“ brachte. Aber hier gab es nichts, das mein Inneres in Ordnung zu bringen vermochte.

Dann kam die Mail: eine Einladung zum Friedensgebet am Abend im Karmel. Das war wie eine Rettung für mein völlig in Unsicherheit fallendes Selbst:

Ich wusste, ich würde dort in mich gehen können, Stille erleben und in wohlthuender Gemeinschaft sein können.....

Manchmal bin ich außer mir...und verliere mich.

Manchmal gehe ich in mich...und verweile dort.

Auch das kann passieren. Karin erzählt: Das Außen wird mir dann zuviel, und ich ziehe mich zurück in mich selbst. Wickle das Vertraute um mich wie eine warme Decke.

Aufstehen, arbeiten, essen, schlafen, aufstehen.....will nichts hören, will niemanden sehen, stumpfe meine Gefühle ab.

Khalil Gibran sagt es so: Du betrittst ein Land ohne Jahreszeiten, du wirst lachen aber nicht all dein Lachen und du wirst weinen aber nicht all deine Tränen.

Es ist jetzt Zeit, die Türen des Herzens wieder zu öffnen!

Das Innen und das Außen wieder durchlässig zu machen.

Mich dem Leben mit allen Facetten zu stellen.

Von Herzen lachen - von Herzen weinen und klagen um wieder von Herzen lachen zu können.

Jesus sagt: Ich bin gekommen damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

Es stellt sich die Frage: Was hilft mir, was brauche ich um weder im Außen noch im Innern hängenzubleiben, in Angst oder Sorge zu versteinern.

In der Frühschicht laden wir an dieser Stelle ein zu einer Gebärdenmeditation, das Lied dazu findest du auf der Homepage:

Gebärdenmeditation Lied: Der Atem frei...

Der Atem frei

Stehen: Hände leicht öffnen.

und tief in mir

Leicht in die Knie: Hände gehen zum Boden.

öffnet sich ganz sacht eine Tür.

Aufrichten: Hände vor dem Körper aufsteigen lassen,
über dem Kopf wie ein Tor öffnen.

Stille weitet Raum und Zeit,

Hände im Bogen sinken lassen

die Quelle der Kraft liegt hier bereit.

und zum Herzen führen.

Meister Eckhart sagt:

Du brauchst Gott weder hier noch dort suchen.

Er ist nicht ferner als vor der Tür des Herzens.

Da steht er und harrt und wartet, wen er bereit finde, der ihm auftue und ihn einlasse.

Du brauchst ihn nicht von weither herbeizurufen.

Er kann es weniger erwarten als du, dass du ihm auftust.

Lasst uns beten:

Gott, gib uns den Mut die Türen unseres Herzens wieder aufzumachen. Im ruhigen Ein- und Ausatmen, das Leben fließen zu lassen. Ja, wir wissen, die Fülle des Lebens bedeutet Freude und Schmerz, Freund und Feind, Verantwortung und Gleichgültigkeit, Vielfalt und Engstirnigkeit, Glauben und Zweifel und manchmal erfordert es Visionen. Vor all diesen Türen werden wir in den nächsten Wochen stehen. Wenn du uns als erstes hinter der Türe erwartest, wie Meister Eckhart es sagte, dann haben wir keine Angst.

Jesus sagt: Du sollst das Leben haben und es in Fülle haben!

Sei gesegnet, Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Schreibe deine Gedanken auf!

Vielleicht magst du am nächsten Dienstagmorgen mit dabei sein. Du kannst jederzeit dazu kommen, völlig unverbindlich. Den Link findest du auf der Homepage.

Hast du das Bedürfnis mit uns in Kontakt zu kommen? Dann schreib uns auf

k.osses@gmx.de. Für ein Gespräch rufen wir auch gerne zurück

Martina Pesch, Karin Osses