

# Franziskanischer Regenbogen

Ein geistlicher Wegbegleiter durch das Jahr

Liebe Leserinnen und Leser,

an der violetten Farbe scheiden sich die Geister oder besser die Geschmäcker. Warum? Diese Farbe kann vieles: Sie kann düster wirken, Gefühle der Trauer, des Verzichts und des Verlustes wecken. Sie kann zur Bekenntnisfarbe für Lebenshaltungen oder politische Denkrichtungen werden. Sie kann in Kleidung und Design interessante Kontraste provozieren und modische Effekte setzen. Sie kann sowohl introvertiert als auch extravaganter wirken.

Eine Mischfarbe – aus Rot und Blau komponiert –, und das mag der Einzelgängerin im Konzert der Farben gar nicht gefallen. Sie stellt sich am Rand des Regenbogens auf. Ihre Farbnuancen reichen von einem blassen Lila bis zum für Menschenaugen unsichtbaren Ultraviolett.

Violett ist die Farbe der Künstler, der Büsser, der Einzelgänger. Sie zeugt von großem Talent, aber auch von der Tendenz, aus der Rolle zu fallen. In der religiösen Symbolik steht Violett für Zeiten, in denen Menschen fasten und schweigen oder sich auf große Feste vorbereiten. So werden in der katholischen Liturgie im Advent, zur österlichen Bußzeit sowie in der Totenliturgie violette Gewänder getragen.

Auf einem geistlichen Weg lädt uns Violett ein, anzuhalten, den Standort zu bestimmen und einen Neuanfang zu wagen. Dies ist nicht nur zu Beginn eines Jahres oder eines neuen Lebensabschnittes sinnvoll und notwendig, sondern es ist das ständig wiederkehrende »Stirb und werde!«, das einen geistlichen Weg zeichnet. Ein Thema, das gut in die herbstliche Jahreszeit passt.

Ich wünsche Ihnen den Mut und die Kraft dazu!

Ihr Helmut Schlegel ofm

Es ist gar nicht leicht festzustellen, wo wir stehen und wohin wir uns bewegen. Meist sind wir im Fluss einer großen Bewegung, schwimmen einfach mit. Eine unserer Grundüberzeugungen lautet: »Es ist, wie es ist, und es war immer schon so!« Wir leben im Kontext gewohnter Beziehungen und eines

vorgegebenen beruflichen Umfeldes. Wir haben unsere weltanschaulichen und politischen Überzeugungen, unsere Urteile und Vorurteile, unsere Lieblingsgerichte und Lieblingsvereine. Nach und nach verfestigen sich unsere Bilder und Gewohnheiten zu einem fast unverrückbaren System. Mitunter leiden wir darunter, wollen am liebsten ausbrechen. Manchmal tun wir es auch und kehren dann möglicherweise in die alten Gewohnheiten zurück, die nicht mehr als eine neue Farbe tragen. Wir nehmen uns selbst mit, auch wenn wir an einen neuen Wohnort umziehen, wenn wir den Beruf wechseln oder unsere familiäre Situation verändern.

Es wäre ja schon gut, wenn wir hin und wieder den Standort bestimmen, an dem wir uns gerade befinden. Wenn wir anhielten und uns umschaute: Wo stehe ich? Wie fühle ich mich da, wo ich bin? Trete ich auf der Stelle, gehe ich im Kreis

## Den Standort bestimmen

oder komme ich weiter? Stimmt das Motiv noch, mit dem ich mich auf den Weg gemacht habe? Wer geht mit mir? Solche Fragen kann ich nur stellen, wenn ich eine Pause einlege. Wenn ich sozusagen auf die Wegkarte schaue, mich vergewissere, welche Strecke ich bisher gegangen bin und wie es weitergehen kann. Wenn ich meinen geistlichen Standort bestimme, dann bewegt mich die Frage: Wo bin ich dran mit meinem Gott? Das ist eine Frage an mich selbst, aber auch an ihn. Darum sollte ich ihn sprechen lassen und auf ihn hören.



## Franziskus-Gebet

Jauchzt Gott alle Lande, singt ein Loblied seinem Namen, gebt Ehre zu seinem Ruhm. Die ganze Erde bete dich an und lobsinge dir, sie singe ein Loblied deinem Namen. Kommt, hört, und ich werde erzählen, wie Großes der Herr meiner Seele getan hat. Zu ihm hab ich mit meinem Mund gerufen und ihn mit meiner Zunge gepriesen. Und er hat meine Stimme erhört von seinem heiligen Tempel her, und vor sein Antlitz ist mein Rufen gedrungen (Franziskus, aus Psalm X des Offiziums vom Leiden des Herrn)

## Übungen für den Monat Oktober

- ✦ Ich nehme mir Auszeiten im Alltag, um anzuhalten, zu reflektieren, die Dinge, Ereignisse und Lebensgefühle auf mich wirken zu lassen. Ich plane Leerzeiten ein, für einen Spaziergang am Wochenende, für einen Tag im Kloster, für einen stillen Abend, für ein geistliches Gespräch mit einer Freundin, einem Freund ...
- ✦ Ich zeichne eine bestimmte Wegstrecke – den vergangenen Monat oder das letzte Jahr oder eine Krisenzeit oder ... – auf ein großes Blatt Papier und markiere besondere Ereignisse. Ich werde mir über besondere Vorkommnisse und ihre Bedeutung bewusst. Ich sehe Menschen, die mir geholfen oder mich beeinflusst haben.
- ✦ Ich führe ein Gespräch mit einer geistlichen Begleiterin, einem geistlichen Begleiter oder einem Menschen, der mich sehr gut kennt. Ich erzähle von meinem äußeren und inneren Weg der letzten Monate und bitte um eine ehrliche Rückmeldung.
- ✦ Ich begeben mich in die Stille einer Kirche oder eines meditativen Raumes und lese den Text des Gespräches, das Jesus mit Nikodemus führt. Ich versetze mich in die Rolle des Nikodemus, setze an seiner Stelle im Text das Wort »ich« ein und frage Jesus nach der Bedeutung meines Lebens.

Wer sich als Anfänger auf die Skipiste be-  
gibt, kann noch so gute Skier mitbringen, er wird  
sich bei den ersten Versuchen höchst unsicher füh-  
len. Und vielleicht nehmen einem die Erfahrungen  
des ersten Übungstages so die Lust, dass man das  
Unternehmen wieder ganz aufgeben möchte. Es  
mag aber auch sein, dass eben aus diesen Erfah-  
rungen ein mutiges »Trotzdem« oder »Jetzt erst  
recht« wird und dies der Anfang einer großen  
Sportlerkarriere ist. Wer weiß!

## Ungewohntes riskieren

Faktum ist: Alles Neue und Große beginnt mit  
einem Risiko. Ein Risiko eingehen kann aber auch  
sehr unvernünftig sein. Wenn ich im Winter ins  
kalte Wasser eines unbekanntes Sees springe, nur  
weil ich imponieren will, ist das verrückt. Wenn ich  
dagegen in denselben See springe, um ein Kind vor  
dem Ertrinken zu retten, ist das nicht nur vernünf-  
tig, sondern geradezu das Gebot der Stunde.

Nur wenige Menschen lieben das Neue. Wir scheu-  
en das Risiko und tendieren dazu, das Gewohnte  
zum Maßstab unseres Tuns zu machen. Da wissen  
wir, wie es läuft und dass es vermutlich gut gehen  
wird. Dass wir dabei häufig im Kreis gehen, dass  
wir viel mehr können als wir uns zutrauen, das  
vergessen wir allzu gerne.

Die großen kulturellen, religiösen, gesellschaft-  
lichen und sportlichen Leistungen verdanken wir  
weitgehend den Querdenkern, Risikofreudigen,  
Grenzüberschreitern. Denken wir nur an Buddha,  
Mose, Jesus, Paulus, Franziskus, Gandhi, Mutter  
Teresa. Sie haben weder den offenen Konflikt mit  
Andersdenkenden gescheut noch den Spott der  
kleinen Geister.

Auf den Punkt gebracht: Die wirklich mutigen  
Frauen und Männer der Menschheitsgeschichte  
sind nicht jene, die etwas riskieren, sondern sich  
selbst. Sie werfen ihr Leben in die Waagschale. Ihr  
Geheimnis ist die Hingabe.

### Franziskus-Gebet

Jegliche Kreatur, die im Himmel, auf der Erde, im Meer und in den  
Tiefen ist, soll Gott Lob, Herrlichkeit, Ehre und Benedieung 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.

(Franziskus, Brief an die Gläubigen 61/62)

## Übungen für den Monat November

- ✦ Ich nehme wahr, wie ich auf Ungewohntes reagiere: auf Situationen, die neu sind, auf mir unbekannte Menschen, auf kleine und große Veränderungen im privaten und beruflichen Umfeld. Ich versuche zu erkennen und nachzuvollziehen, was daran neu ist, warum es mich freut oder verunsichert.
- ✦ Ich achte darauf, wie Menschen in meinem Umfeld auf meine Gewohnheiten reagieren – auf meine Art zu denken, zu sprechen, mich zu kleiden, mit Menschen umzugehen, auf meinen Ordnungssinn, meinen Arbeitsstil, meine Gewohnheiten beim Essen oder beim Autofahren. Ich höre auf konstruktive Kritik. Ich bitte meine Partnerin oder meinen Partner, meine Familie, Menschen meiner Lebensgemeinschaft oder auch mein Arbeitsteam um Rückmeldung, was ich verändern kann.
- ✦ Ich nehme meinen Kalender zur Hand und schaue, was ich eigentlich anders haben möchte als bisher. Vielleicht möchte ich mehr Zeit für Partnerschaft und Familie. Oder für Erholung und Gebet. Ich überlege, was ich streichen kann, um das für mich Wichtige zu ermöglichen. Ich überlege, ob ich kurz- und mittelfristig einiges ändern möchte: die Wohnzimmereinrichtung, meine sportlichen Aktivitäten, meine Gesundheitsfürsorge.
- ✦ Ich mache mir Gedanken zu meiner Lebensplanung. Wie möchte ich in der Zeit, die mir bleibt, leben? Welche Beziehungen will ich pflegen und intensivieren? Gibt es grundsätzliche Lebenswünsche, die ich mir bisher versagt habe? Gibt es berechnete Erwartungen meiner Familie, meiner Lebensgemeinschaft, meiner Freundinnen und Freunde, die ich künftig wenigstens zum Teil erfüllen möchte?

»So bin ich halt.« – Dieser Satz kann sehr verschieden klingen: demütig, selbstbewusst, stolz, überheblich, resigniert, verzweifelt, apathisch ... Es klingt jedenfalls so, als wäre der Mensch ein statisches Wesen, das mehr oder weniger auf sein bisheriges Leben festgelegt ist.

Hinter der strengen Miene, die eine Frau aufsetzt, weil sie gelernt hat, sich damit Respekt zu verschaffen, verbirgt sich möglicherweise eine sehr charmante Persönlichkeit, die innerlich danach schreit, doch endlich auch so wahrgenommen zu werden. In der Seele des pedantischen Ordnungshüters, der in seiner Umgebung

## Das Fremde in uns Mensch werden lassen

Die moderne Forschung zeigt uns, dass ein großer Teil unseres Gehirns nie im Leben ausgeschöpft wird. Unsere Potenziale sind immer größer als das, was wir konkret nutzen. Menschen können ein Leben lang lernen und ihr Verhalten ändern. Selbst eingefahrene Verhaltensweisen und Reaktionen können durch neue Erfahrungen im Gehirn »überschrieben« werden.

Tief in unserer Seele schlummert das »Fremde«, das wir noch nicht kennen oder noch nicht zugelassen haben.

Angst und Schrecken verbreitet, steckt möglicherweise ein Kern von Fröhlichkeit und sprühendem Geist.

Wenn wir daran glauben und an uns arbeiten, wird in unserem Wesen und Charakter das Unmögliche möglich.

»Hier stehe ich, ich kann nicht anders«, hat Luther auf dem Reichstag gesagt. Was hindert uns, diesen Satz umzuformulieren: »Hier stehe ich, ich kann noch ganz anders!« – Ja, wir können noch ganz anders!

### Franziskus-Gebet

Der Himmel soll euch erfüllen mit dem Segen Gottes, des Vaters. Die Erde soll euch erfüllen mit dem Segen Gottes, des Sohnes. Das Leben soll euch erfüllen mit dem Segen des Heiligen Geistes. Dass er euch tröste in aller Bedrängnis. Dass er euch stark mache mit allen Kräften der Himmel. Dass er euch die Heiligen zur Seite stelle als Weggefährtinnen und Weggefährten. Für alles, was ihr im Leben bewegt und was euch im Leben bewegt, sage ich aus ganzem Herzen und so gut ich es nur kann den Segen Gottes zu. Er wird euch innen und außen stärken er wird euch begleiten auf eurem irdischen Weg und auf eurem Weg zu Gott.

(Franziskus, freie Übertragung nach Test 13)

## Übungen für den Monat Dezember

- ✦ In einer stillen Stunde schreibe ich auf, was ich hätte sein und werden wollen, aber nicht sein oder werden konnte oder mir auch nicht zugetraut habe. Da haben die Berufswünsche der Kindheit ebenso Platz wie die Tag- und Nachtträume von einer Karriere als Popstar oder der Idealfamilie. Was sagen diese Visionen und Träume über meine verborgenen Möglichkeiten, Talente und Wünsche? Kann es nicht sein, dass sie in »Kleinformat« und auf eine ganz andere Weise realisierbar sind?
- ✦ Ich lese den Bericht der Bibel über die Menschwerdung Gottes, meditiere die Stationen des Lebens Jesu als Kind, als Jugendlicher und als Erwachsener. Was ist im Lauf seines Lebens zur Entfaltung gekommen oder »anders« geworden? Welche Entfaltungsmöglichkeiten und Veränderungschancen hat Jesus uns Menschen zugesprochen?
- ✦ Ich schaue auf meinen eigenen Weg der Menschwerdung. Was ist wahr geworden, obwohl ich nicht damit gerechnet hätte? Was ist nicht wahr geworden, obwohl ich es mir gewünscht und auch damit gerechnet habe? An welchen Punkten meines Lebens wurde mir Wachstum geschenkt? Welche Entwicklungen habe ich anderen Menschen zu verdanken?
- ✦ Gibt es Anteile in meiner Persönlichkeit, die ich als dunkel, extravagant, fremd oder gar gefährlich erachte? Züge, die niemand an mir vermutet und die ich lieber versteckt halte? Wie gehe ich damit um? Kann ich sie ehrlich und wohlwollend anschauen? Signalisieren sie mir, dass sie zu mir gehören und integriert werden wollen?