



- *Einen anderen Grund kann niemand legen als den, der gelegt ist: Jesus Christus! 1 Kor 3,11*
- *Ich erinnere euch ... an das Evangelium ... Ihr habt es angenommen; es ist der Grund, auf dem ihr steht. 1 Kor 15,1*
- *Durch den Glauben wohne Christus in euren Herzen, in der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet. Eph 3,17*

Diese drei Worte des Apostels Paulus stimmen auf das Thema des Werkheftes ein:

Für uns Christen ist klar, wovon wir ausgehen, auf welchem Grund wir stehen: die Person Jesus Christus – seine Menschwerdung, sein Leben, sein Leiden und Sterben, seine Auferstehung. Durch Ihn sind wir in der Taufe hineingenommen in die Beziehung des Dreifaltigen Gottes. Zum Dreifaltigen Gott haben wir JA gesagt. Dieses „Ja, ich glaube“ wird in den verschiedenen Lebensphasen je neu eingeholt und bestätigt.

Durch unser JA, durch die Entscheidung für ein Leben mit Ihm, wohnt seine Liebe zutiefst in unserem Herzen (Röm 5,5b); in dieser Liebe ist unser Leben verwurzelt, auf sie gegründet.

Das ist sozusagen Fakt für uns Christen. Davon gehen wir aus. In diesem Bewusstsein stehen und leben wir in dieser Welt, so wie sie ist.

Große Worte, große Zusagen!

Der Grund, auf dem ich stehe

An dieser Stelle lohnt es, innezuhalten: Jesus Christus – der Grund, auf dem ich stehe?

Grundsätzlich ja, aber wie ist es mit den vielen kleinen Entscheidungen des Alltags?

Wovon lasse ich mich da leiten?

- Von den Sorgen und Nöten?

- Von der Fürsorge Gottes?
- Vom Vertrauen auf Sein JA zu mir und meinem JA zu Ihm?

Sich diesen Fragen stellen und so ehrlich wie möglich antworten – das gibt Gott die Chance, in mir zu wirken, mich neu auszurichten und mich weiter wachsen zu lassen.

Gegründet sein – was meint dieses Wort in unserem Sprachgebrauch?

Es meint etwas, das außerhalb der eigenen Person liegt. Etwas, das mir Stütze und Halt gibt. Da ist ein Fundament, auf das ich mich verlassen kann, auf das ich mich berufen kann, auf dem ich aufbauen und weiter bauen kann. Ich beziehe mich also auf etwas, das außerhalb meiner selbst sich befindet, auf dem ich stehen kann.

Ein klares Fundament

Ein Blick auf die Welt mit ihren Sorgen, Nöten, Auseinandersetzungen und Konflikten zeigt, wie wertvoll und wesentlich ein klares Fundament ist.

Ich denke an ...

- die Coronapandemie,
- den Nationalismus in so vielen Ländern dieser Erde,
- die vielen Antworten, Vermutungen, Fakten, Fake News, die aus den (sozialen) Medien auf uns einströmen,
- die tiefgreifende Krise in der Kirche u.v.m.

Die Sorgen und Ängste nehmen zu:

- Gesellschaften sind in ihren Ansichten und Haltungen gespalten (was unmöglich schien, geschieht).
- Vereinbarte Werte gehen verloren.
- Was stimmt wirklich, worauf kann ich mich verlassen, was trägt?

- Wo liegt die Wahrheit, wem kann ich glauben und trauen?
- Wovon gehe ich aus, wenn ich mir eine Meinung bilde, meine Haltung zu bestimmten Themen suche?

Hier können Sie kurz innehalten und nachspüren, welche Nöte und Sorgen Sie bedrängen. Und Sie können sich fragen:

- Wie geht es mir mit diesen meinen Fragen, Sorgen und Nöten?
- Was lösen sie in mir an Empfindungen, Gedanken aus?
- Wo verwunden sie mich selbst?
- Wie gehe ich damit um bzw. wie will ich (zukünftig) damit umgehen?
- Was leitet mich in meinem Tun?

Wahrnehmen und Raum bekommen

Vielleicht braucht es regelmäßig dieses *Wahrnehmen* der inneren Regungen und Bewegungen in der persönlichen Gebetszeit. Aus dem Gespräch mit Jesus Christus können sich überraschende Sichtweisen, Schritte und Wege ergeben.

Die jährlichen Exerzitien sind so eine Zeit, in der diese Fragen Raum bekommen, in der Gott sich zeigen kann, in der Seine Liebe das Leben und den Alltag wandelt und auf festen Grund stellt.

In den Geistlichen Übungen im **Prinzip und Fundament** weist Ignatius darauf hin, dass

der Mensch geschaffen ist, um Gott unseren Herrn zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und ihm zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten. Und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen, damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er geschaffen ist. Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich

soweit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern... GÜ 23,2–4

Gott loben, mich in der Beziehung zu IHM verankern, mich auf und in Seine Liebe stellen und IHM dienen – das beschreibt Ignatius als Ziel und tiefsten Grund meiner Existenz. Alles andere ist dem nachgeordnet. Diese Ausrichtung kann freisetzen von Abhängigkeiten, Anhänglichkeiten, Sorgen und Ängsten. Sie kann helfen, sich tatsächlich auf den Grund und das Fundament zu stellen, das Jesus Christus selbst ist. Im Evangelium am Fest des hl. Ignatius (Lk 14,25–33) kommt dies zum Ausdruck: Nachfolge braucht den ganzen Einsatz, eine klare Entscheidung auf dieses Ziel hin und den Einsatz aller zur Verfügung stehenden Mittel. Damit meine ich nicht nur die eigene Anstrengung, sondern noch mehr das Vertrauen in die Führung des Heiligen Geistes, der meine Charismen und Begabungen zum Leuchten bringt und mich in die Fülle des Lebens führt – Schritt für Schritt.

Einen anderen Grund kann niemand legen

Damit bin ich wieder an dem eingangs erwähnten Zitat des Paulus: Jesus Christus ist der Grund, auf dem wir stehen, der Grund und das Fundament unseres Glaubens. Auf IHM stehen wir in der Nachfolge.

Wer auf IHN hört und nach Seinen Worten handelt, ist wie ein Mensch, der das Fundament seines Hauses auf einen Felsen stellte. (Lk 6,47–48)

Die Entscheidung für ein Leben mit Jesus Christus wirkt sich auf das Tun und Handeln aus – es führt in die Dankbarkeit und das Staunen. (Kol 2,7) Seine Gnade führt durch alle Nöte, durch Leid und Schmerz hindurch ins Leben. (1 Petr 5,10)

Worte des Lebens betrachten, in der Tiefe wirken und sprechen lassen – das ist für viele eine gute und bewährte Weise des Betens geworden.

Es lohnt sich, Zeit hierfür zu nehmen:

Welche Worte oder Bilder tauchen in mir auf, wenn ich mich auf diesen Grund meines Glaubens, auf Jesus Christus stelle?

Welche Worte tragen mich in meinem Alltag, in meinem Tun und Handeln?

Denn darum geht es: Im konkreten Tun und Handeln, in der Begegnung mit den Menschen Zeugnis geben von dieser Wirklichkeit, die mich trägt, ...

- dass der Mensch sich nicht selbst erlösen muss,
- dass Leben in Fülle möglich ist und von Gott geschenkt wird – auch und gerade durch Leid und Schmerz hindurch,
- dass die Liebe den Hass, das Besitzstandsdenken und was auch immer überwindet,
- ...

Diese konsequente Ausrichtung auf das Ziel – die Liebe Gottes – scheint mir in den Herausforderungen dieser Zeit ganz besonders wichtig zu sein.

Eine Welt, die sich so divers und kontrovers zeigt, braucht dieses Zeugnis, braucht dieses Gegründet- und Verwurzelte in Jesus Christus als dem Felsen und Fundament!

Bereitschaft zum Miteinander

Wir erleben so oft in den Diskussionsrunden, Demonstrationen, Konflikten, wie es um *Recht haben, Macht zeigen* geht. Diesem *Ruf zur Durchsetzung der eigenen Interessen* können wir von unserer christlichen Botschaft her eine Alternative entgegenstellen. Wirklich zuhören kann die eigene Meinung und Haltung zum einen bestärken, zum andern aber auch verändern. Wir brauchen diese Bereitschaft zum Miteinander, auch und gerade in der Kirche.

An dieser Stelle kommt der GCL-Gruppe eine wichtige Rolle zu. In der Gruppe kann ein solcher Raum sein, die eigene Meinung frei zu äußern, einander *wirklich* zuzuhören, voneinander zu lernen, einander

zu korrigieren – kurz: eine Kultur des Respekts zu etablieren. Das bleibt eine dauernde Herausforderung und Übung.

Sich auf diesen Grund der Ehrfurcht vor dem Anderen, vor der Schöpfung zu stellen, fordert die eigene Umkehr heraus.

Was ich in mir habe und trage – das wirkt sich nach außen aus.

An seinen Früchten zeigt sich die Qualität des Baumes. (Mt 12,33)

Und was aus dem Menschen herauskommt, macht ihn unrein. (Mk 7,15)

Damit kommen wir zum Schwerpunktthema dieses Heftes:

Im Inneren gegründet sein, wirkt sich aufs Äußere aus

Die Frucht, die ich bringe, was aus mir herauskommt an Worten und Taten – das gibt Auskunft über das, was mich im Innersten nährt, woraus ich lebe, worauf ich stehe.

Das tägliche *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit* ist so eine Hilfe, dem näher auf die Spur zu kommen. Das kann eine solche Übung sein: Über eine bestimmte Zeit darauf zu achten, was heute *aus mir herausgekommen ist*.

Für die Früchte des Lebens, die Seine Liebe heute gewirkt hat, kann ich danken!

Was der Heilung und Wandlung oder auch der Umkehr bedarf, das kann ich Ihm anvertrauen. So werde ich wacher und aufmerksamer für das, was dem Leben dient und was ihm entgegensteht.

Eine weitere große Hilfe ist der Leib. Es gibt verschiedene Übungsweisen, die helfen, den Leib wahrzunehmen und auf seine Botschaft zu achten. Durch die Ausbildung und das regelmäßige Üben in der Übungsweise *Rhythmus-Atem-Bewegung nach H. L. Scharing* ist mir natürlich dieser Zugang nahe.

Ein Grundsatz in dieser Übungsweise ist

- der *innere Rhythmus*, in den der Leib wieder ein-schwingen kann,
- der *innere Atem*, der bis in die letzte Körperzelle kommt,
- die *innere Bewegung*, die dadurch ausgelöst wird.

Sie ordnen den Leib (ohne dass ich mich einmische).

Und was in mir in Ordnung kommt, wirkt sich nach außen aus ins Da-Sein (Atem), in der Bewegung, im Maß (Rhythmus).

Schon die einfache Grundübung z. B. im Liegen ordnet und erdet, führt ins Hier und Jetzt.

Das Spüren von innen nach außen – zum Boden – bringt den Menschen von außen nach innen.

Der Leib als eine große Hilfe

Durch das Vielerlei an Aufgaben, Herausforderungen und Möglichkeiten im alltäglichen Leben geschieht es schnell, dass ich mehr im Außen bin, schwer Zugang zu meinem Inneren finde. Im Liegen, Sitzen oder Stehen den Boden spüren und sonst nichts – das bringt mich ein Stück mehr zu mir.

So werde ich immer weniger von außen bestimmt, sondern entscheide selbst im DA-SEIN bei mir – im Verwurzelt- und Gegründetsein in der Liebe Gottes –, was jetzt dran ist, worum es jetzt geht, was ich will, was mein Maß ist.

In dieser Haltung wird die Unterscheidung der Geister einfacher.

Wichtig neben dem Spüren zum je Nächsten ist die Richtung. Es geht Richtung Füße. Nicht der Kopf richtet aus und auf. Es sind die Füße.

Wer in den Füßen ist – geerdet ist –, der ist bei sich! Dafür gibt es eine ganz einfache (geistliche) Übung:

„*Sich immer wieder hinstellen und erwägen, wie Gott, der Herr mich (liebevoll) anschaut*“ Ignatius von Loyola. Dabei konkret den Boden unter den Füßen

spüren und sich über das Scheitelgebiet nach oben hin ausrichten. Dabei diesem liebevollen Blick Jesu Raum geben und dem, was dieser Blick in mir auslöst.

Der Leib als eine große Hilfe, zu mir zu kommen. In jeder Lage kann ich nachspüren: Wo ist jetzt gerade Kontakt da zum Boden, zum Stuhl, zum Tisch ... Diesen Kontakt bewusst spüren, bringt mich mehr zu mir.

Bei Fragen, Ängsten, Sorgen, Erfahrungen, die mich berühren, mich umtreiben oder auch durcheinanderbringen, sich bewusst mit beiden Füßen auf den Felsen und den Grund Jesus Christus stellen – auf sein JA zu mir und mein JA zu Ihm!

Schon allein dadurch kann sich etwas verändern.

Es gibt natürlich noch weitere Übungen, die diesen Prozess unterstützen. Da aber nicht *das Vielerlei die Seele sättigt*, sondern *das Verkosten der Dinge von innen her* – auch ein Zitat des hl. Ignatius –, gilt es *das Wenige* zu üben und dabei zu bleiben.

Das wiederum kann zu einer Haltung werden: das Verkosten der Dinge von innen her!

Das braucht Zeit, dafür braucht es eine Entscheidung. Ein Wort, einen Gedanken, eine Erfahrung wirklich verkosten, ihnen Raum geben, sie leiblich ausdrücken, auf die inneren Regungen und Empfindungen achten, sie mit Bildern und Worten aus der Schrift verknüpfen (lassen) ...

Vielleicht möchten Sie für die nächsten Tage oder Wochen eine Übung, eine Frage mitnehmen, üben, einüben – und erleben, wie in diesem einen Tun, sich alles weitere ergibt und entfaltet.

Sr. Dorothea Thomalla

*1964, Franziskanerin von Heiligenbronn,
Leiterin von Haus Lebensquell,
Exerzitienbegleiterin,
Ausbildung in „Rhythmus-Atem-Bewegung“ nach
Hanna Lore Scharing