

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Erster Tag

Ich gehe hinaus in die Weite

Gebet der dritten Woche (siehe Startseite)

Gewohntes verlassen
Tapetenwechsel einräumen
den Blick und meine Sinne
weiten
ich mache mich auf die Reise
hinaus in die Welt
um in ihr
bei mir
anzukommen *

Tagesimpuls

Auszug daheim

Die Reise muss eigentlich gar nicht lang und weit sein. Ich kann mir auch mitten im alltäglichen Tun gelegentlich, vielleicht monatlich, einen „Wüstentag“ gönnen. Das heißt, dass ich mir einen Tag oder auch einen Halbttag für meine inneren Geschäfte reserviere.

Ich ziehe mich zurück aus dem, was mich treibt, um mit einer biblischen Geschichte, einem sinnvollen Impuls eine mir mögliche Zeit oder gar ein paar Stunden allein zu sein – um wieder mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Auszug in die Fremde

Mitten im Sommer aber kann es natürlich der Realität entsprechen, dass ich meinen Koffer packe und in ein anderes Land, eine andere Umgebung verreise. Mit allem, was zu mir gehört.

Was aber gehört zu mir?

Was von mir nehme ich mit, wenn ich (real) verreise?

Ich werde still

Biblischer Impuls

**Gott, vor dem ich meinen Weg gegangen bin,
wird dir seinen Engel mitschicken
und deine Reise gelingen lassen.**

Exodus 24,40

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Ist mir heute bewusst geworden, was in mein „Reisegepäck“ gehört?
Hat sich mein Bild von mir geschärft bzw. verfeinert?
Welcher „Engel“ beschützt mich täglich oder auf unbekanntem Wegen?

ein Engel möge dich begleiten
er möge deine Schritte lenken
deine Knöchel stärken
deinen Blick klären
deine Haltung festigen

ein Engel möge dich
mit Menschen zusammenbringen
die dich auf deinem Weg
weiterführen
die dir die Last abnehmen
die ihren Proviant mit dir teilen
die ihre Türen für dich öffnen
und ihre Lieder mit dir singen

ein Engel möge dich
vor allem Bösen bewahren
und in dir
die Sonnenseiten des Lebens
erstrahlen lassen *

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Zweiter Tag

Ich nähere mich dem Fremden/der Fremden

Gebet der dritten Woche
(siehe Startseite)

mich
zurückhaltend zunächst
aber interessiert
achtsam und offen
annähern
dem
was mir fremd ist
unvertraut

Tagesimpuls

Das Fremde im Außen

Wenn ich unterwegs bin in der Weite/Fremde, dann werde ich neuen, anderen und fremden Menschen begegnen. Das geschieht mir, egal ob ich in der Heimat unterwegs bin oder im Ausland.

Ich schaue genau hin, wie ich reagiere, wenn ich einer fremden Person begegne.
Bin ich scheu, misstrauisch und zurückhaltend?
Bin ich neugierig, offen und interessiert?

Wie fühlt es sich für mich an zu erfahren, dass ich auch für diese andere Person fremd und ungewohnt bin?

Ich werde still

Biblischer Impuls

**Einen Fremden sollst du nicht ausnutzen oder ausbeuten,
denn ihr selbst seid in Ägypten Fremde gewesen.**

Exodus 22,20

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Scheu nähere ich mich dir
du Fremde
du Fremder
achtsam wahre ich die Grenze
um im Respekt
vor deiner Eigenheit
mich dir
zu nähern
dir über die Barriere hinweg
meine Welt zu reichen
deine zu empfangen

damit wir uns
mit geöffneten Händen
dort
an der Grenze
Begegnung schenken
die verbindet
und Schein-Gräben
überspringt *

Es wird mir zunehmend bewusster, dass ich überall und in jeder Begegnung selbst als Fremde/Fremder von der anderen/vom anderen erfahren werde.

Guter Gott, lass es mir gelingen, einem „neuen“ Menschen mit offenem Herzen, mit Geduld und wachem Interesse zu begegnen.
Lass es uns gegenseitig gelingen, das Neue behutsam in die Hand zu nehmen und das „Fremde“ zu schätzen und zu bewahren.

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Dritter Tag

Ich nähere mich dem Fremden in mir selbst an

Gebet der dritten Woche

(siehe Startseite)

Guter Gott
deine Zärtlichkeit
führt mich sanft in meine eigene Tiefe
zeigt mir liebevoll meine Wunden
begleitet mich tröstend durch meinen Schmerz
Du bist da für mich

Tagesimpuls

Zu meinem Leben, zu meinem Geschaffensein, gehören viele zum Teil auch gegensätzliche Seiten. Ich habe in meinem Leben erfahren, dass es Licht und Schatten, Einfaches und Schweres, Freude und Leid, Vertrautes und Fremdes gibt.

Das Fremde in mir

Gibt es Seiten an mir, Gedanken oder/und Gefühle in mir, die mich herausfordern oder auch ängstigen, weil sie mir selbst fremd sind?

z. B. Wut, Aggression, Ablehnung, Verzweiflung, Selbstaggression, Egoismus, Narzissmus, Neid, falsche Bescheidenheit, Zerrissenheit, Unentschlossenheit, Angst bzw. unbestimmte Ängste, Mutlosigkeit, Trauer ...

Kann ich meine Schattenseiten benennen?

Ich versuche mich ihnen vorsichtig anzunähern, mich ihnen vertraut zu machen und dabei die Scheu davor und die Scham darüber abzubauen.

Ich werde still

Biblischer Impuls

**Du, Herr, lässt meine Leuchte erstrahlen,
mein Gott macht meine Finsternis hell.
Mit dir erstürme ich Wälle,
mit meinem Gott überspringe ich Mauern.**

Psalm 18,29-30

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Hatte ich heute den Mut,
mich meinen Schattenseiten anzunähern?

Was habe ich dabei an mir wahrgenommen?

Kann ich mich dabei selbst versöhnt anschauen?

Guter Gott,
du bist mir Zuflucht,
wenn ich mir selbst in meinen Schattenseiten
ängstlich begegne.
Du bist die Kraft, die mir hilft,
mein eigenes Dunkel zu ertragen.
Du bist die Liebe,
die mich mit meinem Dunkel aussöhnt.
Du bist das Licht,
das mein Dunkel erhellt und liebevoll erwärmt.

Ich vertraue deiner Güte.

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Vierter Tag

Ich entdecke dornige Seiten in mir

Gebet der dritten Woche (siehe Startseite)

mit gebrochenen Flügeln
stehe ich vor der Wende
der Weg hinter mir
hat mir viel abverlangt
den Weg vor mir
erahne ich nicht
meine Kraftreserven sind
aufgebraucht
der Hunger nach Stärkung
unendlich
noch so eine Durststrecke
könnte mich ganz
brechen

oder

mich öffnen
für das
was mir
zudedacht *

Tagesimpuls

Behutsam nähere ich mich meinem eigenen Dornengestrüpp.
Ich versuche mich auszuhalten mit meinen Lebens-Wunden und Defiziten,
mit meiner inneren Wüste und den Dornbüschen in mir:
ich bin manchmal trocken, heiß und kalt, unüberschaubar, stachelig,
fruchtbar, zart und liebesbedürftig und noch vieles mehr ...

Ich schau mich an, so wie Gott mich gemacht hat.
Ich zeige mich nackt, so wie ich geschaffen wurde.
Ungeschminkt, unverdeckt bin ich ganz verletztlich und liebesbedürftig.
Aber eigentlich darf ich mich auch so lieben.

Gott – das bin ich auch. Aber, du wusstest das bereits vor mir.

Ich werde still

Biblischer Impuls

Elija machte sich auf und lief um sein Leben. So kam er nach Beerscheba in Juda, dort ließ er seinen Gehilfen zurück. Er selbst ging einen Tagesmarsch weit in die Wüste. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wollte nur noch sterben.

Er sagte: „Es ist nun genug, Ewige, nimm mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren!“

Er legte sich nieder und schlief unter einem Ginsterstrauch ein.

Doch plötzlich berührte ihn eine Botschaft: „Steh auf, iss!“

Da blickte er auf, und wirklich, neben seinem Kopf lag auf glühenden Steinen gebackenes Brot und ein Krug Wasser. Er aß und trank, drehte sich um und legte sich wieder hin:

„Steh auf, iss, denn der Weg, der vor dir liegt, ist weit!“

Und er stand auf, aß und trank und ging in der Kraft der Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Gottesberg, dem Horeb.

1 Könige 19, 3-8

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Elija wird angefeindet, läuft davon und will nicht mehr. Die Ewige, Gott, schenkt ihm Nahrung und fordert ihn gleichzeitig auf, sich dem, was ist, was ihn herausfordert zu stellen.

Die symbolische Zahl 40 tritt in der Bibel immer in Phasen auf, in denen es um Reifung und Wachstum geht. Solche Zeiten sind oft hart und fordernd. Um sie gut zu überstehen ist kräftige Seelennahrung lebenswichtig.

Wir haben in den ersten zwei Wochen bereits solche Seelennahrung aufgenommen. Hoffentlich reicht sie aus, wenn wir in dürren Zeiten, in Zeiten großer Bedürftigkeit unser Sein und Werden Gott anvertrauen.

Nährender Gott,
stärke du mich mit deiner Liebe und Fürsorge,
damit ich den Blick auf die dürren und stacheligen Aspekte in mir verkrafte
und dabei nicht verhungere.

Du gibst mir die nötige Nahrung und führst mich durch jede Dürreperiode ins Gelobte Land.

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Fünfter Tag

Ich habe bedürftige Seiten in mir

Gebet der dritten Woche
(siehe Startseite)

Deine Liebe
berührt mein Innerstes
und wandelt mich

Tagesimpuls

Ich trage tiefe Wunden mit mir herum. Ich bin von anderen und auch von mir selbst immer wieder verletzt worden.

Wenn ich mit eigener Verschuldung, mit belastenden Beziehungen und ähnlich Schwerem in meinem Leben konfrontiert werde, wenn Leid und Schmerz mich zuinnerst verzehren, dann fühle ich mich ausgeliefert, verloren, verlassen, manchmal auch leblos und bedürftig.

Ich kann nicht immer und nicht ewig diesem Schmerz in mir ausweichen.

Das Schmerzliche holt mich immer wieder oder irgendwann einmal ein:

Ich kann mich darin üben, dem Leid in meinem Leben ins Antlitz zu schauen, dabei zu bleiben, Stand zu halten, auch wenn es erneut weh tut. Nur so, im Hinschauen und Aushalten ist Wandlung möglich.

Ich werde still

Biblischer Impuls

**Gott heilt die gebrochenen Herzen
und verbindet ihre schmerzenden Wunden.**

Psalm 147,3

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Tröstender Gott,
ich halte dir meine Wunden, meinen Schmerz hin.
Du kennst meine Not und meine Ohnmacht.
Du weißt von meiner Verzweiflung und der Sprachlosigkeit.
In meinen Tränen liegt die Ahnung von der Quelle des Lebens,
die auch in Wüstenzeiten, in der Dürre meines Herzens,
belebt und wachsen lässt.
Stärke in mir meine Lebenskräfte,
um aus ihnen meine Wunden sanft zu berühren
und heilen zu lassen,
damit ich das Leben immer wieder als Geschenk empfangen und annehmen kann.

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Sechster Tag

Ich kann mir selbst verzeihen

Gebet der dritten Woche

(siehe Startseite)

Deine Barmherzigkeit
versöhnt mich
und befreit mich zu tiefem Frieden

Tagesimpuls

Ich begegne heute in einer biblischen Gestalt der Sehnsucht nach liebendem Verzeihen. Vielleicht begegne ich in dieser menschlichen Geschichte auch mir selbst.

Eine Frau, die als Sünderin abgestempelt wird, sucht Vergebung bei Jesus. Aus tiefer existentieller Not durchbricht sie Tabus, stört eine Männerversammlung und dringt ungeladen zu Jesus vor. Sie hat gehört, dass er ein Liebender ist, einer, der Menschen ernst nimmt und bei sich aufnimmt. Sie braucht eine tragende Gemeinschaft, ein vertrauendes Gegenüber, das sie wieder in ihre Mitte zurückführt.

Sie geht als Liebende auf ihn zu, gibt ihm alles, was ihr zur Verfügung steht: die Tränen ihres tiefen Schmerzes und ihre zarten, salbenden Hände.

Die Umstehenden murren und geizen, Jesus aber erkennt ihre liebende Bedürftigkeit und empfängt offen ihre Hingabe: damit versöhnt er sie mit sich und ihrem Glauben.

Habe ich so viel Liebe in mir, um mir selbst und anderen zu verzeihen?

Ich werde still

Biblischer Impuls

Es bat ihn aber einer der Pharisäer, dass er mit ihm essen möge; und er ging in das Haus des Pharisäers und legte sich zu Tisch. Und siehe, da war eine Frau in der Stadt, die eine Sünderin war; und als sie erfahren hatte, dass er in dem Haus des Pharisäers zu Tisch lag, brachte sie eine Alabasterflasche mit Salböl, trat von hinten an seine Füße heran, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen, und trocknete sie mit den Haaren ihres Hauptes. Dann küsste sie seine Füße und salbte sie mit dem Salböl. Als aber der Pharisäer, der ihn eingeladen hatte, das sah, sprach er bei sich selbst und sagte: Wenn dieser ein Prophet wäre, so würde er erkennen, wer und was für eine Frau das ist, die ihn anrührt; denn sie ist eine Sünderin. ...

Und sich zu der Frau wendend, sprach Jesus zu Simon: Siehst du diese Frau? Ich bin in dein Haus gekommen, du hast mir kein Wasser für meine Füße gegeben; sie aber hat meine Füße mit Tränen benetzt und mit ihren Haaren getrocknet. Du hast mir keinen Kuss gegeben; sie aber hat, seitdem ich hereingekommen bin, nicht abgelassen, meine Füße zu küssen. Du hast mein Haupt nicht mit Öl gesalbt; sie aber hat mit Salböl meine Füße gesalbt. Deswegen sage ich dir: Ihre vielen Sünden sind vergeben, denn sie hat viel geliebt; wem aber wenig vergeben wird, der liebt wenig.

Er aber sprach zu ihr: Deine Sünden sind vergeben. ...

Dein Glaube hat dich gerettet. Geh hin in Frieden!

Lukas 7,36-39.44-48.50

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

In Jesus und in der Frau begegnen uns liebende Menschen. Simon hingegen verkörpert einen Menschen, der sehr bedürftig ist, wenig Liebe erfahren hat und vielleicht deshalb wenig geben kann. Um von seiner eigenen Bedürftigkeit abzulenken, rückt er die Schuld der Frau in den Blickpunkt. Jesus aber erkennt die Wirklichkeit und verzeiht – letztlich beiden.

Guter Gott,
stärke meinen Glauben daran,
dass auch meine Schuld erlassen ist,
wenn ich bereue,
wenn ich mich auf den Weg zu dir mache,
mich versöhne,
in ehrlicher Liebe umkehre und neu beginne.

Unterwegs zu mir selbst

Dritte Woche / Siebter Tag

Ich ruhe aus

Gebet der dritten Woche (siehe Startseite)

In deinen liebenden Händen
ruhe ich sanft
bis du mich
ins Leben rufst

Tagesimpuls

Ich habe in der vergangenen Woche auf meine Wunden und meine schmerzlichen Seiten geschaut und dabei auch Mut und Kraft aufgewendet. Jetzt ist es wichtig, dass ich mir etwas Liebes gönne.

Ich werde still

Biblischer Impuls

**Gott hat mich im Mutterleib berufen;
als ich noch im Schoß meiner Mutter war,
hat die Lebendige meinen Namen genannt.
... Ich mache dich zum Licht für die Völker;
damit mein Heil bis an das Ende der Erde reicht.**

Jesaja 49,1.8-9

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Guter Gott,
schenke mir Kraft und Glaube,
damit Wandlung auch an mir geschieht.