

Geistliches Trainingsprogramm

Von der Gnade zu schaffen, zu lieben und Leid zu verwandeln – ein geistliches Trainingsprogramm für den Winter

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ich darüber nachdenke, was mich denn zum Menschen macht, dann entdecke ich drei besondere Merkmale. Es sind Geschenke oder – wenn ich es theologisch ausdrücke – Gnaden, denn ich gebe sie mir nicht selbst und sie sind auch nicht die Frucht meiner Leistung. Ich finde sie vor, weil ich Mensch bin.

Ich habe die Gnade, schaffen zu können. Ich habe die Gnade, lieben zu können. Ich habe die Gnade, Leid verwandeln zu können.

Für meine Person spüre ich, dass mich gerade diese drei Eigenschaften sehr nahe an Gott heranführen. Schaffen, lieben, Leid verwandeln – das sind die drei großen Themen der Bibel, das sind die drei Aspekte des Evangeliums, die uns Jesus ans Herz legt. – Ich lade Sie ein, diese drei Gnadengaben in den nächsten Monaten zu meditieren und zu vertiefen.

Ihr Helmut Schlegel ofm

Ich bin dankbar für die Gnade, schaffen zu können

Zielsätze

Wenn ich selbstkritisch nachdenke, was ich nicht kann und wo meine Grenzen liegen, dann will ich auch darüber nachdenken, wo meine besonderen Begabungen liegen und was ich mir bereits geschaffen habe und noch schaffen kann.

Ich bedenke mein Lebensfeld – die Familie oder Gemeinschaft, zu der ich gehöre, die Nachbarschaft, meine Arbeit, meine Hobbys. Ich frage mich, was ich eingebracht habe an Ideen, Vorschlägen, Veränderungen, Innovationen. Ich lasse meiner Fantasie freien Raum, um zu erspüren, was ich gerne neu und anders machen möchte.

Ich erzähle einem mir nahe stehenden Menschen von den hintergründigen Sinnentwürfen meines Lebens, und wie sie mich leiten. Und auch, was mich hindert, ihnen mehr Raum zu geben. Ich gebe in meinem Gebet der Dankbarkeit für mein Leben und für meine Gaben mehr Raum.

Ich gehe mal wieder ins Museum oder in eine Ausstellung, um große Erfindungen und geistige oder technische Leistungen der Menschheit zu bewundern. Ich interessiere mich für die Bemühungen, mit moderner Technik die Ressourcen der Erde zu schonen. Ich informiere mich über den Stand neuartiger Techniken und Möglichkeiten, unser Leben schöpfungsfreundlich und zukunftsorientiert zu gestalten.

Bedenktext

Schaffen meint mehr als aktiv sein und etwas machen. Schaffen ist in Wirklichkeit ein geistiger, ja ein göttlicher Prozess. Es ist wie ein Mauerdurchbruch, bei dem sich ein geschlossener und bisher unbekannter Raum öffnet. Menschen haben im Unterschied zu allen anderen Geschöpfen nicht nur die Fähigkeit zu reproduzieren, sie besitzen innovative Kräfte. So entsteht aus ihrem Geist und in ihren Händen mitunter etwas absolut Neues, etwas, was es so bisher noch nie gegeben hat: ein Haus, ein Bild, eine Symphonie, ein Fest. Wenn wir darüber meditieren, entdecken wir eine große Vielfalt von schöpferischen Begabungen: Es sind ungeahnte Potenziale, die in uns schlummern. Viele liegen brach, weil wir sie nicht aktivieren. Wohl auch, weil wir gar nicht daran glauben. Mozart war zweifellos ein außergewöhnliches Wunderkind, aber hätte er nicht an sich geglaubt und wäre seine außerordentliche Begabung nicht von früher Jugend an gefördert worden, wäre er vielleicht ein mittelmäßiger Hofmusiker geworden, aber niemals das Genie, das wir heute feiern. Haben Sie nicht Lust, den »kleinen Mozart« in Ihnen herauszulocken? Es gibt ihn bestimmt, auch wenn er etwas anderes kann als Opern komponieren.

Schriftmeditation

Gen 1,27–31

Ich bin dankbar für die Gnade, lieben zu können

Bedenktext

Die Fähigkeit zu lieben, richtet sich nicht nur auf das Du. Wir können auch die Musik lieben, die Natur, die Arbeit, unsere Seele. Liebe ist eine zutiefst humane Kunst. Nur der Mensch kann sich selbst übersteigen, seine Seele in der reinigenden Natur aufgehen lassen, in der Tiefe eines Kunstwerkes untertauchen, sich verlieben und sich in Liebe verströmen. Die Chance und Aufgabe zu lieben, umgreift alle Lebensbereiche. Ein herausragender Unternehmer wurde gefragt, was das Geheimnis seines Erfolges sei und warum er kaum Schwierigkeiten mit der Disziplin seiner Angestellten habe. Seine Antwort: »Ich mag sie einfach. Wenn ich mich am Abend in meine Leute hineindenke und mir vorstelle, wie sie in ihrer Familie leben, welche Freuden sie haben und welchen Sorgen sie ausgesetzt sind, dann wird mein Herz von großer Sympathie bewegt, und ich lasse sie zu ihnen hin fließen.« – Glaubend erfahren wir, dass Liebe eine theologische Tugend ist, sie ist eine Gnade Gottes, der uns teilhaben lässt an seiner alles übersteigenden Liebe.

Schriftmeditation

1 Kor, 12,31b–13,8a

Zielsätze

Ich schenke – gerade auch in scheinbar emotionsarmen Umfeldern wie in der Schule, im Straßenverkehr oder bei der Arbeit – meinen Gefühlen mehr Beachtung: Wer oder was stößt mich ab, wer oder was bringt mein Herz in Schwingung? Gehe ich sorgsam mit meinen Gefühlen – den positiven wie den negativen – um?

Ich meditiere meine Fähigkeiten, Liebe zu schenken und zu empfangen. Ich erinnere mich an gute Zeiten, wo mich die Liebe anderer getragen hat und wo es mir leicht fiel, selbst Liebe zu geben. Ich erinnere mich auch an die Zeiten der Enttäuschung, der Einsamkeit. Ich schaue in mein jetziges Leben und nehme wahr, wo mir Beziehungen gelingen und wo sie eher schwierig sind.

Ich bemühe mich, den Menschen, die mir nahe stehen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen Zeichen meiner Freundschaft zu geben: Ich lade zu einem Spaziergang ein, ich erkundige mich mit ehrlichem Interesse nach ihrem Befinden, ich schreibe einen Brief, ich sage, was sie mir bedeuten.

Ich nehme die in meinem Leben wichtigsten Beziehungen in den Blick und gebe mir Rechenschaft, was ich zu geben bereit bin und was ich erwarte. Ich trage meine guten und schweren Beziehungen im privaten und beruflichen Leben vor Gott. Ich danke dafür und bitte um Kraft und Erkenntnis, wo bei mir Verwandlung möglich und nötig ist.

Ich bin dankbar für die Gnade, Leid verwandeln zu können

Bedenktext

Patienten gelten in der Umgangssprache als kranke Menschen. Dabei bedeutet das lateinische Wort »patere« im Deutschen »offen sein«. Tatsächlich werden Menschen, die sich nicht verschließen angesichts der vielen Probleme und Fragestellungen, oft verletzt. Das Leid können wir nicht abschaffen. Immerhin kann es uns – wenn wir uns ihm offen stellen –, in tiefere Schichten des Menschseins vordringen, ja es kann uns weicher, menschlicher und liebevoller werden lassen. Es wäre freilich fatal, etwa eine heimtückische Krebskrankheit oder einen Verkehrsunfall schönzureden. Aber letztlich entscheidet meine Einstellung darüber, ob ich mich bei solchen Schicksalsschlägen in die Schwermut fallen lasse oder ob ich als aufrechter Mensch meinen Weg weitergehe. In keiner Situation bin ich absolut ausgeliefert, niemand und nichts kann mir meine Menschenwürde nehmen. Gewiss ist das Leid die höchste Herausforderung an uns Menschen. Gerade im Umgang damit zeigt sich unsere Reife. Darum ist es so wichtig, sich auch in gesunden und glücklichen Tagen darauf einzustellen.

Schriftmeditation

Röm 8,31–35. 38f.

Zielsätze

Ich meditiere Grenzen und Grenzerfahrungen, an die ich in meinem bisherigen Leben gestoßen bin. Welche habe ich verkraftet und wodurch? An welchen »kaue« ich bis heute? Ich denke darüber nach, wie ich mit Schmerz, Einsamkeit, Angst und Verlust umgehe.

Zu meinen Grenzerfahrungen gehören auch meine Schatten: dunkle Stellen in meiner Seele, ungelebtes Leben, Schuld und Schuldgefühle, beschädigtes Selbstwertgefühl und Schwermut. Sie sind möglicherweise die Negative jener meiner Lichtseiten, die ich erst würdigen und nutzen kann, wenn ich mich den Schatten offen stelle.

Die Frage, wie ich persönlich mit meinem Leid, mit Misserfolgen und Verlust umgehe, ist auch für meine Beziehungen bedeutend. Ich mache mir bewusst, dass meine Mitmenschen es weder lieben, wenn ich mich siegesicher präsentiere und keine Fehler zugebe, noch wenn ich mein Leiden zelebriere und unentwegt unter seiner Last stöhne.

Immer wieder – in guten wie in schweren Zeiten – schaue ich auf den Gekreuzigten, den Auferstandenen. Ich meditiere, wie er sich seinem Schicksal gestellt hat und wie er damit den Hass in Liebe, die Gewalt in Frieden, die Angst in Zuversicht verwandelt hat. Auf meine Weise gebe ich meiner Dankbarkeit Ausdruck.