



Birgit Schindler

Frieden schließen
mit der eigenen
Lebensgeschichte

Über diesen Kurs

Wie kommt mein Christsein vom Kopf ins Herz, in Hände und Füße? Viele Menschen empfinden Schwierigkeiten mit dem authentischen Christsein, wenn alte Wunden nicht heilen wollen oder ihre bisherige Glaubenspraxis angesichts unerwarteter Herausforderungen versagt. Mangelnde Vergebungsbereitschaft etwa kann zu lebenslangen Blockaden führen, nicht verstandene und akzeptierte Leiderfahrungen ziehen nicht selten existenzielle Zweifel an Gott und seiner Liebe zu mir nach sich. Solchen und ähnlichen Problemen stellt sich »Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte«, das erste Modul des neuen Vertiefungskurses »5x7«, der von der Geistlichen Gemeinde-Erneuerung in der Evangelischen Kirche (GGE) herausgegeben wird. Das Besondere dieses Kurses, dessen Module jeweils über einen Zeitraum von fünf Wochen in Gemeindegruppen oder auch individuell bearbeitet werden können, liegt in seiner Vertiefung durch tägliche Übungen. Angelehnt an die ignatianische Exerzitienpraxis erhalten die Teilnehmenden Anleitungen, wie sie das jeweilige Wochenthema in täglicher Stille, Meditation und Gebet für ihr Leben entfalten können. Die persönliche Spiritualität wird dabei durch Austausch in einer Kleingruppe oder Zweierschaft und, je nach Bedarf, auch durch seelsorgerliche oder therapeutische Begleitung ergänzt.

Birgit Schindler (Jahrgang 1954) kam mit 17 Jahren zum Glauben und studierte Theologie, um einmal vollzeitlich weitersagen zu können, wonach sie lange gesucht hatte. Anschließend war sie in der Studentendarbeit engagiert, dann Pfarrerin in einer Gemeinde der Evangelischen Kirche im Rheinland. Nachdem sie Anfang der 1980er Jahre die charismatische Bewegung kennen gelernt hatte, war sie ehrenamtlich im Leitungskreis und Vorstand der GGE engagiert. 1993 gründete sie zusammen mit Freunden, zunächst unter dem Dach der GGE, eine neue Gemeinde in Aachen, die sich 1996 der Vineyard Bewegung anschloss. Seitdem leitet sie diese Gemeinde und ist überregional in zahlreichen Initiativen im Rahmen geistlicher Gemeinschaften engagiert.

Birgit Schindler

Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte



GGE verlag

Geistliche Gemeinde-Erneuerung
in der Evangelischen Kirche

Impressum

Birgit Schindler

5x7. Ein Vertiefungskurs. Fünf Wochen mal sieben Tage

1. Modul: Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte

© 2010 GGE-Verlag, 1. Auflage

Arbeitskreis für Geistliche Gemeinde-Erneuerung in der

Evangelischen Kirche e.V., Schrötteringsweg 16, 22085 Hamburg

ISBN 978-9812055-6-5

Satz + Gestaltung: Katja Lehmann, kulturlandschaften.

Bildnachweis: Birgit Schindler, Lioba Munz OSB

Druck: Gustav Winter, Druckerei und Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Vorwort von Martin Bühlmann	7
Vorwort von Norbert Roth	9
Einleitung	11
Anleitung für die Kursgestaltung	12
1. Abend: Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte	16
Übungen und Gebetsimpulse für die 1. Woche	26
2. Abend: Unser ganzes Leben vor Gott zur Sprache bringen	31
Übungen und Gebetsimpulse für die 2. Woche	36
3. Abend: Wir beten an verschiedenen Stationen	41
Übungen und Gebetsimpulse für die 3. Woche	47
4. Abend: Kann ich es mir leisten, nicht zu vergeben?	53
Übungen und Gebetsimpulse für die 4. Woche	60
5. Abend: Alles muss uns zum Besten dienen	65
Übungen und Gebetsimpulse für die 5. Woche	70
6. Abend: Abschluss	75
Zusatzabend: Nur Jesus genügt! Oder: Sich in Gott bergen	77
Sr. Stephanie: »Das Wunder meines Lebens«	83
Connie Kosewähr: »Im Angesicht des Todes«	86
Übungen und Impulse für die Zusatzwoche	92
Nachwort	96
Danksagung	97
Bildteil	98
Vorschau	100

Vorwort

Das Leben ist das größte Geschenk, das es gibt. Mein Sein ist ein Geschenk für mich und für alle Menschen um mich herum. Ich freue mich an meinem Leben, es gibt nichts Schöneres. Wie viele Menschen können das mit Überzeugung sagen?

Birgit Schindler ist in ihrem Kurs genau dieser Frage auf der Spur. Wie kann ein Mensch das Leben voller Freude und als größtes ihm gegebenes Geschenk umarmen? Bestimmt gibt es viele Leser, die meine ersten Sätze als schwärmerisch empfinden. Wie kann in all der Zerbrochenheit, die uns umgibt, ein Mensch ein durchgängig positives Lebensbild haben? Birgit Schindler beschreibt einen Weg zu diesem positiven Lebensbild. Es beginnt damit, dass sich ein Mensch seinem Leben stellt, nichts beschönigt, nichts bewusst verdrängt oder zur Seite schiebt. Es geht um eine ehrliche Darstellung seines Leben, aller Erfahrungen, jeder Zerbrochenheit, aller Fehler, Verletzungen, Ungerechtigkeiten und aller Gefühle, die sich zerstörend auf den Menschen selbst und sein Umfeld ausgewirkt haben. Dann geht es darum, mit diesem Flickwerk eines eigenen Lebens Gott zu begegnen, ja mit Gott ausführlich darüber zu sprechen. Man kann Gott wirklich an jedem Ort der eigenen Vergangenheit begegnen und durch die Erfahrung seiner Gegenwart Versöhnung mit dem Leben an und für sich und mit Menschen im Speziellen finden.

Einer der wichtigsten Schritte, um Frieden mit seinem eigenen Leben schließen zu können, ist die Vergebung. Menschen, die sich selbst und dem Nächsten vergeben können, machen die Erfahrung, dass sie einen riesigen Rucksack mit schwerem Ballast ausleeren können. Diese Erfahrung öffnet die Tür zum Umarmen von Schmerzen, Niederlagen und Ungerechtigkeiten, die uns nicht weiter zerstören müssen, die Sinn bekommen können, weil wir Jesus Christus genau in diesen Erinnerungen in besonderer Weise begegnen können. Am Ende des Prozesses steht die Erfahrung dieses erfüllenden Lebens – dass das Leben das größte Geschenk ist, das wir bekommen haben. Es verliert das Bedrohliche und setzt Freude, Friede und Hoffnung frei.

Ich wünsche allen Teilnehmenden an diesem Kurs diese tiefe Jesusbegegnung, die wirklich alles neu machen kann.

*Martin Bühlmann,
Leiter der Vineyard Bewegung in Deutschland, Österreich und der Schweiz.*

Vorwort

Zur Lebensgeschichte gehört es dazu, dass man mal früher, mal später beginnt, Bilanz zu ziehen. Ich selbst bin womöglich zu jung, um vom Heute aus mein Leben schon bilanzieren und entsprechend bewerten zu können. Dennoch weiß ich, was Geschichte heißt; weiß ich, was das Gestern erzählt: Geschichten, die man als Kind, als Teenager, als junger Erwachsener hörte. Hören musste. Ein Einüben wider Willen, manchmal. Und je weiter man gräbt und hinhört, desto mehr zeigt sich, was da an Wurzeln gewachsen ist. Die Saat ist aufgegangen.

Die Vorstellung, etwas auszusäen und entsprechend dafür den Ertrag einzufahren, ist vielen auch in einer technisierten Welt als Bild vertraut. Nicht zuletzt, weil es aus der Bibel herüber klingt. Nun ist es ja so, dass man oft auch Dinge erntet, die man nicht selbst säte, nicht beabsichtigte und die im Heute aus dem Vorrat der Lebensscheune in das alltägliche Brot gebacken werden. An diesem Brot beißt man sich die Zähne aus. Im Glauben, im Lieben und auch im Hoffen.

Birgit Schindler hilft mit dem Kurs »Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte« dabei, zugewelte Scheunentore aufzureißen. Sie will Luft und Leben hineinbringen in die Dinge, die tief vergraben und trotzdem so unheimlich wirksam sind. Will helfen, Verständnis zu wecken, zu verstehen und zu vergeben. Dabei wählt sie einen Zugang, der sehr behutsam bleibt. Zärtlich fast, ohne zu nahe zu treten. Und sanft, ohne unwirksam zu bleiben.

Ich kann diesen Kurs nur empfehlen, da in den einzelnen Einheiten deutlich wird, dass es nicht allein um die Lösung größerer und kleinerer Lebensprobleme geht. »Jesus« ist hier nicht nur eine Chiffre für ein mehr oder weniger großes Lebensglück, das wir zu verwirklichen suchen, sondern umfasst einen Prozess, meint einen Weg, der sich eröffnet, wenn Menschen es wagen, sich im Heute auf ihr je eigenes Gestern einzulassen, um im Morgen staunend die Schönheit des Lebens neu von Gott her zu verstehen. Der Kurs ist wohltuend einfühlsam konzipiert und formuliert. Birgit Schindler weiß um die Möglichkeiten und um die Grenzen seelsorgerlicher Arbeit. Da finden sich keine versteckten Gesundheitsimperative und Andeutungen davon, dass ein verwundetes Leben ein defizitäres Leben sei. Ihr geht es darum, Jesus als Herrn, Bruder und Begleiter im Leben zu erleben und ihn als – schönes altes Wort: – »Heiland« zu erfahren.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an diesem Kurs wünsche ich das Erleben von Gottes Behutsamkeit. Den Mut, mit der eigenen Geschichte zu leben und Vertrauen darauf, dass es Sinn macht, den Samen aus den alten Scheunen für neues Leben auszusäen und sein Brot zu essen. (Psalm 102)

*Dr. Norbert Roth,
Pfarrer an der Bischofskirche der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern,
St. Matthäus in München.*

Einleitung

Lange habe ich von einem Vertiefungskurs für unsere Gemeinde geträumt und verschiedene Ansätze ausprobiert. Viele wünschen sich geistliches Wachstum in ihrem Leben. Sie wünschen sich, dass das, was sie wissen, in ihrem Leben praktisch wird und im Alltag Auswirkungen hat. Und so hatten wir schon verschiedenste Tagungen und Konferenzen in der Gemeinde zu Themen des Christseins. Doch an Wissen mangelt es den meisten nicht, sondern daran, dass sie es nur schlecht in ihren Alltag transportieren können.

2006 habe ich klassische ignatianische Exerzitien kennen gelernt. Dabei schweigt man zehn Tage lang, hält täglich vier Gebetszeiten von jeweils einer Stunde und reflektiert die Erfahrungen dieser Zeiten täglich in einem Einzelgespräch mit einem Begleiter. Dadurch habe ich erfahren, wie praktisch vertieft werden kann, was man theoretisch weiß. Lange gekannte biblische Wahrheiten schlugen dabei tiefer in mir Wurzeln als zuvor. Die Auswirkungen des Erkannten und Erfahrenen im Alltag sind nachhaltig und dauerhaft. Im Blick auf das Thema Vertiefungskurs war es mir, als hätte ich durch meine Exerzitienerfahrungen ein Puzzlestück geschenkt bekommen, das vorher fehlte. Und so habe ich einige Aspekte von geistlichem Leben aufgegriffen, sie im Stil von sogenannten »Exerzitien im Alltag« vertieft und in Module von jeweils fünf bis sechs Wochen Dauer »verpackt«, so dass die Chance größer ist, das Gehörte im Alltag umzusetzen. Dieser Kurs mit dem Thema »Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte« ist die erste Veröffentlichung einer Reihe mit verschiedenen weiteren Modulen, die in naher Zukunft als Serie erscheinen wird.

Stilistisch habe ich die Form der mündlichen Rede und Anrede bewusst beibehalten, da es sich um einen Kurs und kein Buch im klassischen Sinn handelt. Der Einfachheit halber benutze ich fast immer die männliche Form, die Leserinnen mögen sich bitte ebenso angesprochen fühlen.

Birgit Schindler

Anleitung für die Kursgestaltung

Es ist möglich, den Kurs in Gemeinden oder Kleingruppen durchzuführen. In seiner hier vorliegenden Grundform geht der Kurs über fünf Wochen mit einem Abschlussabend in der sechsten Woche. Zur weiteren Vertiefung kann fakultativ noch ein Zusatzabend eingeplant werden, der den Kurs um eine Woche verlängert. Es ist grundsätzlich empfehlenswert, während des Kurses einen verbindlichen Ansprechpartner oder Seelsorger zu haben, falls Dinge aufbrechen, die man alleine nur schwer bewältigen kann. Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Vorerkrankungen sollten den Kurs, wenn möglich, nur mithilfe fachlicher Begleitung machen.

Folgende Kontexte eignen sich nach meiner Erfahrung besonders gut für die Durchführung:

1. Der Kurs findet in der Gemeinde statt: Man trifft sich an einem Abend pro Woche und beginnt mit einer Anbetungszeit, gemeinsamem Singen oder einer Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde). Danach folgt ein Referat, dann feste Austauschgruppen, in denen über das Gehörte gesprochen wird. (Ab dem zweiten Abend ist es umgekehrt.) Zum Schluss werden die Impulse für die nächste Woche erläutert. Dieses Modell ist der ursprüngliche Rahmen, für den der Kurs gedacht ist.

2. Man hält den Kurs im Hauskreis: Zu Beginn liest man den Vortrag entweder gemeinsam oder bestimmt für jeden Abend eine Person, die das Referat hält, danach tauscht man in der Gruppe seine Erfahrungen aus. (Ab dem zweiten Abend ist es umgekehrt.) Dann werden die Impulse für die Woche besprochen.

Auch andere Aufteilungen sind denkbar: Man liest die Hälfte eines Abendvortrags und nimmt einen Gebets-Impuls für jeweils zwei Tage. Was den dritten Abend betrifft, ist es möglich, einzelne Stationen auszuwählen und das Abendmahl wegzulassen, wenn man es nicht im Hauskreis feiern kann oder möchte. Oder man verteilt das Thema des ersten Abends auf zwei Abende und nimmt am dritten Abend das Thema des zweiten. Die Wochenimpulse bleiben dann so wie sie angegeben sind. Auf diese Weise überspringt man die Gebetsstationen des dritten Abends, da sie nur bedingt »hauskreistauglich« sind und relativ viel Platz benötigen.

3. Den Kurs als Predigtserie halten: Hierbei hält man die Referate als Predigtserie, gibt die Impulse für die Woche mit und bespricht die Erfahrungen entweder in speziell für diesen Kurs gegründeten Austauschgruppen, im Hauskreis oder in einer verbindlichen Zweierschaft.

4. Der Kurs als Hilfe zur seelsorgerlichen Begleitung: In diesem Fall nimmt der Seelsorger den Kurs zur Hilfe, um den Seelsorgesuchenden dabei zu unterstützen, Frieden mit der eigenen Lebensgeschichte zu schießen. Er kann sich entweder selbst von den Themen und Impulsen inspirieren lassen und einzelne Themen im Gespräch mit dem Ratsuchenden weitergeben oder den Kurs sozusagen als »Hausaufgabe« mitgeben und die inneren Prozesse des Klienten, die dadurch ausgelöst werden, begleiten. Vermutlich wird dann Manches zwischen Jesus und dem Ratsuchenden direkt geschehen, welches dann in der Seelsorge aufgegriffen und reflektiert werden kann.

5. Man arbeitet den Kurs allein durch: Auch das ist möglich. Hier geht jeder in seinem eigenen Tempo voran, liest die Ausführungen und macht die Übungen. Gut wäre es allerdings, den Kurs nicht ganz allein zu bearbeiten, sondern sich eine zweite Person zu suchen, die ihn auch macht, und sich regelmäßig mit dieser Person zu Austausch und Gebet zu treffen.

Drei Zielgruppen sind für diesen Kurs denkbar:

- Anfänger im Glauben; Menschen, die vielleicht einen Glaubenskurs besucht haben und sich nun ernsthaft auf den Weg des Glaubens begeben wollen.
- Menschen, die schon lange mit Jesus gehen, aber empfinden, dass sie zwar viel biblisches Wissen im Kopf, aber zu wenig in ihrem Herzen haben. Sie sehnen sich nach Vertiefung, einer stärkeren Verwurzelung in Jesus und einer Durchdringung ihres Alltags mit dem Evangelium.
- Auch Menschen, die noch keine Christen sind, können an dem Kurs teilnehmen, da die praktischen Themen des Lebens eine universelle Relevanz auch für Nichtchristen haben.

1.

Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte

Ablauf

- | | |
|-----------|---|
| 19.00 Uhr | Treffen der Gruppenleiter/innen zu Gebet und Vorbesprechung des Abends. |
| 19.30 Uhr | Einführung in den Kurs. Anbetungszeit oder gemeinsames Singen und Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde). |
| 20.00 Uhr | Referat, danach Kleingruppenbildung und Austausch. |
| 21.30 Uhr | Einführung in die Impulse und geistlichen Übungen für die nächste Woche. |
| 22.00 Uhr | Schluss |

Einführung

Wie können wir geistlich wachsen? Wie kann das, was wir theoretisch über das Leben mit Gott wissen, in unserem Leben praktisch werden und unseren Alltag verändern?

Wir wollen in diesem Kurs nicht nur Theorie hören, sondern in unserem Alltag einüben, was wir gehört haben. Dazu brauchen wir ein gewisses Maß an eigenem Engagement und Disziplin. So wie man Autofahren, Schwimmen oder den Umgang mit dem Computer nicht in der Theorie lernen kann, lernen wir auch das Leben mit Gott nicht in der Theorie, sondern in der Praxis. Nur mit Fahrtheorie im Kopf kann man noch nicht Auto fahren und nach zehn, zwanzig oder mehr Praxisstunden konnten wir es meistens immer noch nicht. Wir mussten auf die Straße und fahren. Genau so ist es mit dem Schwimmen. Von einem Trockenschwimmkurs können wir noch nicht schwimmen. Mit dem Computer geht es mir so: Wenn ich das, was ich neu gelernt habe, nicht jeden Tag anwende, sondern erst in einem halben Jahr brauche, habe ich es längst wieder vergessen.

Off meinen wir, in unserem geistlichen Leben müsste es ohne Übung gehen. Wenn wir die Dinge des geistlichen Lebens ein Mal gehört haben, müssten sie »funktionieren«. Wenn aber nicht, sind wir enttäuscht und denken, es hat nicht geklappt mit meinem Leben mit Gott. Oder: Er tut nicht das, was ich dachte, das er tun würde. Auch hier ist Übung in unserm Alltag erforderlich. Deshalb besteht dieser Kurs nicht nur aus Referaten, sondern auch aus praktischen Impulsen und Übungen für unser persönliches Gebet. Man kann sogar sagen, dass die eigenen Gebetszeiten wichtiger sind als das Hören oder Lesen der Referate. Denn es geht darum, dass das Gelesene oder Gehörte uns in Fleisch und Blut übergeht und Veränderungen in unserem Leben nach sich zieht. Im Gegensatz zu manch anderen Kursen geht es in den vorliegenden Impulsen zudem nicht nur darum, über bestimmte Fragen nachzudenken und sich damit sozusagen »im Kopf aufzuhalten«, sondern darum, das Thema im Gespräch mit Jesus zu »bearbeiten«, d.h. konkrete Schritte mit ihm zu gehen, sich von ihm berühren zu lassen, ihm zu antworten. So landet das Ganze hoffentlich in unserem Inneren.

Die Abende verlaufen so, dass nach einer Zeit mit musikalischer Anbetung, gemeinsamem Singen oder einer Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde) jeweils ein thematischer Impuls gegeben wird und man sich in gleichbleibenden Kleingruppen über die vergangene Woche austauscht. Impulse zum Beten im Alltag schließen den Abend ab.

Referat

Wie wäre es, wenn wir von Herzen Folgendes sagen könnten:

Ps 16, 2.5-9: 2 Ich sage zum Herrn: »Du bist mein Herr; / mein ganzes Glück bist du allein.« 5 Du, Herr, gibst mir das Erbe und reichst mir den Becher; / du hältst mein Los in deinen Händen. 6 Auf schönem Land fiel mir mein Anteil zu. / Ja, mein Erbe gefällt mir gut. 7 Ich preise den Herrn, der mich beraten hat. / Auch mahnt mich mein Herz in der Nacht. 8 Ich habe den Herrn beständig vor Augen. / Er steht mir zur Rechten, ich wanke nicht. 9 Darum freut sich mein Herz und frohlockt meine Seele; / auch mein Leib wird wohnen in Sicherheit.

Ps 131, 2: 2 Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; / wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.

Ps 139, 14-16: 14 Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. / Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke. 15 Als ich geformt wurde im Dunkeln, / kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, / waren meine Glieder dir nicht verborgen. 16 Deine Augen sahen, wie ich entstand, / in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, / als noch keiner von ihnen da war. (Einheitsübersetzung)

Ich vermute, dass die meisten von uns diese Verse nicht aus vollem Herzen sprechen können. Ich vermute, dass jeder von uns einiges in seinem Leben erlebt hat, das schwierig war und woran er immer noch zu tragen oder womit er gar zu kämpfen hat. Dass es Geschehnisse gibt, worüber er traurig ist, wo er sich zu kurz gekommen oder ungerecht behandelt fühlt. Wo er denkt: Ich habe etwas verpasst, oder Gott hat mich vergessen. Ich glaube, jede und jeder hat damit zu tun. In jeder Familie gibt es solche Dinge. Das ist normal und an sich nicht schlimm. Wichtig ist aber, wie wir damit umgehen.

**Die Hauptaussage meiner Ausführungen ist deshalb:
Wir dürfen mit all dem, was in unserem Leben schwierig war und ist, zu Jesus kommen und ihn daran wirken lassen. Er wird uns durch einen inneren Prozess führen, der Heilung und Frieden nach sich zieht.**

Jesus hat uns Leben verheißen, Leben in Fülle. Er ist für die Kranken und Hilfsbedürftigen gekommen. Er ist Liebe. Er befreit die Gebundenen, heilt die Kranken, tröstet die Trauernden und richtet die Zerbrochenen auf.

Wie aber können wir mit den negativen Erfahrungen unsers Lebens umgehen und Frieden darüber bekommen? Indem wir uns mit allem, was uns betrifft, an Jesus wenden, uns ihm und seinem Wirken aussetzen und seine Heilung und Befreiung an uns geschehen lassen. Er will uns dahin führen, dass wir annehmen können, wie wir geworden sind und wie unser Leben verlaufen ist, so dass wir von Herzen sagen können: »Mein Leben ist in Ordnung. Ich freue mich an meinem Leben. Ich glaube Gott seine Liebe, denn ich habe sie erfahren«, und dass wir oben zitierte Psalmaussagen teilen können.

Ich möchte im Folgenden einen Weg aufzeigen, den Gott uns führen könnte. Es kann auch anders laufen, denn weder Jesus noch unsere Seele lassen sich in ein Schema pressen. Und es gibt keine Rezepte und Methoden von Heilung. Trotzdem gibt es bestimmte Schritte, die Gott uns führen und die er mit uns gehen will. Diese möchte ich im Folgenden benennen und erklären:

1. Ich lasse es zu, dass Jesus mir die Punkte zeigen darf, die nicht gut waren in meinem Leben, und lasse sie im Schutzraum seiner Liebe in meinem Inneren hochkommen.

Ich nehme also erst einmal wahr, was nicht gut war, an welchen Punkten ich gelitten habe, was schwierig war, wo ich mich zu kurz gekommen gefühlt habe, wo ich Leid erlebt und schmerzhaft Erfahrungen gemacht habe. Man kann besonders gut dorthin kommen, wenn man sich fragt: Wo bin ich heute blockiert? Welche Ängste habe ich? Wo reagiere ich überstark, d.h. der konkreten Situation nicht angemessen? An welchen Stellen werde ich mit meinem Leben schlecht fertig? Wo bin ich im Tiefsten böse auf Gott, weil er dies oder jenes zugelassen hat? Es geht dabei nicht darum zu wühlen, sondern wahrzunehmen, was obenauf liegt und immer wieder hochkommt. Dabei werden wir Dinge entdecken, die sich noch ändern lassen, und andere, die nicht (mehr) zu verändern sind. Die gilt es zu unterscheiden. Mit denen, die sich nicht mehr ändern lassen, müssen wir lernen, Frieden zu schließen. An denen, die sich noch verändern lassen, könnten wir arbeiten und tun, was wir tun können, um sie zu verändern. Aber um dies tun zu können, müssen wir ebenfalls damit Frieden schließen, wie es jetzt ist. Manches wird sich sogar von allein verändern, obwohl wir es nicht aktiv angehen, nachdem wir Frieden geschlossen haben.

Was könnte sich eventuell noch ändern lassen? Wenn ich daran leide, nicht die Ausbildung gemacht zu haben, die ich mir gewünscht hatte, oder dass ich nicht studiert habe, gibt es vielleicht später noch Möglichkeiten, dies nachzuholen. Wenn ich daran leide, unverheiratet zu sein, kann ich mich

aktiv damit auseinandersetzen, warum es bisher nicht geklappt hat. Damit ist zwar noch kein Partner da, aber es gibt immer Gründe, warum jemand nicht verheiratet ist. Und es ist nie zu spät zum Heiraten. Der erste Schritt allerdings wäre an diesem Punkt, mit meinem Unverheiratetsein Frieden zu schließen und zu entdecken, dass das Glück nicht nur den Verheirateten vorbehalten ist. Wenn ich an Lebensmustern leide, die mir und anderen schaden, kann ich sie seelsorgerlich oder therapeutisch bearbeiten, damit ich sie verändern oder mich damit versöhnen kann und barmherziger mit mir werde, so dass ich besser mit diesen Mustern zu leben lerne.

2. Ich lasse im Schutzraum der Liebe Gottes den Schmerz zu, die Wut und die Trauer, die in meinem Inneren hochkommen.

Es gibt vermutlich Wünsche in unserem Leben, die wir hatten und die sich nicht erfüllt haben. Oder auch Dinge, die wir uns nicht gewünscht haben, als sie möglich waren, aber im Nachhinein vermissen. Nun aber ist es nicht mehr zu ändern. Die Klagepsalmen können uns ermutigen, den Schmerz, die Wut und die Trauer (Ps 13; Ps 28, 1-2; Ps 22; Ps 39; Ps 73) z.B. über berufliche Schwierigkeiten, nicht erfüllte Kinder- oder Partnerwünsche, Krankheitszeiten, Verluste lieber Menschen zuzulassen.

Dabei ist es wichtig, die Gefühle zuzulassen, die kommen, z.B. die Trauer darüber, dass unser Leben bisher so war, wie es war. Man muss manches betrauern und Frieden damit schließen, dass es nicht mehr zu ändern ist. Wir können Gott dann bitten, in unsere Trauer hineinzukommen. Wir können unseren Schmerz mit ins Abendmahl nehmen und beten: »Herr, nimm das alles und verwandle es so, dass meine negative Erfahrungen mir und Anderen dienen können.« Wir können auch wissen, dass eine Verheißung Jesu im Trauern liegt, denn er sagt: »Selig«, d.h. übergücklich, »sind die Trauernden, denn sie werden getröstet werden« (Mt 5, 4). Sicher können wir diesen Vers erst einmal wie einen Schlag ins Gesicht empfinden; doch wenn wir uns darauf einlassen, wird der Vers sich uns erschließen und unsere Trauer zu einem Ort der Begegnung mit Jesus werden lassen.

Praktisch kann es auch hilfreich sein, einen Brief zu schreiben, den wir nicht abschicken: an Gott oder an einen Menschen, der uns verlassen hat, oder an unsere Eltern, die durch ihr Verhalten Dinge in uns verunmöglicht haben. Diesen Brief können wir Jesus im Gebet vorhalten. Wir können weinen, unsere Wut herauslassen, beten. Eventuell können wir den Brief auch einem Menschen unseres Vertrauens vorlegen, der uns seelsorgerlich dient. Nach und nach werden Trauer und Wut weniger werden und Frieden wird einziehen,

so dass uns diese Erfahrung irgendwann einmal dazu dienen kann, Kapital in unserem Leben zu werden: Dass wir anderen in ihren Nöten besser beistehen können, dass wir reifer werden und tiefere Lebenswurzeln bekommen, dass die Liebe Gottes stärker auf unserem Leben ruht und Frieden von uns ausgeht. Denn wenn wir Frieden geschlossen haben, geht Frieden von uns aus.

3. Ich sage Ja zu dem, was ich nicht ändern kann, womit ich unzufrieden bin, was aber nicht in meiner Hand lag und liegt.

Manche haben Probleme mit ihrer Herkunft, mit ihrem Geschlecht, mit ihren Eltern, mit ihrem Aussehen, mit ihren Gaben und Grenzen. Aber auch, wie das Leben insgesamt verlaufen ist, kann uns ein Problem sein. Es ist ungesund, zeitlebens dagegen zu rebellieren, denn dann wird es uns immer blockieren. Wenn wir dagegen rebellieren, sind wir mit einem angeketteten Tier zu vergleichen, das sich an seinen Ketten reibt. Es wird sich mit der Zeit immer wunder scheuern. Wir werden bitter werden und unser Herz verschließen. Dann ist es aber nicht nur gegenüber weiteren Verletzungen verschlossen, sondern auch gegenüber der Liebe Gottes oder der von Menschen. Alles, was in uns unversöhnt ist, wird Auswirkungen in unserem Leben haben, es wird überall hinein ausstrahlen, und wir selbst und andere werden darunter zu leiden haben. Umgekehrt macht uns jede Verletzung und schlimme Erfahrung unseres Lebens, sofern wir in Gottes Sinn damit umgegangen sind, reifer und fruchtbarer für Gott und andere Menschen.

Wir müssen irgendwann damit Frieden schließen, annehmen, wie es war und ist, und Ja dazu sagen. Dieses Ja sollten wir im Gebet aussprechen und, wenn nötig, auch wiederholen, wenn es uns wieder abhanden gekommen ist, solange, bis wir es innerlich wirklich so meinen und der Schmerz weg ist. Auch hier gilt: Wenn Wut, Schmerz, Trauer da sind, sollten wir diese Gefühle zulassen und Jesus bringen.

4. Ich bitte Jesus, mir zu zeigen, wo er war, als bestimmte Dinge passiert sind.

Das kann helfen, wenn mir Schlimmes widerfahren ist. Wir haben damit in der Seelsorge schon gute Erfahrungen gemacht. Oft bekommen die, die darum beten, innere Eindrücke und entdecken Jesus in dem Szenario, das so schmerzhaft war: Dass Jesus mitgelitten hat, dass er neben ihrem Bett saß, als sie krank waren, dass er ihr Leid gesehen hat und dabei war. An dieser Stelle kann uns sehr helfen, uns Jesus am Kreuz vorzustellen. Er war verlassen von seinen Freunden, den Jüngern, wurde ungerecht und entwürdigend behandelt,