

In Frieden gelassen werden

2. Woche: 21.02. – 27.02.2018

Frieden mit meinen Lieben



Thematische Hinführung

„Meine Lieben“! Diese Anrede benutzen wir mit unterschiedlicher Bedeutung. Mal sind es wirklich die Menschen, die uns „lieb“ sind, mal schwingt eher eine gewisse Ironie mit: z.B. „meine lieben Nachbarn“, die mich durch ihr Verhalten immer wieder herausfordern...

„Meine Lieben“ – egal, wie ich es gerade meine - sind auf jeden Fall Menschen, mit denen ich gerne in Frieden leben würde. Es sind Beziehungen, die besonders sensibel für Frieden und Unfrieden sind. Es geht mir zu Herzen, wenn Frieden mit ihnen nicht gelingt oder gestört ist.

Im Miteinander mit „meinen Lieben“ empfinde ich alles, was zu Beziehungen gehört: Wertschätzung und Respekt, Dankbarkeit und Liebe, aber auch Enttäuschung, Verletzung, unbearbeitete Konflikte, Sehnsucht nach mehr Nähe oder auch nach mehr Distanz.

All das darf sein und es gilt, diese vielen Facetten zunächst einmal nur wahrzunehmen – ohne sie zu bewerten oder zu schnell einzuordnen. Meist wird erst mit der Zeit deutlich, welche Bilder ich mir von den anderen mache, welche bewussten und unbewussten Wünsche ich an sie habe, welche Erwartungen. Und umgekehrt machen sich andere Bilder von mir, wünschen sich Dinge, erwarten etwas. Je nachdem, wie sehr diese Bilder unserem wahren Wesen entsprechen, und je nachdem, wie realistisch und erfüllbar die Wünsche und Erwartungen sind, werden wir miteinander Frieden haben, einander in Frieden lassen – oder eben nicht.

Biblischer Bezug

Du sollst dir kein Bildnis machen

Wir sind Gottes Ebenbild, so sagt uns die Bibel, und: Du sollst Dir kein Bildnis machen. Das gilt für mich selbst, und das gilt für meine Lieben: Jede/r ist Ebenbild Gottes, und so, wie ich mir von Gott nie ein vollständiges und ganz zutreffendes Bild machen kann, kann ich es auch nicht von einem andern Menschen. Ganz gleich, wie nah er mir steht. Selbst das liebevollste Bild gibt nicht richtig das Geheimnis wieder, das in mir und in jedem Menschen wohnt: Gott selbst. Dies anzunehmen, schenkt ALLEN Freiheit.

Jesus und seine Lieben

Wenn wir auf Jesus Christus und seinen Umgang mit seinen Lieben in *Mk 3, 31-35* schauen, dann merken wir: Hier gibt es keine grundsätzliche Verklärung von Familie oder Freundschaft, hier ist Beweglichkeit und Freiheit, hier gibt es Grenzen und Klarheit, die manchmal sogar hart erscheinen:

Und es kamen seine Mutter und seine Brüder und standen draußen, schickten zu ihm und ließen ihn rufen. Und das Volk saß um ihn. Und sie sprachen zu ihm: Siehe, deine Mutter und deine Brüder und deine Schwestern draußen fragen nach dir. Und er antwortete ihnen und sprach: Wer ist meine Mutter und meine Brüder? Und er sah ringsum auf die, die um ihn im Kreise saßen, und sprach: Siehe, das ist meine Mutter und das sind meine Brüder! Denn wer Gottes Willen tut, der ist mein Bruder und meine Schwester und meine Mutter.

Jesus sieht sich in erster Linie der Gemeinschaft mit denjenigen Menschen verpflichtet, zu denen er eine innere Verbindung über das hat, was ihn trägt: das Vertrauen auf Gott und den Weg, den Er zeigt. Möglicherweise war das zunächst einmal verletzend für Mutter und Geschwister, aber es befreit auch: Wir sind einerseits nicht für immer gebunden an die Menschen, die uns nicht gut tun, auch, wenn sie zur Familie gehören. Und auf der anderen Seite haben wir die große Chance, tragende und prägende Verbindungen zu den verschiedensten Menschen einzugehen, die unser Leben und unseren Glauben vertiefen. Jesus ist solche Verbindungen eingegangen und hat damit seine Familie erweitert. Sie können für einen Menschen den gleichen Wert haben, wie die biologische Familie.



Frieden finden im Lassen

Bis heute sucht Jesus solche Verbindungen zu uns Menschen. Er lädt uns ein: „Kommt zu mir alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir werdet ihr Ruhe finden.“ Mt. 11, 28 – (BasisBibel)

Ich darf zu ihm und seinen Lieben gehören und mit meinen Lieben darf ich zu ihm kommen.

- ♥ Ich darf bei ihm die Menschen lassen, mit denen eine aktive Aussprache und Versöhnung nicht (mehr) möglich ist: weil sie nicht können, nicht wollen, oder nicht mehr da sind.
- ♥ Ich kann meine Geschichte mit ihnen, so gut oder schrecklich, wie sie nun einmal ist, wahrnehmen, anschauen – und mich wenigstens damit versöhnen, dass es nun einmal meine, unsere Geschichte ist.

Das ist kein einmaliger, einfacher Prozess, der durch eine rein verstandesmäßige Erkenntnis zustande kommt. Es ist ein Weg der Verwandlung, die Gott an mir und in mir und durch mich wirkt. Es ist ein aufmerksames, fortschreitendes Wahrnehmen dessen, wer ich vor Gott bin. Ich darf sein und die anderen dürfen sein: Gottes Ebenbilder – Gottes geliebte Kinder.

Wir dürfen uns gegenseitig lassen. Wir dürfen einander in Frieden (sein) lassen.

Impuls für die Stille

In der Stille (über)lasse ich den Menschen Gott, der mir gerade (schön oder schwer) am Herzen liegt. Ich wiederhole dabei das Bibelwort aus *1. Samuel 20,42* „Der Herr sei zwischen dir und mir... das bleibe ewiglich!“ Oder ich bete die „Urform“ des Herzensgebetes aus *Mk. 10,47* „Jesus (Christus), erbarme Dich meiner“ und füge einen Namen ein: „Jesus (Christus), erbarme Dich _____“

Segen

Sei gesegnet,
Du gehörst zu Jesu Lieben.
Sei gesegnet,
er sehnt sich nach dir,
empfängt und umarmt dich.
Sei gesegnet,
er liebt dich immer wieder zurück –
in den Schutzraum seines Friedens.
Amen
(nach Beate Ling)

Weiterführende Anregungen

Zu Beginn kann an jedem Tag dieser Woche folgende Körperübung stehen:

- Suchen Sie sich einen guten Standpunkt und stehen Sie aufrecht.
- Legen Sie Ihre Hände übereinander mittig auf den Herzbrustraum
- Öffnen Sie beide Hände und strecken sie mit den Armen nach vorne aus. Sie strecken die Hände – bildlich gedacht – einem Menschen entgegen, öffnen sich für dieses Gegenüber.
- Dann nehmen Sie die Arme mit den Händen langsam bis zur Hälfte zurück und stellen die Handflächen aufrecht, die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Diese Haltung kennen Sie, wenn Sie Stopp sagen oder etwas abwehren.
- Spielen Sie mit dem sich Öffnen für den anderen und dem Grenzen ziehen: So, wie ich bin darf ich sein – so, wie der andere ist, darf er / sie sein. Einander lassen – in Nähe und Distanz – schafft Frieden.
- Vollziehen Sie diese Übung mehrmals hintereinander.

*Juliane Opiolla, geistliche Begleiterin, Gemeindepfarrerin, Eutonieleiterin
Karin Thomas, geistliche Begleiterin, Gemeindeferentin (GpA), Lebensberaterin (BI)*