

2. Frühschicht in der Fastenzeit 2023 – 01.03.2023

Befreiung von der Angst - Wunder des Vertrauen-Könnens/Gehalten seins

Taizelied: Bei dir bin ich geborgen still wie ein Kind
zu 5.55 Uhr Nada te turbe

**Satz: Nichts beunruhige dich, nichts ängstige dich,
wer Gott hat dem fehlt nichts,
Gott allein genügt** *Teresa von Avila*

Herzlich willkommen zur zweiten Frühschicht in der Fastenzeit. Unser Thema heute ist „Befreiung von der Angst - Wunder des „Vertrauen könnens“ des „Gehalten seins“

- Ängste begleiten uns,
- stehen uns im Weg,
- nehmen uns die Luft zum Atmen,
- ziehen uns den Boden unter den Füßen weg,
- machen uns Bauchschmerzen... oder Schlimmeres,
- lähmen uns,
- machen uns klein - **wenn wir sie lassen.**

Manchmal nehmen wir das schon gar nicht mehr wahr, so alltäglich ist das geworden. Wir bauen sogar unser Leben so um, dass wir uns unseren Ängsten nicht stellen müssen, vermeiden unangenehme Orte, Wege, Arbeiten, Menschen und vieles mehr. Ihr wisst bestimmt wovon ich spreche.

Doch am liebsten wären wir frei davon.

Am liebsten wären wir frei. Voll Vertrauen in das Leben.

Ich meine damit nicht, die rosarote Brille aufzusetzen und naiv zu glauben, dass alles Gut und Lieb und Sicher ist.

Ich meine damit, angesichts all der Lebensgefahren, von denen wir durchaus wissen, trotzdem vertrauensvoll unser Leben in die Hand zu nehmen, uns getragen zu wissen. Wenn nicht immer von Gott, so zumindest von unseren eigenen Beinen.

Über den Dächern von Amsterdam - Anne Frank:

Seit gestern ist draußen herrliches Wetter, und ich bin vollkommen aufgekratzt. Meine Schreibearbeit, das Schönste, was ich habe, geht gut voran. Ich gehe fast jeden Morgen auf den Dachboden, um mir die dumpfe Stubenluft aus den Lungen wehen zu lassen. Heute Morgen, als ich wieder zum Dachboden ging, war Peter am Aufräumen. Bald war er fertig, und während ich mich auf meinen Lieblingsplatz auf den Boden setzte, kam er auch.

Wir betrachteten den blauen Himmel, den kahlen Kastanienbaum, an dessen Zweigen kleine Tropfen glitzerten, die Möwen und die anderen Vögel, die im Tiefflug wie aus Silber aussahen.

Das alles rührte und packte uns beide so, dass wir nicht mehr sprechen konnten. Er stand mit dem Kopf an einen dicken Balken gelehnt, ich saß. Wir atmeten die Luft ein, schauten hinaus und fühlten, dass dies nicht mit Worten unterbrochen werden durfte. Wir schauten sehr lange hinaus und als er anfangen musste Holz zu hacken, wusste ich, dass er ein feiner Kerl ist.

Er kletterte die Treppe zum Oberboden hinauf, und ich folgte ihm. Während der Viertelstunde, die er Holz hackte, sprachen wir wieder kein Wort. Ich schaute ihm von meinem Stehplatz aus zu, wie er sichtlich sein Bestes tat, gut zu hacken und mir seine Kraft zu zeigen. Aber ich schaute auch aus dem offenen Fenster über ein großes Stück Amsterdam, über alle Dächer, bis an den Horizont, der so hellblau war, dass man ihn kaum mehr sehen konnte.

„Solange es das noch gibt“ dachte ich, „und es erleben darf, diesen Sonnenschein, diesen Himmel, an dem keine Wolke ist, so lange kann ich nicht traurig sein.“

Für jeden, der Angst hat, einsam oder unglücklich ist, ist es bestimmt das beste Mittel, hinauszugehen, irgendwohin, wo er ganz allein ist, allein mit dem Himmel, der Natur und Gott.

Eintrag vom 23.02.1944 Tagebuch der Anne Frank

In Zeiten der Verunsicherung, Gelassen sein, Pierre Stutz

In Zeiten der Verunsicherung,
in denen Vertrautes nicht mehr trägt
und Neues noch nicht in Sichtweite ist,
lerne ich meiner Intuition zu trauen.
Dem Hier und Jetzt
schenke ich meine Aufmerksamkeit,
weil sich darin
der nächste Schritt meiner Zukunft abzeichnet.

In Zeiten der Verunsicherung
in denen ich noch nicht ausdrücken kann,
was sich in mir ereignet
und ich mich selber schwer tue mit mir
da traue ich meinem Boden unter den Füßen.
Bild jenes wohlwollenden Gottes
der durchträgt und zu neuen Lebensperspektiven führt.

In Zeiten der Verunsicherung
in denen ich mich in Kleinlichkeiten verliere

und dabei die großen Zusammenhänge
nicht mehr wahrnehme
erinnere ich mich an Momente der Standhaftigkeit
die mich befreit haben
vom Druck
es allen recht machen zu wollen.

Einatmend spüre ich mich mit
Leib
und Seele
damit meine Gedanken geerdet
verwurzelt
eingebunden werden
in die weltweite Gemeinschaft
von Frauen und Männern
die alltäglich
für mehr Menschlichkeit einstehen.

Ausatmend
gebe ich den Druck ab
alles im Griff haben zu müssen
so vertraue ich der Lebendigkeit in mir
ich spüre den Boden unter meinen Füßen
der mir ermöglicht
in aller Ungewissheit
meinen Beziehungen zu trauen
darin atmest du
schöpferischer Geist Gottes

Musik Meditation Martina

Gebet

Vielleicht (Ein Psalm 23 *Karin Osses*

Traue ich dem Stück Leben, Gott, das du mir schenkst
und überlasse mich deiner Führung,
dann ist überall das Gras grün und das Wasser frisch.
Ich lasse alle Sorgen los und lebe voller Zuversicht.

Doch plötzlich sind sie wieder da:
die Ängste, der Stress – Chaos in meinem Kopf.
Das „Wo bist du eigentlich, wenn ich dich brauche?“
treibt mich nun umher.
Ein selbstgemachtes Dunkel.

In anderen Suchenden begegne ich überraschend dir Gott.
Ein Wort hier, eine Hand dort,
eine Idee, ein Lachen sind jetzt mein Halt.
Mühsam richte ich mich auf.-
Doch, die Beine tragen noch!

Einfach ist er nicht, der Weg zurück-
wo bin ich bloß falsch abgebogen?

Dankbar, setze ich schließlich meinen Fuß wieder auf das grüne Gras
trinke durstig das kühle Wasser.
Es ist so wunderbar hier – bei dir.
Ich bin gekommen um zu bleiben...
(Ob es diesmal gelingt?)

Lasst uns beten:
Gib mir feste Beine Gott,
Weite- meinen Augen
Vertrauen- meinem Herzen,
Loslassen- meinem immer warnenden Verstand
und ich werde dich finden
und in dir die Freiheit
die Freiheit dem Leben zu trauen.

Leite uns VaterSohnHeiligerGeist