

## 1. Fastenwoche: Wüstenerfahrungen

### **Ich schenke mir einen Augenblick**

*Es kann gut tun, sich zu Beginn der Meditation für einen Moment zu sammeln und sich Aufmerksamkeit zu schenken. Lies die folgende Kurzmeditation langsam und mach nach jedem Abschnitt eine kurze Pause, um das Gehörte nachklingen zu lassen.*

Ich schenke mir einen Augenblick. Ich frage mich:

Wie geht's mir eigentlich gerade? Wie fühle ich mich heute?

Was beschäftigt mich im Moment, in meiner Arbeit, in meinem Privatleben?

Wer oder was gibt mir Kraft in meinem Alltag?

Ich schenke mir einen Augenblick. Ich frage mich:

Wie bin ich hier? Was ist heute schon gewesen?

Was wartet nach dieser Meditation noch auf mich?

Ich schenke mir einen Augenblick. Ich frage mich:

Was wünsche ich mir heute für diesen Tag? Was nehme ich mir vor, was möchte ich seinlassen?

Was bringe ich an Wünschen, Anliegen, Ideen in diesen Tag mit?

Ich schenke mir einen Augenblick und lege in Gottes Hände, was mich bewegt.

Ich schenke mir einen Augenblick.

Ich atme nochmal tief durch, und bin ganz da und bereit.

**Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin - mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung,  
meiner Freude, meinen Wünschen, meinen Ideen, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...**

**Hilf mir zu sehen, was du mir jetzt zeigen möchtest,  
zu hören, was du mir jetzt sagen möchtest,  
zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst,  
so bin ich jetzt vor Dir.**

- Stille -

Aus dem Markusevangelium Mk 1,12-15

In jener Zeit trieb der Geist Jesus in die Wüste. Dort blieb Jesus vierzig Tage lang und wurde vom Satan in Versuchung geführt. Er lebte bei den wilden Tieren, und die Engel dienten ihm.

### **Von der Wüstenerfahrung zur Lebenserfahrung**

Die Bibel beschreibt im [1. Buch der Könige, in Kapitel 19](#) quasi das Urbild des völlig erschöpften und ausgebrannten Menschen, den Archetyp für alle Gestressten. Der Prophet Elia wird in einer äußerst schwierigen Situation porträtiert: Er ist nicht mehr widerstandsfähig – ausgerechnet nach seinem größten Erfolg. Elia geht in die Wüste.

Hinter dieser Lebenskrise entdeckt die Bibel eine Gotteskrise. Hinter der Wüstenerfahrung steckt die Erfahrung des Versagens. „Du brauchst mich nicht, hast den Falschen gewählt und du hast mich vergessen!“, so denkt Elia über Gott.

### **Gott wird antworten!**

Kennen Sie auch solche Situationen? Völlig ausgebrannt. Nicht mehr weiter wollen. Auf dem Boden liegen und nicht mehr weiter wissen.

Was gibt es in unserer Zeit alles für Hilfsangebote: Seminare zum Lösen der Probleme. Psychotherapeuten, deren Praxen überfüllt sind. Haben Sie in solchen Situationen Gott angeklagt? Haben Sie ihm, wie Elia es tat, deutlich gemacht, dass alles daneben gegangen ist? Elias Vorgehensweise kann ich Ihnen nur empfehlen: Bringen Sie Ihre Probleme zu Gott! Es gibt keinen besseren Psychotherapeuten. Er wird antworten!

Und was macht nun Gott? Wodurch gewinnt Elia wieder Kraft zum Leben? Als erstes kommt ein Engel und versorgt ihn mit Essen und Trinken; Einfach das Lebensnotwendige für den Körper. Und der Engel kommt noch ein zweites Mal mit Nahrung; Dieses Mal ist der Körper so gestärkt, dass der Prophet 40 Tage und Nächte durch die Wüste wandern kann.

Elias Wanderung führt ihn zum Berg Horeb. Dort sucht er eine Höhle auf! Und dann kommt das wichtigste bei der Suche nach neuer Kraft für das Leben.

#### **Was machst du hier?**

Gott stellt ihm zunächst einmal eine Frage: Was machst du hier? Warum bist du hier? Ganz klar eine geistlich-therapeutische Frage. Denn Elia muss loswerden, was ihn blockiert und erschöpft. Hier erst kann er reden. Selbstzweifel und Gotteszweifel sprudeln aus ihm heraus. Er hat sein Gegenüber wieder entdeckt. Er kommuniziert mit dem DU.

Gott hört zu. Und dann lockt Gott Elia aus seiner Höhle. Genauer gesagt lockt er ihn aus der Höhle seiner Verzweiflung. Er fordert ihn heraus – ganz wörtlich. Erst als Elia draußen ist, kann er einen neuen Auftrag bekommen.

Ich möchte genau hinschauen, wie Gott seinen verzweifelten Diener aus der Höhle führt: Er schenkt Elia eine neue Gottesbegegnung.

Dabei gebraucht Gott etwas Ungewöhnliches: Er redet in der Stille. Das wirkt kümmerlich, klein – und hat doch mehr Kraft als gewaltige Erfahrungen. In dem Moment, in dem Elia still wird, hörbereit, aufmerksam ist, in dem er alle Aktivität, allen Hochmut oder auch alle Verzweiflung hinter sich lässt und aus der Höhle herauskommt, da redet Gott.

Mir kommt **Sören Kierkegaard** in den Sinn. Er schreibt erstaunt, dass er zunächst meinte, Schweigen sei Beten, dann aber wahrnahm: Schweigen ist Hören!

So wird die Wüstenerfahrung zur Glaubenserfahrung und damit zur Lebenserfahrung. Diese Erfahrungen haben etwas mit *Weg*-Erfahrung zu tun. Glauben und Leben ist ein Gehen, ein Unterwegs-Sein. Glaubens- und Lebenserfahrungen machen wir im Gehen, *unterwegs*, Aufbrechen, Neu-Aufstehen. Gehen hat in den Glaubensgeschichten der Bibel immer mit Begegnung und deren Konsequenz zu tun.

Also, gehen Sie los, erleben Sie Gott ganz persönlich und freuen Sie sich auf die Konsequenzen.

Beten wir zum Abschluss ein „**Vater unser**“