

5. Fastenwoche: Von Oasen und Brunnen

Einen bewussten Anfang setzen:

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...

Eine Übung zum Stillwerden vollziehen:

Ich singe oder summe eine bekannte Melodie

Ich finde mich vor Gott ein:

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.

Ich werde ruhig und still

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 -

Betrachtung

Ein unvergessliches Bild: zwischen ockerfarbenen Dünen tauchen die grünen Wipfel von Palmen auf. Eine Oase. Die Existenz einer Oase gründet auf Grundwasser, ob es eine Quelle ist, ein Brunnen oder ein Teich, in dem das unterirdisch fließende Wasser zutage tritt. Mir fällt ein Bild aus der Bibel ein: Der Prophet Jesaja beschreibt die Beziehung zu Gott als Quelle, die jeden Augenblick neu aufsprudeln will. Wir dagegen wollen aus Zisternen leben, die wir kontrollieren. Diese Zisternen sind rissig und können das Wasser nicht halten. (vgl. Jer 2,13)

In der Wüste wird mir besonders deutlich, dass alles ein Geschenk ist: mein Leben, die Gesundheit, die Beziehungen zu meinen Mitmenschen. Am Brunnen der Wüste wird mir klar: ich habe keine Vorratsbehälter für Liebe und Beziehung. Es gibt keine Freundschaft aus Konserven. Liebe ist eine lebendige Quelle, die von Augenblick zu Augenblick neu aufsprudelt. Nur Gott ist die Quelle lebendigen Wassers, die nie versiegt.

Biblischer Impuls

Was kann uns Menschen inneren Halt geben? Wir erleben uns als wertvoll, wenn wir uns geliebt fühlen: ich bin jemand, weil ein anderer mich mag und wertschätzt. Das Gefühl des Angenommen und Geliebtseins ist wie eine Quelle, aus der unser Selbstvertrauen und unsere Beziehungsfähigkeit entspringt. Wir erleben das in einer Beziehung, in der Familie, wir erleben das auch in einer Gemeinschaft wie z.B. in unserer Kolpingsfamilie. Hier fühlen wir uns angenommen, hier fühlen wir uns wertgeschätzt und angenommen.

Das Bild der inneren Quelle gebraucht auch Jesus, als er mit der samaritanischen Frau ein ehrliches und zugewandtes Gespräch führt. Er verspricht eine Beziehung, die im Innern des Menschen zur sprudelnden Quelle wird.

Ich lese: Johannes 4,7-14



Impuls zum Nachdenken

Ich stelle mir einen Brunnen oder eine Quelle vor. Ich kann Wasser schöpfen und seine Frische genießen. Ich frage mich:

- Aus welchen Quellen lebe ich?
- Wann sprudelt es in mir? Welche Beziehungen lassen mich meine Lebendigkeit spüren?
- Aus welchen Beziehungen kann ich Energie schöpfen und welche erschöpfen mich?
- Was erfüllt mich mit Freude?
- Was gibt mir Kraft und Ausdauer für mein Leben?
- Wie pflege ich diesen Brunnen, diese Quelle?

Denkanstoß:

Ich habe die Wüste immer geliebt. Man setzt sich auf eine Sanddüne. Man sieht nichts. Man hört nichts. Und währenddessen strahlt etwas in der Stille. „Es macht die Wüste schön“, sagte der kleine Prinz, „dass sie irgendwo einen Brunnen birgt.“

Antoine de Saint-Exuperie: Der kleine Prinz

Nach einer Zeit der Stille bete ich das „Vater unser“