

4. Fröhschicht in der Fastenzeit

15.03.2023 Befreiung aus der Krise – Wunder der Heilung

Karin

Satz: Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

Martina

Rückenstärkung *Uwe Seidel*

Sie hatte die Zukunft verloren,
die Hoffnung schwand,
ein Tief reihte sich an das andere,
Wie es weitergehen sollte, war ihr ein Rätsel.

So stand sie am Geländer
der Blick weitete sich
aber nicht die Seele.
Wer sollte sie aufrichten?
Sie fühlte sich wie geknickt.

Alles tat ihr weh.
Der Geist – das Herz – die Seele
Mit einem Mal fühlt sie
wie jemand ihr den Rücken herunterstreicht.
Alles in ihr erwärmte sich.

Neue Hoffnung wurde von der Wärme geboren.
Mit Fingerspitzen und Gefühl
vermittelte dieser Jemand neuen Lebensmut.
„Das geknickte Rohr richtet sich wieder auf -
und der verlöschende Docht fängt wieder Feuer.“

Sie sieht sich um
niemand ist zu sehen
aber sie spürt ganz deutlich
eine lebendige Kraft hatte sie bestärkt:
Ein Bote Gottes – ein Engel im richtigen Moment?
Sie kann es nicht sagen
aber sie zehrt von dieser Begegnung
bis auf den heutigen Tag

Martina

Begrüßung

Guten Morgen, liebe Fröhschichtler und Fröhschichtlerinnen!

Wer kennt das nicht: Momente, Situationen, ganze Tage, die uns niederdrücken,

abtrennen von Freude und Leichtigkeit; wir fallen in Löcher, fühlen uns abgeschnitten von Nährendem und Lebendigkeit, fern des Heilseins. Wie wohl tut es da, wenn wir von außen Liebevoll erfahren, manchmal ganz überraschend. So bekam ich am Ende vergangener Woche von der Sozialarbeiterin der Schule, in der ich als Sprachförderkraft das kleinste Rädchen bin, diese Karte geschenkt mit so wirklich wertschätzenden, persönlichen Worten hinten drauf, dass ich BERÜHRT war, von einer Berührung, die mich im Moment ganz heil machte....
Befreiung aus der Krise- Wunder des Heilwerdens ist für heute unser Thema, das uns durch die Woche tragen mag.

Wie sieht es denn da gerade bei mir aus? Bin ich gut aufgestellt in meinem Leben? Wo erfahre ich Kriesenhaftes?
Oder auch Rückenstärkung?
Durch was? Durch wen?

Nimm Dir jetzt etwas Zeit dafür, dieser Frage nachzugehen. Geh mit Deinen Gedanken, schreib sie vielleicht auf.

Musik: Taize´ instrumental

Karin und Martina im Wechsel
In Zeiten der Veränderung *Pierre Stutz*
In Zeiten der Veränderung
in denen Angst und Panik
mich bestimmen wollen
schließe ich die Augen
um den heiligen Raum in mir zu betreten
wo niemand Zutritt hat
mich die Erwartungen nicht erreichen
wo ich sein darf
und meine Selbstsicherheit
Entfaltung findet

In Zeiten der Veränderung
in denen ich in Berührung komme
mit uralten Verwundungen
und ich zurückgeworfen bin
auf alte Lebensfragen
lerne ich neu
mich zu versöhnen
mit meiner Geschichte
im Annehmen meiner Begrenztheit
und im Einbringen meiner Stärken.

Einatmend
erinnere ich mich
wie mein Wert
aus meinem Sein
entspringt
damit ich aus größerer innerer Freiheit
mich verwirklichen kann

Ausatmend
lasse ich mich los
weil all mein Tun überstiegen wird
vom Geschenk des Lebens
Gottes Lebensatem
in allem

Helge Burggrave: Hagios und Du bist gesegnet

Karin

Rücken stärken:

Sich den eigenen Rücken zu stärken ist rein körperlich nicht ganz einfach, aber es ist eben nicht immer jemand da, der das für mich tut.

Alternativ lege ich euch das Heilströmen ans Herz.

Eine uralte japanische Technik sich selbst heilende Energie zuzuführen.

Unsere Hände sind die Übermittler der Energie. Sie werden eingesetzt um, kurz gesagt, Blockaden sog. Sicherheitsenergieschlösser zu öffnen, die verhindern, dass die Energie ausfließt wenn wir nicht gut auf uns achten. Bleiben sie aber verschlossen, ist der Energiestrom behindert und wir werden krank.

Ein solches Sicherheitsenergieschloss nennt sich „immerwährende Energie“. Ich aktiviere es, wenn ich die Hände über Kreuz auf die Mitte der Schlüsselbeine lege.

Ich lade euch nun zu drei Schritten ein:

1. Mache dich auf die Suche nach deinem inneren Raum. Es kann hilfreich sein, dabei aufzustehen und zunächst einen äußeren, heiligen, spirituellen Ort aufzusuchen. Vielleicht an einem Fenster, an einem Bücherregal oder sonstwo. Nimm die Kerze mit.

Aber es gilt wie immer: tue das, was dir gut tut. und wenn der spirituelle Ort dort ist wo du bereits bist, auch gut.

2. Wenn du einen guten Ort gefunden hast, richte dich auf, atme

Dann ströme die beiden Punkte in der Mitte der beiden Schlüsselbeine mit deinen Händen, ganz sanft.

und 3. wenn du dich gestärkt und dazu in der Lage fühlst, dann schicke einen Segen in die Welt, zu einem Menschen an den du denkst, zu einer Situation die Heilung braucht.

Dann komm wieder hierher zurück.
Du hast für alles etwa 6 Minuten Zeit

Karin

Das Haus der Heilung *Karin Osses*

Innendrin

ganz tief innendrin -
wo das Außen -draußen bleibt
und der Verstand gerne versuchen kann
mit dem Kopf durch die Wand zu gehen -
ist mein Erleben durchlässig

Nicht nur ein dunkler Raum
im Kerzenschein,
eine ganze Landschaft wartet -
darin das Haus der Heilung.

Zimmer über Zimmer
Etwas/Jemand führt mich zu einer Tür.
Der Heute-Tür!
Sie öffnet sich -

Wie im Traum
erlebe ich:
Räume, Bilder, Orte, Situationen
meiner Gehirnschatzkiste entnommen
neu zusammen gesetzt -

Eine Botschaft.
So unglaublich-
so logisch.
Gesandt von wem?

Gebet

Gott, vielleicht sind das Botschaften von dir
gesandt im Gewand des Traumes?
In der Bibel gibt es viele solcher Geschichten.

Lass mich häufiger in mich hineinhorchen
dahin, wo mein Erleben durchlässiger wird
sich Türen öffnen,
die auf neue Wege weisen.
Heraus aus Krisen, und Unsicherheiten.
Ich muss sie nur gehen – wollen.
Leite mich zu grünen Auen und frischem Wasser
Ich vertraue dir.

Vater Sohn Heiliger Geist