

Liebe Leserinnen und Leser,  
es scheint ein wenig widersinnig, ausgerechnet im Winter die Farbe Grün zu meditieren. Während ich diesen Beitrag schreibe, fallen braungelbe Blätter von den Bäumen, die Wälder haben ihr dunkles Winterkleid angelegt, das Grün der Wiesen ist fahl geworden und verbirgt sich vielleicht bald unter einer weißen Schneedecke. Nur die Nadelbäume wehren sich gegen das alljährliche Entkleidungsspiel und lassen uns in der Weihnachtszeit singen: »O Tannenbaum – wie grün sind deine Blätter« Das lässt mich vermuten, dass wir auch im Winter von Bildern des Wachstums und Blühens träumen, ja dass sich tief ins Herz der Menschen die unbesiegbare Sehnsucht nach Leben eingeschrieben hat. Grün steht für das Samenkorn, das in die Erde gelegt, nicht schläft, sondern aus der Stille Kraft schöpft, um im Frühjahr zu keimen. Vielleicht verstehen wir von daher, was Franz von Assisi mit der Strophe des Sonnengesangs sagen wollte, in der er singt: »Gelobt seist Du, mein Herr, durch unsere Schwester, Mutter Erde, die uns ernährt und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt und bunte Blumen und Kräuter« Nur in dieser Strophe gebraucht er den Titel »Mutter« und bezeichnet damit die Erde. Wessen Mutter ist sie? Jedenfalls nicht nur die des Menschen, denn ausdrücklich wird gesagt, dass sie vielfältige Früchte, bunte Blumen und Kräuter hervorbringt. Während Franziskus die Sonne, den Mond, die Sterne, den Himmel, das Feuer und den Wind als gegeben vorfindet, lässt er die Mutter Erde das grüne Leben gebären. Das ist eine neue Qualität. Und so wird gerade in der Winterzeit das Grün zum Symbol der Wende. Der Adventskranz hat uns durch seine Kreisform bereits das unvergängliche Leben, das uns von Gott verheißen ist, angekündigt. Der Weihnachtsbaum ist nicht mehr – aber auch nicht weniger – als ein Symbol. Symbol für Leben und Hoffnung. Christlich gedeutet lässt er uns an die Menschwerdung denken, in der sich der unfassbare Gott mit dem sterblichen Menschen verbindet und ihm Anteil gibt an seinem Wesen. Ich lade Sie ein, gerade in dieser dunklen Zeit das Andere, das Lebendige, das Ewige und Göttliche in der Farbe Grün zu ahnen und zu meditieren.  
Ihr Helmut Schlegel ofm

# Franziskanischer Regenbogen

## Aus der Spannung Energie schöpfen

### Übungen für den Monat Januar

Grün ist keine Grundfarbe, sondern eine Mischung aus Blau und Gelb. Blau und Gelb sind Komplementärfarben. Sie stehen für Gegensätzliches, ziehen sich andererseits aber auch an und ergänzen sich. Wer sich in Blau und Gelb kleidet, trägt die Spannung und die Energie, die darin liegt, sichtbar nach außen. Ein blauer Fußboden und dazu passende gelbe Vorhänge geben einer Wohnung etwas Frisches. Das Zusammenspiel von Blau und Gelb ergibt Grün. Es ist so, als wollten sich in dieser Farbe alle Elemente, die Erde, das Wasser, die Luft und das Feuer, verschmelzen. Ja wirklich, im Leben eines Grashalms oder eines Efeublattes verbirgt sich alles: die Mineralien der Erde, das Wasser der Quellen, das Wehen des Windes und die Strahlen der Sonne.

In Wahrheit geschieht alles Leben in der Spannung zwischen Licht und Dunkel, zwischen Geburt und Sterben, zwischen Sein und Nichtsein. Aus der Spannung schöpft das Leben seine Energie, und darum ist es so verwundbar. Nicht von ungefähr führt uns das Leben in seinen hunderttausend Variationen hin zum Schöpfer: Es ist Symbol und Erkennungszeichen für ein viel bedeutenderes Zusammenspiel als das der Farben und Elemente. Es gibt Kunde vom Zusammenspiel zwischen Zeit und Ewigkeit, zwischen Gott und Geschöpf.

### Anregungen für vier Wochen

- \* Ich nutze die ersten Monate des neuen Jahres, um viel »ins Grüne« und an die frische Luft zu gehen. Gerade in den Wintermonaten brauchen meine Augen, meine Lungen und mein Herz die Natur.
- \* Ich entdecke in meinen Lebensräumen (Wohnung, Büro, Vorgarten ...) die verschiedenen Grünfarben und -töne der Pflanzen, Möbel, Bilder, Bücher ...  
Ich lasse mir die Zeit, sie in mich aufzunehmen und in meine Seele einzuprägen.
- \* Ich nehme mir an einem Abend oder Wochenende Zeit, um über den Spannungsbogen meiner Beziehungen nachzudenken: In welchen ist frisches Leben? Was ist abgestorben? Wer ist mir – wem bin ich »nicht grün«? Wer freut sich über einen Anruf, eine Mail, einen Besuch?
- \* Am Ende der Weihnachtszeit schaue ich nochmals zurück auf das Fest, seine Vorbereitungen und seinen Nachklang. Woran freue ich mich? Was bleibt mir? Was inspiriert mich von der Botschaft der Menschwerdung für das kommende Jahr? Welchem Impuls möchte ich Nahrung geben?

### Franziskus-Gebet

Allmächtiger, heiligster, erhabenster, höchster Gott,  
heiliger und gerechter Vater, Herr, König des Himmels und der Erde,  
wir sagen Dir Dank um Deiner selbst willen,  
weil Du durch Deinen heiligen Willen und durch Deinen einzigen Sohn  
mit dem Heiligen Geiste alles Geistige und Körperliche geschaffen  
und uns, geformt nach Deinem Bild und Deiner Ähnlichkeit,  
ins Paradies gestellt hast.

(NICHT BESTÄTIGTE REGEL, 23,1)

## Franziskus-Gebet

*Jegliche Kreatur, die im Himmel, auf der Erde,  
im Meer und in den Tiefen ist,  
soll Gott Lob, Herrlichkeit, Ehre und Benedeiung erweisen,  
weil er unsere Kraft und Stärke ist,  
er, der allein gut ist, allein der Höchste,  
allein allmächtig, bewundernswert,  
herrlich und allein heilig, lobwürdig und gepriesen  
durch die unendlichen Ewigkeiten der Ewigkeiten.  
Amen.*

(BRIEF AN DIE GLÄUBIGEN, 61 / 62)

## Anregungen für vier Wochen

- \* Bei meinen Wegen durch die Natur entdecke ich die ersten Boten des Frühlings: Es wird früher hell, die Sonne wärmt, der Winter verliert seine Kraft. Ich nehme diesen Wandel in meine Seele auf.
- \* Ich beobachte, was sich in meinem privaten und beruflichen Umfeld verändern kann oder muss, und gehe diesen Weg gelassen und entschieden zugleich. Ich lasse mich nicht entmutigen von Rückschlägen oder davon, dass es nur langsam vorwärtsgeht.
- \* Ich nehme die Veränderungen und Bewegungen in Kirche, Wirtschaft und Gesellschaft mit wachen Augen wahr. Ich äußere nicht nur Zweifel und Kritik, wo diese Veränderungen das Leben einengen oder gefährden, ich unterstütze jene Kräfte, die verantwortlich in die Zukunft weisen.
- \* Ich bereite mich auf die österliche Bußzeit vor und überlege mir, wie ich diesen Weg der vierzig Tage gestalten kann, sodass er mich ermutigt und mir das Geheimnis des Todes und der Auferstehung Jesu erschließt.

# Die Übergänge gestalten

## Übungen für den Monat Februar

Der Monat Februar ist der Anfang vom Ende des Winters. Die Tage nehmen zu, die Nächte nehmen ab. Noch stürmt und schneit es, aber der Schnee beginnt bereits zu schmelzen. Es ist der Monat der Narren. Der Winter wird durch die neu aufkeimende Lebensfreude ausgetrieben, denn Humor ist das beste Medikament gegen Kälte, Schermut und Einsamkeit. Von der grünen Natur ist noch nicht viel zu sehen, aber langsam erwacht sie aus dem Winterschlaf und beginnt sich zu befreien.

Übergang ist das Thema dieses Monats. Wie wichtig ist es, dass wir solche Umbruchzeiten in ihrer Bedeutung wahrnehmen und würdigen. Wie wichtig, dass wir die Übergänge kultivieren: den Übergang vom Ausatmen zum Einatmen, von der Nacht zum Tag, von der Krankheit zur Gesundheit, vom Winter zum Frühling, vom Nebeneinander zum Miteinander, von der Feindschaft zur Versöhnung.

Im Regenbogen geschieht der Übergang von Blau zu Gelb nicht auf einen Schlag, er vollzieht sich sanft und nach und nach. Das Grün wandelt sich vom Dunklen ins Helle. So ist auch der Übergang von der Angst in die Freiheit und vom Tod ins Leben kein Sprung, sondern eine allmähliche Entwicklung. In ihr liegt Geduld und Entschiedenheit zugleich, und nur so ist sie heilsam und Leben schaffend.

# Wenn die Ampel grün zeigt

## Übungen für den Monat März

Was tun wir Autofahrer und -fahrerinnen, wenn die Ampel grün wird? Wir können uns während der Rot-Gelb-Phase ja gut vorbereiten. Da gibt es Menschen, die ungeduldig auf den Gashebel tippen und den Start kaum erwarten können. Oder solche, die losschimpfen, weil andere vor ihnen stehen und ihrer Meinung nach nicht schnell genug vom Fleck kommen. Und es gibt auch die Gelassenen. Sie reihen sich organisch in die Bewegung ein.

Für uns alle ist eine grün werdende Ampel ein befreiender Augenblick. Unsere Gesichtszüge entspannen sich, unsere Angst vor Verspätung löst sich, unser Stress lässt nach.

Es ist erstaunlich, was Grün alles bewirken kann: die grüne Ampel, der grüne Punkt, der grüne Bereich, die grüne Natur – das bedeutet: Lösung, Sicherheit, Befreiung, Leben. Kaum ein Monat ist so sehr von diesen Worten geprägt wie der Monat März. Jetzt endlich verändert die Erde ihre Farben, das Grün sprießt – wenn auch noch sehr anfanghaft, so doch energisch und voller Dynamik.

Im Kirchenjahr gehen wir Schritt für Schritt auf Ostern zu. Die österliche Bußzeit trägt zwar die Farbe Lila, aber in die liturgischen Texte mischen sich viele Grüntöne, und die gesamte Zeit ist voller Hoffnung und Erwartung. Die Ampel der Lebensbewegung steht auf Grün. Ich muss nicht ungeduldig auf das Gas drücken, ich muss nicht andere beschimpfen, ich kann in Gelassenheit genießen, dass die Bahn frei ist – für mehr Leben.

### Anregungen für vier Wochen

- \* Ich prüfe meine Einstellung und mein Verhalten, wenn die Ampel grün wird. Ich übe mich in Geduld und nehme Rücksicht auf die anderen Verkehrsteilnehmer.
- \* Ich genieße in vollen Zügen den anbrechenden Frühling. Ich räume auf, putze und verschönere meine Lebensräume. Ich pflanze frische Blumen und Pflanzen in der Wohnung, im Büro, im Garten ...
- \* Ich nutze die österliche Bußzeit als Zeit der Befreiung, Umkehr und Schuldvergebung. Das kann heißen: Verzicht auf üppiges Essen, auf Alkohol und andere Genussmittel. Oder ein versöhnliches Gespräch. Oder eine Beichte.
- \* Die (vor-)österliche Botschaft heißt, dass Gott unsere Erlösung bewirkt. Ich meditiere die tröstlichen Texte, wie sie vor allem in den Berichten von der Passion und Auferstehung Jesu zu finden sind, und lasse mich von ihrer Kraft inspirieren.

### Franziskus-Gebet

*Seht die Demut Gottes  
und schüttet vor Ihm Eure Herzen aus.  
Demütigt auch Ihr Euch,  
damit Ihr von Ihm erhöht werdet!  
Behaltet darum nichts von Euch für Euch zurück,  
damit Euch als Ganze aufnehme,  
der sich Euch ganz hingibt!*

(BRIEF AN DEN GESAMTEN ORDEN, 26–29)

## Weihnachten – Mensch werden

# Weihnachten

So ganz selbstverständlich ist Weihnachten auch für manchen Christen nicht mehr zu feiern. Was man als Kind vielleicht noch sehr wörtlich genommen hat, ist im Alter fragwürdig geworden. Die idyllische Übermalung endet früher oder später in der Banalisierung. Armut war noch nie etwas Besonderes; und Schicksale von Müttern und Kindern zeigen uns nicht nur die Bilder vom krisengeschüttelten afrikanischen Kontinent. Der äußerliche Rummel und die Vermarktung dieses Festes auch in der nichtchristlichen Welt haben ebenfalls ihren Teil dazu beigetragen. Wenn Menschen sich überhaupt ein Bild von Gott machen, dann sind sie vor der Gefahr der Projektion natürlich nie geschützt, und der Glaube an einen »All-Mächtigen« kann sehr schnell bizarre Formen annehmen. Die Geschichte Jesu, seine Geburt, sein Leben, sein Leiden und Sterben, deckt sich mit dieser Vorstellung nur sehr ungenügend, um nicht zu sagen gar nicht. Der Glaube an seine Auferstehung von den Toten, seine Heimkehr (Himmelfahrt) und seine kosmische Herrschaft als »Richter« über Lebende und Tote erschöpft sich ja nicht im Nachsprechen eines Glaubenssatzes, wenn dieser nicht von einer Glaubenserfahrung getragen und begleitet ist. Dass Gott Mensch geworden ist und dass er uns in diesem Jesus von Nazareth begegnet, ist ja nicht etwas, was man so einfach »glaubt«.

Warum Gott Mensch geworden ist, hat kleine und große Geister beschäftigt. In der Geschichte wurden ganz unterschiedliche Antworten, oder sagen wir lieber Denkansätze, gefunden. Vielfach standen die »Gefallenheit« der Welt und die Sünde des Menschen im Vordergrund. Daran ist angesichts der realen Welt, wie es sie immer gab, nichts auszusetzen. Die Frage, ob das, was mit Erlösung gemeint ist, nicht doch einen tiefen Sinn hat und ein Fenster der Hoffnung öffnet, ist nicht so schnell abzutun.

Ein Gedanke ist im Laufe der Zeit leider nicht so richtig zum Zuge gekommen. Der selige Franziskaner-gelehrte Duns Skotus, dessen 700. Todestag in diesem Jahr gedacht wurde, hatte auf die Frage nach dem »Warum« der Menschwerdung Gottes die Antwort gegeben: weil Gott Mitliebende gewollt hat!

Wenn Gott Liebe ist, dann liegt doch eigentlich keine Antwort näher als diese. Und wirft sie nicht ein ganz neues Licht auf den Menschen, auf die Welt? Gott ist nicht vom Himmel gefallen, sondern Mensch geworden. Mit Haut und Haar – *con carne*. »Inkarnation« meint genau das. Menschwerdung gründet in der Liebe, in der Liebe Gottes, in der Liebe zweier Menschen. Menschwerdung führt zur Liebe, der Liebe zu Gott und der Liebe zum Nächsten. Jesu Leben, Leiden und Sterben ist die Offenbarung der Liebe, die stärker ist als die Sünde und stärker als der Tod.

Das könnte Weihnachten doch seinen tiefen Sinn zurückgeben: sich zu dieser Liebe eingeladen, berufen zu wissen.

Das Kind in der Krippe –  
das Gottesgeschenk der Liebe.

Jesus am Kreuz –  
Liebe, die sich und den Menschen treu bleibt.

Der auferstandene Herr –  
Liebe, die den Tod besiegt.

Christus im eucharistischen Brot –  
Liebe, die zur Liebe stärkt.

Gott ist Mensch geworden, weil er Mitliebende gewollt hat – eine Einladung zum Menschsein in der Art und Weise, wie Jesus Mensch gewesen ist.

*Hadrian W. Koch ofm*