

## Franziskanischer Regenbogen

*Ein geistlicher Wegbegleiter durch das Jahr*

Liebe Leserin, lieber Leser, ich liebe Farben. Sie machen mein Leben bunt, holen mich heraus aus dem grauen Einerlei des Alltags und aus der dunklen Schwermut mühsamer Tage. Farben sind die Kinder des Lichtes, sie zeigen sich gerne in ihren schönsten Kleidern: die Frühlingsblumen im Garten, die bunten Stoffe, die Bilder im Wohnzimmer, die Lichter im Zirkus... Ich bin fest davon überzeugt, dass Franziskus ein Freund der Farben war. In seinem Sonnengesang malt er bunte Bilder: Die Sonne leuchtet golden, gelb-rote Feuer flackern, die Erde trägt bunte Blumen und Früchte und über allem steht ein silberblauer Himmel.

Franziskanische Spiritualität ist wie ein Regenbogen. Sie wölbt sich über eine düstere Welt, die von den Gewittern der Angst und Gewalt bedroht wird. Ihre Farben künden von Hoffnung und Liebe. Wer sich von ihr inspirieren lässt, darf an den Bund zwischen Gott und Mensch glauben und mitbauen an der Brücke der Versöhnung. Eben darum geht es uns ja im geistlichen Leben: Ein farbiges Kunstwerk will aus unserem Leben entstehen; es ist von Gott gezeichnet und wir malen es aus. Haben Sie Lust, den Regenbogen franziskanischer Spiritualität für sich zu entdecken? Am Kunstwerk Ihres Lebens weiter zu schaffen? Ich werde Ihnen in jedem Heft dieses Jahrgangs eine Farbe des Regenbogens vorstellen – als eine Eigen-Art franziskanischer Spiritualität. Wenn Sie wollen, schauen Sie sich satt – mit den Augen des Leibes, des Gemüts und des Glaubens. Und bringen Sie Farbe in Ihr eigenes – geistliches – Leben!

Ihr Helmut Schlegel ofm

## Spielen Sie Rot! – Übungen für den Monat April

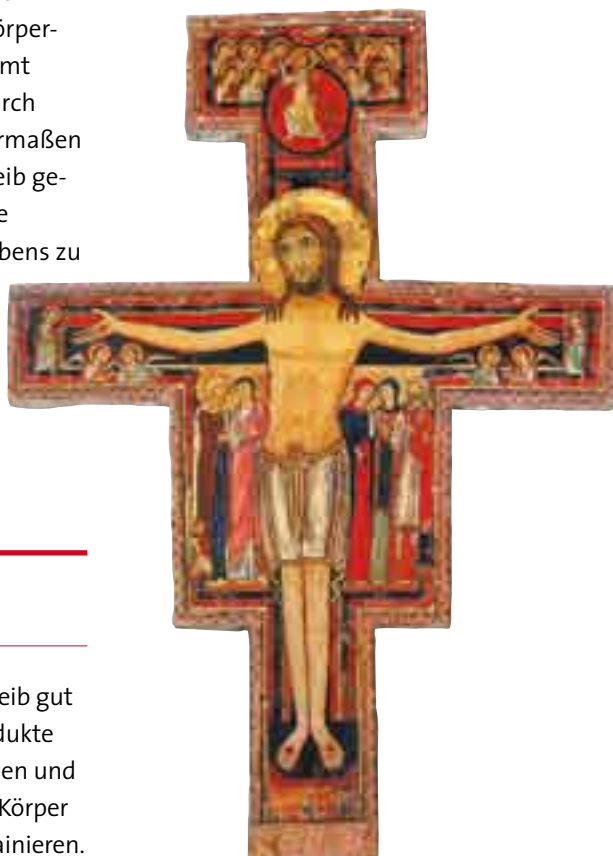
### Gedanken

Für Menschaugen ist Rot wohl die auffälligste und aufregendste Farbe: Sie signalisiert Leidenschaft und Liebe, Aggression und Scham. Für die einen ist Rot abstoßend, die anderen inspiriert es zu großen Taten. Rot ist die Farbe der Körperlichkeit: Rotes Blut durchströmt unsere Adern und scheint durch unsere Haut. Rot ist gewissermaßen die Farbe, die uns »auf den Leib geschrieben« ist. Ich möchte Sie einladen, die Rot-Töne des Lebens zu meditieren – in der Natur, in Ihrem Zuhause, Ihrem Körper und Ihrer Seele –, sie lieben zu lernen und zu deuten. Spielen sie Rot – vier Wochen lang!

### Anregungen für vier Wochen

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Leib gut durchblutet ist: Frühlingsprodukte essen, das Auto zu Hause lassen und zum Arbeitsplatz gehen, den Körper massieren, ihn spüren und trainieren.
- Geben Sie Acht auf Körperreaktionen, die von Ihrer Seele erzählen. Was empfinden Sie wirklich, wenn Sie erröten? Sind Sie wütend? Haben sich Aggressionen aufgestaut? Verlieben Sie sich? Haben diese Gefühle auch Raum in Ihrem Gebet?
- **Tipps bei roten Ampeln:** Geduld üben. Gut durchatmen. Schultern entspannen. Den Schwerpunkt in den Beckenraum verlegen. Ein Vaterunser beten. Den Mitmenschen im Straßenverkehr etwas Gutes wünschen.
- **Rot – die Farbe der Wunden.** Ich denke an den auferstandenen Christus, den wir in diesen Wochen feiern.

Lesen Sie einmal die Geschichte der Begegnung Jesu mit Thomas und die Aufforderung: »Streck deine Hand aus und lege sie in meine Seite« (Joh 20,19–31). – Den auferstandenen Christus berühren? Mich und meine Wunden von seiner heilenden Hand berühren lassen?



### Franziskus-Gebet

*Höchster, glorreicher Gott, erleuchte die Finsternis meines Herzens und schenke mir rechten Glauben, gefestigte Hoffnung und vollendete Liebe.*

*Gib mir, Herr, das rechte Empfinden und Erkennen, damit ich deinen heiligen und wahrhaften Auftrag erfülle.*

*Amen.*

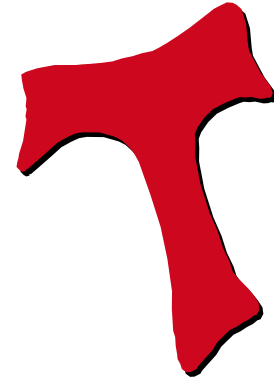
*(Franziskus – Gebet vor dem Kreuz von San Damiano)*

# Feuer, Flamme und Heiliger Geist – Übungen für den Monat Mai

## Gedanken

In diesem Monat feiern wir das Pfingstfest. Rot ist die Farbe, die wir damit zumeist in Verbindung bringen. Nach der Apostelgeschichte kam der Heilige Geist am Pfingstfest in Gestalt feuriger Zungen auf die Jüngerinnen und Jünger herab. Das geheimnisvolle Feuer Gottes durchglüht unser Innerstes, läutert und wärmt es.

Franziskus spricht von einem geistlichen Leben, wenn sich ein Mensch der Führung des Geistes überlässt. So schreibt er in den Ermahnungen, Kap. 1: »Gott ist ein Geist« (Joh 4,24), und »niemand hat Gott je gesehen« (Joh 1,18). Deshalb kann er auch nur im Geist geschaut werden, »denn der Geist ist es, der lebendig macht; das Fleisch nützt nichts« (Joh 6,64).



## Franziskus-Gebet

*Herr, König des Himmels und der Erde,  
wir sagen dir Dank um deiner selbst willen,  
weil du durch deinen heiligen Willen und durch deinen  
einzigsten Sohn mit dem Heiligen  
Geiste alles Geistige und Körperliche geschaffen hast.  
Und wir sagen dir Dank, weil du durch deine heilige  
Liebe uns, die gefangen waren, hast erlösen wollen.*  
(Franziskus – Nicht bestätigte Regel, Kap. 23)

### Der Wolf von Gubbio

Die Szenenbilder zu der hier beschriebenen Fiorettigeschichte stammen von italienischen Illustratorin Bimba Landmann. Diese und weitere ihrer ausdrucksstarken Werke sind in dem gebundenen Buch »Franziskus und Klara« von Guido Visconti und Bimba Landmann (Nietsch, ISBN 978-3-934647-51-0) erschienen.

## Anregungen für vier Wochen

- Stellen Sie sich vor, wie in der Bewegung des Atems der Heilige Geist in Ihnen Wohnung nimmt, wie er die Räume der Seele und des Geistes durchflutet, wie er Gutes schafft und Böses verwandelt.
- Bereiten Sie sich auf das Pfingstfest vor, indem Sie der Begeisterung mehr Platz geben, der Freude an den kleinen Dingen und Erfolgen, den guten Ideen, dem stillen Glück, wenn Sie andere glücklich machen, dem Gebet.
- Verleugnen und bekämpfen Sie nicht die Unheils-Geister im eigenen Inneren: Neid, Eifersucht, Rachegefühle, Süchte, böse Wünsche. Fragen Sie sie nach Ihrer tiefen Sehnsucht und hören Sie besser darauf.
- Üben Sie sich in der »Geistlichen Unterscheidung«. Welche Gedanken und Gefühle kommen aus dem Geist der Gelassenheit und des Vertrauens, welche aus dem Geist der Angst und der Verletzung? Was geschieht, wenn Sie diese Bewegungen in den »Hauch des Geistes« stellen?

# Dialog, der rote Faden der Liebe – Übungen im Monat Juni

## Gedanken

Für Franziskus begann der Weg der Liebe mit dem Dialog. Den Anfang seines neuen Weges bildete sein »Gespräch« mit dem Aussätzigen. Keiner redete mehr mit diesem, jede und jeder hielt sich die Nase zu, lief davon, Franz aber blieb stehen, stieg vom Pferd und sprach mit ihm. Wir wissen nicht, was er gesagt hat oder ob er überhaupt etwas gesagt hat. Dialog ist mehr als Worte. – Später scheute er sich nicht, auch mit Tieren zu »sprechen«, mit den Vögeln, dem Wolf, den Würmern sogar. Liebe ist Dialog. Für Franz aber ist dies nicht nur der Austausch von Worten, sondern Dia-Log im Wortsinn: ein Suchen nach Sinn und Beziehung durch die Worte und Gebärden hindurch. Ja, Franziskus kann sogar durch aggressive Gebärden hindurch noch die Sehnsucht nach Nähe spüren – wie anders sollten wir die Geschichte der Zähmung des Wolfes von Gubbio verstehen?

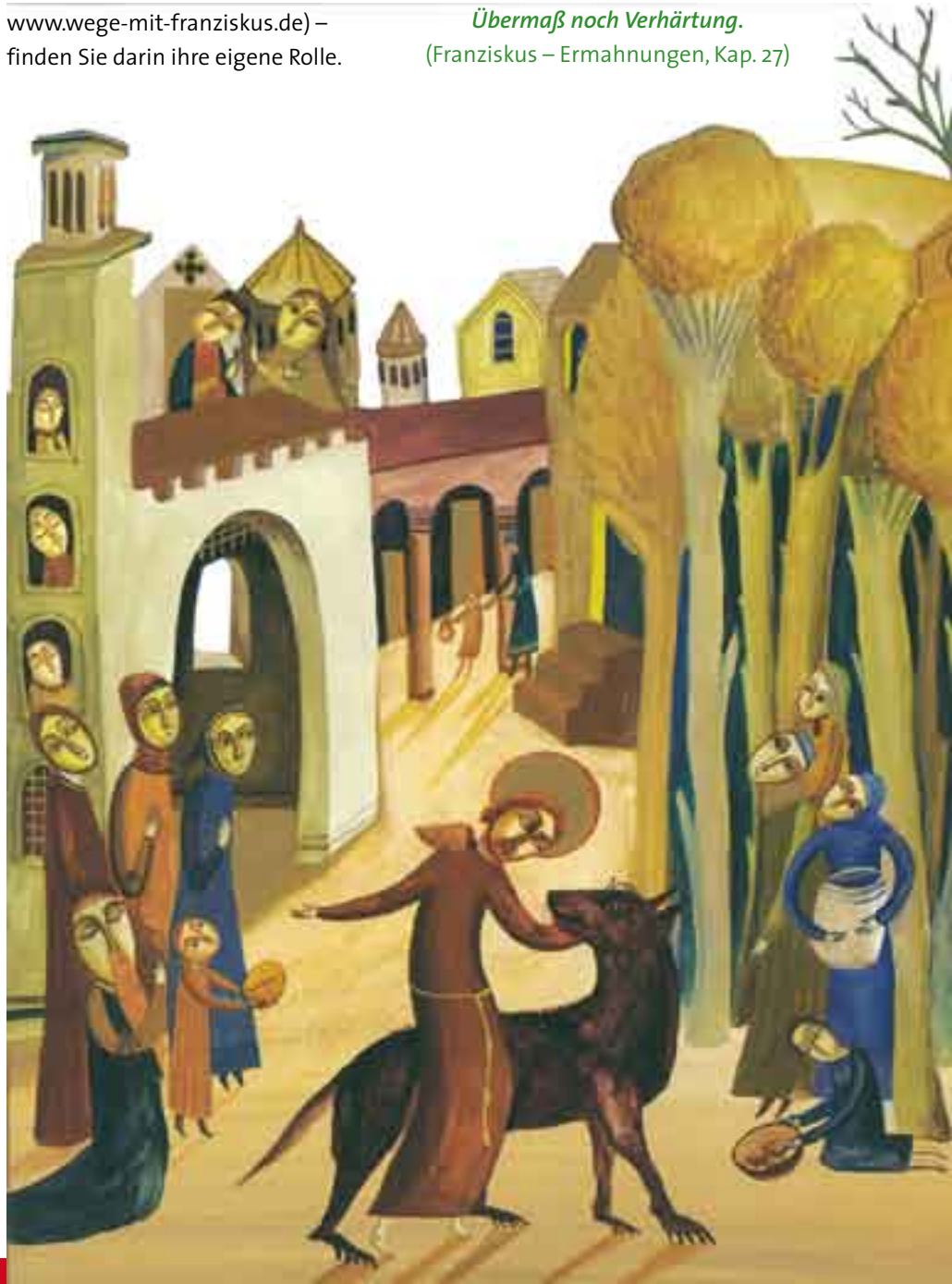
## Anregungen für vier Wochen

- Franziskus schärft seinen Brüdern ein, sie sollen kurz und »einfältig« sprechen. – Das ist das Gegenteil von zweiflerisch und doppelzüngig. – Bemühen Sie sich um eine klare, eindeutige Sprache. Suchen Sie heilende und verbindende Worte.
- Üben Sie den Dialog des Vertrauens! Das ist die Kunst, die und den Andere/n und das Andere nicht zu bekämpfen, sondern sie zu würdigen und an das Gute in ihnen zu glauben.

- Schauen Sie in Ihrem persönlichen Lebensumfeld genau hin: Wo wird Menschen der Gruß verweigert? Wer wird ausgelacht, diskriminiert? Über wen wird schlecht geredet wegen seiner Herkunft, seines Geschlechts, seiner Bildung? Wer braucht Ihre Solidarität?
- Lesen Sie die Geschichte von Franziskus und dem Wolf von Gubbio (zu finden in: Die Fioretti. Legenden über Franziskus und seine Gefährten, Kevelaer 2002, oder unter [www.wege-mit-franziskus.de](http://www.wege-mit-franziskus.de)) – finden Sie darin ihre eigene Rolle.

## Franziskus-Gebet

*Wo Liebe ist und Weisheit, da ist nicht Furcht noch Unwissenheit.  
Wo Geduld ist und Demut,  
da ist nicht Zorn noch Verwirrung.  
Wo Armut ist mit Fröhlichkeit,  
da ist nicht Habsucht noch Geiz.  
Wo Ruhe ist und Betrachtung,  
da ist nicht Aufregung und unsteter Geist. Wo Erbarmen  
ist und Besonnenheit, da ist nicht Übermaß noch Verhärtung.*  
(Franziskus – Ermahnungen, Kap. 27)



# Heilender Glaube

## »Heilen« – dieses Wort weckt Hoffnungen.

Kranken steht es näher als Gesunden. »Hauptsache gesund«, lautet das Credo vieler Menschen. Manchmal klingt es wie ein Anspruch. Der Kranke sagt es anders als der Gesunde. Aber beide Male ist es neben der Hoffnung auch Ausdruck einer Grundunsicherheit und das Eingeständnis einer nicht geringen Angst. Es geht um körperliche Fitness, um die Überlistung des Alterungsprozesses, um den Standorterhalt »mitten im Leben«.

Eine sich geschäftsmäßig gebärdende esoterische Spiritualität verheißt noch viel mehr: die Erweiterung des Bewusstseins, die mentale Kontrolle über oder doch die Nutzung immaterieller Kräfte und Mächte, den Blick hinter die Kulissen, in das, »was die Welt im Innersten zusammenhält«. In der Psychologie wird der »innere Heiler« beschworen. Dieser appelliert an die archetypisch gedachten Selbstheilungskräfte im Menschen. »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott«, mag das etwas salopp heißen. Wahres und Zweifelhafes mischen sich. Menschen hören gern, was sie gern glauben.

Die Religionen werden auch Heilswege genannt. Ihr Realitätssinn lässt sich nicht täuschen von den vielen Situationen des Unheils. Ihre Visionen gehen aber über das Hier und Jetzt hinaus. Sie sprechen vom Gelingen des Ganzen, dem Gelingen der Welt. Der biblische Glaube deutet Geschichte als Heilsgeschichte. Der Schöpfergott ist der Gott des Lebens. Als Christen nennen wir Jesus Christus »Heiland«, der heilt und von Schmerzen befreit, auch von der Angst, dass dieses Abenteuer Leben im Ungewissen enden könnte. Heilender Glaube hat keine Angst vor Wunden, aber er zelebriert sie nicht. Heilender Glaube befreit nicht von körperlichen Schmerzen, wohl aber vom letzten und tiefsten Schmerz der Hoffnungs- und Sinnlosigkeit.

Die Zeugen dieses Glaubens werden gerne als »verwundete Heiler« bezeichnet; es sind Menschen mit Narben. Für sie waren Wunden die Fenster und Türen, durch die Gott Eingang in ihr Leben gefunden hat. Sie reden vom Leben, das mehr ist als die Krankheit zum Tode (Sören Kierkegaard). Wer sich allerdings den Lotuseffekt antrainiert hat, also alles, auch das Leid, abperlen lässt, der begibt sich der Chance des Innen und der Tiefe, er bleibt an der Oberfläche auch mit seinem Zweifel und seiner Angst.

Die kirchliche Praxis ist dabei, den Heilungsgottesdienst wiederzuentdecken. Er ist nicht das Eldorado für selbst ernannte Gesundheitsbeter, sondern Ausdruck des Glaubens an den Gott des Lebens, an Jesus den Heiland und an die unterschiedlichen Charismen der Kirche; eines davon ist die Gabe der Heilung.

»Der Mensch ist die beste Medizin für den Menschen.« Diese Überzeugung zieht sich durch viele Weltanschauungen und Kulturen. Im Leben Jesu findet sie ihre schönste Ausprägung: in seiner Nähe nicht nur zu den Kranken; in seiner Angstlosigkeit, andere zu berühren; in seiner Einladung, sich berühren zu lassen; in seinem ermutigenden Ruf »Fürchte dich nicht!«; in seinem Gebet, seinem Segen. Er ist der »verwundete Heiler«, den die Jünger nach Ostern nicht an seiner Aura, sondern an seinen Wunden erkennen, die er vor allem dem zweifelnden Thomas zeigt. Für diesen war die Begegnung mit Jesus das Ende des Lotuseffektes, der einsam macht und erschöpft.

Heilender Glaube ist erfahrener Glaube und erfahrbarer Glaube. Heilender Glaube ist Compassio-Glaube, ist mitleidender Glaube. Er wendet sich dem Menschen zu, dem Müden, dem Erschöpften, dem Gekränkten, dem Kranken. Heilender Glaube ist entdeckender Glaube, der die Türen und Fenster findet, durch die Gott in unser Leben eintritt. Die Entdeckung dieses Charismas ist ein Geschenk des Heiligen Geistes an unsere Zeit.

*Hadrian W. Koch ofm*