

Franziskanischer Regenbogen

Ein geistlicher Wegbegleiter durch das Jahr

Liebe Leserinnen und Leser,

Orange – wer denkt nicht zuerst an die saftige Frucht, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch viele Vitamine enthält? Im Winter trägt sie dazu bei, diese für manche schwere Zeit gut zu meistern. Orange ist auch eine Farbe. Ich weiß nicht, ob die Frucht nach der Farbe oder die Farbe nach der Frucht benannt ist. Jedenfalls mag ich diese Farbe. Als Mischung von Gelb und Rot ist sie sehr weich und warm, während die beiden Grundfarben hart, grell und aggressiv sein können. Orange ist sozusagen das »Dazwischen« von Gelb und Rot. Sie nimmt beide Grundfarben in sich auf und schafft Neues daraus. Sie hält die Spannung aus, sie heilt und verbindet.

In der Farbtherapie wird Orange auch zur Stärkung des Selbstvertrauens und der geistigen Abwehrkräfte eingesetzt. Unsere Seele fühlt bei ihrem Anblick Kraft und Lebensfreude. Orange weckt unsere Fähigkeit zur Kommunikation und zur offenen Begegnung.

Nicht zuletzt birgt diese Farbe eine spirituelle Symbolik. Für die Niederländer ist das »Oranje« Zeichen der Freiheit und der politischen Identität. In östlichen Kulturen und Religionen steht sie für Erleuchtung, aber auch für Verzicht und Entsagung. Eine bunte Vielfalt also, so wie das wirkliche Leben. Auch das geistliche Leben wird nicht nur von »himmlichen« Erfahrungen inspiriert, sondern gerade auch von unserer konkreten Wirklichkeit, also auch von den Farben der Erde. So will ich Sie mit diesem »geistlichen Wegbegleiter« für die folgenden drei Monate einladen, die Farbe Orange gut wahrzunehmen, sie lieben zu lernen und in ihr das leuchtende Angesicht Gottes zu entdecken.

Ihr Helmut Schlegel ofm

Im »Dazwischen« leben

Orange stellt eine Mischung aus Gelb und Rot dar. Eine Farbe also »in der zweiten Reihe«. Und doch: Da strahlt ein eigenwilliger Leuchttton, der unsere Augen gleichermaßen aufmerksam macht auf die Gefahrenstellen im Straßenverkehr, wie er unsere Seele angesichts der auf- oder untergehenden Sonne in Bann zieht.

Dazwischen leben und doch einen eigenen Charakter entwickeln – welch eine Herausforderung! Oft stehe ich zwischen zwei Erwartungen, zwei Möglichkeiten, zwei Wegen oder zwei Personen. Das macht es mir nicht leicht, mich zu entscheiden, ja manchmal zerreißt es mich fast. In diesem Prozess meine Identität bewahren, das Dazwischen aushalten, die eigene Farbe bekennen – eine Lebensaufgabe ist dies.

Irgendwie erinnert mich diese Farbe an Jesus: Er lebt zwischen Gott und Menschen, zwischen Gerechten und Sündern, zwischen Himmel und Erde, zwischen Macht und Ohnmacht. Und eben in diesem Dazwischen leuchtet eine Farbe auf, die alles in ein neues Licht hüllt: Ich sehe das mütterlich-väterliche Bild von Gott, das Jesus zeichnet. Ich erkenne die Würde, die er den Unterdrückten gibt. Ich schmecke die Chance der Versöhnung, die er uns zusagt. Ich ahne die Zukunft unserer Erde, die in seinem Namen enthalten ist. Das alles und noch viel mehr ist Jesus.

Menschen, die sich auf die Nachfolge Jesu einlassen, werden von seinem Licht angestrahlt: Anstatt in den Grautönen der Welt unterzugehen, erheben sie sich und mischen sie ihre Farbtöne in die Welt ein – das ist ihre Sendung.

Anregungen für vier Wochen

- * Ich entdecke neu die leuchtenden Orange-Farben in der Schöpfung und im Alltag. Ich atme diese Farbe ein und tanke Frieden.
- * Ich spüre den Farben meiner Seele nach. Ich nehme die Wärme in mir wahr, aber auch die warnenden Alarmzeichen, die Bereitschaft zum offenen Gespräch und die ängstliche Abwehr.
- * Ich beobachte in den Texten des Evangeliums, wie Jesus sich im »Dazwischen« bewegt und dabei doch er selbst bleibt und sich nicht kompromittieren lässt.
- * Ich beobachte, wie ich selbst in der Erfahrung des Dazwischen reagiere. Mit Kompromiss und Ausgleich? Mit Parteinahme? Mit Mut zur eigenen Farbe?

Franziskus-Gebet

Mein Herz ist bereit, Gott, mein Herz ist bereit zu singen und zu loben. Wach auf, meine Ehre, wach auf, Harfe und Zither, ich will das Morgenrot wecken. Denn deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

(Franziskus, aus Psalm III)

Übungen für den Monat April

Dem **Vertrauen** Nahrung geben

Orange ist eine relativ kurzlebige Farbe. Weil sie so intensiv ist, können wir sie auf Dauer nur schwer ertragen. Das ist das Negative daran. Das Positive ist, dass Orange ganz und gar die Gegenwart, den Augenblick anstrahlt. Und darum ist diese Farbe auch so belebend, so aufbauend. Sie sagt uns: Lebe jetzt und lebe ganz. Du musst weder deine Vergangenheit mit dir herumschleppen, noch für immer deine Zukunft planen. – Das Jetzt erfahre ich, ich kann es spüren, auskosten, erleiden, gestalten. Vor allem

kann ich nur im Jetzt ich selbst sein. Und wenn ich mich ganz auf die Gegenwart einlasse, ist mir die Gegenwart Gottes nah. Ich erfahre, dass mir von ihm her Kraft zufließt. Ich kann mich hineinfallen lassen in das Vertrauen auf ihn. Das genügt. »Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken. Alles geht vorüber. Gott allein bleibt derselbe. Alles erreicht der Geduldige, und wer Gott hat, der hat alles. Gott allein genügt.« So lautet ein bekanntes Gebet der heiligen Teresa von Avila.

Franziskus-Gebet

Gesegnet, der da kommt im Namen des Herrn:
Der Herr ist Gott, der uns erleuchtet. Der Himmel freue sich, und die Erde jauchze; das Meer brause, es rege sich, was in ihm ist; die Flur frohlocke und alles, was auf ihr ist.
(Franziskus, aus Psalm IX)

Anregung für vier Wochen

- * Welche Bilder von Menschen und welche Ereignisse meines Lebens steigen in meinem Inneren auf, wenn ich daran denke, wie mein Selbstvertrauen mit der Zeit gewachsen ist?
- * Welche Ereignisse, welche Menschen, welche Glaubenserfahrungen stärken mein Gottvertrauen? Welche bringen mich in Verwirrung?
- * Ich lege ab und zu einen »Entlastungstag« ein: Ich entsorge Sachen, die ich vermutlich nie mehr brauche. Ich entscheide mich, »alte Geschichten« in meinen Beziehungen nicht mehr aufzuwärmen. So kann ich besser im Hier und Jetzt leben.
- * Ich versuche – besonders an schweren Tagen –, mich immer wieder in die Gegenwart zu holen. Im Jetzt spüre ich mich selbst, spüre ich Gott.

Signale für neues Leben

Buddhistische Mönche tragen orangefarbene Gewänder – Zeichen der Entsagung, aber auch der Erleuchtung. Das wahre Licht, die wahre Erleuchtung erwirkt sich kein Mensch durch das, was er macht, sondern durch das, was er empfängt. Darum ist die Meditation der Königsweg der Menschwerdung: das Sichversenken in den tiefen Grund unseres Seins, in die Vergänglichkeit von Welt und Zeit, in die erlösende Kraft der Transzendenz. Um neu zu werden, neues Leben zu empfangen, muss ich Altes hergeben, mich selbst dem Strom des Lebens überlassen, mich in Gott fallen lassen.

Mir ist aufgefallen, dass in vielen Osterbildern der Auferstandene ein hellrotes oder auch orangefarbenes Gewand trägt. Jesus ist die aufgehende Sonne, die das Dunkel endgültig vertreibt. Jesus ist der Mensch, der sich bedingungslos fallen lässt in die Hände Gottes. Eines seiner letzten Worte am Kreuz lautet: »In deine Hände empfehle ich meinen Geist.« Er spricht zu seinem Gott, der ihn auch in dieser furchtbaren Stunde nicht allein lässt. Er schenkt ihm ein neues, unzerstörbares, österliches Leben.

Anregung für vier Wochen

- * Ich nehme mir regelmäßig Zeit zur Besinnung und Meditation. Auch wenn ich wenig Zeit habe, bleiben mir dafür einige Minuten am Morgen und am Abend. Ich suche dafür einen Ort und eine Struktur.
- * Ich übe mich im Loslassen und im Empfangen. Besonders die Übung des bewussten Atems ist dafür geeignet. Im Ausatmen lasse ich mich nieder und gebe alles her, was mich bindet. Im Einatmen empfangen ich Leben und schöpfe neue Kraft.
- * Ich überlege, auf was ich verzichten kann, um freier zu werden: Was konsumiere ich? Was kaufe ich ein? Was nehme ich mit in den Urlaub?
- * Ich meditiere den Menschen Jesus, der »nichts hat«, um »alles zu sein«, der in größtmöglicher Freiheit lebt, weil er niemanden und nichts an sich bindet. Und der darum wie kein anderer lieben und sich lieben lassen kann.

Franziskus-Gebet

Du, Herr, bist meine Zuversicht. Du, Herr, bist meine Hoffnung von Jugend an. In dir finde ich Halt, seit ich bin; vom Mutterleibe an warst du mein Schutz. Dir will ich danken allezeit. Erhöre mich, Herr, denn deine Güte ist tröstlich; wende dich zu mir mit der Fülle deiner Barmherzigkeit. (Franziskus, aus Psalm XII)