

WOCHEN- ÜBUNG 1

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Teil 1: wahr-nehmen

Nimm dir 10 Minuten Zeit und setze dich an einen für dich guten Ort.

- Werde dir der Gegenwart Gottes bewusst (mit einem Kreuzzeichen, dem Anfangsgebet, drei tiefen Atemzügen, ...).
- Gott schaut mit einem liebevollen, wohlwollenden Blick auf dich.
- Spür dich mit Leib und Seele (Nimm einzelne Körperstellen wahr sowie deine Gestimmtheit). Gott will in dir wohnen (1 Kor 6,19).
- Bitte Gott, dich bei diesem Rückblick zu leiten. Schau auch du mit einem liebevollen, wohlwollenden Blick auf die Ereignisse und Begegnungen deines Tages.
- Welche Gefühle und Gedanken entstehen bei dir?
- Komme mit Gott darüber ins Gespräch oder verweile damit in Stille bei Ihm.
- Abschluss z.B. mit dem Vaterunser (mit Gesten, Seite 14 im Begleitheft), einem Kreuzzeichen, drei tiefen Atemzügen, ...



Zwischen ideal und real

1. Woche

Gedanken einer Krankenhaus-Seelsorgerin

Von der Vergebung

Schuld und Vergebung erfahren derzeit gleichzeitig eine inflationäre Verwendung und eine dogmatische Hochstilisierung. Sind wir wirklich für alles verantwortlich und damit auch schuldig? Und müssen wir alles und immer vergeben? In mir sträubt es sich, menschlich und fachlich. Denn das zärtliche, barmherzige Gottesbild unserer christlichen Tradition und das damit verbundene realistische Menschenbild scheinen angesichts dieser Ansprüche zu zerbröseln.

Dieses Ringen gehört zum täglichen Brot der Krankenhaus-Seelsorge. Unvergesslich bleibt mir eine junge Schmerzpatientin. Ihr Therapeut tat ihre Symptome mit dem Satz ab, dass sie nicht vergeben könne. Ihre Frage „Muss ich alles vergeben?“ und mein klares „Nein“ eröffneten ein langes Gespräch über ihre Missbrauchserfahrungen.

Die Theologin Andrea Lehner-Hartmann erläutert, dass selbst Jesus am Kreuz die Vergebung an Gott Vater delegierte, weil das Opfer aufgrund des Machtungleichgewichts gar nicht vergeben könne.

Vielleicht ist Vergebung nur eine Begleiterscheinung eines Heilungsprozesses, in dem wieder Würde, Kraft und Autonomie gewonnen werden. Es gilt, dieser Entwicklung Zeit zuzugestehen und dem Impuls, mit einer vorschnellen Vergebung negativen Gefühlen auszuweichen, nicht nachzugeben.

Als Seelsorgerin versuche ich, allen Gefühlen (auch der Rachelust und der Zerstörungswut) Raum zu geben. Inspiration und Vertrauen schenkt mir das göttliche Du, weil er alles zu wandeln und zu heilen vermag.

*Sr. Anna Elisabeth Rifesser
(Krankenhaus-Seelsorgerin in Hochzirl/Tirol)*

Einführung in die erste Woche

Meine Vorstellungen von der Welt und Gott beeinflussen meine Gedanken, meine Gefühle, mein Empfinden von Schuld und meine Vorstellungen von Vergeben und Versöhnen.

Wenn ich meine Ideale als Normalität in meinem Alltag verstehe, werde ich immer enttäuscht und verzweifelt darüber sein, wie schlimm alles um mich herum ist. Denn „Ideale sind wie Sterne. Sie sind nicht erreichbar, aber sie sind Orientierung für meinen Weg.“ (Carl Schurz) Wenn ich die Realität mit ihren Brüchen und Schwierigkeiten als Normalfall sehe, bin ich froh über jede geglückte Beziehung und jedes geglückte Miteinander. Ich erkenne, dass ein gutes Zusammenleben ständiger Arbeit, eines ständigen Bemühens bedarf.

Vergeben bleibt damit nicht ein punktuell Geschehen. Vergeben wird, wie das Lieben, zu einer inneren Haltung, die wir ein Leben lang einüben dürfen. Es wird dabei immer wieder ein „Hinfallen“ und Scheitern geben, aber unter Gottes liebevollem und wohlwollendem Blick dürfen wir immer wieder „aufstehen“ und weitergehen. Wir dürfen lernen, mit unseren „Narben“ zu leben.

Deshalb ist es so wichtig, sich in diesem liebevollen Betrachten der eigenen und fremden Unzulänglichkeiten zu üben. Eine Hilfestellung dazu bietet das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, mit dem du diese Woche unterwegs bist (siehe Rückseite).