

#### **04.10.2022 – Franz von Assisi – Von der neugewonnenen Freiheit**

Dieser junge Mann muss schon eine wahnsinnige Enttäuschung für den Vater gewesen sein. Pietro Bernardone hatte seinen Sohn gut ausbilden und es ihm an nichts fehlen lassen. Doch wie dankt es der Sohn seinem Vater: Indem er ihn beklaut! Die Rede ist von Franz von Assisi. Heute feiern Christen in aller Welt seinen Gedenktag.

Franziskus lebte im 13. Jahrhundert im Mittelitalien und entschied sich als junger Mensch, allem zu entsagen und in radikaler Armut zu leben. Das führte ihn in einen Konflikt mit seinem Vater, der ein reicher Tuchhändler war. Franziskus hatte tatsächlich aus dem Lager des Vaters gestohlen, um mit dem Erlös arme Menschen zu unterstützen. Als ihn der Vater vor Gericht zerrt, platzt Franziskus der Kragen. Er reißt sich die teuren Kleider vom Leib, wirft sie seinem Vater vor die Füße und sagt „Bis heute habe ich dich meinen Vater genannt auf dieser Erde, von nun an will ich sagen: Vater, der du bist im Himmel.“

Überliefert hat diese Episode der Chronist Petrus von Celano. Sie zeigt die Radikalität des Franziskus. Schon bald sammelten sich andere junge Menschen um ihn, um genauso radikal zu leben, auch wenn das Franziskus' erst gar nicht wollte. Daraus ist der Franziskanerorden entstanden.

Diese Radikalität fasziniert bis heute! Denn auch heute gibt es viele Menschen, die eine unendliche Leere spüren, obwohl sie alles haben. Materieller Besitz ist nicht an sich etwas Schlechtes, aber viele machen die Erfahrung, dass der Hunger nach immer mehr unfrei und unglücklich macht.

Beim Heiligen Franz hat der Abschied vom Besitz den Blick frei gemacht für Spirituelles. Und so ist die Armut bei ihm ganz klar religiös motiviert. Er wollte, wie Jesus, sich selbst ganz hingeben, aus Liebe zu Gott und zum Nächsten.

Wenn heute Menschen Konsum kritisch in Frage stellen, dann kann das ganz unterschiedliche Gründe haben: Das kann Protest gegen die Ausbeutung der Natur sein! Auch das Gefühl, nicht mehr auf der Seite der Privilegierten stehen und diese Welt zu einer gerechteren machen zu wollen! Oder eben auch dieses Gefühl der Leere, wenn man viel besitzt, aber keine Erfüllung erfährt.

Das ist die spirituelle Botschaft des Heiligen Franziskus: Sich inspirieren zu lassen, den Ballast abzuwerfen und sich freizumachen für das, was im Leben wirklich zählt. Wir Christen nennen das „Gott“!

## **05.10.2022 Einsamkeit und Alleinsein**

Manchmal bin ich heilfroh, wenn ich mich zurückziehen kann und endlich meine Ruhe habe. Das passiert, wenn Tausende Leute etwas von mir wollen und ich nicht mehr weiß, wo mir der Kopf steht. Dann ist so etwas Rückzug genau das Richtige! Dann genieße ich das Alleinsein und erfreue mich an der Stille.

Aber es gibt noch eine andere Form des Alleinseins, die ich nicht so positiv erlebe: Die Einsamkeit! Die ist meistens unfreiwillig und tut weh. Einsam fühlen sich z.B. viele ältere Menschen: Die Kinder sind aus dem Haus, man fühlt sich nicht mehr gebraucht, nach und nach verabschieden sich nahestehende Menschen aus dieser Welt. Die soziale Isolation ist gerade in großen Städten ein großes Problem: Denn dort funktionieren klassische Familienstrukturen oft nicht mehr. Das Gefühl ist: Keiner interessiert sich für mich!

Aber auch junge Menschen leiden unter Einsamkeit, und zwar mehr als vermutet. Die Social Media tragen sogar eher noch zur Einsamkeit bei, denn virtuelle Beziehungen können echte Begegnung nicht wirklich ersetzen. Ich bin Hochschulpfarrer in Berlin und bin immer wieder erschüttert, wieviel Einsamkeit es auch unter Studierenden in einer Großstadt wie Berlin gibt!

Der einzige Ausweg aus der Einsamkeitsfalle ist, in Beziehung zu gehen! Doch ist das gar nicht so einfach. Wenn das Selbstvertrauen erst einmal erschüttert ist, fällt es schwer, darauf zu vertrauen, dass ich ein liebenswerter Mensch sein könnte.

Für mich zeigt sich da eine spirituelle Tiefendimension. Wir Christen glauben zwar, dass es nur einen Gott gibt. Aber dieser Gott bleibt nicht für sich. Er setzt sich in Beziehung zu uns und wird Mensch in Jesus Christus. Das ist der Grund, warum wir niemals einsam sind – selbst wenn wir uns einsam fühlen!

Mir hilft der Glaube an Gott, wenn ich mich einsam fühle. Die Freundschaft mit Jesus Christus schenkt mir Selbstvertrauen, weil ich weiß, dass er mich niemals im Stich lassen wird. Und dann verlieren Momente der Einsamkeit ihre Bedrohlichkeit.

Egal ob man an Gott glaubt oder nicht: Wir brauchen so einen Urgrund in der Seele, der mir Zutrauen zu dieser Welt schenkt. In Momenten der Einsamkeit ist es dieser Urgrund, der mir die Zuversicht schenkt, trotzdem geliebt und angenommen zu sein.

## **06.10.2022 Der provokative Jesus**

Es gibt Leute, die lieben es, andere zu provozieren. In der Regel sind solche Menschen nicht sehr beliebt und man fragt sich: Warum machen die das? Es ist doch für sie selbst nicht angenehm, andere vor den Kopf zu stoßen. Wahrscheinlich mögen solche Provokateure einfach keine Menschen und möchten am liebsten allein gelassen werden, so die Vermutung.

Doch vielleicht machen wir es uns mit dieser Deutung zu einfach. Möglicherweise haben Provokateure auch etwas Gutes. Vielleicht verstehen wir nur nicht gleich, was sie damit bezwecken...

Ein prominentes Beispiel dafür ist tatsächlich: Jesus von Nazareth! Vielen stellen sich Jesus ja als einen lieben jungen Mann vor, der immer lächelt und Güte ausstrahlt. Der demütig ist und keiner Fliege was zuleide tun kann.

Wenn man sich aber die Bibel genauer anschaut, dann fällt auf, dass er mit seinen Äußerungen immer wieder die Menschen provoziert. Richtig anstrengend ist er manchmal. Im heutigen Evangelium sagt er zu einem, der ihm nachfolgen will, der aber zuerst seinen Vater beerdigen will – immerhin ist das Ehren der Eltern eines der zehn Gebote! - : „Lass die Toten ihre Toten begraben; du aber geh und verkünde das Reich Gottes!“ und stößt ihm regelrecht vor den Kopf.

Oder die Gleichnisse: Viele sind zutiefst ungerecht und werden doch als Bild für das Handeln Gottes dargestellt. In einem Gleichnis lobt der Herr den ungerechten Verwalter, „weil dieser klug gehandelt hatte“, dabei hatte er einfach nur die Schuldscheine gefälscht.

Die größte Provokation Jesu ist wahrscheinlich seine Gewaltlosigkeit. Es macht die Leute rasend, dass er dazu auffordert, auch noch die andere Wange hinzuhalten. Sein gesamtes Leben wird als Provokation erfahren, und das bringt ihn schließlich ans Kreuz.

Warum provoziert Jesus also?

Ich glaube, weil wir aus unsern gewohnten Denkbahnen gerissen werden sollen. Gott ist auch nicht so, wie wir ihn uns wünschen, sondern der ganz „Andere“! Und zu diesem Gott, der so ganz anders ist, will Jesus uns führen.

Wenn schon Jesus so handelt, dann haben vielleicht auch andere Provokateure in unserm Leben etwas Gutes. Weil sie den Finger in eine Wunde legen. Oder weil sie mir helfen, Dinge einmal aus einer ganz anderen Perspektive zu sehen.

Das ist anstrengend, aber am Ende doch etwas Gutes!

## **07.10.2022 Rosenkranz**

Meditation und Achtsamkeit sind in aller Munde. In einer Welt mit immer mehr Stress und Lärm suchen viele Menschen innere Ruhe durch Meditationstechniken, oft aus Fernost. Es gibt zahlreiche Angebote, um wieder zur inneren Mitte zu finden, Achtsamkeit neu zu lernen und ausgeglichener zu werden.

Ich finde das sehr gut, denn tatsächlich neigt eine auf wirtschaftliches Wachstum ausgerichtete Gesellschaft dazu, die Konsumenten eher zu betäuben, als ihn zu einem tieferen Bewusstsein zu führen. Es werden immer neue Bedürfnisse geweckt, um davon abzulenken, dass nichts, was man sich für Geld kaufen kann, wirklich Erfüllung schenkt. Und inzwischen gibt es sogar eine eigene „Sinnindustrie“, die mit dem Bedürfnis nach Ruhe und innerer Sammlung Geld verdient.

Ich will nicht alles schlecht reden, denn es gibt dabei viel Gutes und ich kann Sie nur ermutigen, das Richtige für Sie zu finden.

Ich möchte Ihnen aus Anlass des Rosenkranzfestes, das die katholische Kirche heute feiert, eine alte Meditationstechnik aus unserer eigenen Tradition nahebringen: Das Rosenkranzgebet. Es ist nicht die einzige christliche Meditationsform, aber doch wohl die bis heute populärste.

Für das Rosenkranzgebet wird eine Perlenschnur benutzt. Jede Perle steht für ein Gebet, entweder ein „Gegrüßet seist Du Maria“, ein „Vaterunser“ oder ein „Ehre sei dem Vater“. Dazwischen werden die so genannten „Geheimnisse“ gesprochen. Das sind Episoden aus dem Leben Jesu. Ein Beispiel: „Jesus, der von den Toten auferstanden ist“.

Entstanden ist es im Mittelalter und war gedacht als einfach zu vollziehendes Gebet, durch das man alle wesentlichen Ereignisse des Lebens Jesu betrachten kann. Der Beter und die Beterin taucht sozusagen in das biblische Geschehen ein – und zwar an der Seite Marias, der Mutter Jesu: Gottes Handeln in Jesus Christus wird auf diese Weise meditiert.

Wobei das Ganze sich nicht so sehr im Kopf abspielt, sondern im Herzen. Beim Rosenkranzgebet denkt man nicht viel, sondern lässt sich tragen vom Rhythmus der Worte und der Perlen.

Das funktioniert nicht gleich beim ersten Mal. Man muss es etwas üben und Routine erlangen. Mit der Zeit aber kann das Rosenkranzgebet einem viel inneren Frieden schenken. Diesen spirituellen Schatz aus unserer eigenen Tradition möchte ich Ihnen ans Herz legen. Wenn Sie es mal ausprobieren wollen: Überall im Internet gibt es Anleitungen dazu!

Ob mit Rosenkranz, mit Meditation oder Achtsamkeitsübungen: So wie sie's brauchen: Aber sorgen Sie für Ihre Seele!

## **08.10.2022 Dankbarkeit**

Manchmal sieht man, wie Eltern zu ihren Kindern sagen: „Und was sagt man, wenn man etwas geschenkt bekommt?“ Und die Kinder antworten dann pflichtschuldig „Dankeschön!“, auch wenn man manchmal das Gefühl hat, dass sie nicht 100% von der Sinnhaftigkeit überzeugt sind.

Nun will ich nicht behaupten, dass Dankbarkeit allein eine Frage der guten Kinderstube ist, aber tatsächlich gibt es einen Unterschied zwischen einem formelhaften „Dankeschön!“, wie es die Etikette vorschreibt, und einer tief empfundenen Dankbarkeit, die man manchmal in ganz besonderen Situationen wahrnimmt.

Ich war einmal in einen Autounfall verwickelt, der ganz böse hätte ausgehen können. Ich weiß noch, wie ich mit schlotternden Knien aus dem Auto stieg und gar nicht realisieren konnte, was geschehen war. Als ich dann merkte, dass ich knapp einem schweren Unfall entgangen war, der mich mein Leben hätte kosten können, stellte sich in dem ganzen Gefühlswirrwarr ein Gefühl tiefer Dankbarkeit ein: Es war, als wäre mir ein zweites Leben geschenkt worden, und das konnte ich auch kaum fassen!

Es war wunderschön und damals verstand ich, warum man manchmal aus Dankbarkeit weinen muss: So stark ist dieses Gefühl!

Im Kern geht's darum, dass wir die Unverfügbarkeit unseres Lebens erfahren. Auch wenn wir sonst alles unter Kontrolle zu haben wünschen oder glauben, dass wir alles uns selber zu verdanken haben: In Wahrheit ist es nicht so! Das Wesentliche in unserem Leben ist nämlich immer ein Geschenk!

Zum Beispiel die Liebe, die ich erfahre, die ist immer ein Geschenk, denn alle brauchen wir Liebe, aber keiner kann sie erzwingen. Oder das Leben selbst: Das ist natürlich auch ein Geschenk: deswegen sind die Eltern von Neugeborenen oft so unendlich glücklich über das Wunder, das sie in ihren Händen halten. Oder wenn ich Rettung in der Not erfahre, wie ich bei meinem Unfall, stellt sich eine tief empfundene Dankbarkeit ein.

Doch die Frage ist: An wen richtet sich die Dankbarkeit? Im Zwischenmenschlichen natürlich an das Du, der mir unverhofft und ohne Vorbedingungen etwas Gutes getan hat. Aber was ist mit den Dingen, für die keiner „verantwortlich“ ist, die aber doch als eine Wohltat erlebt werden?

Dankbarkeit ist ein spiritueller Akt, den jeder Mensch – ob gläubig oder nicht – vollzieht. Für Christen richtet sich diese Dankbarkeit an Gott, und so sind die meisten Gebete und Rituale nichts anderes als Danksagungen. Andere mögen ihre Dankbarkeit an das Universum, das Schicksal oder sonst etwas richten: Entscheidend ist, dass wir uns als Beschenkte erfahren und lernen, diese Dankbarkeit auszudrücken. Denn das gibt unserem Menschsein Tiefe!

Es ist gut, als Kind damit anzufangen, artig „Danke“ zu sagen. Für uns Erwachsenen bleibt die Herausforderung, das ganze Leben lang in einer Haltung der Dankbarkeit zu üben.