

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Einführung:

0. Fr 15.02. Begrüßungsmail



Woche 1: **Schutz und Hilfe**

1. So 17.02. Vom Engel herausgefordert
2. Mo 18.02. Sei behütet
3. Di 19.02. Fürchte dich nicht
4. Mi 20.02. Der Wegbegleiter
5. Do 21.02. Der Engel der mich sucht
6. Fr 22.02. In der Höhle des Löwen
7. Sa 23.02. Rückblick und vertiefende Impulse

Woche 2: **Verkündigung und Verheißung**

8. So 24.02. Begegnung mit dem Heiligen
9. Mo 25.02. Der Engel der mein Gast ist
10. Di 26.02. Mittler zwischen Himmel und Erde
11. Mi 27.02. Vor dem Thron Gottes
12. Do 28.02. Wen soll ich senden
13. Fr 29.02. Der Engel im Traum
14. Sa 01.03. Rückblick und vertiefende Impulse

Woche 3: **Klärung und Deutung**

15. So 02.03. Aufwallender Engel
16. Mo 03.03. Angerührt und aufgeweckt
17. Di 04.03. Engel im Weg
18. Mi 05.03. Kampfenkel
19. Do 06.03. Schlechte Nachrichten
20. Fr 07.03. Dienende Engel
21. Sa 08.03. Rückblick und vertiefende Impulse

Woche 4: **Fülle und Erfüllung**

22. So 09.03. Der Engel der führt und begleitet
23. Mo 10.03. Stärkender Engel
24. Di 11.03. Furcht und Freude
25. Mi 12.03. Die Erscheinung Jesu vor Maria aus Magdala
26. Do 13.03. Wie das Gesicht eines Engels
27. Fr 14.03. Den Blick neu ausrichten
28. Sa 15.03. Rückblick 4. Woche

Schlussmail

29. Mo 17.03. Rückblick AUSZEIT, Vorausblick und Verabschiedung

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Liebe Interessentinnen und Interessenten an den Impulsen der AUSZEIT 2008!

Wir freuen uns über Ihren Entschluss, sich zu den E-Mail-Impulsen der AUSZEIT 2008 in der Zeit von 17.02. - 15.03.08 angemeldet zu haben. Nun wird es am Sonntag losgehen. Welche Hoffnungen und Erwartungen Sie wohl damit verbinden?

Die Zeit vor Ostern – traditionell "Fastenzeit" genannt - ist für Christen ein Anlass, über das eigene Leben und den eigenen Lebensstil nachzudenken. Bewusster den Alltag leben, wacher wahrnehmen, was die eigene Wirklichkeit ausmacht, dafür können diese Tage Übungsmöglichkeiten bieten. 'Fasten' meint dann mehr als Verzicht und Einschränkung. Es bedeutet, sich eine Auszeit zu nehmen inmitten des gewohnten alltäglichen Ablaufes: unterbrechen, anhalten, hinschauen und wahrnehmen, was ist.

'Auszeit' - dieses Wort aus dem sportlichen Bereich meint dort eine bewusste und gezielte Unterbrechung, um den bisherigen bzw. weiteren Verlauf in den Blick zu nehmen und auch Kräfte zu sammeln. Wir hoffen, dass die Impulse der Auszeit für Sie genau das sein können:

Unterbrechung der alltäglichen Routine, ein Inne-Halten, ein Anhalten und Aufatmen – nicht nur um Kräfte zu sammeln, sondern auch um Perspektiven zu gewinnen und neue, vielleicht unerwartete Ein- und Aussichten zu finden.

Dieses Jahr haben wir Bibelstellen ausgewählt, in denen Engel, Boten Gottes, den Menschen in unterschiedlichen Situationen begegnen. Dabei kommt es uns hier nicht darauf an, zu erklären, wer oder was Engel sind, welches Aussehen sie haben, wie man mit ihnen kommuniziert oder gar in welchen Hierarchien sie sich zwischen Himmel und Erde anordnen. Allein die Tatsache, dass Engel in den entsprechenden Bibelstellen erwähnt werden und einladen, ihrer Botschaft von Gott zu lauschen, ist uns wert die eigenen Sinne und Seele zu öffnen, für das, was sich dem Leser und Beten hier und heute zeigt. Das Wort Gottes spricht in unsere Welt und Situation, wie sie nun mal ist. Wir dürfen hören und uns ansprechen lassen ...

Sie erhalten in der Zeit vom 17. Februar bis zum 15. März 2008 den täglichen AUSZEIT-Impuls. Wir empfehlen, dass Sie sich dafür täglich ca. 20 Minuten Zeit nehmen. Nur an den Samstagen ist es anders. Unser Vorschlag: Samstags nehmen Sie als Wiederholungsübung nochmals aus der vergangenen Woche den Impuls, der Sie angesprochen hat.

Die Impulse der AUSZEIT bauen aufeinander auf. Wir haben die AUSZEIT unter vier Wochenthemen gestellt

- 1. Woche: Schutz und Hilfe
- 2. Woche: Verkündigung und Verheißung
- 3. Woche: Klärung und Deutung
- 4. Woche: Fülle und Erfüllung

Die täglichen AUSZEIT-Impulse sind in sich in drei Stufen unterteilt:

- 1. Eine Bibelstelle als Impuls
- 2. Vertiefung: Wer möchte, kann in diesem zweiten Schritt sich noch mehr auf die jeweiligen Bibelstellen einlassen.
- 3. Gebet: Mit einem formulierten oder freien Gebet können Sie dann den AUSZEIT-Impuls täglich abschließen.

Wir wünschen Ihnen eine gute AUSZEIT!

Maria und Joachim Holub
Dr. Norbert Kebekus
Bettina Richter-Klahs

Schutz und Hilfe

Engel sind zurzeit „in“. Besonders die Schutzengel boomen als Kettchenanhänger und Glasfiguren, auf Karten und Kerzen. Mal mehr, mal weniger kitschig. Wir Menschen haben Sehnsucht nach einem geborgenen und behüteten Leben. Geborgenheit in Gott – das verheißen viele biblische Engelerzählungen. Zusage und Herausforderung zugleich. Unter dem „Schutz des Höchsten“ bin ich eingeladen, meinen Weg zu gehen und muss immer wieder Schritte wagen, die mich weiterbringen und wachsen lassen.

Vom Engel herausgefordert

Gott, der Herr, schickte den Menschen aus dem Garten von Eden weg, damit er den Ackerboden bestellte, von dem er genommen war. Er vertrieb den Menschen und stellte östlich des Gartens von Eden die Kerubim auf und das lodernde Flammenschwert, damit sie den Weg zum Baum des Lebens bewachten.

Gen 3,23.24

Die ersten Engel, die in der Bibel genannt werden, sind abweisende Engel. Es sind kämpferische Engel, an deren flammenden Schwert niemand vorbeikommt. Sie bewachen den Bereich Gottes – den Bereich, der frei von Gewalt und Zerstörung, von Terror und Tod, von Maßlosigkeit und Schuld ist. In dem die Liebe lebt.

Unsere Sehnsucht und unser Verlangen stoßen immer wieder an Grenzen. Unser Leben ist immer wieder so unparadiesisch. Und doch gibt es auch verheißungsvolle Momente, die einen Blick auf den Baum des Lebens freigeben können. Auf den Baum, den die Engel so sorgfältig hüten. Das können die Augenblicke sein, wo ich mich wahrhaftig mit mir auseinandersetze und mich dem stelle, wie ich bin – mit meinen Stärken und meinen Schwächen. Wo meine Sehnsucht wirklich Raum bekommt. Wo ich das Leben Gottes in mir annehme und antworte auf sein Ja zu mir... Vielleicht stehen diese Engel ja bis heute dort am Tor zum Garten Eden, weil sie mich herausfordern möchten, dieser Auseinandersetzung nicht aus dem Weg zu gehen.

So kann ich mich am ersten Tag ansprechen lassen von diesem biblischen Bild und mich fragen:

- Was ist meine Sehnsucht für den Weg der kommenden Wochen?
- Welche Verheißung verbinde ich damit?
- Wozu fordern mich die Engel am Tor zum Paradies heute heraus?

Ich bitte Gott um seinen Segen für die nächsten Wochen.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Montag 1. Woche:

Schutz und Hilfe

Sei behütet

Wer im Schutz des Höchsten wohnt und ruht im Schatten des Allmächtigen, der sagt zum Herrn: "Du bist für mich Zuflucht und Burg, mein Gott, dem ich vertraue." Denn Gott befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen. Sie tragen dich auf ihren Händen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

Ps 91,1.2.11.12

Diese alten Psalmworte haben ihre Aussagekraft über die Jahrtausende nicht verloren. Sie sind keine billigen Vertröstungen, sondern Erfahrungen von Menschen, die in Unheil und Katastrophen erlebt haben: Gott ist es, der Leben schützt und bewahrt und auch aus auswegloser Situation retten kann. Wir alle kennen Momente, in denen wir aufatmend sagen: Da hatte der Schutzengel seine Hand im Spiel. Oder wie es ein Autoaufkleber etwas flapsig ausdrückt: „Fahr nie schneller, als dein Schutzengel fliegen kann!“

- Ich lasse in mir Erlebnisse aufsteigen, in denen ich mich beschützt und behütet erfahren habe.
- Ich denke an Situationen, in denen Gottes schützende Engel in meiner Nähe waren.

Ich danke Gott dafür.

Dienstag 1. Woche:

Schutz und Hilfe

Fürchte dich nicht

In jener Gegend lagern Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen, und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Messias, der Herr.

Lk 2,8-11

Ein bekannter Text. Weihnachten ohne Engel- kaum vorstellbar. Die himmlischen Heerscharen sind fester Bestandteil der Geschichte vom Stall in Bethlehem. Die Engel helfen, sich auf die unglaubliche Botschaft einzulassen: Gott ist Mensch geworden, und zwar für uns! Die Hirten waren auf diese Begegnung nicht vorbereitet. Engel kommen immer wieder in eine Welt, die so gar nicht auf sie vorbereitet ist und schenken unserem Leben neuen Glanz. Gott kommt hinein in unsere Welt. Die Hirten fürchten sich und haben Angst. Zurecht?

Engelbegegnungen sind Liebeserklärungen Gottes an uns Menschen: „Fürchtet euch nicht!“. Engelbegegnungen sind Weckrufe zum Leben. Die Hirten verstehen den Ruf. Auch wenn sie morgen wieder treu ihre Schafe hüten, ihre Sinne werden wach und ihr Herz wird leicht sein.

- Die Hirten waren damals auf dem Feld und hüteten ihre Herden.
Ich stelle mir vor, der Engel des Herrn kommt in meinen Alltag.
Wie findet er mich gerade vor?
- Ich lasse mir heute die Worte des Engels zusagen: „Fürchte dich nicht!“ Was zeigt sich mir da?

Ich spreche es vor Gott aus – lobend, dankend, bittend....

Mittwoch 1. Woche:

Schutz und Hilfe

Der Wegbegleiter

Der junge Tobias hat eine lange Reise vor sich. Tobias ging auf die Suche nach einem Begleiter und traf dabei Rafael. Rafael war ein Engel, aber Tobias wusste es nicht. Er fragte: Könnte ich mit dir reisen? Bist du mit der Gegend dort vertraut? Der Engel antwortete: Ich will mit dir reisen. Ich kenne den Weg.

Tob 5, 4-6

„Ich bin mit der Gegend vertraut. Ich kenne den Weg.“ Mit ungeheurer Erleichterung hörte ich diese Worte eines Einheimischen, als ich mich auf einer Bergwanderung mit einer Gruppe verlaufen hatte. Der Weg unseres Lebens ist auf keiner Karte verzeichnet. Es gibt leichte Strecken, Umwege, Irrwege, Sackgassen, schwere Etappen, wo das Ziel vielleicht gar nicht so klar ist. Wie viel Sicherheit kann es geben, wie viel gelassener können wir gehen, wenn wir nicht allein auf dem Weg sind. Wir Christen dürfen glaubend annehmen: Gott ist mit unserem Leben vertraut. Gott kennt den Weg. Wir sind nicht allein.

- Ich lasse mich von den Versen aus dem Buch Tobit berühren.
Wie geht es mir, wenn ich mich in diese Begegnung hineinstelle?
- Ich lasse mir Gottes Wegbegleitung zusagen: Ich bin mit deinem Weg vertraut.
Was löst das in mir aus?
- Was könnte das für meine nächsten Schritte bedeuten?

Hab keine Angst,
wenn du auf Unbekanntes zugehst
und neue Wege von dir verlangt werden.
Gottes Kraft begleite dich.
Dein Weitergehen soll gesegnet sein.

Nach einem irischen Reisesegen

Donnerstag 1. Woche:

Schutz und Hilfe

Der Engel der mich sucht

Sara, Abrams Frau, gebar ihm kein Kind. Da sprach sie zu Abram: Geh doch zu meiner Magd! Vielleicht komme ich durch sie zu einem Sohn. Und Abram ging zu Hagar, und sie wurde schwanger. Da sagte Sara zu Abram: Ich verliere an Achtung bei ihr. Der Herr entscheide zwischen mir und dir. Abram entgegnete Sara: Hier ist deine Magd; sie ist in deiner Hand. Tu mit ihr, was du willst. Da behandelte Sara sie so hart, dass ihr Hagar davonlief. Der Engel des Herrn fand Hagar an einer Quelle in der Wüste. Er sprach: Hagar, Magd Saras, woher kommst du, und wohin gehst du? Sie antwortete: Ich bin meiner Herrin Sara davongelaufen. Da sprach der Engel des Herrn zu ihr: Geh zurück zu deiner Herrin, und ertrag ihre harte Behandlung! Deine Nachkommen will ich so zahlreich machen, dass man sie nicht zählen kann. Du bist schwanger, du wirst einen Sohn gebären und ihn Ismael (Gott hört) nennen; denn der Herr hat auf dich gehört in deinem Leid.

Gen 16,7 ff

Der Engel sucht nach Hagar und findet sie. Engel suchen nach Menschen, die in Not sind, und finden sie. Diese Erzählung ist wie ein Gleichnis für Gottes Zusage an alle Menschen, die Leid erfahren. Gott lässt uns nicht allein. Dort, wo keiner mehr hilft, spricht Gott uns an. „Woher kommst du, und wohin gehst du?“ fragt der Engel Hagar. Er hört sich ihre Not an, erfährt vom Konflikt der beiden Frauen und den Demütigungen, die Hagar nicht mehr aushalten konnte. Dass sie um Leib und Seele fürchten musste und darum das Weite gesucht hat.

Der Engel des Herrn fordert Hagar auf, zurückzukehren. Sie soll nicht weglaufen, sondern sich Sara stellen und aushalten. Das ist viel verlangt. Darum gibt der Engel ihr einen Segen mit auf den Weg und die Zusicherung: „Gott lässt dich nicht allein. Er nimmt Anteil. Der Herr hat dein Elend erhört.“

- An welche einsame Orte, an welche trostlose Punkte meines Lebens ist mir Gott nachgekommen?
- Aus welchen Situationen möchte ich gerne ausbrechen?
- Welche Not möchte ich heute vor Gott ausbreiten?

Alles, was mich jetzt bewegt, halte ich Gott hin. Darüber komme ich mit ihm ins Gespräch.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Freitag 1. Woche:

Schutz und Hilfe

In der Höhle des Löwen

Früh am Morgen, als es gerade hell wurde, stand der König auf und ging in Eile zur Löwengrube. Als er sich der Grube näherte, rief er mit schmerzlicher Stimme nach Daniel und fragte: Daniel, du Diener des lebendigen Gottes! Hat dein Gott, dem du so unablässig dienst, dich vor den Löwen erretten können? Daniel antwortete ihm: O König, mögest du ewig leben. Mein Gott hat seinen Engel gesandt und den Rachen der Löwen verschlossen. Sie taten mir nichts zuleide; denn in seinen Augen war ich schuldlos, und auch dir gegenüber, König, bin ich ohne Schuld. Darüber war der König hoch erfreut und befahl, Daniel aus der Grube herauszuholen. So wurde Daniel aus der Grube herausgeholt; man fand an ihm nicht die geringste Verletzung, denn er hatte seinem Gott vertraut.

Dan 6,20-24

Daniel wird in die Löwengrube geworfen, weil sich der König von Gott ein Zeichen für dessen Macht und Gegenwart wünscht. Er bekommt es. Auf wunderbare Weise geschieht Daniel kein Unheil. Gott sendet seinen Engel in die Löwengrube. Daniel wird bewahrt und kommt unversehrt aus der Grube heraus.

- Wenn ich an die „Höhle des Löwen“ denke, welche Bilder steigen in mir auf?
- Was lässt mich in solchen Situationen aushalten?
- Woher kommen mir Stärkung und Schutz?

Ich wende mich an Gott, der mächtiger ist als alle Feinde dieser Welt.
Was sich jetzt in mir regt an Lob, Dank, Bitte, Klage ... bringe ich ihm.

Samstag 1. Woche:

Schutz und Hilfe

Rückblick und Vertiefung

Für den morgigen Samstag sind Sie eingeladen, im Rückblick die Impulse und Erfahrungen der vergangenen ersten Auszeit-Woche da sein und wirken zu lassen.
Vielleicht möchten Sie einen Impuls nochmals wiederholen?
Vielleicht den, der Sie am meisten berührt hat?

Verkündigung und Verheißung

Engel brechen in unser Leben ein, mitten in unseren Alltag. Es sind himmlische Boten, die unsere Spuren kreuzen. Sie künden von Gottes Wirken und seinem Heilsplan. Sie laden uns ein, zu glauben, zu lieben und zu vertrauen, dass Gott jede und jeden von uns ins Leben gerufen hat zu seinem Lob und zu seiner Ehre. Das kann unserem Leben eine neue Ausrichtung geben.

Begegnung mit dem Heiligen

Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des Herrn in einer Flamme, die aus einem Dornbusch emporschlug. Er schaute hin: Da brannte der Dornbusch und verbrannte doch nicht. Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht? Als der Herr sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Der Herr sagte: Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden.

Ex 3,1-5

Mose zieht durch die Wüste. Er ist ein Hirte, zuständig für die Schafe seines Schwiegervaters. Das ist sein Alltag. Und doch bewegt ihn eine Sehnsucht. Er treibt die Schafe über die Steppe hinaus. Ihn zieht es zum Berg Gottes. Zum Heiligen.

Der Mensch braucht heilige Orte, Oasen für die Seele. Bei Mose ist es ein Dornbusch, der eigentlich so wenig Heiliges erwarten lässt. Vertrocknet und stachelig ist er. Aus diesem kargen Gewächs offenbart sich Gott. Mose sieht eine hohe, starke Flamme und hört die Stimme Gottes. Am brennenden Dornbusch findet der Mensch zu Gott und zu sich selbst. Vielleicht hat Gott in jeder Wüste, auch mitten in meinem Alltag, einen heiligen Ort eingerichtet mit einem Engel, der auf mich wartet. Quasi ein „heiliges Land“, auf dem ich mich niederlassen kann. Wo ich zur Ruhe kommen darf und auf Gottes heilsames Wort hören kann...

- „Leg deine Schuhe ab, denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden!“ – Wie sehen „heilige Orte“ in meinem Alltag aus?
- Was hilft mir, zu verweilen und mich einzulassen auf Gottes Nähe?

Wie Mose versuche ich jetzt ganz mit Gott da zu sein: „Hier bin ich!“

Ich warte und halte aus, höre....

Montag 2. Woche:

Verkündigung und Verheißung

Der Engel der mein Gast ist

Der Herr erschien Abraham bei den Eichen von Mamre. Abraham saß zur Zeit der Mittagshitze am Zelteingang. Er blickte auf und sah vor sich drei Männer stehen. Als er sie sah, lief er ihnen vom Zelteingang aus entgegen, warf sich zur Erde nieder und sagte: Mein Herr, wenn ich dein Wohlwollen gefunden habe, geh doch an deinem Knecht nicht vorbei! Man wird etwas Wasser holen, dann könnt ihr euch die Füße waschen und euch unter dem Baum ausruhen. Ich will einen Bissen Brot holen, und ihr könnt dann nach einer kleinen Stärkung weitergehen.

Gen 18,2-5

Ob Abraham die drei Männer gleich als Gottes Boten erkannt hat, bleibt offen. Engel in biblischen Geschichten haben meist keine Flügel. Es ist oft nicht einfach, sie zu erkennen. Im Hebräerbrief heißt es: „Vergesst die Gastfreundschaft nicht, denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt.“ Und Jesus sagt zu seinen Jüngern: „Ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und obdachlos und ihr habt mich aufgenommen.“ (Mt 25, 35)

- Gott sendet auch mir Boten, die ich aufnehmen und bewirten kann. Ich lasse Menschen vor meinem inneren Auge aufsteigen, die mir anvertraut sind, die mich brauchen.
- Kann ich sehen, dass mir in ihnen Gott begegnen möchte? Kann ich in ihnen den Boten entdecken, der mein Gast sein möchte?

Ich bitte Gott um ein offenes Herz, heute die „Engel“, die er mir über den Weg schickt, zu erkennen.

Dienstag 2. Woche:

Verkündigung und Verheißung

Mittler zwischen Himmel und Erde

Jakob zog aus Beerscheba weg und ging nach Haran. Er kam an einen bestimmten Ort, wo er übernachtete, denn die Sonne war untergegangen. Er nahm einen von den Steinen dieses Ortes, legte ihn unter seinen Kopf und schlief dort ein. Da hatte er einen Traum: Er sah eine Treppe, die auf der Erde stand und bis zum Himmel reichte. Auf ihr stiegen Engel Gottes auf und nieder. Und siehe, der Herr stand oben und sprach: Ich bin der Herr, der Gott deines Vaters Abraham und der Gott Isaaks. Das Land, auf dem du liegst, will ich dir und deinen Nachkommen geben. Deine Nachkommen werden zahlreich sein wie der Staub auf der Erde. Du wirst dich unaufhaltsam ausbreiten nach Westen und Osten, nach Norden und Süden, und durch dich und deine Nachkommen werden alle Geschlechter der Erde Segen erlangen. Ich bin mit dir, ich behüte dich, wohin du auch gehst, und bringe dich zurück in dieses Land. Denn ich verlasse dich nicht, bis ich vollbringe, was ich dir versprochen habe. Jakob erwachte aus seinem Schlaf und sagte: Wirklich, der Herr ist an diesem Ort, und ich wusste es nicht. Furcht überkam ihn, und er sagte: Wie ehrfurchtsgebietend ist doch dieser Ort! Hier ist nichts anderes als das Haus Gottes und das Tor des Himmels.

Gen 28,10-17

Eine der schönsten Traumgeschichten der Bibel ist die von Jakobs Himmelsleiter. Der Stammvater Israels war auf der Flucht. Auf Kosten seines Bruders hat er sich bei seinem Vater bereichert. Erschöpft, mühselig und beladen legt er sein schweres Haupt zum Schlafen nieder und hat einen befreienden Traum. Unzählige Engel klettern auf einer Leiter wie emsige Mittler zwischen Himmel und Erde hoch und runter. Und es ist, als ob die Engel in dieser Nacht Jakob all die Sorgen und Ängste, die Schuld und Ungewissheit, die ihm auf der Seele lagen, abgenommen und oben im Himmel in neue Zuversicht und Hoffnung gewandelt haben. Jakob empfängt im Traum reichen Segen. Gott wird weiter mit ihm sein und ihm, dem Rastlosen, eine neue Heimat schenken. Großartige Zusagen an einen, der das nach menschlichem Ermessen gar nicht verdient hat.

Diese Schriftstelle kündigt von der Treue Gottes. Nichts und niemand kann mich von Gott trennen. Sein liebender Blick ist mir immer zugewandt.

- Was liegt mir(heute) schwer auf der Seele?
- Was möchte ich Gottes Engeln überlassen, dass sie es mit in den Himmel nehmen und es gewandelt wird in neue Zuversicht, Hoffnung, Freude, Trost....

Wie gut,
in deinen Augen kostbar zu sein und in dir leben zu dürfen
Wie gut,
inezuhalten und da zu sein und in deiner Gegenwart zu verweilen
Wie gut,
dass du uns Leben und Atem und alles gibst und wir staunend und dankend leben können
Wie gut,
mit all meinen Grenzen von dir umfassen zu sein und bittend mich von meiner Sehnsucht leiten zu lassen
Wie gut,
offenen Auges meine Wirklichkeit zu sehen, sie von dir anschauen zu lassen, wahr und frei zu werden
Wie gut,
so wie ich bin, von dir angenommen zu werden und versöhnt neue Lebensmöglichkeiten zu entdecken
Wie gut,
immer neu meinen Alltag liebend gestalten zu dürfen
und dich in allem
und alles in dir zu suchen und zu finden. Amen

Nach Willi Lambert SJ

Mittwoch 2. Woche:

Verkündigung und Verheißung

Vor dem Thron Gottes

Im Todesjahr des Königs Usija sah ich den Herrn. Er saß auf einem hohen und erhabenen Thron. Der Saum des Gewandes füllte den Tempel aus. Serafim standen über ihm. Jeder hatte sechs Flügel: Mit zwei Flügeln bedeckten sie ihr Gesicht, mit zwei bedeckten sie ihre Füße, und mit zwei flogen sie. Sie riefen einander zu: Heilig, heilig, heilig ist der Herr der Heere. Von seiner Herrlichkeit ist die ganze Erde erfüllt. Die Türschwelle bebten bei ihrem lauten Ruf, und der Tempel füllte sich mit Rauch. Da sagte ich: Weh mir, ich bin verloren. Denn ich bin ein Mann mit unreinen Lippen und lebe mitten in einem Volk mit unreinen Lippen, und meine Augen haben den König, den Herrn der Heere, gesehen.

Jes 6,1-5

Gott ist der Herr der Heere, der Heilige, der in Herrlichkeit seine Macht und Größe kundtut. Das schaut der Prophet Jesaja in einer Vision.

Jesajas Erschrecken ist nachvollziehbar, ebenso seine Ehrfurcht vor dem Höchsten: Ich bin doch nicht würdig! Wie kann ein Unreiner, so einer wie ich, angesprochen sein von Gott, wo selbst die Engel ihr Gesicht bedecken müssen? Und ich stehe auf einmal dabei ... und ich darf Gott schauen...

- Ich stelle mir vor, ich stehe vor dem Thron Gottes, so wie ich bin – ungeschminkt, unverstellt.
- Ich lasse mich bewegen von dieser Schriftstelle, verweile in Stille und schaue.
- Ich lasse aufsteigen, was jetzt aufsteigen möchte.

„O adoramus te, domine“ – vielleicht möchte ich heute mit diesem Anbetungsruf aus Taizé schließen. Ich kann meinen Dank und mein Staunen oder was mich sonst bewegt, auch in einem anderen Lied oder mir lieben Gebet zusammenfassen.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Donnerstag 2. Woche:

Verkündigung und Verheißung

Wen soll ich senden

Da flog einer der Serafim zu mir; er trug in seiner Hand eine glühende Kohle, die er mit einer Zange vom Altar genommen hatte. Er berührte damit meinen Mund und sagte: Das hier hat deine Lippen berührt: Deine Schuld ist getilgt, deine Sünde gesühnt. Danach hörte ich die Stimme des Herrn, der sagte: Wen soll ich senden? Wer wird für uns gehen? Ich antwortete: Hier bin ich, sende mich!

Jes 6, 6-8

Jesajas Erschrecken wird aufgelöst, als der Engel ihn berührt. Alles, was von Gott trennt, Schuld und Sünde sind hinweggenommen. Ebenso Jesajas Angst und Zweifel. Ein Neuanfang ist möglich. In der Bibel ist mit einem Neuanfang immer auch ein Auftrag verbunden.

Der Prophet Jesaja wird von Gott zu einer schwierigen Aufgabe berufen. Er soll dem Volk die Leviten lesen und Kritik üben an seiner selbstgefälligen Frömmigkeit. Und Jesaja stellt sich. Entschieden sagt er: "Hier bin ich, sende mich!"

Selten fallen Berufungen so spektakulär aus, wie es Jesaja erlebt hat. Doch auch wir kennen die Situationen, in denen es viel Mut braucht, eine Berufung anzunehmen, die auf den ersten Blick nicht so angenehm scheint. Doch ich kann gewiss sein, dass der himmlische Hofstaat aufmerksam wacht über meine Worte und mein Tun. Und dass Gott, wenn nötig, einen Engel schickt, der mir „die Kohlen aus dem Feuer holt“ und mich in Gottes Namen kräftig unterstützt.

- Auch mir ist ein einmaliger Auftrag von Gott anvertraut. Ich bin von ihm gesandt.
Was könnte das sein?
 - An dem Ort, wo ich lebe?
 - Im Beruf, den ich ausübe?
 - Im Alltag, wie er sich mir zeigt?
 - Für die Menschen, mit denen ich mein Leben teile?
 - In Kirche am Ort?
- In welchen Situationen habe ich schon mit meiner Berufung gerungen?
Wann war ich versucht, auszuweichen, weil Angst und Zweifel mich überrollen wollten?
- Wie habe ich erlebt, dass Gott selbst mir den Rücken gestärkt hat?
Was hilft mir in Entschiedenheit und Freiheit zu sagen: „Hier bin ich, sende mich!“?

Herr, ich bitte dich
gib mir die Gnade,
dass all meine Absichten,
Handlungen und Beschäftigungen
ganz auf deinen Dienst und Lobpreis
ausgerichtet seien.

Ignatius von Loyola

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Freitag 2. Woche:

Verkündigung und Verheißung

Der Engel im Traum

Mit der Geburt Jesu Christi war es so: Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammengekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete – durch das Wirken des Heiligen Geistes. Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. Während er noch darüber nachdachte, erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen, denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist.

Mt 1,18-20

Josef befindet sich in einer unglaublichen Lage, nachdem er erfahren hat, dass Maria ein Kind erwartet. Er wird an eine Grenze geführt, die seinen Verstand übersteigt und möchte sich aus dem Staub machen. Doch nachts bricht ein Engel in seine Träume ein. Der Engel sagt nicht: „Denke nicht und füge dich“, sondern spricht: „Fürchte dich nicht!“ Diese Botschaft konnte Josef verstehen. Sie bedeutet: Es gibt einen Horizont, der weiter ist, als du schauen kannst, und hinter dem verbirgt sich der Heilige Geist.

Das Leben kennt viele einschneidende Erlebnisse, Veränderungen, Übergänge. Die Geschichte von Josef lehrt einen, das Leben anzunehmen – gerade dort, wo es schwer fällt und ich nicht mehr alles erklären, bestimmen oder steuern kann.

- Welche Erfahrungen habe ich mit Gottes Eingreifen in mein Leben gemacht?
- Kenne ich das auch, dass plötzlich ein neuer Weg möglich wurde, an den ich nie gedacht hätte?
- Wie ist es für mich, wenn ich im Vertrauen auf die Macht des Heiligen Geistes meinen Weg gehe, ohne genau zu wissen, worauf ich mich einlasse?

Mit allem, was jetzt in mir ist, wende ich mich an den treuen und liebenden Gott, der meinen Weg kennt und mich begleitet.

Samstag 2. Woche:

Verkündigung und Verheißung

Rückblick und Vertiefung

Für den morgigen Samstag sind Sie wieder eingeladen, im Rückblick die Impulse und Erfahrungen der vergangenen zweiten Woche da sein und wirken zu lassen.

Vielleicht möchten Sie einen Impuls nochmals wiederholen?

Vielleicht den, der Sie am meisten berührt hat?

Sonntag 3. Woche:

Klärung und Deutung

Klärung und Deutung

Von wegen: Engel mit goldenem Haar, in weißen wallenden Gewändern, barock-freudig und lustig. Vielmehr: Engel mit Schwert und Drohung, Engel die kämpfen und nicht locker lassen, Engel, die sich einmischen und aufmischen. Die gibt es auch. Sie sind uns eher unbequem, unerwünscht, verdächtig und fordern uns heraus. Sie helfen klären, worauf es ankommt und helfen deuten, was ist und ansteht.

Aufwallender Engel

Einige Zeit später war ein Fest der Juden und Jesus ging hinauf nach Jerusalem. In Jerusalem gibt es beim Schaftor einen Teich, zu dem fünf Säulenhallen gehören; dieser Teich heißt auf Hebräisch Betesda. In diesen Hallen lagen viele Kranke, darunter Blinde, Lahme und Verkrüppelte, die auf die Bewegung des Wassers warteten. Ein Engel des Herrn stieg zu bestimmter Zeit in den Teich hinab und brachte das Wasser zum Aufwallen. Wer dann als erster hineinstieg, wurde gesund, an welcher Krankheit er auch litt. Dort lag auch ein Mann, der schon achtunddreißig Jahre krank war. Als Jesus ihn dort liegen sah und erkannte, dass er schon lange krank war, fragte er ihn: Willst du gesund werden? Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich, sobald das Wasser aufwallt, in den Teich trägt. Während ich mich hinschleppe, steigt schon ein anderer vor mir hinein. Da sagte Jesus zu ihm: Steh auf, nimm deine Bahre und geh! Sofort wurde der Mann gesund, nahm seine Bahre und ging.

Joh 5,1-9

Ich lasse mich auf das Geschehen ein und stelle mir die Szene vor. Ich nehme wahr, wer alles da ist, Blinde, Lahme, verkrüppelte, Männer, Frauen, Kinder, Alte, Junge. Ich spüre der Sehnsucht dieser Kranken nach.

- „Ein Engel des Herrn stieg ... hinab“.
Welche Hoffnung verbinden die Menschen, verbinde ich mit diesem Engel?
- "Willst Du gesund werden?"
Was würde ich antworten, wenn Jesus mich heute fragt: "Willst Du gesund werden?"
- „Steh auf, nimm und geh!“
Was kann ich dabei für mich entdecken?

Ich versuche das, was mich bewegt, ins Gebet zu bringen: Lob, Dank, Bitte ...

Montag 3. Woche:

Klärung und Deutung

Angerührt und aufgeweckt

Ahab erzählte Isebel alles, was Elija getan, auch dass er alle Propheten mit dem Schwert getötet habe. Sie schickte einen Boten zu Elija und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das antun, wenn ich morgen um diese Zeit dein Leben nicht dem Leben eines jeden von ihnen gleich mache. Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück. Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin.

Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

1.Kön 19,3-8

Erst setzt sich Elija mit ganzer Kraft für die 'Sache Gottes' ein, dann wird er verfolgt und muss um sein Leben fürchten. Nein, er selbst kann und will nicht mehr. Der Ort für diese Ausweglosigkeit ist die "Wüste". Und genau dort, am scheinbaren Ende, wird Elija vom Engel des Herrn angerührt:

- Wie zeigen sich mir solche „Wüsten“ in meinem Leben?
- Wie kann ich offen sein für das Berührtwerden von Gottes Engel ?
- Was ist mir "Brot und Wasser"? Was nährt mich und was stillt meine Sehnsucht?

Manchmal, über Nacht

Manchmal,
über Nacht,
erwacht eine Quelle
zum Leben.

Manchmal,
über Nacht,
beginnt es zu grünen
am kahlen Zweig.

Manchmal,
über Nacht,
bringt ein Traum
dir das Licht zurück.

Manchmal,
über Nacht,
hat dich
ein Engel besucht.

Antje Sabine Naegeli (aus: Dass die Nacht dir Frieden bringt.Eine Wegbegleitung, VaE 2003 – Verlag am Eschbach?)

Dienstag 3. Woche:

Klärung und Deutung

Engel im Weg

Am Morgen stand Bileam auf, sattelte seinen Esel und ging mit den Hofleuten aus Moab. Aber Gott wurde zornig, weil Bileam mitging, und der Engel des Herrn trat Bileam in feindlicher Absicht in den Weg, als Bileam, begleitet von zwei jungen Männern, auf seinem Esel dahinritt. Der Esel sah den Engel des Herrn auf dem Weg stehen, mit dem gezückten Schwert in der Hand, und er verließ den Weg und wich ins Feld aus. Da schlug ihn Bileam, um ihn auf den Weg zurückzubringen.

Darauf stellte sich der Engel des Herrn auf den engen Weg zwischen den Weinbergen, der zu beiden Seiten Mauern hatte.

Als der Esel den Engel des Herrn sah, drückte er sich an der Mauer entlang und drückte dabei das Bein Bileams gegen die Mauer. Da schlug ihn Bileam wieder. Der Engel des Herrn ging weiter und stellte sich an eine besonders enge Stelle, wo es weder rechts noch links eine Möglichkeit gab auszuweichen.

Als der Esel den Engel des Herrn sah, ging er unter Bileam in die Knie. Bileam aber wurde wütend und schlug den Esel mit dem Stock. Da öffnete der Herr dem Esel den Mund und der Esel sagte zu Bileam: Was habe ich dir getan, dass du mich jetzt schon zum dritten Mal schlägst? Bileam erwiderte dem Esel: Weil du mich zum Narren hältst. Hätte ich ein Schwert dabei, dann hätte ich dich schon umgebracht.

Der Esel antwortete Bileam: Bin ich nicht dein Esel, auf dem du seit eh und je bis heute geritten bist? War es etwa je meine Gewohnheit, mich so gegen dich zu benehmen? Da musste Bileam zugeben: Nein. Nun öffnete der Herr dem Bileam die Augen und er sah den Engel des Herrn auf dem Weg stehen, mit dem gezückten Schwert in der Hand. Da verneigte sich Bileam und warf sich auf sein Gesicht nieder.

Der Engel des Herrn sagte zu ihm: Warum hast du deinen Esel dreimal geschlagen? Ich bin dir feindlich in den Weg getreten, weil mir der Weg, den du gehst, zu abschüssig ist. Der Esel hat mich gesehen und ist mir schon dreimal ausgewichen. Wäre er mir nicht ausgewichen, dann hätte ich dich vielleicht jetzt schon umgebracht, ihn aber am Leben gelassen.

Bileam antwortete dem Engel des Herrn: Ich habe gesündigt, aber nur, weil ich nicht wusste, dass du mir im Weg standest. Jetzt aber will ich umkehren, wenn dir mein Vorhaben nicht recht ist.

Num 22,21-34

Wer von beiden ist wohl der Sture? Der Esel, dem man es ja nachsagt, wohl nicht! Es ist Bileam, der es sich in seinen Kopf gesetzt hat, etwas Bestimmtes, ein Ziel, zu erreichen. Komme, was wolle. "Und bist du nicht willig, dann brauch ich Gewalt", scheint die Weise zu sein, Hindernisse, die ihn von seinem Weg abhalten, auszuschalten. Doch er hat die Rechnung nicht mit dem Esel, nicht mit dem Engel und nicht mit Gott gemacht. Und schließlich auch nicht mit sich und seinem Leben selbst.

Der treue Esel sieht tiefer und weiter. Er versteht die Botschaft des Engels, und letztlich auch Gottes: "Bis hierher und nicht weiter!", und verharret nicht auf dem mal eingeschlagenen Weg.

- Wie gehe ich mit Widrigkeiten, Widerständen, Herausforderungen um?
- Frage ich dann eher: "Warum?" oder eher: "Wozu?" Eher nach dem Grund oder eher nach dem Ziel?
- Bin ich wach und aufgeschlossen für Zeichen, "Symptome" (z.B. meines Leibes, meiner Zeit- und Kräfteeinteilung, Beziehungsgestaltungen,...), die mir sagen: "Bis hierher ..."?

Heute kann ich versuchen, in meinem Alltag auf "Zeichen", auf "Engel, die sich mir in den Weg stellen" zu achten ...

Mittwoch 3. Woche:

Klärung und Deutung

Kampfengel

In derselben Nacht stand Jakob auf, nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde sowie seine elf Söhne und durchschritt die Furt des Jabbok. Er nahm sie und ließ sie den Fluss überqueren. Dann schaffte er alles hinüber, was ihm sonst noch gehörte.

Als nur noch er allein zurückgeblieben war, rang mit ihm ein Mann, bis die Morgenröte aufstieg. Als der Mann sah, dass er ihm nicht beikommen konnte, schlug er ihn aufs Hüftgelenk. Jakobs Hüftgelenk renkte sich aus, als er mit ihm rang.

Der Mann sagte: Lass mich los; denn die Morgenröte ist aufgestiegen. Jakob aber entgegnete: Ich lasse dich nicht los, wenn du mich nicht segnest. Jener fragte: Wie heißt du? Jakob, antwortete er. Da sprach der Mann: Nicht mehr Jakob wird man dich nennen, sondern Israel (Gottesstreiter); denn mit Gott und Menschen hast du gestritten und hast gewonnen.

Nun fragte Jakob: Nenne mir doch deinen Namen! Jener entgegnete: Was fragst du mich nach meinem Namen? Dann segnete er ihn dort.

Gen 32,23-30

Jakob ist auf dem Weg, um seinen Zwillingsbruder Esau nach langer Zeit wieder zu sehen. Es ist allerdings kein Wiedersehen in Freude, denn Esau will Jakob umbringen, weil Jakob ihn um sein Erstgeburtsrecht gebracht hatte. Es geht um Leben und Tod. Und: Jakob allein ist gefordert, denn die Seinen und was ihm gehörte "schaffte er alles hinüber". Er allein ist zurückgeblieben. Er kann und will eigentlich diesem Familien-Konflikt nicht aus dem Weg gehen. Er stellt sich der Aufgabe von Begegnung und Auseinandersetzung, auch wenn sie gefährlich ist.

In diese Situation hinein kommt es zu einem Kampf mit einem Unbekannten: Ein Mann, ein Engel, Gott selbst? Es bleibt unklar. Aber es gibt kein Ausweichen.

- Wie gehe ich mit Konflikten um?
Suche ich sie?
Weiche ich aus?
Bin ich bereit, einzustecken, "verwundet zu werden"?
- Kann ich dem Ringen und Kämpfen, dem Hoffen und Bangen in meinem Leben und Alltag, auch etwas 'Gutes' abgewinnen?
- Wo und wie ringe ich mit Gott?

Ich bitte Gott darum, dass er mein Ringen und Kämpfen zu einem guten, versöhnendem Ende führt und dass er mich segnet.

Schlechte Nachrichten

Nun geschah es eines Tages, dass seine (Hiobs) Söhne und Töchter im Haus ihres erstgeborenen Bruders aßen und Wein tranken. Da kam ein Bote zu Hiob und meldete: Die Rinder waren beim Pflügen und die Esel weideten daneben. Da fielen Sabäer ein, nahmen sie weg und erschlugen die Knechte mit scharfem Schwert. Ich ganz allein bin entronnen, um es dir zu berichten.

Noch ist dieser am Reden, da kommt schon ein anderer und sagt: Feuer Gottes fiel vom Himmel, schlug brennend ein in die Schafe und Knechte und verzehrte sie. Ich ganz allein bin entronnen, um es dir zu berichten. Noch ist dieser am Reden, da kommt schon ein anderer und sagt: Die Chaldäer stellten drei Rotten auf, fielen über die Kamele her, nahmen sie weg und erschlugen die Knechte mit scharfem Schwert. Ich ganz allein bin entronnen, um es dir zu berichten. Noch ist dieser am Reden, da kommt schon ein anderer und sagt: Deine Söhne und Töchter aßen und tranken Wein im Haus ihres erstgeborenen Bruders. Da kam ein gewaltiger Wind über die Wüste und packte das Haus an allen vier Ecken; es stürzte über die jungen Leute und sie starben. Ich ganz allein bin entronnen, um es dir zu berichten. Nun stand Hiob auf, zerriss sein Gewand, schor sich das Haupt, fiel auf die Erde und betete an. Dann sagte er: Nackt kam ich hervor aus dem Schoß meiner Mutter, nackt kehre ich dahin zurück. Der Herr hat gegeben, der Herr hat genommen; gelobt sei der Name des Herrn.

Hiob 1,13-21

Mitten ins Leben hinein – unerwartet, unaufhaltbar, ungeheuerlich – platzen Botschaften von Zerstörung und Tod. Eine Botschaft nach der anderen überfällt Hiob, als ob eine Botschaft nicht schon schlimm genug wäre. Hiob bleibt kaum Luft zum Atmen.

Hiobsbotschaften – zuweilen auch in unserem Leben - sind nicht begreifbar, nicht zu fassen. Vielleicht bleibt einzig und allein die Frage: Warum? oder gar nur stummes Schweigen.

Vom Text her sind die Boten der schrecklichen Nachrichten nicht näher beschrieben, in der Kunst manchmal als Engel dargestellt, auch wenn das unserer Vorstellung von Engel nicht entspricht: Engel bringen doch eigentlich nur gute Nachrichten, oder?

Was tut Hiob?

Er "zerriss sein Gewand, schor sich das Haupt, fiel auf die Erde und betete an." Zeichen von Trauer, aber kein Zeichen von Resignation. In seiner Trauer, seinem Schmerz fällt er, beugt sich, wirft sich auf die Erde, ergibt sich der bloßen Existenz: "Nackt kam ich hervor aus dem Schoß meiner Mutter, nackt kehre ich dahin zurück." Und – das ist entscheidend: Er wendet sich in seiner dunklen Situation an Gott, weil er sich getragen weiß, auch wo er keinen Halt mehr sieht. Da sind sich Hiob und Jesus ganz nah: Am Kreuz hat Gott den Schmerz, das Leid, den Schrei, das Sterben und den Tod Jesu und aller Kreaturen geteilt, alles selbst erlitten. ER geht den Weg allen Lebens und Sterbens mit. Gottes JA gilt eben nicht nur, wenn es uns gut geht, sondern gerade auch in den Hiobsbotschaften unseres Lebens.

Ich versuche im Gespräch mit Gott alle "Hiobsbotschaften", die ich heute wahrnehme (Zeitung, Fernsehen, Radio, ...) und auch die in meinem eigenen Leben, ihm hinzuhalten, auch wenn es mir schwer fällt.

Leben

es wird dir gegeben
und wieder genommen

dieses Gesetz
gilt für alles

vielleicht sogar
für den Tod

Andreas Knapp

Werdet Vorübergehende. Gedichte unterwegs Czernik-Verlag/Edition L (2001) S. 14

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Freitag 3. Woche:

Klärung und Deutung

Dienende Engel

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel in Versuchung geführt werden. Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt. Darauf nahm ihn der Teufel mit sich in die Heilige Stadt, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich auf ihren Händen zu tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. Jesus antwortete ihm: In der Schrift heißt es auch: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest. Da sagte Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen. Darauf ließ der Teufel von ihm ab und es kamen Engel und dienten ihm.

Mt 4,1-11

Mal ehrlich, ein bisschen locken die Angebote des Teufels ja schon: Geld und Reichtum, Macht und Einfluss - Bedürfnisbefriedigungen, mal kleinere, aber auch gern größere. Das kann doch wirklich nicht schaden, oder?

Nur: Wem oder was dienen dann diese Erfüllungen? Doch nur mir selbst. Und es bleibt ziemlich sicher nicht bei dem 'bisschen' stehen.

Jesus widersteht ganz den Versuchungen und Verlockungen, aber es wird für ihn nicht zum Verzicht. Er entscheidet sich bewusst anders. Vielleicht hat ihn die Frage geleitet: Wo ist aufs Ganze gesehen mehr Leben? Und zwar für mich und die anderen. Seine Entscheidung gilt Gott, orientiert sich am Gott des Lebens. Er widersteht und bekommt doch alles, was er wirklich braucht. Vielleicht wird dies durch das fast paradiesische Bild ausgedrückt: "es kamen Engel und dienten ihm".

Ich schaue auf meinen heutigen Tag:

- Kann ich erkennen und unterscheiden, was dem Leben dient?
- Kenne ich in meinem Leben Versuchungen, die mich hindern mich auf meinen Weg zu mehr Leben einzulassen?
- Nach welchen Kriterien, Maßstäben, Orientierungen lebe ich?

Ich komme mit Jesus Christus darüber ins Gespräch, wie mit einem guten Freund.

Samstag 3. Woche:

Klärung und Deutung

Rückblick und Vertiefung

Heute nehme ich mir Zeit, um auf meinen Weg der zweiten Woche zu schauen. Ich wähle dabei einen Impuls dieser dritten Woche aus, der mich berührt hat. Sei es zustimmend und ansprechend oder eher herausfordernd. Dann gehe ich die üblichen Schritte der Betrachtung entlang.

Als Abschluss dieser Woche kann mir nachfolgender Text von Paul Weismantel dienen:

In die Lichtblicke deiner Hoffnung
und in die Schatten deiner Angst,

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

in die Enttäuschungen deines Lebens
und in das Geschenk deines Zutrauens
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Dunkel deiner Vergangenheit
und in das Ungewisse deiner Zukunft,
in den Segen deines Wohlwollens
und in das Elend deiner Ohnmacht
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Spiel deiner Gefühle
und in den Ernst deiner Gedanken,
in den Reichtum deines Schweigens
und in die Armut deiner Sprache
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In die Fülle deiner Aufgaben
und in die Leere deiner Geschäftigkeit,
in die Vielzahl deiner Fähigkeiten
und in die Grenzen deiner Begabung
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In die Enge deines Alltags
und in die Weite deiner Träume
und in die Kräfte deines Herzens
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Glück deiner Begegnungen
und in die Wunden deiner Sehnsucht,
in das Wunder deiner Zuneigung
und in das Leid deiner Ablehnung
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Sonntag 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Fülle und Erfüllung

Gott erfüllt uns nicht unsere Erwartungen, sondern ist treu seinen Verheißungen. So könnte man die vierte Woche der Auszeit überschreiben. Die Fülle des Lebens von der Jesus nicht nur spricht, sondern in der Begegnung und Beziehung zu den Menschen lebt kommt letztlich von Gott. Er schenkt uns die Fülle des Lebens, er selbst ist die Fülle des Lebens.

Engel bringen uns diese Frohe Botschaft in unterschiedlicher Weise nahe.

Der Engel der führt und begleitet

Der Engel Gottes, der den Zug der Israeliten anführte, erhob sich und ging an das Ende des Zuges und die Wolkensäule vor ihnen erhob sich und trat an das Ende. Sie kam zwischen das Lager der Ägypter und das Lager der Israeliten. Die Wolke war da und Finsternis und Blitze erhellten die Nacht. So kamen sie die ganze Nacht einander nicht näher.

Ex 14,19-20

Gottes Verheißung des Gelobten Landes für Israel folgte der rasche Aufbruch. Doch die Gefahr ist nicht vorüber, im Gegenteil: die mächtigen Ägypter setzen alles daran, den Zug in die Freiheit zu verhindern. Die Erfüllung von Leben in Selbstbestimmung und Verantwortung ist gefährdet und rückt in weite Ferne. Ein Engel, der das bedrohte Volk anführt und ihm in das unbekannte, verheißene Land die Richtung weist, wird zum Schutzengel: Er stellt sich zwischen die Bedrohung durch die Ägypter und Israel. Die Gefahr ist noch da und die Verheißung gilt noch immer!

- Kenne ich Bedrohungen – draußen in der Welt, als auch in mir drin - die die Verheißung nach Leben in Fülle beeinträchtigen?
- Was wäre für mich die "Fülle des Lebens", "Erfüllung meines Lebens"?
- Deckt sich das - meiner Meinung nach – mit Gottes Verheißung an mich und die Welt?

Ich wende mich mit allem, was sich mir jetzt zeigt, an den treuen, liebenden Gott zu wenden, dessen Engel mich führen, begleiten und schützen.

Montag 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Stärkender Engel

Dann verließ Jesus die Stadt und ging, wie er es gewohnt war, zum Ölberg; seine Jünger folgten ihm. Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet darum, dass ihr nicht in Versuchung geratet! Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm neue Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte. Nach dem Gebet stand er auf, ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend; denn sie waren vor Kummer erschöpft.

Da sagte er zu ihnen: Wie könnt ihr schlafen? Steht auf und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet.

Lk 22,39-46

Jesus stellt sich seiner Angst, Ohnmacht, Zukunft, Nacht und Tod. Er nimmt all das als seine Wirklichkeit an. Und: Er wendet sich – ohne davon etwas zu verändern – an Gott, seinen Vater. "Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm neue Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger." Der Engel Gottes nimmt nicht, das Bedrohliche und Herausfordernde hinweg. Aber er stärkt und ermutigt.

- In welchen Situationen muss ich wie Jesus alleine gehen, während „die anderen schlafen“, einfach nicht da sind.
- Wie gehe ich damit um?
- Wie kann mir das Beten eine Kraftquelle sein?

Ich öffne mich für Gott, der mich stärkt und ermutigt.

Dienstag 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Furcht und Freude

Nach dem Sabbat kamen in der Morgendämmerung des ersten Tages der Woche Maria aus Magdala und die andere Maria, um nach dem Grab zu sehen. Plötzlich entstand ein gewaltiges Erdbeben; denn ein Engel des Herrn kam vom Himmel herab, trat an das Grab, wälzte den Stein weg und setzte sich darauf. Seine Gestalt leuchtete wie ein Blitz und sein Gewand war weiß wie Schnee.

Die Wächter begannen vor Angst zu zittern und fielen wie tot zu Boden. Der Engel aber sagte zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch die Stelle an, wo er lag. Dann geht schnell zu seinen Jüngern und sagt ihnen: Er ist von den Toten auferstanden. Er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen. Ich habe es euch gesagt.

Sogleich verließen sie das Grab und eilten voll Furcht und großer Freude zu seinen Jüngern, um ihnen die Botschaft zu verkünden.

Mt 28,1-8

Maria aus Magdala und die andere Maria wollen den Ort aufsuchen, an dem Jesus begraben wurde. Mit ihm, so haben sie vielleicht erfahren, sind auch all ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit Jesus, die Hoffnung nach Lebendigkeit und Leben in Fülle, die er ausstrahlte, unwiederbringlich verschwunden und begraben.

Matthäus schildert bildhaft und dramatisch, wie ein Engel Gottes den Stein vom Grab wegwälzt und auf ihm thront. Die Worte, die der Engel Gottes dann den Frauen sagt, lassen spüren, dass er ihre Furcht und ihr Erschrecken ernst nimmt und kennt: "Fürchtet Euch nicht!"

- Welche Ereignisse, Erlebnisse und Situationen aus meinem Leben fallen mir ein, wenn ich an Furcht und Schrecken denke?
- Ich stelle mir vor, wie der Engel Gottes mir jetzt und hier diese Worte zuspricht: "Fürchte dich nicht!" Ich lasse mir diese Worte mehrere Male sagen, höre und verweile bei dem, was in mir zum Klingen und Schwingen kommt.

„Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch die Stelle an, wo er lag.“

Das, was die Frauen suchen, das, was sie sich vorstellen, wie es sein soll, das gibt es nicht mehr, das ist vorbei. Der Engel verkündet ihnen stattdessen eine Botschaft, die sie sich selbst nicht denken, nicht erträumen oder gar erahnen könnten: Er ist auferstanden. Er lebt. Er geht voraus.

Die Furcht der beiden Frauen ist nicht einfach weg. Die Furcht wird von der Frohen Botschaft, von der Freude an der Hand genommen: „voll Furcht und großer Freude“ kehren sie zurück zu seinen Jüngern.

- Ich stelle mir vor, wie der Engel Gottes mir jetzt und hier diese Worte zuspricht: „Er ist auferstanden. Er geht Dir voraus.“ Ich lasse mir diese Worte mehrere Male sagen, höre und verweile bei dem, was in mir zum Klingen und Schwingen kommt.

Ich wende mich vertrauensvoll an Gott, dessen Engel mir diese Zusage und Botschaft zuspricht:

Bittend, lobend, dankend ...

Mittwoch 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Die Erscheinung Jesu vor Maria aus Magdala

Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein. Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten.

Die Engel sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Man hat meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin man ihn gelegt hat. Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war.

Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du? Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast. Dann will ich ihn holen. Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich ihm zu und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister.

Joh 20,11-16

Maria von Magdala besucht das Grab Jesu.
Dort, so hofft sie, hat ihre Trauer einen Ort.
Dort stellt sie sich ihrem Schmerz über den Verlust.
Dort kann sie ihren Tränen freien Lauf lassen.

Gerade dort am und im Grab Jesu, wo alles für sie zu enden scheint, sieht sie zwei Engel sitzen, so als hätten sie darauf gewartet, dass Maria kommt. Sie nehmen an Maria Anteil: " Frau, warum weinst du?"

- Wann habe ich zum letzten Mal geweint?
- Gibt es in mir ungeweinte Tränen?

Weinen, Tränen kommen und fließen lassen, aussprechen und erzählen, verändert. Oft ergeben sich daraus neue Blickrichtungen, ein weiterer und klarerer Blick: Maria wandte sich um und sieht Jesus. Er nimmt Anteil: " Frau, warum weinst du? Wen suchst du?"

- Was würde ich Jesus antworten?
- Ich lasse den gekreuzigten Auferstandenen meinen Namen sagen. Vielleicht mehrere Male und achte darauf, was das An-Sprechen in mir auslöst.

So wie es mir jetzt möglich ist, versuche ich zu antworten: "Rabbuni, Meister" ...

Donnerstag 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Wie das Gesicht eines Engels

Stephanus aber, voll Gnade und Kraft, tat Wunder und große Zeichen unter dem Volk. Doch einige von der so genannten Synagoge der Libertiner und Zyperäer und Alexandriner und Leute aus Zilizien und der Provinz Asien erhoben sich, um mit Stephanus zu streiten; aber sie konnten der Weisheit und dem Geist, mit dem er sprach, nicht widerstehen. Da stifteten sie Männer zu der Aussage an: Wir haben gehört, wie er gegen Mose und Gott lästerte. Sie hetzten das Volk, die Ältesten und die Schriftgelehrten auf, drangen auf ihn ein, packten ihn und schleppten ihn vor den Hohen Rat. Und sie brachten falsche Zeugen bei, die sagten: Dieser Mensch hört nicht auf, gegen diesen heiligen Ort und das Gesetz zu reden. Wir haben ihn nämlich sagen hören: Dieser Jesus, der Nazoräer, wird diesen Ort zerstören und die Bräuche ändern, die uns Mose überliefert hat. Und als alle, die im Hohen Rat saßen, auf ihn blickten, erschien ihnen sein Gesicht wie das Gesicht eines Engels.

Apg 6,8-15

Eigentlich erfahren wir von Stephanus in dieser Stelle nur wenig, und wenn, dann eher allgemeine Beschreibungen: "voll Gnade und Kraft", war er; "tat Wunder und große Zeichen", strahlte "Weisheit und Geist" aus.

Um so deutlicher werden seine Gegner und Widersacher beschrieben, die nicht gerade zimperlich mit Stephanus umgehen: " Sie hetzten das Volk, die Ältesten und die Schriftgelehrten auf, drangen auf ihn ein, packten ihn und schleppten ihn vor den Hohen Rat. Und sie brachten falsche Zeugen bei."

- Ich schaue auf Stephanus, der bedrohlich und existentiell in Frage gestellt wird.
Kenne ich bei mir ähnliche Situationen: Anfeindungen, Angriffe, In-Frage-Stellungen, ...?

Stephanus lässt sich nicht auf die Ebene der Angreifer ein. Er ist ganz bei sich und bei Gott, ganz er selbst, hat seine Wurzeln, seinen Stand und seinen Halt in seinem Innersten, das nicht zerstört werden kann. Das wirkt nach außen. Das lässt sein " Gesicht wie das Gesicht eines Engels" scheinen.

- Worin sind mein Stand und mein Halt verankert?
- Was hilft mir, diesen inneren Raum (noch mehr) zu entdecken?

Ich versuche ganz bei mir und ganz bei Gott zu sein.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Freitag 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Den Blick neu ausrichten

Während sie (die Jünger) unverwandt ihm (Jesus) nach zum Himmel emporschauten, standen plötzlich zwei Männer in weißen Gewändern bei ihnen und sagten: Ihr Männer von Galiläa, was steht ihr da und schaut zum Himmel empor? Dieser Jesus, der von euch ging und in den Himmel aufgenommen wurde, wird ebenso wiederkommen, wie ihr ihn habt zum Himmel hingehen sehen. Dann kehrten sie vom Ölberg, der nur einen Sabbatweg von Jerusalem entfernt ist, nach Jerusalem zurück.

Apg 1,10-12

Das ganze Leben ist von Abschieden geprägt. Es fängt gleich mit der Geburt an: Abschied von der engen Verbundenheit mit der Mutter, Abschied vom Elterhaus mit Beginn der Kindergartenzeit und dem Eintritt ins Schulleben, Freundschaften, aber auch die ersten Beziehungsabschiede, berufliche Ziele werden erreicht, andere nicht, Umzüge, der Tod vertrauter Menschen, gesundheitliche Einschränkungen, der Ruhestand. Das ganze Leben ist von Abschieden durchzogen.

Die Jünger Jesu können es in Ihrem Schmerz und in ihrer Trauer nicht ganz begreifen: Jesus ist weg. Er hat sich verabschiedet. Sie schauen zum Himmel. In die weite Ferne. Sie hängen ihm hinterher, so als versuchten sie das Geschehen, den Abschied, möglichst lange hinauszuzögern. Sie schauen auf Jesus, wie Menschen, die am Flughafen dem am äußersten Horizont verschwindenden Flugzeug mit dem lieben Freund, der lieben Freundin darin, nachschauen, bis buchstäblich nichts mehr zu sehen ist.

- Ich werde mir meiner Abschiede in meinem Leben bewusst:
Den vielen kleinen, den großen, wichtigen ...

Die beiden Männer in weiß können für Engel stehen und Gottes Zusage, dass er den Menschen in den Stunden des Abschieds nahe ist. Die Engel helfen den Blick wieder neu auszurichten, um nicht wie gebannt an den letzten Augenblicken einer vergehenden Situation, Lebensabschnittes, Begegnung, ... festzuhalten. Sie stellen eine Verbindung her zwischen Vergangenen und Zukünftigem, zwischen Himmel und Erde, zwischen Gott und Mensch.

Den Hinweis der Engel: " Was steht ihr da und schaut zum Himmel empor?" kann auch folgendermaßen übertragen werden: "Wenn ihr den Himmel, Jesus Christus, die Fülle des Lebens sucht, müsst ihr nicht nach oben schauen, sondern nach unten, nach links und rechts zu den Menschen um Euch herum."

- Was half mir bisher, abschiedlich zu leben?
Andere Menschen?
Das Gebet?
Das Vertrauen in Jesus Christus und seine Zusage: "Ich bin da" ?
...

Mit allem, was sich mir jetzt zeigt, wende mich an Jesus Christus, der ist, der war und der kommen wird ...

Samstag 4. Woche:

Fülle und Erfüllung

Rückblick und Vertiefung

Heute nehme ich mir Zeit, um auf meinen Weg der vierten Woche zu schauen.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Ich wähle dabei einen Impuls dieser vierten Woche aus, der mich berührt hat. Sei es zustimmend und ansprechend oder eher herausfordernd. Bei der Wiederholungsübung achte ich darauf, was sich mir dieses Mal zeigt.

Ich komme mit Jesus Christus, dem gekreuzigten Auferstandenen darüber ins Gespräch.
Dabei kann das Gebet aus dem Gotteslob 6,3 eine Hilfe sein:

Sei gepriesen, Herr Jesus Christus,
Sohn des lebendigen Gottes.
Du bist der Erlöser der Welt,
unser Herr und Heiland,
der zur Rechten des Vaters thronst.
Komm, Herr Jesus,
und steh uns bei,
dass wir alle Zeit mit dir leben
und in das Reich deines Vaters gelangen.
Amen.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Zum Ende der AUSZEIT 2008:

Die Zeit mit den vorgegebenen Impulsen ist zu Ende.

Es ist gut so, damit Neues beginnen kann. Es braucht einen Abschluss, einen Blick darauf, was für mich selbst an Wert da ist bzw. gewonnen wurde. Und: Einen Blick darauf, was vor mir liegt.

Ich kann mich fragen:

- * Was ist in mir neu lebendig?
- * Welche Anregungen sind mir wichtig?
- * Welche Sehnsüchte und Wünsche zeigen sich mir für mein geistliches Leben?
- * Welche Hilfen brauche ich für mein Weitergehen?
- * Welche Möglichkeiten von Weg-Begleitung entsprechen mir?

Was mir einfällt, versuche ich ins Gebet zu bringen.

Folgendes Gebet kann mir als Abschluss der Auszeit 2008 dienen:

Du, Gott der Anfänge,
segne uns,
wenn wir deinen Ruf hören,
wenn deine Stimme uns lockt
zu Aufbruch und Neubeginn.

Du, Gott der Anfänge,
behüte uns,
wenn wir loslassen und Abschied nehmen.
Wenn wir dankbar zurückschauen auf das,
was hinter uns liegt.

Du, Gott der Anfänge,
lass dein Gesicht leuchten über uns,
wenn wir vertrauend einen neuen Schritt
wagen auf dem Weg unseres Lebens.

Du, Gott der Anfänge, segne uns.
Amen.

Dann schließe ich diese Auswertung bewusst ab.

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen der AUSZEIT 2008,

mit dieser Mail möchten wir uns als AUSZEIT-Team von Ihnen verabschieden. Fast 2300 Abonnenten haben an diesem Übungsweg teilgenommen. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse.

Vielleicht suchen Sie auch intensivere AUSZEITEN abseits von Ihrem Alltag an einem ruhigen und besinnlichen Ort – dann laden wir Sie zu Besinnungswochenenden und (Kurz-)Exerzitien ein. Diese werden veröffentlicht unter www.gcl-freiburg.de . Darüber hinaus finden Sie weiterführende Angebote unter: www.geistliche-zentrum.org und www.geistliche-begleitung.de .

Außerdem möchten wir auf die wöchentlichen Meditationen zum Sonntagsevangelium unter <http://www.erzbistum-freiburg.de/Meditationen-abonnieren.319.0.html> aufmerksam machen.

AUSZEIT 2008

Impulse zum Anhalten und Aufatmen

Dass die vergangene AUSZEIT ein Weg zu einem „Mehr an Leben“ werden konnte, das hoffen wir. Dass Sie auch Wege finden in das Leben, das die Christen in den kommenden Ostertagen feiern, das wünschen wir Ihnen.

Ihr AUSZEIT-Team

Maria und Joachim Holub
Dr. Norbert Kebekus
Bettina Richter-Klahs