LA GAZETTE

SICH ÖFFNEN FÜR NEUE SICHTWEISEN

VON EINKEHR UND ENTDECKUNGSREISEN

Innehalten – Dinge in neuem Licht sehen

gedanken | liturgien | anregungen

tagungsunterlagen zum kirchensonntag 2023

«There's a crack in everything. That's how the light gets in.»
L. Cohen

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées Berne-Jura-Soleure

INHALT

KIRCHENSONNTAG 2023 – «INNEHALTEN – DINGE IN NEUEM LICHT SEHEN»

2 Inhalt

3 Zum Kirchensonntag 2023

4 Ein Tor zu neuen Perspektiven
4 Unterbrechungskultur
5 Meine Kraftquellen entdecken

7 Kintsugi – Sprung in der Schüssel

10 Ich will gar nicht zurück!
10 Zur Einleitung
10 Der Blog-Beitrag
11 Und Sie? Wohin wollen Sie nicht zurück?

12 Innehalten – Zwei Praxisbeispiele
12 Pilgern: Innehalten und BeWEGen
13 Ich baue mir mein Kloster

15 Texte als Arbeitsmaterialien
15 Musse – Freiheit und Hoffnung
15 Bruttonationalglück (Bhutan)
16 «Laudato si». Über die Sorge für das gemeinsame Haus (Papst)

17 Kurzfilmtipps
17 Donkey – Ein Ausstieg für immer?
18 Megatrick
18 Leben in einer Schachtel
19 Useless dog

21 Texte zur Gestaltung
21 Texte
22 Gedichte
23 Gebete
23 Segen

24 Lieder zum Kirchensonntag

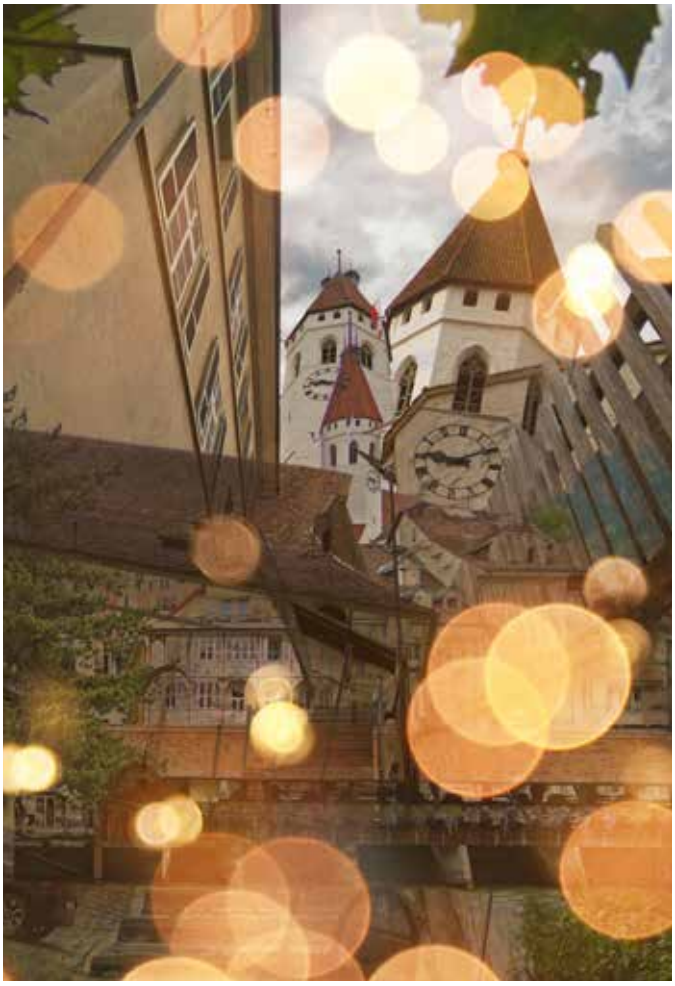
28 Ablauf einer Liturgie
28 Die Liturgie im Überblick
28 Gleichgewicht der Elemente
28 Hinweise zur Umsetzung

30 Einleitung zu den Liturgien
32 Zwei Aspekte des Innehaltens

33 Texte, Anregungen, Übungen 1
33 Offenheit

38 Texte, Anregungen, Übungen 2
38 Einkehr

43 Impressum



vorwort

ZUM KIRCHENSONNTAG 2023

INNEHALTEN – DINGE IN NEUEM LICHT SEHEN / RENATE GRUNDER

«There's a crack in everything. That's how the light gets in.»

Bild: keystone

Wie wirkt dieses Bild auf Sie? Was löst die Betrachtung in Ihnen aus?

Die Sonnenstrahlen fallen gleissend hell durch eine Felsspalte, sie treffen als Strahlenbündel auf alles, was sich auf deren Vorderseite befindet. Für einen kurzen Moment scheint der gewohnte Rhythmus unterbrochen: Ein kurzer Augenblick des Bestaunens dieses Ereignisses, und dann ist es bereits wieder vorbei. Dieses Naturspektakel ereignet sich nur an ganz bestimmten Tagen im Frühjahr und Herbst. Die Sonne strahlt kurz vor ihrem Aufgang exakt durch einen Riss in der Felswand im Glarnerland, das Martinsloch. Die Erscheinung dauert etwa zweieinhalb Minuten. Es handelt sich um ein Loch, das durch Erosion zwischen den beiden dort zusammentreffenden Gesteinsschichten entstanden ist und dabei eine «Felsbrücke» hinterlassen hat.

Unser Alltag fordert uns immer wieder Reaktionen auf sich verändernde Bedingungen ab. Selten bleibt uns dabei die Zeit, einen Perspektivenwechsel achtsam und bewusst anzugehen. Oft scheint uns das Verharren in alten Mustern viel bequemer zu sein. Die Frage, ob sich diese Ideale noch als erfolgversprechend erweisen, drängt sich in der aktuellen Lage immer deutlicher in den Vordergrund. Kann und soll es wirklich noch so weitergehen wie bisher? Sollten wir nicht einen Schritt zurücktreten und Gewohntes hinterfragen?

Den Moment, in dem die Sonne mit ihrer ganzen Kraft durch diesen Felsriss strahlt, stelle ich mir einzigartig vor. Was vorher im Dämmerlicht war, ist urplötzlich in seiner ganzen Pracht zu sehen. Diesen Zeitpunkt muss man erwarten können, mit Geduld und der Bereitschaft, sich auf die neuen Lichtverhältnisse einzulassen. Möglicherweise eröffnet sich in diesem kurzen Augenblick eine völlig neue Sicht auf die Dinge.

Die Beschäftigung mit dem Thema des Kirchensonntags lädt ein, innezuhalten und sich bewusst zu besinnen. Ein kleiner Spalt, ein Riss reicht aus, um auf vieles ein neues Licht zu werfen. Spüren, hören und sehen, welche Veränderungen in uns selber möglich werden, und erleben, welche Kräfte das Aufbrechen der Routine freisetzen kann. Für sich selber und für ein gelingendes Miteinander.

Im Namen des Synodalrates wünsche ich Ihnen inspirierende Vorbereitungsstunden zum Kirchensonntag 2023.

Renate Grunder, Synodalrätin, Departement Gemeindedienste und Bildung

einführung

EIN TOR ZU NEUEN PERSPEKTIVEN

UNTERBRECHUNG ALS TOR ZU NEUEN PERSPEKTIVEN / PIERRE STUTZ

Auf der ersten Seite der Bibel erfahren wir, was lebensbejahend ist: Schöpferisches Dasein ereignet sich im Rhythmus von engagiertem Arbeiten und erholsamer Entspannung. Diesen Rhythmus können wir nicht mehr voraussetzen in einer Welt, in der wir immer mehr gelebt werden. Darum leisten spirituelle Menschen Widerstand für eine Lebensqualität, die Kreativität, Lebenslust und Solidarität fördert.

Während einer Vortragsreise im Südtirol entdecke ich im Herbst 2003 in Brixen das letzte Buch von Dorothee Sölle (1929–2003). Was für ein bewegender Moment; ich erinnere mich, wie wenn es gestern gewesen wäre. Ich öffne zufällig ihr Buch «Mystik des Todes» und ich entdecke auf der Seite 74 drei Sätze, die ich nicht auswendig lernen muss, weil sie seither in meinem Herzen (franz. «par cœur») sind. Dorothee Sölle schreibt: «Wir benötigen eine neue Spiritualität, die den Rhythmus des Lebens kennt und akzeptiert. Wir können uns selbst unterbrechen, um diesen Rhythmus wahrzunehmen und uns in ihn einzustimmen. Er ist vor uns da und nach uns da.» In wenigen Worten gelingt es der evangelischen Theologin aus Hamburg zu umschreiben, wie sich eine spirituelle Kultur entfalten kann, in der wir vertrauensvoll mit Störungen und Krisen in unserem Leben umgehen können. Ich spreche nicht von einer «neuen» Spiritualität, sondern von der uralt-biblischen Sabbatkultur, wie sie schon auf der ersten Seite der Bibel aufscheint. Sie erinnert uns an den lebensnotwendigen Rhythmus des Lebens, der sich durch Tag und Nacht, Leichtigkeit und Schwere, Erholung und Arbeit, Lachen und Weinen, Spannung und Entspannung, Leben und Sterben ausdrückt. In einer Welt, in der die Geschäfte sieben Tage pro Woche und 24 Stunden pro Tag offen sein sollten, in der alles immer schneller und machbarer sein soll, können wir diesen lebensfördernden Rhythmus nicht mehr voraussetzen. Als neue Freiheit wird uns diese subtile Versklavung vorgegaukelt. Sie entfremdet uns von uns selbst, von unseren Mitmenschen, von unserem Verwurzeltsein in der Schöpfung, vom Geschenk des Lebensatems Gottes.

UNTERBRECHUNGSKULTUR

Die Pandemie hat auch mich auf mich selbst zurückgeworfen und mich auf die Verletzlichkeit des Lebens verwiesen. In dieser Verunsicherung habe ich in 150 Meditationen versucht, mein Auf und Ab, mein dankbares Staunen und meine Verwundbarkeit zu würdigen, um in dieser Herausforderung gelassener werden zu können. Zugleich bin ich mitfühlend mit vielen, die durch die Pandemie in eine existenziell-bedrohliche Berufssituation oder an ihre psychischen Grenzen geraten sind, was mich vorsichtig werden lässt, von der Krise als Chance zu sprechen. Deshalb erinnere ich mich, dass in der chinesischen Sprache das Wort «Krise» als Chance und Gefahr umschrieben wird. Ich bin so leidenschaftlich gerne Christ, weil ich in der Lebensschule Jesu Tag für Tag verinnerlichen kann, dass wir am Schweren wachsen und reifen können. Umbrüche im Leben können zu Durchbrüchen werden, zu einem Bewusstseinswandel, zu einer Rückbesinnung auf unsere Wurzeln: «Wenn das Weizenkorn, das in die Erde fällt, nicht stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, trägt es viel Frucht» (Joh 12,24). Ich möchte bis zum letzten Atemzug mich und andere ermutigen, nicht in der Opferrolle stecken zu bleiben und Erschütterungen im Leben als Verwandlungsprozess zu erahnen, der uns immer mehr zu unserer ureigenen Aufgabe auf dieser Welt führt. Zugleich will ich nicht verschweigen, dass ich zu viele Menschen kenne, die hart und bitter werden durch die Härte des Lebens. Ich kenne zu viele, die durch Suizid gestorben sind. Gerade weil ich auch persönlich die Zerbrechlichkeit des Lebens intensiv erfahre, ermutige ich uns zu einer Trotzdem-Hoffnung, in der wir auch das ungewollte Innehalten als Türöffner sehen,

um unser Leben neu zu ordnen und um es noch mehr in der Liebe Gottes zu verwurzeln. Diese ver-rückte Hoffnung beinhaltet ein Fördern unserer Selbstfürsorge, eine menschenwürdigere Arbeitsethik und eine ökologische Achtsamkeit. Als «kämpferische Gelassenheit» umschreibe ich diese Grundhaltung, in der ich mich alltäglich erinnere, dass es wohl auf mich ankommt, jedoch nie von mir allein abhängt. In all meinem Hoffen, Zweifeln, Glauben und Lieben darf ich vertrauen, von innen her getragen zu sein, weil ich immer schon bewohnt bin von einem zärtlichen Segen.

MEINE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Um dem unbarmherzigen Gesetz des Hamsterrades nicht ausgeliefert zu sein, erinnert uns Dorothee Sölle an die Möglichkeit, uns unterbrechen zu können. Sich unterbrechen zu lassen, heisst, sich befreien zu lassen vom Irrtum, alles selber tun zu müssen. Es bedeutet auch, sich nicht zu gewöhnen an unmenschliche Arbeits- und Lebensbedingungen, an ungerechte Wirtschaftsordnungen, an himmelschreiende Kriege. Wenn wir uns wie der Friedensmann aus Nazareth dem «Leben liebend in die Arme werfen» (Luzia Sutter-Rehmann), wenn wir solidarisch-versöhnend unterwegs sein wollen, dann brauchen wir die Gabe des Innehaltens, die sich uns im Rhythmus von «Kampf und Kontemplation» (Frère Roger aus Taizé) zeigt. Spirituelle Menschen erzählen uns unaufhaltsam von dieser Lebenskultur, die sich weigert, in Umbruchzeiten, einfach so weiterzumachen wie bisher. Deshalb heisst die erste Frage eines spirituellen Menschen nicht: «Was muss ich tun?», sondern «Wo nehme ich die Kraft her, aus welcher Quelle schöpfe ich?». Dag Hammarskjöld (1905–1961), zweiter UN-Generalsekretär, eine politische Lichtgestalt des 20. Jahrhunderts, schreibt in seinem Tagebuch am 1. Januar 1957: «Jeder Tag der erste – jeder Tag ein Leben. Jeden Morgen soll die Schale unseres Lebens hingehalten werden, um aufzunehmen, zu tragen und zurückzugeben», und Madeleine Delbrêl (1904–1964), die engagierte Sozialpädagogin aus Paris, spannt den Bogen des Innehaltens, des Verweilens sehr weit: «Christus will überall dort zu Hause sein, wo wir bei uns selbst zu Hause sind.» Solche Hoffnungsworte bestärken mich zu einer lebensfördernden Kurskorrektur. Seit meinem zweijährigen Burnout lasse ich mich nun schon dreissig Jahre durch viele biblisch-spirituelle Weggefährtinnen und Weggefährten zu einem gesunden Lebensstil bestärken. Faszinierend ist die Entdeckung, dass diese weisen Frauen und Männer alle Jahrhunderte hindurch jene Lebenskunst entfalten, in der ich mitten in das christliche Grundgeheimnis unseres Lebens gestellt werde, in das Geheimnis von Kreuz und Auferstehung. Auch im interreligiösen Kontext eröffnen sich in der spirituellen Spur der Religionen höchst spannende Lebensentwürfe, die voller Rückzug, Kreativität und leidenschaftlichen Engagements sind. Der Schlüssel zu einer vertrauensvollen Perspektive liegt in der tiefen Einsicht, dass sich Selbstwerdung und Solidarität, Gottes-, Selbst- und Nächstenliebe im Rhythmus von Zupacken und Geschehen lassen ereignen. Jener Gabe der Unterbrechung, die uns aufzeigt, was wirklich wesentlich ist im Leben, was wirklich trägt. Seit Kindesbeinen sind auch Bäume meine spirituellen Begleiter, weil sie mich wie der Psalm 1 ermutigen, mich in kargen Zeiten der Verlorenheit noch mehr zu verwurzeln. Je tiefer meine Wurzeln sind, desto mehr kann ich mich auf die Äste hinauslassen und kann meine Angst vor dem Neuen, Fremden, Ungewohnten verwandeln lassen, damit ich meine Kraftquellen neu entdecke.

Pierre Stutz (*1953), Schweizer Theologe und erfolgreicher Autor vieler Bücher zu einer engagierten Spiritualität im Alltag; lebt in Osnabrück, www.pierrestutz.ch

Zwei aktuelle Buchhinweise (mit meditativen Texten passend zum Thema): Pierre Stutz, Suchend bleibe ich ein Leben lang. 150 Meditationen, Patmos Verlag, 2022 / Pierre Stutz / Helge Burggrabe, Menschlichkeit JETZT!, Patmos Verlag, 2021.

KINTSUGI – SPRUNG IN DER SCHÜSSEL

IMPULSBEITRAG ZUR LIEDZEILE VON LEONARD COHEN / MANUEL SCHMID

LEBEN MIT EINEM SPRUNG IN DER SCHÜSSEL

In meinem Büro hängt seit vielen Jahren ein Poster mit einem Spruch, eigentlich einer Zeile aus einem berühmten Lied von Leonard Cohen («Anthem»). Es heisst da: «There's a crack in everything. That's how the light gets in.»

«Durch alles hindurch geht ein Riss (oder auch: alles ist irgendwie zerbrochen) – aber gerade so dringt das Licht durch …» Der Satz ist ein poetischer, bildhafter Ausdruck für die Gebrochenheit der menschlichen Existenz. Und irgendwie scheint diese Zeile ein Lebensgefühl zu treffen, das Menschen bis heute herumtragen – den Verdacht nämlich, dass wir als Angehörige der Spezies Mensch alle irgendwie «einen Sprung in der Schüssel» haben.

Das Gefühl, dass das Leben an keinem spurlos vorübergeht, und dass jeder Mensch im Verlauf seines Lebens Spuren der Zerbrochenheit ansammelt: Risse, die sich nicht einfach aus der Biografie löschen lassen – die ich vielleicht zu vergessen versuchen kann, die aber damit noch lange nicht ihren Einfluss auf mein Leben verlieren. Daran schliesst sich dem Lied gemäss nun aber eine Hoffnung an: Was wäre, wenn die Risse und Brüche unserer Existenz nicht zu einem Scherbenhaufen führen müssen, an dem wir uns oder andere sich verletzen, sondern wenn es gerade der «Sprung in der Schüssel» ist, der etwas Helles und Heilvolles sichtbar macht?

ZIVILISATION AUF DÜNNEM EIS

Spätestens nach den Erfahrungen einer über zweijährigen Pandemie lassen sich diese Gedanken auch auf gesellschaftlicher Ebene durchspielen. Kaum je stand uns die Störungsanfälligkeit und Zerbrechlichkeit unserer modernen Gesellschaften so unmittelbar vor Augen wie in dieser langanhaltenden Krise. Ein unscheinbares Virus breitet sich in kurzer Zeit auf der ganzen Welt aus. Und es demonstriert uns nicht nur, wie vielfältig in unserer Zivilisation alles miteinander verbunden ist – Personenverkehr, Volksgesundheit, Lieferketten, Rohstoffpreise, Bewegungsfreiheit, Staatsverschuldung usw.

Vielmehr wird auch deutlich, wie dünn das Eis ist, auf dem sich die moderne Zivilisation bewegt, und wie schnell unerwartete Ereignisse unsere vermeintlichen Sicherheiten zum Einsturz bringen. Dass dieser globale Ausnahmezustand auch gleich noch vom Schrecken des Ukrainekriegs überholt wurde, gehört zweifellos zu den Unbarmherzigkeiten der Geschichte. Was diese jüngsten Krisen mit der Menschheit machen werden, ist noch nicht ausgemacht. Dass sich manche gesellschaftlichen Gräben vertieft und ideologischen Konflikte verstärkt haben, lässt sich aber schwerlich übersehen. Was für den Einzelnen gilt, bewahrheitet sich auch auf überindividueller, kollektiver Ebene: Es ziehen sich Risse durch die Wirklichkeit unseres (Zusammen-)Lebens …

GELIEBTE MENSCHEN

Wie aber sollen die spürbaren Risse nicht zum völligen Bruch führen, sondern im Gegenteil ein positives Potenzial freisetzen? Wie überhaupt soll man sich das denken, dass gerade aus den Gebrochenheiten des individuellen und gemeinsamen Lebens neues Licht hervorstrahlt? Henry Nouwen, ehemaliger Professor für Psychologie an der renommierten Harvard-University und ein bekannter Autor und Seelsorger, hat einmal mit einem gänzlich unfrommen, religiös unmusikalischen Geschäftsmann korrespondiert – und er hat versucht, diesem die Essenz seiner christlichen Religiosität zu vermitteln. Später hat der seine Briefe veröffentlicht unter dem Titel «Du bist der geliebte Mensch»:

Das war seine Formel, in der er die zentrale Botschaft seines Glaubens zusammenfasste. Und tatsächlich steht in der Mitte des christlichen Selbstverständnisses diese Behauptung – mehr noch: diese Erfahrung – dass man als zerbrochene Existenz doch gehalten ist, wertgeschätzt ist, ja: geliebt ist.

Sie verbindet sich mit der Figur von Jesus Christus, in dem Gottes Zuwendung zum Menschen ganz bodenständig und sinnfällig wird. Er ist die Verkörperung des «heruntergekommenen Gottes», der den Menschen auf Augenhöhe begegnet. Und so fromm das für manche klingen mag: Henry Nouwen verortet diesen Kern christlichen Glaubens nicht in spirituellen Höhen und sieht ihn auch nicht an Kirchengebäude oder Gottesdienste gebunden. Oft holt uns diese Einsicht mitten im Alltag durch Freunde, Familienangehörige, Partner, Kinder, nahestehende Menschen ein. Sie können uns zu verstehen geben, dass unser Leben Bedeutung hat, dass wir auch mit den Brüchen und Rissen unseres Lebens wertvoll und geliebt sind.

VERSÖHNTE GEBROCHENHEITEN

Und hilft das jetzt wirklich weiter? Es ist bestimmt keine Zauberformel und kein magischer Trick. Nouwen nennt die Erfahrung des Geliebtseins aber das «Grunddatum» im Leben eines Menschen. Unsere Gebrochenheiten werden dadurch nicht unmittelbar geheilt, und auch die gesellschaftlichen Gräben schüttet es nicht einfach zu. Die Gewissheit, ein geliebter Mensch zu sein, gibt aber Mut, sich mit den Rissen des Lebens zu versöhnen. Wenn wir wissen, dass die Risse und Brüche unseres Lebens nicht das Wichtigste und nicht das Letzte sind, was es über uns zu sagen gibt, dann ermöglicht uns das zuerst einmal, sie überhaupt wahrzunehmen. Wir können anerkennen, dass Dinge in uns zerbrochen sind, weil klar ist: Das gehört zwar zu mir, aber ich gehe darin nicht auf. Meine Identität geht tiefer und führt weiter als die Spuren, die meine Geschichte in meiner Seele hinterlassen hat.

Dann aber befreit uns das Bewusstsein, in aller Unvollkommenheit und Gebrochenheit, in aller Eigenwilligkeit und Schrulligkeit geliebt zu sein, auch dazu, anderen mit grösserer Gnade und Nachsicht zu begegnen. Wir haben ja Grund zur Annahme, dass auch die anderen nicht aufgehen in dem, was in ihrem Leben angekratzt und angerissen ist. Und zumindest wenn wir unser Geliebtsein von Gott her begreifen, dann können wir davon ausgehen, dass auch dem Nachbarn und Verwandten, der Mitarbeiterin und dem Vorgesetzten, sogar denjenigen, die ganz anders ticken, politisch ganz anders denken und lebensweltlich meilenweit von uns entfernt sind, diese göttliche Zuwendung gilt.

GESELLSCHAFTLICHE AUSWIRKUNGEN

Damit kommt eine Dynamik in den Blick, die unser individuelles Leben und unseren eigenen Seelenfrieden weit übersteigt: Was unsere Zeit und Gesellschaft dringend braucht, sind Menschen, die aus der Versöhnung mit den eigenen Gebrochenheiten heraus bereit sind, neu auf andere Menschen zuzugehen, die ganz augenscheinlich ebenfalls einen Sprung in der Schüssel haben. Es braucht Menschen, die sich in der Brüchigkeit ihres eigenen Lebens genügend geliebt wissen, um auch anderen eine zweite, dritte Chance zu geben – und die dem naheliegenden Reflex nicht nachgeben, andere vorschnell in die gängigen Schubladen einzuordnen. Es braucht Menschen, die in einer zerbrechlichen, gefährdeten Welt neue Möglichkeiten des Lebens und sich Engagierens entdecken und so hoffnungsvolle Zeichen setzen.

An dieser Stelle kommt auch der Kirche eine entscheidende Rolle zu. Es liegt ja von der reformatorischen Rechtfertigungslehre her durchaus nahe, die Kirche als Gemeinschaft jener zu begreifen, die sich in ihrer Gebrochenheit von Gott angenommen wissen – und die gerade darum gesellschaftliche, politische, wirtschaftliche, ökologische Verantwortung übernehmen. Wie heilsam, ja revolutionär wäre das – wenn sich die Botschaft der Menschenliebe Gottes in und durch die Kirchen Hände und Füsse verschafft. Wenn Christenmenschen unserer Zeit dafür bekannt werden, nicht nur an der Zerbrochenheit unserer Welt Anteil zu haben – sondern auch dafür, aus dieser Zerbrochenheit heraus eine ganz neue Qualität der Gnade für sich und andere und einen ganz neuen Mut zur Einflussnahme zu entdecken ...

SCHLUSS: KINTSUGI UND DIE VERGOLDUNG DER BRUCHSTELLEN

Vor einiger Zeit bin ich auf eine faszinierende Geschichte gestossen – eine Legende über einen japanischen Fürsten, einen Shogun, dem seine liebste und wertvollste chinesische Teetasse zu Boden fiel und in zahlreiche Stücke zerbrach. Er liess die Bruchstücke zur Reparatur nach China schicken, aber er war mit dem Ergebnis überhaupt nicht zufrieden – die Scherben waren zwar wieder zu einer Tasse zusammengefügt worden, aber die Bruchlinien waren noch immer gut und unschön sichtbar. Er beauftragte darum japanische Künstler, eine andere Methode zur Wiederherstellung zerbrochener Gefässe zu finden.

Das Ergebnis nennt sich «Kintsugi» – das bedeutet wörtlich übersetzt etwa «Goldnaht» oder «Goldverbindung»: Die Technik besteht darin, flüssiges Edelmetall, meistens Gold, manchmal auch Silber oder Platin zu verwenden, um die Bruchstücke miteinander zu verschweissen. Die Nahtstellen werden dabei nicht zum Verschwinden gebracht, sondern vielmehr auf wunderschöne Art und Weise hervorgehoben: Es ist völlig klar, dass es sich um ein zerbrochenes Gefäss handelt – aber es ist ebenso klar, dass hier ein hochbegabter Künstler mit viel Liebe etwas Wunderschönes daraus gemacht hat.

Das hat mich an Leonard Cohens Songzeile erinnert – und an die Schönheit und Kraft, die in einem Leben steckt, das mit den eigenen Brüchen und Sprüngen versöhnt ist. Kintsugi ist eine sichtbare Ermutigung, die Brüche seiner Biografie nicht zu leugnen, zu verdrängen oder zu verharmlosen, sondern gerade daraus auch neue Perspektiven zu gewinnen und sich zu einem versöhnten Leben aufzumachen. "There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in."

Manuel Schmid, promovierter Theologe, RefLab-Redakteur

ICH WILL GAR NICHT ZURÜCK!

BLOG-BEITRAG IM REFLAB VOM 29. APRIL 2020 / MANUEL SCHMID

ZUR EINLEITUNG

Frühling 2020: Erste Welle der Corona-Pandemie. Es scheint inzwischen lange her, seit dieses Virus zum ersten Mal den Alltag der Weltbevölkerung durcheinanderbrachte. Damals im April erschien auf der digitalen Kommunikationsplattform «RefLab» ein Artikel von Manuel Schmid, der in den Folgemonaten über 8000-mal gelesen wurde.

Der Beitrag atmet das Lebensgefühl der ersten Pandemie-Monate, in denen Flughäfen praktisch stillgelegt waren, die SBB leere Züge herumfuhr und auch Autobahnen gespenstisch wenig Verkehr aufwiesen. Homeoffice, Homeschooling und Zoom-Meetings begannen unseren Alltag zu prägen, und so langsam machte sich die Einsicht breit, dass uns die Folgen dieser weltweiten Seuche noch eine ganze Weile beschäftigen werden.

«Ich will gar nicht zurück» war der Titel des Beitrags – und er entfaltete die Überzeugung, dass es so manches in der ehemaligen «Normalität» der westlichen Gesellschaften gibt, zu dem wir besser gar nicht mehr zurückkehren. Dass also die Erschütterungen dieser Pandemiezeit bei aller Ernsthaftigkeit und Folgenschwere doch auch einige Chancen bieten, Missstände aufzudecken und neue Ideen für unsere Welt zu entwickeln.

Inzwischen hat sich die Welt aus dem Klammergriff der Pandemie weitgehend gelöst. Die Fragen, die diese gut zwei Jahre des Ausnahmezustands aufgeworfen haben, sind aber noch lange nicht passé – und sie sind auch im Angesicht der Ukrainekrise und anderer drängender Probleme der Gegenwart nicht hinfällig geworden. Im Folgenden sollen darum einige zentrale Punkte des Beitrages auszugsweise noch einmal zur Sprache kommen ...

DER BLOG-BEITRAG

Die ganze Welt befindet sich April 2020 im pandemiebedingten Ausnahmezustand. Und immer dringender und lauter wird die Frage: «Wie lange noch?»

Das Bedürfnis auch in der westeuropäischen Bevölkerung wächst, die prekären Umstände hinter sich zu lassen und wieder zur Normalität zurückzukehren. Aber was ist schon normal?

In einem Interview letzthin bei Markus Lanz gibt der deutsche Philosoph und Bestsellerautor Richard David Precht zu bedenken, dass die aktuelle Lage bei aller Tragik auch enorme Chancen zur Veränderung biete:

«Das Fenster, in Alternativen zu denken und sie vielleicht sogar zu leben, steht im Moment sperrangelweit offen – denn nie kann man Dinge besser ändern als in der Krise.»

Wir sind durch das Coronavirus aus dem gewohnten Lauf der Dinge, den wir so unreflektiert als «normal» bezeichnet haben, jäh herausgerissen worden. In vielen Bereichen des öffentlichen und privaten Lebens – nicht nur auf den Autobahnen – ist eine neue Ruhe und Nachdenklichkeit eingekehrt.

Der Vergleich mit einer kollektiven Entzugskur legt sich nahe: Zumal hinsichtlich der westlichen Spass- und Konsumgesellschaft fühlt sich der Corona-Lockdown an wie die Situation eines Suchtkranken, dem einige Wochen «Rehab» zugemutet werden.

In solchen Zeiten wird der Blick auf das geschärft, was man bisher zu Unrecht als normal verstanden und als alternativlos hingenommen hat. Der Abstand von den üblichen Betriebsamkeiten und Ablenkungsmechanismen des Lebens macht die

Sicht für zivilisatorische Schieflagen so klar wie gegenwärtig das Wasser der venezianischen Kanäle. Natürlich kann man danach auch wieder die eingetretenen Pfade beschreiten, die alten Selbstverständlichkeiten aufnehmen und den Wiedereintritt in die «Normalität» abfeiern. Man kann – aber man muss nicht unbedingt.

Ich jedenfalls habe mir einige Zustände und Gewohnheiten notiert, zu denen ich lieber nicht zurückkehren möchte. Darunter sind persönliche Beobachtungen, die ich selber zu beherzigen habe, aber auch gesellschaftliche Zustände, deren Veränderung gemeinsame Bemühungen erforderte ... zum Beispiel:

Mehr Ruhe: Ich überlege mir, wie sehr ich mir meinen Kalender wieder ausfüllen lasse, welche Zusatzverpflichtungen ich eingehe. Auch wenn die Zahl der alternativen Optionen mit zunehmenden Freiheiten wieder ansteigt, soll mir das nicht die Fähigkeit rauben, den Moment zu feiern.

Mehr Bezahlen: Der Flugverkehr ist aufgrund der Corona-Krise weltweit fast zum Erliegen gekommen. Das dichte Netz an Kondensstreifen am Himmel ist verschwunden, sogar in der Anflugschneise am Züriberg ist Ruhe eingekehrt ... Wenn Flugreisen wirklich für einen signifikanten Teil des CO_2-Ausstosses verantwortlich sind, müsste es doch möglich sein, durch internationale Abkommen eine Umweltsteuer zu erheben und das Billigfliegertum zu unterbinden? Das könnte auch zu einem Umdenken in Grossunternehmen führen, da Geschäftsreisen immer noch den grössten Teil der Flüge ausmachen. Auf jeden Fall scheint mir das Reiseverhalten der westlichen Welt ein Punkt zu sein, an dem eine Rückkehr zur «Normalität» alles andere als wünschenswert ist ...

Mehr Einheimisch: Wenn die Pandemie-Krise etwas mit unmissverständlicher Deutlichkeit gezeigt hat, dann ist es die tiefreichende Vernetzung unserer globalisierten Wirklichkeit ... Das macht nachdenklich im Blick auf die profunden Abhängigkeiten, welche gerade westliche Staaten eingehen. Wenn sich die Landesgrenzen einmal für einige Wochen schliessen, wird erst klar, wie verletzlich und störungsanfällig unser System eigentlich ist ...

Einfache Lösungen dieser Problemlage habe ich nicht im Ärmel – aber ganz sicher wird es nicht ohne die Bereitschaft gehen, für die eigene Ernährung wieder mehr Geld auszugeben. Wenn ein Kilo Erdbeeren oder ein Bund Spargeln noch drei Franken kosten darf, dann geht das nicht ökologisch, und schon gar nicht mit Arbeitenden, die anständig bezahlt werden. Gerade in der Schweiz müsste es eigentlich möglich sein, auf systemischer Ebene eine Veränderung herbeizuführen und nach der Krise nicht einfach zum Status quo zurückzukehren.

Auszüge aus: RefLab-Blog, 29. April 2020, Manuel Schmid, https://www.reflab.ch/ich-will-gar-nicht-zurueck/

UND SIE? WOHIN WOLLEN SIE NICHT ZURÜCK?

Wie hat eine Ausnahmesituation oder Krise Ihre Sicht der Dinge verändert?

Wodurch wurden Sie schon einmal angeregt, Dinge aus einer neuen Perspektive zu sehen?

Wo hat sich Ihnen ein neuer Blick auf Gewohntes eröffnet?

Welche Chancen für Veränderungen sind Ihnen im Leben aufgegangen?

Welche neuen Möglichkeiten haben Sie in Momenten des Innehaltens entdeckt?

Wodurch wurden Sie zur Mitwirkung an gesellschaftlichen Veränderungen motiviert?

INNEHALTEN – ZWEI PRAXISBEISPIELE

INNERES INNEHALTEN – WÄHREND LEIB UND SEELE IN BEWEGUNG KOMMEN

PILGERN: INNEHALTEN UND BEWEGEN

Pilgern ist inneres Innehalten – während Leib und Seele in BeWEGung kommen. Vor allem Langzeitpilgernde erleben, dass der Weg etwas mit ihnen macht. Wer auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela unterwegs ist, kann sich zuweilen schon wie in einem Labyrinth vorkommen. Der Weg führt den Wegzeichen entlang immer weiter, das Ziel ist klar, man kommt in der Mitte an. Aber unterwegs gibt es unzählige Richtungswechsel, Schlaufen, Wendungen. Manchmal fühlt man sich im Flow und im nächsten Moment fragt man sich, weshalb man das eigentlich macht. Und ob man nicht doch lieber den nächsten Zug nach Hause nehmen soll. Dabei spielen Wind und Wetter eine Rolle, das körperliche Ergehen, die Auseinandersetzung mit sich selber. Pilgerinnen und Pilger machen die Erfahrung, dass sie sich selber auf dem Weg mitnehmen und eigene Verhaltensmuster prägend bleiben:

- Setze ich eher auf Sicherheit oder wage ich es, auf offene Situationen einzugehen?
- Möchte ich eher Gemeinschaft erleben oder mit mir selber allein sein?
- Wie viel Durchhaltewillen will ich an den Tag legen, oder wähle ich lieber den Weg des geringsten Widerstands?

Das Pilgern zeigt einem die Gewohnheiten des Alltags auf: so reagiere ich in der Regel. Das hat seinen Wert und darf sein. Ich erlebe aber auch, wie ich damit manchmal an Grenzen komme: Ist es immer hilfreich, wie ich reagiere? Vor allem aber erlebe ich unterwegs anhand von anderen Pilgernden, wie es buchstäblich auch gehen kann: Der Pilgerkollege überzeugt mich, dass wir am Abend schon ein Bett finden werden. Die Begleiterin ermöglicht mir, mich auf das Wagnis einzulassen. Ich erlebe neue Verhaltensmuster. Sie laden mich ein zu überprüfen, wie ich unterwegs bin. Und da ich mich auf dem Jakobsweg auf unbekanntem Terrain befinde (peregrinatio = unterwegs sein auf dem fremden Acker), kann ich leichter Neues ausprobieren. Was macht es mit mir, wenn ich mir vornehme, drei Tage lang keine Unterkunft im Voraus zu reservieren? Wie geht es mir, wenn ich Menschen ziehen lasse und darauf vertraue, «dass der Weg uns wieder zusammenführen wird»? Und wenn wir uns doch nicht mehr begegnen, kann ich mich an den gemeinsamen Begegnungen auf dem Weg freuen, die wie «Manna» sind: Ich kann sie nicht im Voraus als Vorrat anlegen, aber täglich neu mit verschiedenen Personen erleben.

Was ich «in der Fremde» erprobe, kann zum Anlass werden, es auch zu Hause im Alltag auszuprobieren und zu entdecken: «Es geht, wenn man geht.» Wenn ich beim Pilgern mit leichtem Gepäck unterwegs sein kann, wird zu Hause plötzlich die Wohnung entrümpelt und die Bestellungen von Ware im Internet werden reduziert. Ballast loslassen. Mit leichtem Gepäck unterwegs sein geht auch im Alltag. Und das Gästezimmer daheim steht plötzlich nicht nur den besten Freunden offen. Erlebte Gastfreundschaft unterwegs öffnet die eigene Wohnung für verschiedene Menschen, sogar für solche, die ich nicht kenne.

Lassen sich solche Erfahrungen auch bei Tagespilgerwanderungen machen, bei denen man am Abend wieder nach Hause zurückkehrt? Ich erinnere mich an eine Pilgerwanderung entlang eines Bachs, der zum Fluss wurde und in einen Strom eingemündet ist. Das Wasser wird zum Bild für den (Ver-)Lauf meines Lebens. Impulse einer Pilgerbegleiterin leiten dazu an, sich in Ruhe zu überlegen: Was sind meine Quellen, die mich speisen? Von welchen Zuflüssen habe ich wesentliche Impulse für mein Leben erhalten? Die Strecke eines renaturierten Kanals lässt mich fragen, wo ich meinem Leben gerne mehr Entwicklungsmöglichkeiten geben möchte. Ich

kann eine konkrete Idee für meinen Alltag in der nächsten Woche mitnehmen. Dabei gilt: Lieber unvollkommen begonnen, statt perfekt gezögert! Es sind gnädige Erfahrungen. Pilgernde erfahren: Sie dürfen sein, wer und wie sie sind, und doch können sie Neues entdecken – und zulassen, was sich innerlich zu regen beginnt.

Walter Wilhelm, Leiter Diakonie und Seelsorger in der Stiftung Diakonat Bethesda in Basel, Pfarrer der EMK, Pilgerbegleiter, www.pilgernundwandern.ch

ICH BAUE MIR MEIN KLOSTER

Von 1461 bis 1848 lebten in Ittingen bei Warth im Kanton Thurgau Kartäuser. Gebet und Arbeit, Stille und Schweigen prägten ihr Leben. Ihr Alltag war vom Glauben durchdrungen und bestimmt. Die Lebensweise im Kloster fasziniert und ist uns gleichzeitig fremd. Viele sehnen sich nach einem einfacheren, vielleicht auch strukturierteren und achtsameren Lebensstil. Doch dafür in ein Kloster eintreten ...? Wir können uns aber von den Kartäusern und ihrem Alltag das eine oder andere abschauen und in unseren Alltag integrieren. Ich nehme Sie mit auf einen kleinen Rundgang durch die Kartause und stelle Ihnen einige Fragen, die Sie zum Weiterdenken anregen können.

Wir beginnen in einem der kleinen Häuschen, in denen die Priestermönche der Kartäuser lebten.

Hier beteten sie viele Stunden und meditierten über die Bibel oder andere Texte. Sie pflegten eine intensive Beziehung mit Gott und verbrachten viel «Exklusivzeit» mit ihm. Dabei war ihnen das intensive und bewusste Hören und Reden wichtig.

Verbringe ich Zeit vor Gott und mit Gott? Wie möchte ich gerne «Exklusivzeit» mit IHM verbringen?

Der Kapitelsaal war einer der Gemeinschaftsräume. Hier informierte der Prior über wichtige Geschäfte, Novizen wurden in die Gemeinschaft aufgenommen und Wahlen durchgeführt. Im Raum befindet sich auch ein einfacher Altar mit einem Bild von Gott Vater. Es entsteht der Eindruck, als würde er auf alle schauen, die sich hier

versammelt haben. Alles, was hier geschieht, geschieht unter den «Augen Gottes», auch vermeintlich weltliche und organisatorische Dinge.

Wie fälle ich meine Entscheidungen? Wie «organisiere» ich meinen Alltag? Welche Rolle spielt Gott dabei?

Einen kurzen Abstecher machen wir in den Kreuzgarten. Alle vier Seiten sind von Mauern umschlossen. Nur der Blick zum Himmel ist frei. Hier wurden die Kartäuser begraben. Ein Friedhof innerhalb der Klostermauern also, an dem der Mönch auf seinem Weg von der eigenen Zelle in die Kirche immer wieder vorbeikam. Der Tod gehört zum Leben und die schon verstorbenen Brüder gehörten immer noch zur Gemeinschaft dazu. Die eigene Endlichkeit stand den Kartäusern täglich vor Augen.

Wie gehe ich mit dem Tod und meiner Endlichkeit um? Beeinflusst das mein tägliches Leben?

Nun geht es noch in die Kirche. In ihr trafen sich die Kartäuser für Tagzeitengebete und Gottesdienste. Die Klosterkirche ist ein Ort der Anbetung und des Gebets, des Hörens auf Gottes Wort und der Erfahrung von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Wo fühle ich mich in Kontakt mit Gott und seinem Geist? Wo erfahre ich Zusammengehörigkeit und Gemeinschaft?

Pfrn. Cathrin Legler, Fachmitarbeiterin tecum, Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau, Kartause Ittingen, www.tecum.ch. Fotografie: M. Stüdeli, 2dbild.ch

TEXTE ALS ARBEITSMATERIALIEN

DREI ANREGUNGEN FÜR ÜBERRASCHENDE PERSPEKTIVENWECHSEL / ANNEMARIE BIERI

Eine Unterbrechung des Gewohnten kann von aussen durch ein prägendes Ereignis oder gar eine Krise herbeigeführt werden. Sie kann aber auch geschehen, wenn man sich Zeit nimmt, etwas für einmal von einer ganz anderen, überraschenden Seite her zu betrachten. Also einen Perspektivenwechsel zu wagen. Die folgenden Texte, überraschenden «Zukunftsbilder» und Fragen wollen Sie persönlich oder im Gespräch mit anderen dazu einladen.

1) MUSSE – FREIHEIT UND HOFFNUNG

Die Erfahrungen in letzter Zeit können uns motivieren: Wir sollten überlegen, wie wir unsere Zeit künftig deutlicher in einer Richtung gestalten können, die frei ist von Verzweckung. Je nach Veranlagung des Einzelnen und je nach Lebenssituation gibt es viele Möglichkeiten: nicht nur Nachdenken oder Gespräche über unser Leben, sondern auch: in einer schönen Landschaft einfach nur schauen; musizieren; spielen; das Gespräch mit Freunden; bewusstes Erleben von Intimität; das ungestörte Lesen eines Buches: eintauchen in Geschichten; oder einfach in Stille nachdenken, meditieren; aufmerksames Ausloten eigener Gefühle und Gedanken; abschalten – ganz konkret auch Computer und Handy.

In solchen freien Räumen der Zeit kann sich die Seele in die Schau der Dinge versenken. Musse ist aber nichts Passives. Wir lernen in der Musse zu leben. Wir können tiefer ergründen, wer wir sind, worin der Sinn des Lebens besteht. Und in der Musse spüren wir, was stimmig für uns ist. Sie richtet uns aus auf das Wesentliche. Bereits für die Griechen war Musse nicht einfach eine freie Zeit, sondern die Zeit, in der ich innehalte. Das deutsche Wort «innehalten» beinhaltet ein schönes Bild: Ich lege einen Halt ein, um innehalten zu können, damit ich im Innern die Haltungen entdecke, die mir Halt geben.

Auszug aus: Anselm Grün, Was gutes Leben ist. Orientierung in herausfordernden Zeiten, Herder, 2020, S. 177 f.

Fragen als Gesprächsanregung:

01. Was spricht dich im Textausschnitt an? – Was irritiert dich?
02. Wo oder wie findest du freie Musse-Zeiten? Was bedeuten sie dir?
03. Was waren dabei wesentliche, inspirierende Erfahrungen?
04. Was gibt deinem Leben Halt und Sinn?
05. Wozu regen die Gedanken des Textes für die eigene Lebensgestaltung an?
06. Was könnte helfen, deine Ideen im Alltag auch umzusetzen?
07. Welchen Bezug könnte man zum biblischen Gedanken der Sabbatruhe sehen? («Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und er ruhte am siebten Tag»; Gen. 2,2)

2) BRUTTONATIONALGLÜCK (BHUTAN)

Der Wohlstand eines Landes wird meist mit dem wirtschaftlichen Bruttoinlandsprodukt angegeben. Das Bruttonationalglück, das in Bhutan seit 2008 sogar in der Verfassung verankert ist, berücksichtigt dagegen auch «weiche Faktoren». Es wird häufig etwa so beschrieben:

Das Bruttonationalglück steht für die Idee, dass das Weiterkommen einer nachhaltig zusammenwachsenden Gesellschaft davon abhängt, dass eine Balance zwischen materiellem und emotionalem Wohlbefinden besteht. Ein ganzheitliches Zusammenspiel von spirituellen und kulturellen ebenso wie materiellen Inspirationsquellen fördert die positive Entwicklung der Menschen, die sich als Teil der Gesellschaft geschätzt und wahrgenommen fühlen.

Der 5. König Bhutans wird mit den Worten zitiert: «Die Bruttonationalglück-Philosophie ist

mehr als nur ein Leitfaden zum Glück. Es ist die Essenz, mit der wir unser wichtigstes Ziel erreichen wollen, nämlich Frieden, Freude und Glück für unser Volk zu sichern.» So orientieren sich Bhutans Entwicklungspläne und die Politik des Landes in Richtung Glück der Menschen. Klare Vorgaben für Wirtschaft, Gesundheit, Förderung von Umweltschutz und Bildung wurden verfasst. Das Ziel ist ambitioniert: Die Menschen Bhutans sollen schon bald zu den glücklichsten der Welt gehören.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Bruttonationalglück

Fragen als Gesprächsanregung:

01. Wie wirkt diese Idee des «Bruttonationalglücks» auf dich?
02. Was spricht dich an? – Wo spürst du Widerstände oder Zweifel?
03. Stell dir für einen Moment vor, die Schweiz würde sich nach einem solchen «Zukunftsbild» des Wohlergehens der Menschen ausrichten. Welche Phantasien weckt das?
04. Was würde sich verändern? – Für dich persönlich? Für das soziale Zusammenleben?
05. Für Politik und Wirtschaft? Für die kirchliche Gemeinschaft?
06. Inwiefern ist darin auch eine spirituelle Veränderungskraft spürbar?

3) «LAUDATO SI». ÜBER DIE SORGE FÜR DAS GEMEINSAME HAUS (PAPST)

Nach dem Vorbild des hl. Franz von Assisi (13. Jh.) skizziert der Papst eine Lebenshaltung, die zutiefst in einer Spiritualität des Herzens gründet. Sie ist geprägt von Achtsamkeit gegenüber dem Schwachen sowie einem sorgsamen Umgang mit der Mitwelt:

Die christliche Spiritualität schlägt ein anderes Verständnis von Lebensqualität vor und ermutigt zu einem prophetischen und kontemplativen Lebensstil, der fähig ist, sich zutiefst zu freuen, ohne auf Konsum versessen zu sein … Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen … (220)

Die christliche Spiritualität regt zu einem Wachstum mit Mässigkeit an und zu einer Fähigkeit, mit dem Wenigen froh zu sein. Es ist eine Rückkehr zu der Einfachheit, die uns erlaubt innezuhalten, um das Kleine zu würdigen, dankbar zu sein für die Möglichkeiten, die das Leben bietet, ohne uns an das zu hängen, was wir haben, noch uns über das zu grämen, was wir nicht haben. (222)

Andererseits kann kein Mensch in einer zufriedenen Genügsamkeit reifen, wenn er nicht im Frieden mit sich selber lebt. Ein rechtes Verständnis der Spiritualität besteht zum Teil darin, unseren Begriff von Frieden zu erweitern, der viel mehr ist, als das Nichtvorhandensein von Krieg. Der innere Friede der Menschen hat viel zu tun mit der Pflege der Ökologie und mit dem Gemeinwohl, denn wenn er authentisch gelebt wird, spiegelt er sich in einem ausgeglichenen Lebensstil wider, verbunden mit einer Fähigkeit zum Staunen, die zur Vertiefung des Lebens führt. (225)

Auszüge aus: Papst Franziskus, Enzyklika LAUDATO SI. Über die Sorge für das gemeinsame Haus, Mai 2015, Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz; IV. Freude und Frieden

Fragen als Gesprächsanregung:

01. Was klingt bei diesen Aussagen bei dir an? Welche Gefühle wecken sie?
02. Was davon hältst du für bedenkenswert? – Wo regt sich Widerspruch?
03. Was stärkt und ermutigt dich daran?
04. Welches neue Licht wirft diese spirituelle Haltung auf heutige Herausforderungen?

Annemarie Bieri, Beauftragte Erwachsenenbildung, Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn

KURZFILMTIPPS

SARAH GFELLER

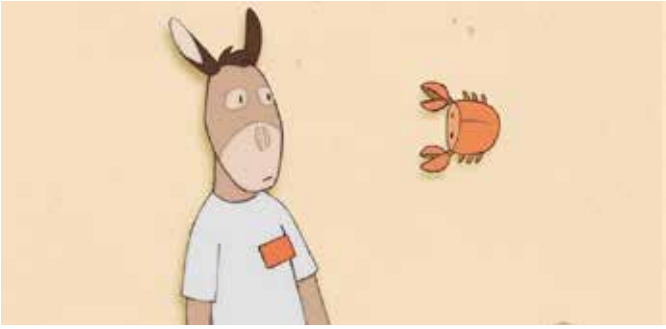
VERFÜGBARKEIT UND VORFÜHRRECHTE

Sämtliche Filme stehen in den Kirchlichen Bibliotheken https://www.kirchliche-bibliotheken.ch/ zur Ausleihe und/oder als Streaming/Download zur Verfügung, sowie in der Mediothek der PHBern zur Ausleihe oder teilweise auf «laPlattform» zum Streaming. Alle Filme haben nichtgewerblich-öffentliches Vorführrecht und bieten didaktisches Begleitmaterial.

DONKEY – EIN AUSSTIEG FÜR IMMER?

Animationsfilm / 6' / Louise Bagnall / Irland / 2009 / ohne Dialog / ab 6 Jahren

Bildquelle: kurzundgut.ch



Donkey ist ein Esel, der in einem Ferienort, aufrecht auf zwei Beinen, Kinder am Strand herumträgt. Der Job ist schlecht bezahlt und Donkey erhält keinerlei Anerkennung, weder von seinem stets übelgelaunten Chef noch von den Kindern. Als sich Donkey eine Auszeit auf dem Land nimmt, kommt er zur Ruhe, entdeckt neue Freiheiten und wird wieder zum Esel auf vier Beinen. Die filmische Fabel eignet sich für Kinder ebenso wie für Erwachsene.

Mögliche Fragen:

- Warum ist wohl ein Esel Held der Geschichte und wofür steht der Esel als Fabelwesen?
- Wie entwickelt sich die filmische Darstellung von Donkey? Wie werden Selbst- und Fremdbestimmung gezeigt?
- Wo und wie kommt Donkey zu der Entscheidung, aufzuhören?
- Ist es immer so einfach, alles hinzuwerfen? Oder welche anderen Möglichkeiten gäbe es, statt zu gehen? Wie könnte die Geschichte weitergehen?

Bezugsquellen:

Mediothek PHBern: https://ubbern.swisscovery.slsp.ch/permalink/41SLSP_UBE/17e6d97/alma99116720198005511

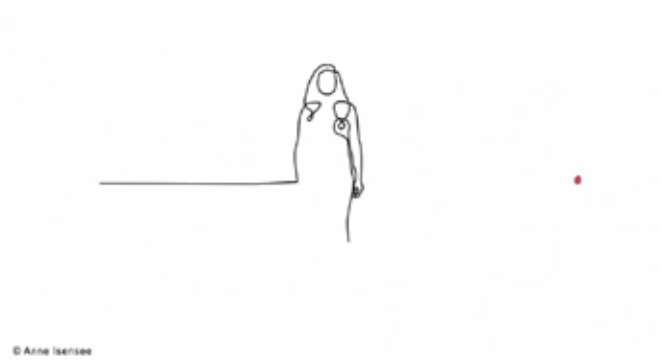
laPlattform: https://laplattform.ch/node/25522

Kirchliche Bibliotheken: https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=N041300; https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=R000193

MEGATRICK

Animationsfilm / 2' / Anne Isensee / Deutschland / 2017 / ohne Dialog / ab 13 Jahren

Bildquelle: fbw-filmbewertung.com



Im Film zeigt Anne Isensee den Megatrick, wie man mithilfe eines Punktes eine gerade Linie zeichnet. Im Prinzip ist es ganz einfach: Wenn man sich die ganze Zeit auf den Punkt konzentriert, wird die Linie gerade. «Ey, das ist doch die perfekte Metapher auf das Leben. Also, du setzt dir einfach 'n Lebensziel und dann konzentrierst du dich einfach die ganze Zeit darauf. Easy.» Wirklich? In zwei Minuten schafft es der Animationsfilm auf höchst amüsante und gestalterisch originelle Weise, nachhaltig zum Nachdenken über das Leben anzuregen.

Mögliche Fragen:

- Sich einfach auf sein(e) Lebensziel(e) konzentrieren und immer auf geradem Weg dorthin. Funktioniert dieser «Megatrick» im Leben? Warum (nicht)?
- Welche Rolle spielt das «Unerwartete» im Film? Welche Lebensmöglichkeiten zeigen sich?
- Wie werden im Film Gegenwarts- und Zukunftsorientierung gezeigt?
- Ist es im Leben nützlich, klare Ziele vor Augen zu haben? Ist das Leben vergeblich, wenn man seine Ziele nicht erreicht?

Bezugsquellen:

Mediothek PHBern: https://ubbern.swisscovery.slsp.ch/permalink/41SLSP_UBE/17e6d97/alma99116827413405511

Kirchliche Bibliotheken: https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=N052894; https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=R000556

LEBEN IN EINER SCHACHTEL

Animationsfilm / 7' / Bruno Bozzetto / Italien / 1967 / ohne Dialog / ab 10 Jahren

Bildquelle: imdb.com

Der Kurzfilm-Klassiker von Bruno Bozzetto zeigt im Zeitraffer verschiedene Stationen des Lebens. Von der Geburt bis zum Tod spielt sich das Leben in grauen, immer schneller aufeinanderfolgenden Schachteln ab. Zwischendurch erscheinen farbige Momente des Glücks und der Freiheit. Es sind entschleunigte Traumszenen voller Sehnsucht und Licht in blühender Landschaft. Der Film lädt ein, die eigene Lebensgestaltung zu reflektieren.

Mögliche Fragen:

- Wie werden im Film Musik und Geräusche eingesetzt? Welche Rolle spielen Farben und Formen?
- Welche Bedeutung kommt den Traumszenen im Film zu und wodurch werden sie ausgelöst?
- Wie wird das «Innehalten – Dinge in neuem Licht sehen» im Film umgesetzt?
- Begrenzen Kästen lediglich oder können sie auch Raum für Träume und Erfüllung bieten?

Bezugsquellen:

Mediothek PHBern: https://ubbern.swisscovery.slsp.ch/permalink/41SLSP_UBE/17e6d97/alma99116922220205511

Kirchliche Bibliotheken: https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=N042505; https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=R000185

USELESS DOG

Dokumentarfilm / 6' / Ken Wardrop / Irland 2004 / Deutschland 2009 / englische und deutsche Voice-over / ab 12 Jahren

Bildquelle: lmz-bw.de

Im humorvollen Dokumentarfilm erzählt ein irischer Bauer von seinem Hund Guiness. Anstatt zur Herde zu schauen, wie es sich für einen Hütehund gehört, schläft Guiness lieber an der Sonne und geniesst das Leben. Aber in ihrem hohen Alter könne man Guiness' Arbeitsmoral und Gewohnheiten nicht mehr ändern, meint der Bauer. Er hat Guiness' Art längst akzeptiert.

Mögliche Fragen:

- Wie würden Sie den Hund Guiness charakterisieren? Wie beschreibt der Bauer Guiness?
- Welche Erwartungen hat der Bauer an seinen Hund und wie geht er mit deren Enttäuschungen um?
- Wie passen Guiness und der Bauer zusammen? Was bekommt der Bauer (noch) von seinem Hund?
- «Da ist ein Riss in allem. Das ist der Spalt, durch den Licht einfällt.» Welche Bezüge weist der Film zu Leonard Cohens Liedzeile auf?

Bezugsquellen:

Mediothek PHBern: https://ubbern.swisscovery.slsp.ch/permalink/41SLSP_UBE/17e6d97/alma99116715463705511

laPlattform: https://laplattform.ch/node/26895

Kirchliche Bibliotheken: https://netbiblio.refbejuso.ch/NetBiblio/search/notice?noticeNr=R000106

Zusammengestellt von Sarah Gfeller, Wissenschaftliche Mitarbeiterin; Institut für Weiterbildung und Medienbildung, PHBern

TEXTE ZUR GESTALTUNG

TEXTE, GEDICHTE, GEBETE / ANNEMARIE BIERI

TEXTE

«Anthem»

Ring the bells that still can ring.
Forget your perfect offering.
There is a crack, a crack in everything.
That's how the light gets in.

Läute die Glocken, die noch klingen.
Vergiss deine wohlfeilen Gaben.
Da ist ein Riss, ein Riss in allem.
Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt.

Leonard Cohen, Anthem (Refrain); https://www.songtexte.com/songtext/leonard-cohen/anthem-7bdb72e4.html

Heilsame Unterbrechung

Der kath. Theologe Johann Baptist Metz (1928–2019) formulierte: «Unterbrechung ist die kürzeste Definition von Religion.» Das mag im Blick auf die Vielfalt religiöser Phänomene zu einseitig sein, doch etwas Wesentliches ist damit doch benannt. Nur wer innehält und sich unterbrechen lässt, gewinnt die nötige Distanz zum eigenen Leben, die es ermöglicht, sich neu zu orientieren und das eigene Leben unter neuer Perspektive zu «lesen».

Metz, Johann Baptist: Glaube in Geschichte und Gesellschaft. Studien zu einer praktischen Fundamentaltheologie, Mainz. 5., erweiterte Auflage 1992, S. 166

Die Normalität ist eine gepflasterte Strasse.
Man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.

Vincent van Gogh (Maler, 1853–1890)

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind. Man muss lernen, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

Albert Einstein

Wir haben viel zu wenig Musse: Zeit, in der nichts los ist. Das ist die Zeit, in der die Einsteins, die kreativen Forscher, ihre Entdeckungen machen. Der Betrieb und die Routine sind uninteressant und kontraproduktiv.

Adolf Muschg, Schriftsteller; https://www.alltagsforschung.de/weise-worte-20-zitate-zu-ruhe-und-entspannung/

Es wird nicht möglich sein, sich für grosse Dinge zu engagieren allein mit Lehren, ohne eine «Mystik», die uns beseelt, ohne «innere Beweggründe», die das persönliche und gemeinschaftliche Handeln anspornen, motivieren, ermutigen und ihm einen Sinn verleihen.

Papst Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelii gaudium, 24. Nov. 2013, S. 1124

Unser Christsein wird heute nur in zweierlei bestehen: im Beten und im Tun des Gerechten unter den Menschen. Alles Denken, Reden und Organisieren in den Dingen des Christentums muss neu geboren werden aus diesem Beten und diesem Tun.

Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, (aus: Taufbrief), DBW Bd. 8, S. 435 f.; https://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/296-unser-christsein-wird-heute/

GEDICHTE

Das dritte Gebot
Du sollst dich selbst unterbrechen.
Zwischen Arbeit und Konsumieren
soll Stille sein und Freude,
zwischen Aufräumen und Vorbereiten
sollst du es in dir singen hören,
Gottes altes Lied von den sechs Tagen
und dem einen, der anders ist.
Zwischen Wegschaffen und Vorplanen
sollst du dich erinnern
an diesen ersten Morgen,
deinen und aller Anfang,
als die Sonne aufging
ohne Zweck
und du nicht berechnet wurdest
in der Zeit, die niemandem gehört
ausser dem Ewigen.

Dorothee Sölle, Den Feiertag heiligen. In: Sölle / Schottroff, Den Himmel erden, Deutscher Taschenbuchverlag, 1996

Am Anfang
dein Wort
deine Liebe
dein Ja zu mir
Gott
ich dachte,
ich müsste alles alleine tun
alles würde nur
von mir abhängen
ich wäre für alles zuständig
aber
du bist
ja da.

Andrea Schwarz, Kurz & Gott. Himmelwärts, adeo Verlag, 2016

TEXTE VON MYSTIKERN

Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir;
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.

Angelus Silesius (1624–1677), aus: Der cherubinische Wandersmann; https://www.aphorismen.de/zitat/152225

Kontemplation ist ja nichts anderes als sich öffnen für das geheime, friedliche und liebende Einströmen Gottes, so dass er die Menschen im Geist der Liebe entflammt.

Johannes von Kreuz

Die längste Reise ist die Reise nach innen.

Dem Vergangenen Dank, dem Kommenden: Ja!

Dag Hammarskjöld, Generalsekretär der Vereinten Nationen 1953–1961

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich fördert zu dir.
Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir.

Bruder Klaus (Niklaus von Flüe, 1417–1487, Flüeli-Ranft)

GEBET

Gottesdienst
Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr; https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet

Lass mich langsamer gehen
Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen,
um eine Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.
Lass mich langsamer gehen, Gott,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief
in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.

Aus Südafrika, in: Rise up PLUS 259

SEGEN

Kleiner Segen

Alles, was gut ist
alles, was still ist und stark
alles, was wärmt und weitet
was den Leib erfreut
das Herz bezaubert
und die Seele birgt
alles, was die Liebe stärkt und das Recht stützt
komme über und durch uns
in die Welt.

Jacqueline Keune, Scheunen voll Wind. Gebete und Gedichte, db-Verlag, 2016, S. 42

Geht hin
in dem Vertrauen,
dass es die Kraft Gottes ist,
die in euch ruft.
Geht hin
in dem Glauben,
dass es die Liebe Jesu ist,
die euch hinaustreibt.
Geht hin
in der Gewissheit,
dass Gottes Geist
euch lebendig erhält.

Wilfried Penk, in: Liturgische Texte in gerechter Sprache, Bd. 1, S. 700

Du, Gott des Friedens
Lass das Feuer des Geistes unsere Herzen erwärmen,
unsere Gedanken beflügeln
und unsere Kräfte in Bewegung setzen,
so dass Gerechtigkeit wächst und deine Freude alles erfüllt.

Hanne Köhler, in: Liturgische Texte in gerechter Sprache, Bd. 1, S. 687

LIEDER ZUM KIRCHENSONNTAG

VORSCHLÄGE UND ANREGUNGEN / SIMON JENNY; PFARRER UND MUSIKER

EINFÜHRENDE GEDANKEN

In der Beschreibung des Kirchensonntagsthemas 2023 heisst es: «Krisen» sind immer auch offene Momente, in denen der gewohnte Gang unterbrochen wird, Dinge in neuem Licht erscheinen und anders gewichtet werden. Es öffnet sich ein Raum, in dem wir die Möglichkeit haben, unseren Denkhorizont zu erweitern, etwas Grundsätzliches zu ändern, uns andere Lebensmöglichkeiten vorzustellen, neue Haltungen zu entwickeln – anders weiterzufahren.

Lasst uns den Kirchensonntag also nutzen, um dem Innehalten, dem Nachsinnen, neuen Perspektiven und hoffnungsvollen Ideen Raum zu geben: Gedanklich einen Schritt zurücktreten und in einer inneren Haltung der Offenheit auch Gottes Geist wahrnehmen. Und sich davon ermutigen, inspirieren und tragen lassen. Den «Riss» offen halten, damit neues Licht einfallen, Gottes Geist wirken, unerwartet Neues entstehen kann.

Daraus habe ich Stichworte zur Auswahl der Lieder entnommen:

Es öffnet sich ein Raum – Leere – Innehalten – Nachsinnen – Unterbrechung – gedanklich einen Schritt zurücktreten – Haltung der Offenheit – offene Momente …

Singen bedeutet oft, das sonst unablässige Denken zu unterbrechen, sich auf Weniges zu fokussieren. Das ganz und gar Nutzlose zu tun, eigentlich nichts zu tun, eher ins Sein einzutauchen, in Klänge, Töne – und deren Resonanz zu spüren. Wenn wir singen, füllen sich die Ohren mit Tönen und Klängen, erst recht, wenn andere mitsingen, wenn wir gemeinsam singen.

Verklingt dann die Musik, verklingt das Lied, das Singen, wird dem *Innehalten* Raum gegeben, kann ein *Raum des Nichts*, der *Leere* gar entstehen, der gefüllten Leere, die so etwas wie Frieden sein kann. Ein Geist der *Stille*, der guten, heilsamen Stille, breitet sich aus.

Es gibt verordnete Stille, angekündigte Stille, der man Folge leistet, die aber oft das Gegenteil davon wird. Wo sich die Gedanken fast noch potenzierter einfinden. Und es gibt eine Stille, die sich einstellt, die sich entfaltet, weil das Ohr immer noch am Hören ist, gefüllt ist mit Klängen, die im Inneren weiterschwingen. Als Echo sozusagen des Liedes, der Musik, die eben vergangen ist.

So kann eine natürliche Unterbrechung des immer aktiven Tuns und Denkens geschehen. Eine wirkliche Stille, die sich wie ein Zurückstehen anfühlt und eine *Haltung der Offenheit* auslöst, die einfach ist, da ist, nichts will und nichts muss. Das können Momente sein, die neue Gedanken, neues Tun gebären können.

So lasst uns singen und diesen Geburtsmoment nach dem Singen erleben und ausprobieren.

Das hiesse, meditative Lieder, aber auch Loblieder mit möglichst wenig Text viele Male zu wiederholen. Dazu eignen sich besonders die Gesänge aus Taizé, aber auch liturgische Gesänge, Gesänge zum Thema Stille, Kanons oder auch einige der Abendlieder im Gesangbuch.

Wie singen, damit Stille, ein Innehalten, eine Unterbrechung sich einfinden kann:

- Kurze Lieder, kurze Texte.
- Lange dasselbe Lied singen.
- Leiser werden.
- Leise begleiten oder a cappella singen.
- Fein angeleitetes Singen. Das Nachhören muss man der Singleitung ansehen.
- Eventuell ein noch leiseres Nachschwingen des Begleitinstruments (Begleitinstrument soll die Singenden nur stützen und nicht führen, d.h. nicht zu laut sein).
- Zum Singen ansagen: «Nach dem Singen lauschen wir dem Gesungenen nach.»
- Vielleicht an zwei Stellen im Gottesdienst eine solche Form des Singens einbauen.

GESÄNGE AUS DER TRADITION VON TAIZÉ

RG 813 **Ubi caritas und amor** – Barmherzigkeit und Liebe.

RG 707 **Bei Gott bin ich geborgen,** still wie ein Kind (Mon âme se repose en paix sur Dieu seul). Nicht zu schnell.

RG 706 **Nada te turbe**. Meditativ, ruhig.

RG 704 **Meine Hoffnung und meine Freude**. Vertrauen – Fürchte dich nicht.

RG 705 **Dans nos obscurités**. Mehr als ein Lied für Osternachtsfeiern.

RG 514 **Veni Sancte Spiritus**. Bitte um diesen Hauch, Geist, der Raum schafft.

RG 169 **Jésus le Christ**. Lumière intérieure.

RG 194 **Kyrie eleison**. Herr, erbarme dich.

RG 73 **Laudate Dominum**. In beschwingtem Rhythmus, aber lange gesungen.

RG 71 **Laudate omnes gentes**.

Rise up+ 249 **Bless the Lord, my soul**. In einer ruhigen Variante.

Rise up+ 248 **Sanctum nomen Domini**.

Rise up+ 119 **Adoramus te, Domine**.

LIEDER ZUM THEMA STILLE UND FRIEDEN

Rise up+ 256 **Be still, my soul, be still**. Ist als Wiederholgesang angelegt.

Rise up+ 245 **Stille lass mich finden**. Evtl. nur den Kehrvers, das Vorspiel dazwischen und wieder den Kehrvers.

Rise up+ 096 **Peace I give to you, my friends**. Evtl. nur 1. Strophe.

Rise up+ 253 **Show Me, Lord**. Erste und zweite Strophe. Ruhig, fein, innig.

ABENDLIEDER

RG 614 **Ruhet von des Tages Müh**. Kanon, kann aber gut auch einstimmig gesungen werden.

RG 608 **Nun trägt der Abendwind den Tag** mit seiner Last aus Licht und Schatten. Mit viel Luft und Raum zwischen den Sinnzeilen.

RG 607 **Bleib, o Herr, auch jetzt in der Nacht**. Auch im Zusammenhang mit Fürbitten. 1. Strophe

RG 604 **Herr, bleibe bei uns**. Kanon. Kann nach dem Singen ins Summen übergehen, bis es verklingt.

RG 603 **Bleib bei mir, Herr!** Vielleicht nur eine Strophe, oder Strophe 1 und 3.

RG 600 **Nun wollen wir singen das Abendlied**.

RG 594 **Nun ruhen alle Wälder**. Eine Strophe in Wiederholung (z.B. auch Strophe 8).

ABENDLIEDER, WIEGENLIEDER ALS VOLKSLIEDER

Abend wird es wieder

Guten Abend, gut' Nacht

EINSATZMÖGLICHKEITEN IM GOTTESDIENST

- Zu einem Text, der ebenfalls zweimal – mit Nachklang der Stille – gelesen wird. So dass das Lied (mit Stille-Raum) vor und nach dem Text gesungen wird.
- Als Zwischenmusik, in Kombination mit einem Klanginstrument (z.B. Klangschale).
- In Kombination mit Inputs und Themen, die durch das Singen verstärkt, bestätigt werden.

ÜBEN IM VORFELD

Das Üben der Kirchensonntagsfeier, des Ablaufs, des Sprechens vor dem Mikrophon, des Singens der Lieder, das Beten der Gebete usw. ist im Vorfeld immer wichtig. Bei diesem Themenvorschlag erscheint es noch wichtiger: die Erfahrung der Stille, des Raumes im Verklingen eines Liedes als Vorbereitungsgruppe zuerst selbst zu machen – die Wirkung am eigenen Leib und in der eigenen Seele zu spüren.

Wer um die segensreichen Momente des Nachklangs nicht nur weiss, sondern sie schon selbst erfahren hat und sich darauf freut, wird das auch glaubwürdig initiieren können und wollen. Das bedeutet, als Vorbereitungsgruppe mit dem Musiker/der Organistin gemeinsam im Kirchenraum zu singen, um danach dem Raum der Stille nachzuspüren. Und das mehrmals nacheinander, bis man die Qualität, die Natürlichkeit der Welt danach eingeatmet hat.

Denn normalerweise nehmen auch Profis automatisch sofort das Neue, das im Gottesdienstablauf Folgende in den Blick, kaum dass das gerade Vergangene (in diesem Falle das Lied, die Musik) nur schon zu einem Ende gekommen ist – damit ja keine Pause entstehe. Musik und ihre Komposition lebt aber von Pausen, sie sind Inhalt und Strukturgeberin. Deutlich wird das z.B. beim Taizé-Gesang «Mon âme se repose en paix sur Dieu seul», RG 707. Da komponierte Jacques Berthier 1993 nach «se repose» eine ganze Viertelpause. Meist wird diese Pause überspielt, das Stillesein der Seele, das Sein wie ein Kind in der Geborgenheit Gottes, übersungen – fast atemlos geht es weiter. Und damit verpassen wir die Chance, innerhalb eines Liedes das Wunder dieses Raumes zu spüren, der entsteht, wenn wir innehalten, atmen, hören. Die Chance, sogar dieses Licht wahrzunehmen, das gemäss dem Cohen'schen «Riss» in solchen Momenten in unser Leben hineinleuchten kann.

ABLAUF EINER LITURGIE

GRUNDSÄTZLICHES ZUR UMSETZUNG DES GOTTESDIENSTES / MARTIN STÜDELI

DIE LITURGIE IM ÜBERBLICK

Vereinfacht lässt sich ein Gottesdienst nach folgendem Grundmuster einteilen: Zuerst machen sich die Teilnehmenden mit dem Zusammensein als Gemeinde und dem Thema des Gottesdienstes vertraut (***Einleitung***); dann widmen sie sich dem Thema (***Inhalt***) und runden das Erlebte mit einem Blick in die Welt und in den kommenden Alltag ab (***Abschluss***).

Einleitung	*Eingangsspiel*		
	Grusswort, Begrüssung		
	Musik / Lied		
	Sammlung / Besinnung / Gebet		
Inhalt	*Musik / Lied*	*Musik / Lied*	*Musik / Lied*
	Gedanke	**Gedanke**	**Gedanke**
	Musik / Lied	*Musik / Lied*	*Musik / Lied*
	Lesung	**Lesung**	**Lesung**
		(Gedanken)	**(Gedanken)**
	Gedanken, Bildbetrachtung	**Rundgang, Aktivität, Abendmahl**	**Statements, Gespräch, Podium**
	Abschluss	**Abschluss**	**Abschluss**
	Musik / Lied	*Musik / Lied*	*Musik / Lied*
Abschluss	**Abkündigungen**		
	Fürbitte, Unser Vater		
	Kollekte, Dank, Mitteilungen		
	Musik / Lied		
	Sendung, Segen		
	Ausgangsspiel		

GLEICHGEWICHT DER ELEMENTE

Die Gemeinde schätzt Abwechslung im Gottesdienst. Darum empfiehlt es sich, gedankliche und emotionale Elemente sowie dargebotene und teilnehmende Elemente zu kombinieren.

GEDANKLICHE UND EMOTIONALE ELEMENTE

Gedankliche Elemente lassen über den Inhalt nachdenken. Dazu gehören Texte und Gedanken. ***Emotionale Elemente*** sprechen Sinne und Gefühle an, wie Musik, Lieder, aber auch Gebete. Selbstverständlich gewinnen auch vorgelesene Texte an emotionaler Nähe, wenn sie mit innerer Beteiligung vorgelesen werden.

DARGEBOTENE, TEILNEHMENDE ELEMENTE

Dargebotene Elemente regen die Teilnehmenden an. Etwa Texte, Gebete und Mitteilungen sind solche Elemente. Die Gemeinde nimmt sie auf. Mit ***teilnehmenden Elementen*** sind Abschnitte im Gottesdienst gemeint, bei denen sich die Besucherinnen und Besucher beteiligen: Lieder, Rundgänge, Momente des Austauschens und überhaupt alle Aktivitäten.

HINWEISE ZUR UMSETZUNG

GRUNDSÄTZLICHES

Sie haben sich vorgenommen, die Feier am Kirchensonntag vorzubereiten. Das ist ein wertvoller Einsatz, den Sie für Ihre Kirchgemeinde leisten. Vielleicht sind Sie eine kleine Gruppe engagierter Personen. Fragen Sie trotzdem früh genug Leute an, die Sie bei der Ausführung unterstützen. Sie müssen nicht alles selber machen. Vielleicht liest jemand aus der Gemeinde den Predigttext vor. Vielleicht kennen Sie Leute, die gerne eine Szene in der Kirche darstellen oder Musik spielen.

Sie können Ihre Arbeit auch als Koordination, als Moderation oder Regie verstehen. Die folgende Ideensammlung zeigt Ihnen, was Sie alles machen oder machen lassen können, denn Inhalte und Aussagen lassen sich durch eine passende Form der Umsetzung unterstützen.

VERSCHIEDENE STIMMEN

Ein Thema kann verdeutlicht werden, indem verschiedene Handelnde oder Vorlesende sprechen. **Verschiedene Stimmen** machen den Gottesdienst lebendig. Dafür eignen sich Gebete, Fürbitten, Gedanken. Verschiedene Stimmen kommen auch zum Tragen, wenn Sie weitere Mitwirkende miteinbeziehen. Vielleicht gibt es jemanden, der zum Thema etwas beitragen kann. Vielleicht gibt es schlummernde Talente in Ihrer Kirchgemeinde. Vielleicht lassen Sie ein paar Personen ihre eigene Erfahrung oder Sichtweise mitteilen **(Statements),** ein Gespräch zum Thema führen **(Gespräch)** oder miteinander zum Thema diskutieren **(Podium).**

ORTE

Die Handelnden im Gottesdienst sind nicht verpflichtet, stets vom gleichen Ort aus aufzutreten. Eine Stimme kann einmal von der Empore, hinter einer Säule hervor oder mitten im Kirchenschiff erklingen. Themen können mit verschiedenen Sprechenden im Dialog verdeutlicht werden.

Achten Sie darauf, wer zu welcher Zeit wo im Raum steht. Sie können etwa Lesungen von der Kanzel, Gedanken hinter dem Taufstein und Gebete unmittelbar vor der Gemeinde vortragen. Versuchen Sie, mit der Ortswahl Ihre Ziele zu unterstützen und die Verständlichkeit zu fördern.

EINSATZ VON MEDIEN

Falls Sie im Gottesdienst Familien ansprechen wollen, können Sie die Lesung mit projizierten Bildern begleiten. Vielleicht finden Sie ein schönes **Bilderbuch,** das Szenen aus der gelesenen Geschichte darstellt.

Sie können auch eine **Bildbetrachtung** machen und ein Bild zum Thema oder zum Bibeltext zeigen. Falls Sie für **Projektionen** nicht genügend eingerichtet sein sollten, geben Sie **Handkopien** des Bildes ab.

EINBEZUG DER GEMEINDE

Wenn Sie die Gemeinde nebst dem Singen von **Liedern** aktiv beteiligen möchten, bietet sich auch ein **Rundgang** mit verschiedenen Stationen in der Kirche an. Dort können die Teilnehmenden diskutieren, schreiben oder etwas Kleines anfertigen. Das ermöglicht eine lebendige Form der Vertiefung, an der Gross und Klein teilnehmen können.

RAUMGESTALTUNG

Bei der Gestaltung des Kirchenraumes können Sie einen weiteren Akzent setzen. Je nachdem strahlt der Raum etwas aus, oder Sie richten ihn so ein, dass das Thema bildlich oder symbolisch aufgegriffen wird. Vielleicht mit einem **Bild,** das eine **Klasse der Schule** gestaltet hat.

DER RAHMEN

Machen Sie sich Gedanken darüber, was **vor und nach** dem Gottesdienst geschieht. Vielleicht steht der Gottesdienst in einer **Reihe** verschiedener Veranstaltungen. Vielleicht geben Sie am Eingang vor dem Gottesdienst etwas ab. Vielleicht trifft man sich nachher zum **Kirchenkaffee.**

EIGENE PRÄSENZ

Die Art und Weise, wie Sie sich fühlen, wenn Sie vor Leuten etwas tun, ist wesentlich. Versuchen Sie, einfach **da zu sein,** sich selbst zu spüren und sich mit dem Inhalt zu verbinden.

EINLEITUNG ZU DEN LITURGIEN

LEKTÜRE UND PRAKTISCHE ÜBUNGEN / MARTIN STÜDELI

Innehalten und Dinge in neuem Licht sehen. Wir alle haben schon erlebt, wie hilfreich es sein kann, zuerst einmal durchzuatmen und dann erst anzupacken. So gewinnen wir Distanz und gehen freier ans Werk. Auch im Gespräch wird es manchmal nötig nachzudenken, bevor wir sprechen. Entweder beugen wir auf diese Art Missverständnissen vor oder können unsere Gedanken besser verständlich machen. Die Dinge, die uns gelingen, entspringen weniger einer überstürzten Aktivität als der Klarheit darüber, was wir wirklich wollen. Und zu dieser Klarheit finden wir eben, indem wir innehalten und Dinge in neuem Licht sehen und sie in einem grösseren Zusammenhang begreifen lernen. Irgendwo zwischen zaghaftem Abwägen und eilfertigem Reagieren liegt der Moment des bedachten Handelns, mit dem wir unsere Absichten mit der Umwelt abgleichen und in einen guten Austausch bringen. Innehalten sichert uns zwar nicht garantiertes Gelingen, aber es bringt uns in einen wirklichen Kontakt mit der Umwelt und den Interessen anderer.

Innehalten. Das ist auch ein wiederkehrendes Motiv im biblischen Schöpfungsbericht. Im Anfang schafft Gott Himmel und Erde – und dann wartet er. Nichts bewegt sich. Nichts geschieht. Jederzeit ist alles möglich. Die Vorstellung, dass es vielleicht einen Zustand jenseits von Zeit und Raum gegeben hat, aus dem sich überhaupt erst der Kosmos entwickelt haben könnte, wurde nicht formuliert. Oder vielleicht wurde dieser Ort jenseits von Zeit und Raum als Gott selbst bezeichnet. Der Schöpfungsbericht jedenfalls beginnt in Zeit und Raum. Gott schafft Himmel und Erde. Dann folgt Stille. Gottes Geist über dem Wasser schwebend. Über spiegelglattem Wasser, dessen dünne Oberfläche sich über das Dunkel spannt. «Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser.» So werden nach Luther diese ersten Worte der Bibel übersetzt. Ein Bild von Ruhe. Ein Moment des gegenseitigen Wartens. Ein stilles *Gegen-Warten* von Geist und Wasser. Gott wird beschrieben als einer, der innehält. Einer, der durchatmet, bevor er handelt, und nachdenkt, bevor er spricht. Dann folgt Handlung. Ein Befehl, der etwas Neues schafft: «Da sprach Gott: Es werde Licht! Und es wurde Licht.»

Jeder Schöpfungstag endet mit dem Übergang vom Abend zum nächsten Morgen – mit einer Nacht der Stille und des Innehaltens. Es ist, als läge über dem ganzen Schöpfungsbericht der Bibel ein ständiges Ein- und Ausatmen. In tiefer Weisheit wird die Entstehung der Welt als ein Wechsel von Tätigkeit und Ruhe beschrieben, in den sich nach und nach die ganze Welt einfügt. Ein Rhythmus, in den auch wir uns mit Schlafen und Wachen und mit Tätigsein und Erholen einpassen. Doch ebenso wenig wie unser Leben eine stumpfe Abfolge von gegensätzlichen Zuständen ist, lösen sich Ruhe und Schaffen im Schöpfungsbericht nicht mechanisch ab. Das Innehalten führt jeweils zu einem völlig neuen Schaffensakt. Nach jedem Innehalten erscheint eine weitere Vielfalt von Lebensformen und Bezügen, auf die Gott jeweils mit Wohlwollen blickt und sein eigenes Schaffen reflektierend pausiert und für gut befindet. Er hält inne und blickt zurück. Vielleicht holt er auch Atem für die weitere Schöpfung.

Schliesslich lässt er das Sieben-Tage-Werk in einem unerwarteten Höhepunkt kulminieren: in einem ganzen Ruhetag. Die Schöpfungstage münden in ein Feuerwerk aus Stille und Ruhe. Ein weiteres Innehalten, bevor Gott allmählich dem Menschen mit seinem widersprüchlichen Wesen die Bühne überlässt. Gottes Innehalten geht aber noch weiter. Denn letztendlich ist die ganze biblische Erzählung, von der die Schöpfungsgeschichte nur den Anfang ausmacht, ein

Wanderweg
Hasle b.B.
a Trail

Innehalten Gottes. Während er doch alles sein könnte, schafft Gott Raum für andere. Tiere. Bäume. Menschen. Dann zieht er sich langsam aus dem Alltag der Menschen zurück und kehrt allmählich in ihr Inneres ein. Bis zum Kreuzestod Christi bietet er uns seine Liebe an und überlässt uns danach die Wahl. Gott hält inne, weil er uns liebt. Gott verzichtet darauf, einzugreifen, damit wir uns finden können. Sicher sieht er Dinge auch in einem anderen, neuen Licht.

ZWEI ASPEKTE DES INNEHALTENS

Innehalten und Dinge in neuem Licht sehen. Das Thema des diesjährigen Kirchensonntags lädt uns ein, über das Leben selbst nachzudenken und uns auf das Besinnen selbst zu besinnen. Das mag auf den ersten Blick ein müssiges Vorhaben sein in einer Zeit, die mehr Handeln als Besinnen verlangt. Der Klimawandel, das aufkommende diktatorische Gebaren von Regierungen und das erodierende Vertrauen in allgemein zugängliche und vereinbarte Informationskanäle – es scheint, als müsse man endlich handeln. Doch wenn wir innehalten, haben wir die Möglichkeit, wirklich zu agieren und nicht bloss zu reagieren. Wir können dann auch vorangehen, anstatt dagegenzuhalten, weil wir dann für etwas und nicht gegen etwas sind. Innehalten ermöglicht uns, aus eigener Kraft und aus der Kraft Gottes zu handeln. So werden wir zu Mitgestalterinnen und Mitgestaltern. Wenn wir aus dem Innehalten handeln, dann haben wir etwas zu bieten. Als Bürgerinnen und Bürger und als Mitglieder der Kirche.

Innehalten und Dinge in neuem Licht sehen. Es gibt nebst dem Schöpfungsbericht viele Beispiele dieser Erfahrung in biblischen Erzählungen. Noah im Anblick des Regenbogens. Moses von Gottes Stimme ergriffen vor einem dornigen Strauch. Abraham den Sternenhimmel betrachtend. Die Hebammen Schifra und Pua, die den Befehl des Pharaos, die Neugeborenen zu töten, verweigern. Jakob eine Nacht lang mit dem Engel ringend, bevor er seinem Bruder begegnet. Eine lange Liste von beispielhaftem Innehalten, das sich ins Neue Testament fortsetzt und von den Kirchenvätern bis hin zu den Mystikerinnen und Mystikern weiter entwickelt. Gerade die Mystik zeigt eindrücklich, wie das Innehalten immer wieder zu neuen, persönlichen Formen anzuregen vermochte. Für die Vorbereitung zum Kirchensonntag blicken wir in das Neue Testament zu der Prophetin Hanna und dem Priester Zacharias. An diesen beiden Personen untersuchen wir zwei Aspekte des Innehaltens und gehen näher darauf ein.

Wer innehält, öffnet sich für Ruhe, für einen Rück- oder Ausblick, für Gefühle und Gedanken, für eine Wahrnehmung oder für einen Augenblick des bewussten Geniessens. Er schafft für einen Moment Distanz zum Alltag oder zur Situation, in der sie oder er sich gerade befindet. Dazu braucht es Offenheit und Bereitschaft. Ein inneres Einverständnis, sich selbst zu unterbrechen. Im Folgenden soll daher der eine Aspekt des Innehaltens mit Offenheit bezeichnet werden. Der andere Aspekt, dem wir uns widmen wollen, ist die Einkehr. Wer innehält, kommt mit sich selbst in ein anderes Verhältnis. Im Innehalten gewinnen wir eine Wahrnehmung der Situation und eine Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle. Wir nehmen umfassender und ganzheitlicher wahr. Die beiden Aspekte Offenheit und Einkehr sollen nun anhand biblischer Texte entfaltet werden. Mögen sie Ihre Vorbereitungen auf den Kirchensonntag anregen.

TEXTE, ANREGUNGEN, ÜBUNGEN 1

OFFEN SEIN WIE HANNA / MARTIN STÜDELI

OFFENHEIT

Mitten im Alltag innezuhalten, schenkt uns oft eine neue Sicht der Dinge. Wir nehmen Distanz ein und gewinnen Überblick. Oder wir gönnen uns eine Unterbrechung und gehen dann mit neuem Schwung weiter. Wir halten inne und öffnen uns für eine andere Wahrnehmung von uns selbst und der Situation, in der wir uns befinden. Innehalten ohne Offenheit kann man wahrscheinlich als Stillstand bezeichnen. Doch wie wird das offene, wahrnehmende Innehalten möglich? Blicken wir dazu auf die Prophetin Hanna. Sie tritt im zweiten Kapitel des Lukasevangeliums auf. Als Maria und Josef ihren acht Tage alten Sohn Jesus in den Tempel zur Beschneidung brachten, erkannte in dem Kind nicht nur der gottesfürchtige Simeon den Erlöser, sondern eben auch Hanna, die einzige als Prophetin des Neuen Testamentes bezeichnete Frau. Beinahe unscheinbar trat sie dazu und lobte Gott. Danach sprach sie über ihre Erkenntnis zu allen, die auf «die Erlösung Jerusalems warteten», und wurde damit zur ersten Verkünderin des Evangeliums. Wir lesen in Lukas 2,36-40.

Bibeltext (Lukas 2,36-40)

Und als acht Tage um waren und er beschnitten werden sollte, gab man ihm den Namen Jesus, welcher genannt war von dem Engel, ehe er im Mutterleib empfangen war. Und als die Tage ihrer Reinigung nach dem Gesetz des Moses um waren, brachten sie ihn hinauf nach Jerusalem, um ihn dem Herrn darzustellen, wie geschrieben steht im Gesetz des Herrn (2. Mose 13,2; 13,15): «Alles Männliche, das zuerst den Mutterschoss durchbricht, soll dem Herrn geheiligt heissen», und um das Opfer darzubringen, wie es gesagt ist im Gesetz des Herrn: «ein Paar Turteltauben oder zwei junge Tauben» (3. Mose 12,6-8). Und siehe, ein Mensch war in Jerusalem mit Namen Simeon; und dieser Mensch war gerecht und gottesfürchtig und wartete auf den Trost Israels, und der Heilige Geist war auf ihm. Und ihm war vom Heiligen Geist geweissagt worden, er sollte den Tod nicht sehen, er habe denn zuvor den Christus des Herrn gesehen. Und er kam vom Geist geführt in den Tempel. Und als die Eltern das Kind Jesus in den Tempel brachten, um mit ihm zu tun, wie es Brauch ist nach dem Gesetz, da nahm er ihn auf seine Arme und lobte Gott und sprach: Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren, wie du gesagt hast; denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen, das Heil, das du bereitet hast vor allen Völkern, ein Licht zur Erleuchtung der Heiden und zum Preis deines Volkes Israel. Und sein Vater und seine Mutter wunderten sich über das, was von ihm gesagt wurde. Und Simeon segnete sie und sprach zu Maria, seiner Mutter: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass viele in Israel fallen und viele aufstehen, und ist bestimmt zu einem Zeichen, dem widersprochen wird – und auch durch deine Seele wird ein Schwert dringen –, damit aus vielen Herzen die Gedanken offenbar werden.

Und es war eine Prophetin, Hanna, eine Tochter Phanuëls, aus dem Stamm Asser. Sie war hochbetagt. Nach ihrer Jungfrauschaft hatte sie sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt und war nun eine Witwe von vierundachtzig Jahren; die wich nicht vom Tempel und diente Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht. Die trat auch hinzu zu derselben Stunde und pries Gott und redete von ihm zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten. Und als sie alles vollendet hatten nach dem Gesetz des Herrn, kehrten sie wieder zurück nach Galiläa in ihre Stadt Nazareth. Das Kind aber wuchs und wurde stark, voller Weisheit, und Gottes Gnade lag auf ihm.

Simeon und Hanna waren offen genug, um im neutestamentlichen Sinne den Erlöser zu erkennen. Beide lebten in tiefer Verbundenheit mit dem damaligen jüdischen Glauben und waren

gleichzeitig imstande, das Neue zu sehen. Der Evangelist Lukas stellt uns in Simeon und Hanna zwei Personen vor, die im alten Glauben verwurzelt waren und daraus nicht voreilige Folgerungen zogen, sondern den Beginn von etwas Neuem zu erkennen vermochten. Zugleich verankert und gelöst. Auf festem Boden und auch offen für Neues. Simeon, der Gottesfürchtige. Hanna, die Prophetin. Beide waren offen, Dinge in neuem Licht zu sehen, weil sie geübt waren innezuhalten. Simeon horchte hin und liess sich vom Geist führen. Als frommer Mann war er draussen unter den Leuten. Hanna war tagein, tagaus im Tempel. Als Witwe, die damals am Rande der Gesellschaft lebte, nahm sie für sich den Platz mitten im Zentrum Israels ein und sprach als Prophetin mit den Menschen.

Vielleicht möchten Sie eine der beiden Personen aus dem Lukasevangelium den Gottesdienstbesucherinnen und -besuchern am Kirchensonntag mit einer Nacherzählung näherbringen. Sie finden nachfolgend eine literarische Verarbeitung aus der Perspektive Hannas, in die auch historisch-kritische Überlegungen einfliessen.

Nacherzählung

Plötzlich kam ein Mann in den Tempel geeilt und steuerte geradewegs auf ein junges Paar zu. Hanna erkannte ihn erst auf den zweiten Blick. Es war Simeon, ein rechtschaffener, frommer Mann, der sonst in aller Ruhe den Tempel besuchte und still den eigenen Gedanken und dem Gebet nachging. Sie hatte auch schon mit ihm gesprochen. Sie verbrachte hier sowieso fast Tag und Nacht. Kurz bevor Simeon an ihr vorbeigeeilt war, hatte sie gespürt, dass heute nicht ein Tag wie jeder andere im Tempel war. Sie war mitten im Gebet verstummt und hatte um sich gesehen. Irgendetwas fühlte sich anders an.

Simeon war inzwischen bei dem jungen Paar angekommen. Hanna betrachtete die Frau, wie sie dastand und ihr Kind in den Armen hielt. Hanna war gerührt. Still wünschte sie der jungen Frau von Herzen Glück. Sie selbst hatte ihren Mann nach sieben Jahren verloren. Das war eine schwere Zeit. Hanna stand ohne Schutz und Fürsorge da. Natürlich hätte sie versuchen können, noch einmal zu heiraten und auf eine Familie zu hoffen. Aber irgendwie hatte sie der frühe Tod ihres Mannes verändert. In ihr war die Sehnsucht nach etwas anderem gewachsen. Eine Sehnsucht nach etwas, das hält. Eine Sehnsucht nach etwas weniger Äusserlichem. Damals, als sie nach dem Tod ihres Mannes einmal draussen in der Nacht stand, fielen ihr die vielen Sterne auf. Sie merkte, dass sie in der Nacht weiter als am Tag sieht. Da fühlte sie die Gegenwart Gottes. Sie merkte, dass ihr Blick auf Mann und Familie wie ein Schauen bei Sonnenschein war. Im Sonnenlicht blickte sie auf das Alltägliche und die Umgebung, in der sie war. In der Nacht hingegen konnte sie weiter sehen. Bis zu den Sternen. In der Trauer konnte sie die Tiefe des Lebens erkennen. Diese Weite öffnete sie. Sie wusste, dass der Gott, an den sie sich aus ihrer Trauer und Klage gewendet hatte, in ihr ein tiefes Verlangen nach mehr geweckt hatte. Es war, als wäre ihr Leben angesichts des Todes bedeutsamer und unergründlicher geworden. Da beschloss sie, im Tempel die Gegenwart Gottes zu suchen.

Aber jetzt konnte Hanna nicht mehr länger sitzen bleiben. Sie war, von ihren eigenen Gedanken aufgewühlt, aufgestanden. Manchmal fühlte sie sich zwar immer noch gekränkt und verlassen. Als Liebende von ihrem Mann. Als Witwe von ihrem Volk. Doch sie fühlte auch etwas Tieferes, wie ein leises Versprechen, das Gott ihr und ihrem Volk bereithielt. Sie hatte bei Gott trotz allem Hadern etwas Neues gefunden. Die Wunden der Trauer waren zu einer Offenheit geworden. Die Leere des Verlustes zu einer Weite. Sie fragte sich, ob es eine Erlösung gebe. Für sie selbst und für ihr Volk.

Vor einiger Zeit hatte sie zwischen Gebeten und Gesprächen an ihr Leben und ihr Alter gedacht. Stationen, die sie erlebt hatte, gingen ihr durch den Sinn. Trotz allem Schweren fühlte sie sich getragen. Nun lebte sie schon vierundachtzig Jahre. Ihr fiel auf, dass das für jeden Stamm der Israeliten sieben Lebensjahre macht. Zwölf mal sieben Jahre. Bei dieser Entdeckung huschte ein Lächeln über ihr Gesicht. Sie hatte für jeden Stamm sieben Jahre gelebt. War nach sieben mal zwölf Jahren nicht endlich die Zeit erfüllt? Für sie und auch für die zwölf Stämme? Für das Volk Israel? Wie lange Israel wohl noch unter Fremdherrschaft der Römer stehen würde?

Hanna stand inzwischen bei Simeon und dem jungen Paar. Sie war offenbar gedankenversunken hingegangen. Etwas hatte sie angezogen. Sie war selbst ein wenig überrascht, aber sie spürte, dass da etwas Besonderes vor sich ging. Etwas, das ihre Sehnsucht seltsam nährte und stillte. Ihre Sehnsucht nach einem Kind und ihr Verlangen nach Erlösung. In diesem Moment war sie ganz Frau. Ganz Liebhaberin und Mutter, die sie hätte werden können. Und ganz Prophetin, die von Gott erfüllt den Menschen am Tempel begegnete und gelegentlich mit ihnen sprach. Es spielte keine Rolle, was Simeon gerade sagte. Es war wahrscheinlich bedeutungsvoll und hinterliess eine vielsagende Schwere. Hanna indessen spürte eine grosse Freude in sich aufsteigen. Sie erhob die Hände und lobte Gott. Etwas war geschehen, was sie mit Leben und Zuversicht erfüllte: Sie spürte Gottes Gegenwart im Hier und Jetzt. In diesem neuen Leben. In diesem Kind.

Gedanken

Die Form der Nacherzählung lädt die Gottesdienstbesucherinnen und -besucher ein, einer anderen Person gedanklich zu folgen und sich selbst für einen Moment in den Hintergrund zu stellen. Auch das ist eine Form des Innehaltens. Hanna als Person bewegt uns aus verschiedenen Gründen. Sie hat in hohem Alter zu innerem Frieden und Glück gefunden. Nicht, weil sie alles hatte und vom Leben satt war, sondern weil sie aus Trauer und Enttäuschung etwas schöpfte. Irgendwann hat sie daraus eine Entdeckungsreise gemacht. Angesichts des Todes und des Verlustes ihres Mannes wollte sie mehr. Sie hat einen anderen Weg für ihr Leben eingeschlagen und dadurch Gott zu einem Gott der Verlassenen und gesellschaftlich schlecht Gestellten gemacht.

Es spielt keine Rolle, ob Hanna eine literarische Figur ist, die der Evangelist Lukas als beispielhafte Personifizierung des alten Bundes mit Israel eingefügt hat, oder ob sie eine reale Person war. Ihre Geschichte zeigt uns, dass Innehalten aus schweren Zeiten führen kann und tatsächlich Dinge in neuem Lichte erscheinen lassen kann.

Übung

Die folgende Übung soll die bisherigen Betrachtungen noch einmal von einer anderen Seite beleuchten. Wir sind am Beispiel der Prophetin Hanna einem Thema gefolgt und haben versucht, es nachzuvollziehen. Unsere Erkenntnisse können wir nun mit einem eigenen, persönlichen Zugang vertiefen. Wir halten also noch einmal inne und versuchen, Dinge in neuem Licht zu sehen. Die persönliche Beschäftigung mit einem Thema bringt uns selbst noch viel mehr ins Spiel. Vor allem aber kann sie uns zu eigenen Gebeten und Gedanken anregen, die den Besucherinnen und Besuchern im Gottesdienst nahe gehen können, weil sie weniger über ein Thema, sondern aus Erfahrung sprechen. Wenn wir es nämlich schaffen, die Mitfeiernden im Gottesdienst unsere eigene innere Beteiligung spüren zu lassen, wirken wir selbst authentischer. Dabei ist nicht das Ziel, uns selbst mit unserer Erfahrung darzustellen, sondern vielmehr aus unserer inneren Beteiligung und einer echten Einfühlung für den biblischen Text oder das Thema zu den Menschen zu sprechen. Wir tauchen also noch einmal ein in unser eigenes Erleben. Wir halten inne und gewinnen eine neue Sicht, die von uns und unserem Erleben ausgeht, um dann mit der gewonnenen Verbindung zum Thema wieder den öffentlichen Auftritt vorzubereiten. Gerade Gebete werden lebendig, wenn wir sie aus unserem Innehalten entstehen lassen. Halten wir also einmal inne und schauen uns den ersten ausgewählten Aspekt des Innehaltens an: die Offenheit. Wir treten zurück und beginnen bei uns selbst. Machen Sie es sich dazu bequem, indem Sie sich in einem Stuhl oder am Boden einrichten. Nehmen Sie dieses Heft in die Hand und lesen Sie die folgenden Zeilen, indem Sie zwischen den einzelnen Sätzen innehalten und versuchen, nachzuspüren, was sie mit Ihnen machen:

Halten Sie inne und achten Sie einmal nur darauf, wie Sie da sind. Vielleicht kreisen Sie noch einmal die Schultern und entspannen Ihr Gesicht. Vielleicht atmen Sie noch einmal richtig tief durch. Spüren Sie einen Moment lang einfach Ihr Gewicht. Untersuchen Sie innerlich Ihre Haltung. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Füsse, dann auf die Beine, das Becken, den Bauch und schliesslich auf den Hals und den Kopfbereich. Das alles gehört zu Ihnen. Sie – von Kopf bis Fuss.

Das wurde Ihnen alles gegeben. Natürlich haben Sie auch etwas Eigenes daraus gemacht. Ihr Körper ist nicht einfach da ohne Ihre Fürsorge oder Ihre Vernachlässigung. Aber er ist immer auch da wie ein Geschenk. Dafür können Sie dankbar sein. Versuchen Sie ein Gefühl der Dankbarkeit für Ihren Körper in sich aufsteigen zu lassen. Was alles haben Ihre Hände gewirkt? Was haben Ihre Beine und Füsse alles getragen? Was alles hat Ihr Herz mit seinem unermüdlichen Schlagen geleistet? Auch in Ihrem Leben ist vieles da. Einfaches und Schwieriges. Schönes und Verletzendes. Schauen Sie zurück und versuchen Sie auch dafür Dankbarkeit zu empfinden. Nehmen Sie das Vergangene als Ganzes an. Es hat Sie an den Ort gebracht, an dem Sie nun sind. Es hat Sie zu dem gemacht, was Sie sind.

Richten Sie nun Ihren Blick auf das, was Sie nicht mehr brauchen. Dinge, die Ihnen den Mut nehmen, die Sie ärgern oder Ihnen Sorgen bereiten. Das sind Dinge, die Ihnen Kraft nehmen. Das können Menschen oder Dinge oder Pläne sein. In jedem Fall aber sind es auch die Gefühle, die Sie damit verbinden. Trauer, Verletzung, Verständnislosigkeit, Einsamkeit – ein breites Feld. Vielleicht versuchen Sie bei diesen Gefühlen, sich wieder zu entspannen. Atmen Sie durch. Von einem anderen Gesichtspunkt aus gesehen sind Sorge, Wut, Zweifel und Enttäuschung auch einfach nur Gefühle. Stellen Sie sich über diese Gefühle und betrachten Sie sie wie einen Blumenstrauss mit verschiedenen Färbungen. Unglaublich, was wir alles erleben und fühlen können! Atmen Sie aus und lassen Sie diese Gefühle an ihren Ort ziehen. Wie Wolken am Himmel oder wie Spaziergänger, die wieder nach Hause gehen.

Halten Sie einen Moment inne. Atmen Sie ein und aus. Verabschieden Sie die negativen Gefühle. Manchmal spüren wir, dass Verletzungen und negative Gefühle zu unserer Persönlichkeit gehören und uns zu dem machen, was wir sind. Dann brauchen wir sie. Wenn sie uns hindern, etwas zu tun, oder uns die Kraft nehmen, ein Ziel zu erreichen, dann brauchen wir sie nicht.

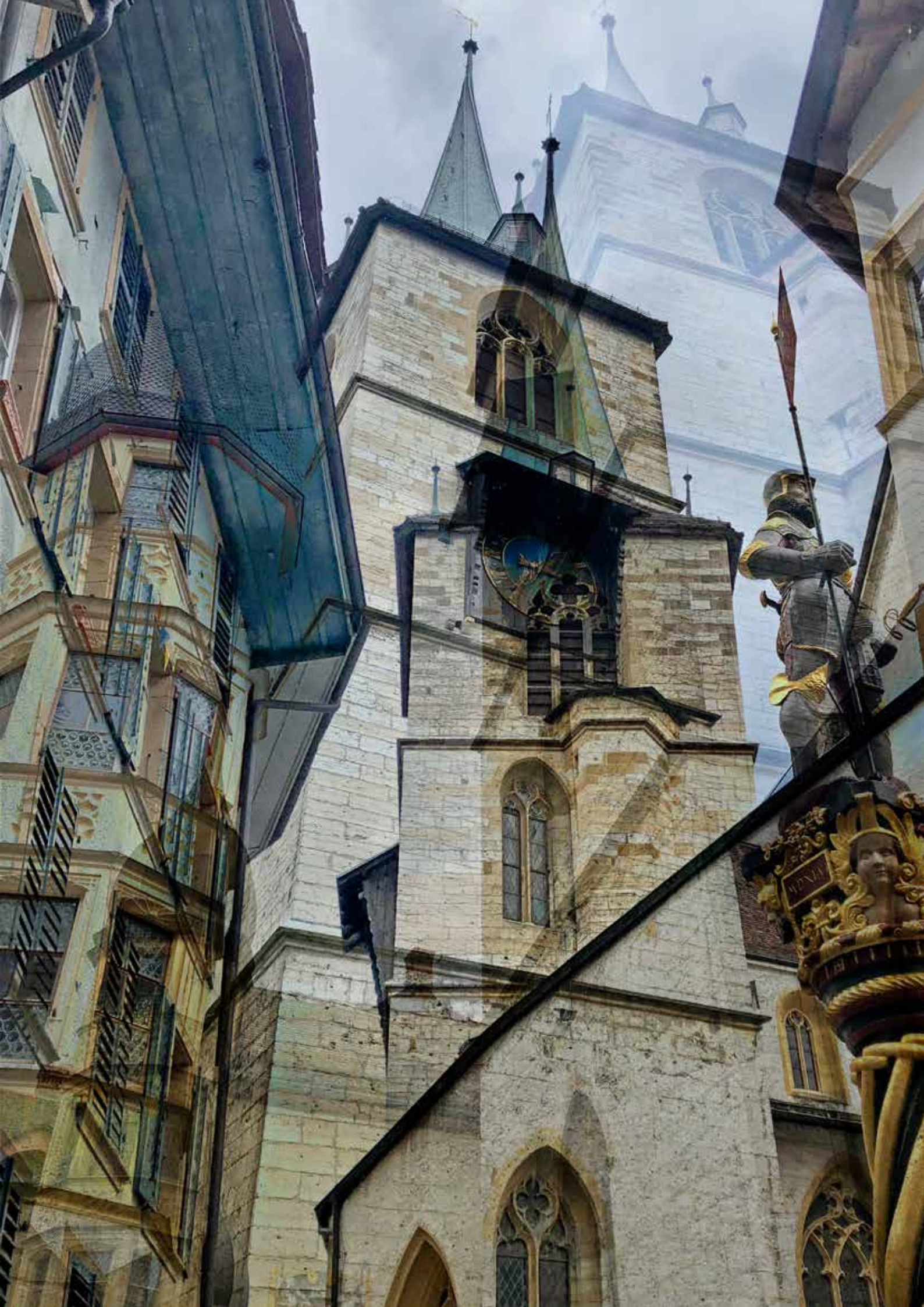
Wir denken nun an Hanna, die Prophetin. Sie hatte ihren Mann verloren und stand als Witwe schutzlos da. Ohne jeden gesellschaftlichen Status. Sicher erlebte sie Trauer und Wut. Auch Verzweiflung würden wir gut verstehen. Hanna hätte das Gleiche wieder suchen können: heiraten und auf eine Familie hoffen. Aber sie hat sich für etwas Neues geöffnet. Sie ist aus dem Alltag gesprungen. Sie hat Zuflucht bei Gott gesucht und dabei sich selbst neu entdeckt. Sie trat in ein neues Verhältnis zum Leben und zur Gesellschaft.

Halten Sie einen Moment inne. Atmen Sie ein und aus. Öffnen Sie sich für sich selbst. Spüren Sie die Lebenskraft, die Ihnen geschenkt ist. Sie ist auch in den Dingen um Sie herum. In den Bäumen draussen. In den Wolken. Sie haben auch den Gegenständen in Ihrer Wohnung etwas von Ihrer Lebenskraft geschenkt: Erinnerungen, Freude, Stolz vielleicht. Spüren Sie, wie Sie verbunden sind. Atmen Sie diese Kraft ein.

Stellen Sie sich nun ein Ziel vor. Etwas, das Sie an diesem Tag machen möchten, oder etwas, das Sie vielleicht schon längst machen wollten. Öffnen Sie sich für Unterstützung. Bitten Sie Gott dafür. Treten Sie vor ihn wie Hanna. Spüren Sie das Lächeln, das Gott Ihnen schenkt.

Halten Sie einen Moment inne. Atmen Sie ein und aus. Spüren Sie, wie plötzlich eine frische Kraft in Ihnen aufsteigt. Dem Vergangenen gegenüber spüren Sie Dankbarkeit und dem Kommenden gegenüber Freude. Heissen Sie es willkommen! Lassen Sie es in sich leben. Wie eine frische, kindliche Bereitschaft für etwas Neues. Stehen Sie innerlich auf wie Hanna und blicken Sie auf das Kind, das in den Armen seiner Mutter liegt. Geniessen Sie diesen Moment, bevor Sie langsam wieder die Augen öffnen.

Nehmen Sie das innere Bild des Kindes mit in den Alltag. Es steht für Ihre Bereitschaft, etwas Neues zu beginnen – oder Dinge in neuem Licht zu sehen.



TEXTE, ANREGUNGEN, ÜBUNGEN 2

EINKEHREN WIE ZACHARIAS / MARTIN STÜDELI

EINKEHR

Manchmal veranlasst uns eine Situation, innezuhalten und Dinge in anderem Licht zu sehen. Einfach weil es nicht mehr weitergehen kann wie bisher, oder weil wir etwas übersehen haben. Wir sind dann vielleicht von unserem Weg abgekommen oder haben uns mit etwas arrangiert, das gar nicht wirklich zu uns passt. Dann hilft es, innezuhalten und Ruhe zu finden. Wir ziehen uns zurück und versuchen, wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Das Innehalten, bei dem wir mit uns und unseren Bedürfnissen in Kontakt kommen, ist die Einkehr. Wie können wir einkehren, ohne uns abzukapseln? Wie können wir uns zurückziehen, ohne uns zu entziehen? Blicken wir dazu auf den Priester Zacharias. Er tritt im ersten Kapitel des Lukasevangeliums auf. Dort hat der Evangelist die Ankündigung der beiden Knaben Johannes und Jesus miteinander literarisch verwoben. Er schildert, wie der Engel Gabriel dem Zacharias erscheint und ihm die Geburt des Johannes verkündigt – ein halbes Jahr bevor er Maria die Geburt Jesu offenbart. Wir lesen also von zwei Verkündigungen. Eine an den betagten Zacharias und eine an die junge Maria. Beide nehmen die Botschaft anders auf. Während sich Maria nach der Verkündigung auf den Weg macht, um Elisabeth zu besuchen, zieht sich Zacharias aus dem öffentlichen Leben zurück. Er geht in sich und verfällt in ein Schweigen. Er hatte sich an die Kinderlosigkeit so gewöhnt, dass er erst wieder zu seinem tiefen Wunsch nach einem Kind finden muss. Er hält inne und zieht sich zurück, um nach der Dauer einer Schwangerschaft sein Schweigen gleich mit einem Hymnus zu brechen. Wir lesen in Lukas 1,5-25.

Bibeltext (Lukas 1,5-25)

Zu der Zeit des Herodes, des Königs von Judäa, lebte ein Priester von der Ordnung Abija mit Namen Zacharias, und seine Frau war von den Töchtern Aaron, die hiess Elisabeth. Sie waren aber alle beide gerecht und fromm vor Gott und lebten in allen Geboten und Satzungen des Herrn untadelig. Und sie hatten kein Kind; denn Elisabeth war unfruchtbar, und beide waren hochbetagt. Und es begab sich, als Zacharias den Priesterdienst vor Gott versah, da seine Ordnung an der Reihe war, dass ihn nach dem Brauch der Priesterschaft das Los traf, das Räucheropfer darzubringen; und er ging in den Tempel des Herrn. Und die ganze Menge des Volkes betete draussen zur Stunde des Räucheropfers. Da erschien ihm der Engel des Herrn, der stand an der rechten Seite des Räucheraltars. Und als Zacharias ihn sah, erschrak er, und Furcht überfiel ihn. Aber der Engel sprach zu ihm: Fürchte dich nicht, Zacharias, denn dein Gebet ist erhört, und deine Frau Elisabeth wird dir einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Johannes geben. Und du wirst Freude und Wonne haben, und viele werden sich über seine Geburt freuen. Denn er wird gross sein vor dem Herrn; Wein und starkes Getränk wird er nicht trinken und wird schon von Mutterleib an erfüllt werden mit dem Heiligen Geist. Und er wird viele der Israeliten zu dem Herrn, ihrem Gott, bekehren. Und er wird vor ihm hergehen im Geist und in der Kraft des Elia, zu bekehren die Herzen der Väter zu den Kindern und die Ungehorsamen zu der Klugheit der Gerechten, zuzurichten dem Herrn ein Volk, das wohl vorbereitet ist. Und Zacharias sprach zu dem Engel: Woran soll ich das erkennen? Denn ich bin alt und meine Frau ist hochbetagt. Der Engel antwortete und sprach zu ihm: Ich bin Gabriel, der vor Gott steht, und bin gesandt, mit dir zu reden und dir dies zu verkündigen. Und siehe, du wirst verstummen und nicht reden können bis zu dem Tag, an dem dies geschehen wird, weil du meinen Worten nicht geglaubt hast, die erfüllt werden sollen zu ihrer Zeit. Und das Volk wartete auf Zacharias und wunderte sich, dass er so lange im Tempel blieb. Als er aber herauskam, konnte er nicht mit ihnen reden; und sie merkten, dass er eine Erscheinung gehabt hatte im Tem-

pel. Und er winkte ihnen und blieb stumm. Und es begab sich, als die Zeit seines Dienstes um war, da ging er heim in sein Haus. Nach diesen Tagen wurde seine Frau Elisabeth schwanger und hielt sich fünf Monate verborgen und sprach: So hat der Herr an mir getan in den Tagen, als er mich angesehen hat, um meine Schmach unter den Menschen von mir zu nehmen.

Nacherzählung

Zacharias und seine Frau sind kinderlos geblieben. Daran haben sie sich gewöhnt. Er hat nicht damit gehadert oder an Gott gezweifelt. Zacharias war Priester und war dem Gott der Israeliten ergeben. Klar, hatte er sich ein Kind gewünscht. Gerade in einer Gesellschaft, in der es etwas bedeutete, Kinder zu haben. Doch wer könnte schon Gottes Willen ergründen? Einmal, als Zacharias im Tempel arbeitete, war es an ihm, das Rauchopfer zu machen und vor den Gläubigen den Segen zu sprechen. Plötzlich erschien ihm ein Engel. Zacharias erschrak.

«Fürchte dich nicht», sagte der Engel. «Du wirst Vater eines besonderen Kindes. Es wird der letzte der alten Propheten sein. Er wird sich zurückziehen und Dinge in neuem Lichte sehen. Er wird den Menschen das Herz öffnen und dem Messias vorangehen.» Zacharias fasste sich und fragte: «Woran soll ich das erkennen? Meine Frau und ich sind schon alt ...»

Da lächelte der Engel. «Reden, reden, reden. Was sind schon Worte? Es wird eine Zeit kommen, in der du schweigen wirst. Und es wird eine Zeit kommen, in der du singen wirst. Horche einmal genau hin. Menschen in fernen Jahrhunderten werden noch an dich denken und mit dir singen.

Du willst ein Zeichen, um glauben zu können? Um es zu fassen, dass du Vater sein wirst? Du selbst sollst das Zeichen sein! Gehe in dich und suche! Meinst du, du wärest vergessen worden? Meinst du, du wärest ein nicht genug guter Vater, weil du noch kein Kind hast? Meinst du, deine Frau und du müssten ein Leben ohne Kindergeschrei, Herumrennen und Spielen leben? Meinst du, ihr würdet nie eine schlaflose Nacht durchmachen und euch nie um ein Kind sorgen, das gerade die Welt entdecken will? Das neue Leben war in euch beiden schon immer da. In deiner Frau und dir. Alles braucht seine Zeit. Suche danach in der Stille und du wirst es finden. Suche in dir selbst. Suche wie ein Kind nach neuer Sprache und neuen Worten, bis dein Kind geboren ist.»

Und Zacharias verstummte. Er brachte kein Wort mehr hervor. Die Leute haben sofort gemerkt, dass ihn etwas tief getroffen hatte. Ein Geschenk. Eine Wahrheit, über die er selbst nachdenken musste. Er ging nach Hause zu Elisabeth. Ohne seine Worte war er verletzlich geworden. Als er vor Elisabeth stand, erinnerte sie sich wieder an den jungen Mann, den sie vor langer Zeit geheiratet hatte. Den unsicheren und feinfühlenden Mann. Sie nahmen sich gegenseitig in die Arme und hatten sich lieb. Sie haben beide noch einmal angefangen. Ohne zu wissen. Ohne Worte. Ganz im Stillen.

Und neun Monate später war das Kind zur Welt gekommen. Es konnte noch nicht reden. Es schaute mit zugekniffenen Augen in die Welt. Seine kleinen Händchen. Der kleine zahnlose Mund, der sich manchmal fast zu einem Lächeln formte. Dieses kleine unbeholfene Leben, das den betagten Eltern nun anvertraut war. Bei diesem Anblick überschlugen sich Zacharias' Gefühle. Aus dem Schweigen sprudelten Worte und fügten sich zu einem Lied. Er lobte Gott und das Wunder des Lebens. Er sang vor lauter Freude. So nah an Gottes Wirken hatte er sich schon lange nicht mehr gefühlt. Durch dieses Kind sah er die Dinge in neuem Licht.

Gedanken

Mit der Geburt Johannes des Täufers kam auch Zacharias' Sprache zurück. Und was für eine Sprache! Eine, die singt, lobt und dankt. Neun Monate hatte er innegehalten und geschwiegen. Jetzt sah er die Welt in neuem Licht. Zacharias' Lobgesang hat der Evangelist Lukas im ersten Kapitel ab Vers 67 verfasst. Es ist einer der drei hymnischen Texte aus seinem Evangelium, der im Morgengebet der katholischen Liturgie gesungen wird und als Benedictus bekannt ist. Die Geschichte des Zacharias hat schon viele Menschen berührt. Wie nahe liegen doch Verstummen und Singen beieinander? Wie nahe Schweigen und Reden? Wie innig hängen das geduldige Warten und das Lob zusammen? Wie nahe folgen sich Ein- und Ausatmen?

Diese Zustände, die uns wie Gegensätze scheinen, sind der Ausdruck von Leben. Wir bewegen uns ständig zwischen Wachen und Schlafen, Essen und Verdauen, Einatmen und Ausatmen, Warten und Weitermachen. Das Widersprüchliche gehört zum Leben und bringt es in Bewegung. Im Schwingen zwischen Widersprüchen finden wir unsere Mitte. Die unterschiedlichen Lebensabschnitte und jede unerwartete Situation laden uns ein, uns in ein neues Verhältnis zu uns und der Mitwelt zu bringen und unsere Beziehungen zu Menschen, Gedanken und der Welt weiterzuentwickeln. So schaffen wir ständig Verbindungen zwischen Gegensätzen. Wir pendeln uns fortwährend zwischen ihnen ein, eine verschollene Mitte umkreisend, von der wir ahnen, dass in ihr die Gegensätze zusammenfallen. Eine Mitte, die tief ist wie das Meer und weit wie der Himmel. Die Wirklichkeit Gottes vielleicht.

Eine Wirklichkeit, für die unsere Worte nicht ausreichen und vor der unser Reden verstummt. So ging auch Zacharias zurück in eine Welt, in der es keine Worte brauchte. Wo die Ungeborenen und die Nicht-Mehr-Irdischen miteinander auf andere Art sprechen. Ohne Worte. Vielleicht in Klängen oder kreisenden Bewegungen. Unsere Wirklichkeit ist umfangen von einer noch grösseren Welt. Während Elisabeth ihren Sohn Johannes neun Monate lang in unsere Welt begleitet hat, ist Zacharias zu ihm in die Welt des Schweigens und der Stille gegangen und hat ihn dort willkommen geheissen. Er ist in eine Welt eingetaucht, auf die er als Priester hingewiesen hat. Nun war er selbst da. Zacharias in hohem Alter von der Ankündigung eines eigenen Sohnes verunsichert. Zacharias im hohen Alter wieder am Anfang. Unsicher und fremd.

Manchmal ist es schade, dass wir in einer Zeit leben, die vor Aktivität und Optimierung strotzt. Wenn heute einer schweigt, wird er eher als krank oder bedauernswert eingestuft. Als es Zacharias die Stimme verschlagen hatte und er aus dem Tempelinnern heraustrat, merkten die Leute sofort, dass ihn etwas tief Bewegendes erfüllt hatte. Und Zacharias ging nach Hause und brauchte Zeit. Als sein Sohn Johannes erwachsen geworden war, suchte er auch oft die Stille. In der Wüste und mit sich allein. Er wurde auf vielen Gemälden und Altarbildern mit langen Haaren und Fell oder Schurz dargestellt. Er lebte zeitweise wie ein Wilder, um dann wieder unter die Menschen zu gehen und sie mit seinen Worten zu begeistern. Er war ein Meister des Innehaltens, und sein Ruf zur Umkehr war eine Aufforderung, Dinge in neuem Licht zu sehen. Er wirkte nicht wie sein Vater als Priester im Tempel, sondern als Prophet unterwegs in Israel. Als Rastloser sollte er schliesslich einem anderen Wanderer vorangehen.

Übung

Die folgende Übung soll die bisherigen Betrachtungen noch einmal von einer anderen Seite beleuchten. Wir sind am Beispiel des Zacharias einem Thema gefolgt und haben versucht, es nachzuvollziehen. Unsere Erkenntnisse können wir nun mit einem persönlichen Zugang vertiefen. Zacharias hat geschwiegen. Er hat auf seine öffentlichen Pflichten und sein Amt verzichtet. Kein Vorbeten mehr. Kein Segensspruch. Auch kein Gespräch zu Hause mit Elisabeth. Als Maria die beiden besucht, tritt er nicht einmal auf. Er hat sich zurückgezogen. In der letzten Übung zum Aspekt der Offenheit haben wir uns auch zurückgezogen und uns der offenen Haltung Hannas genähert. Sie hat diese Haltung in die Welt hinausgetragen. Im Zusammenhang mit der Einkehr des Zacharias wollen wir nun gerade das Gegenteil tun. Wir nehmen Gedanken in unser alltägliches Leben mit. Dabei fokussieren wir uns eine beliebige Zeit lang auf eine oder mehrere der folgenden Verzichtserklärungen. Es sind insgesamt neun Verzichtserklärungen – eine für jeden Monat, den Zacharias geschwiegen hat. Nehmen Sie das Ganze als Experiment oder Spiel, das Ihnen ermöglicht, vielleicht einen neuen Blickwinkel einzunehmen und Dinge in neuem Licht zu sehen.

Wir brauchen wie Zacharias täglich Sprache und Worte. Mit Sprache teilen wir uns mit, erklären uns, beurteilen die Dinge und ordnen sie ein. Dabei bewegen wir uns meistens in eingeübten Bahnen. Wir verinnerlichen unsere Überzeugungen und Strategien meistens auch über die Sprache. Ganze Erlebnisse und viele Gefühle fassen wir mit Begriffen zusammen. Darum lassen sie sich über die Sprache anstossen und schliesslich die Dinge in neuem Licht sehen. Die folgenden Gedanken sind also sprachlich formulierte Aussagen, mit denen Sie sich beobachten können und vielleicht auch zu neuen Erkenntnissen gelangen. Versuchen Sie, eine der Aussagen, die Sie gerade anspricht, in den Alltag mitzunehmen und umzusetzen. Beim Einkaufen, im Gespräch mit anderen, bei der Arbeit oder während der Freizeit. Schauen Sie einfach, ob etwas passiert. Alle Aussagen sind eine Form von sprachlichem Verzicht. Sie werden also nicht aufgefordert, gleich wie Zacharias zu schweigen, sondern auf eine besondere Art von sprachlichem Muster zu verzichten. Darum auch der Name Verzichtserklärung. Sie werden auch nicht aufgefordert, von nun an Schwierigkeiten oder Meinungsverschiedenheiten einfach hinzunehmen, sondern, vielleicht in ein anderes Verhältnis zum Erlebten zu kommen – eben Dinge in neuem Licht zu sehen.

Verzichtserklärung 1: Ich muss nicht recht haben. Versuchen Sie in Gesprächen nichts mehr zu verteidigen. Lassen Sie es bleiben. Versuchen Sie, das Gegenüber zu verstehen, und stellen Sie Fragen. Nur um zu verstehen. Wenn Sie etwas nicht wissen oder vergessen haben, nehmen Sie es einfach so hin und lassen Sie sich über den Sachverhalt aufklären oder überraschen. Fühlen Sie, was passiert, wenn Sie nicht mehr recht haben müssen.

Verzichtserklärung 2: Ich brauche nicht anderen zu sagen, was sie tun müssen. Versuchen Sie, andere nicht mehr zu beraten oder zu etwas zu überreden. Verzichten Sie auf Ihre Überzeugungskünste. Fragen Sie dafür nach den Bedürfnissen der anderen oder versuchen Sie die Erfahrungen anderer einfach mit Ihrer Präsenz zu begleiten. Lassen Sie die Idee los, zu wissen, was für andere gut ist. Finden Sie heraus, was andere für sich wollen und treten Sie so in den Austausch. Beobachten Sie, was das mit Ihnen macht.

Verzichtserklärung 3: Ich brauche mich nicht zu erklären. Versuchen Sie, Ihre Denkweise und Ihre Handlung nicht zu rechtfertigen, sondern stehen Sie dazu. Wenn Ihnen ein Fehler passiert ist, ste-

hen Sie dazu. Verbinden Sie sich innerlich mit der Situation, dem Gegenüber und sich selbst. Vielleicht braucht es eine Entschuldigung. Vielleicht eine Wiedergutmachung. Holen Sie nicht aus zu Erklärungsversuchen. Wenn Sie nicht verstanden werden, versuchen Sie die Verbundenheit zu den anderen trotzdem nicht zu verlieren. Aber verzichten Sie auf Erklärungen und beobachten Sie, was passiert.

Verzichtserklärung 4: Ich verzichte auf Konzepte, an die ich mich halten muss. Versuchen Sie, innere Glaubenssätze loszulassen. Solche, die Ihnen Kraft nehmen (wie «das kann ich nicht» oder «nach der Arbeit kommt das Vergnügen» usw.), und solche, die Ihnen Halt geben (wie «das schaffe ich», oder «ich gehe rechtzeitig ins Bett» usw.). Lassen Sie sogar christliche Grundwerte los. Sie werden sie wiederfinden. Versprochen. Aber bestimmt in neuem Licht. Versuchen Sie die Welt ohne Schablonen und Konzepte zu betrachten und nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Verzichtserklärung 5: Ich brauche Dinge nicht einzuordnen. Versuchen Sie die Kategorien, in die Sie sonst Erlebnisse und Personen einteilen, loszulassen. Verzichten Sie auf Ihre Kontrolle. Verzichten Sie für einmal auf «gut» und «schlecht». Versuchen Sie den Dingen vorbehaltlos zu begegnen. Wie eine Fremde. Wie ein Narr. Achten Sie vielmehr auf das, was Sie mit den Dingen verbindet, und beobachten Sie, was Sie nun wahrnehmen.

Verzichtserklärung 6: Ich brauche nicht zu jammern. Versuchen Sie Ihre Enttäuschungen und Sorgen nicht sprachlich auszudrücken. Verzichten Sie darauf, Opfer von äusseren Umständen zu sein. Versuchen Sie auch nicht, über die Fehler anderer zu sprechen. Wehren Sie sich für einmal nicht sprachlich gegen Schwieriges und Unangenehmes. Und vor allem: Ärgern Sie sich nicht mehr über Schwierigkeiten oder Unfreundlichkeiten im Alltag. Achten Sie auf Ihre Gefühle. Was gibt Ihnen im jeweiligen Moment wirklich Kraft? Versuchen Sie zu spüren, was Sie in einen wohlwollenden Kontakt mit der Situation bringt. Handeln Sie dann aus dieser Verbindung heraus.

Verzichtserklärung 7: Ich muss nicht Gesprächslücken füllen. Versuchen Sie während eines Gesprächs auch einmal die Stille zu ertragen. Sie sind nicht dafür verantwortlich, dass ein Austausch anregend oder unterhaltsam verläuft. Vielleicht entsteht auch eine ungewohnte Leere, in der ungewöhnliche Rednerinnen und Redner Ungewöhnliches sprechen. Und falls das nicht geschehen sollte, sprechen Sie die entstandene Stille an und finden Sie heraus, was das für Sie zu bedeuten hat.

Verzichtserklärung 8: Ich brauche nicht zu urteilen und zu beurteilen. Versuchen Sie Situationen und Menschen nicht zu beurteilen. Lassen Sie ihre ethischen Vorstellungen ruhen und versuchen Sie, auf die Situation unbefangen einzugehen. Schauen Sie jeden Moment und jede Begegnung als einzigartig an. Gehen Sie das Risiko ein, nicht zu wissen, was richtig und falsch ist. Fragen Sie nach und versuchen Sie, sich einen wirklichen Einblick zu verschaffen.

Verzichtserklärung 9: Ich brauche Dinge nicht zu beschönigen. Versuchen Sie die Wirklichkeit nicht mit guten Geschichten oder gefälligen Worten zu verändern. Schauen Sie, was passiert, wenn Sie Ihre eigenen Handlungen oder die Handlungen und Aussagen anderer einfach so stehen lassen. Sie können selbstverständlich nachfragen. Aber machen Sie die Sache nicht erträglicher, als sie ist. Verzichten Sie darauf zu gefallen und beobachten Sie, was das mit Ihnen macht.

Martin Stüdeli, Pfarrer, Grafiker, Illustrator, Dozent WEBEDU und VHSBe.

thema

ZU DEN ILLUSTRATIONEN

NEUES LICHT UND NEUE PERSPEKTIVEN / MARTIN STÜDELI

Im Alltag wechseln wir oft ab zwischen Innehalten und Weitergehen. Wir bleiben stehen und nehmen eine neue Position ein, gehen ein, zwei Schritte weiter und sehen uns noch einmal um. So betrachten wir etwa ein Gemälde im Museum oder eine Wohnung, die wir besichtigen. So geniessen wir das Panorama vom Gipfel eines Berges aus verschiedenen Richtungen oder mustern ein teures Produkt von allen Seiten, bevor wir es kaufen. Innehalten. Eine andere Perspektive einnehmen. Wieder Innehalten. Und so weiter.

In diesem Sinne sind die illustrierenden Bilder gedacht. Sie zeigen jeweils drei Blickwinkel einer Kirche aus dem Kirchenbereich Bern-Jura-Solothurn. Drei Türme, die ineinander übergehen. Drei Bilder zeigen auch andere Orte, denen wir im Alltag begegnen. Eine Brücke, Wegweiser und Bäume. Auch hier verschlingen sich die Perspektiven. Drei Ansichten, die zu einer einzigen verschmelzen. Die Blickwinkel werden mit einem Lichtspiel ergänzt. So ergeben sich neue Lichter und neue Perspektiven. Wir halten inne und nehmen uns als Kirche selbst neu wahr. Wir entdecken neue Perspektiven. Und vielleicht neues Licht.

Weiterführend

RUND UM DEN KIRCHENSONNTAG

Fachtagung

Unterlagen und weiterführende Informationen zum Kirchensonntag 2023 finden Sie unter refbejuso.ch/inhalte/kirchensonntag

Kontakt

Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn

Gemeindedienste und Bildung | Altenbergstrasse 66 | Postfach | 3000 Bern 22

Zentrale +41 31 340 24 24 |
Direkt +41 31 340 25 06

annemarie.bieri@refbejuso.ch |
www.refbejuso.ch |

IMPRESSUM

LA GAZETTE, HERBST 2022

Druck: onlineprinters.ch

Auflage: 600 Exemplare

Kontakt: Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn

Gemeindedienste und Bildung | Altenbergstrasse 66 | Postfach | 3000 Bern 22

Zentrale +41 31 340 24 24 |
Direkt +41 31 340 25 06

annemarie.bieri@refbejuso.ch |
www.refbejuso.ch |

Redaktion: Annemarie Bieri, Martin Stüdeli

Korrektorat: Renate Kinzl, www.wort-spiegel.ch

Bildnachweise

Fotografien Seite: 3, 16, 17–19, Fotorechte sowie Urheberinnen und Urheber sind im Text aufgeführt.

Illustrationen Seite 1 (Ref. Stadtkirche Solothurn), 2 (Stadtkirche Thun, Fotos von P. Schmed) ,6 (Baumgruppe), 9 (Mauritiuskirche, Messen), 19 (Balmkirchli, Balm b. M), 20 (Holzbrücke Hasle-Rüegsau), 25 (Berner Münster), 27 (Kirche Burgdorf), 31 (Wegweiser Wanderweg, Radweg), 37 (Stadtkirche Biel, Fotos von M. Egert), 44 (Kirche Grosshöchstetten), M. Stüdeli, 2dbild.ch