

## Der Spur der Sehnsucht folgen

6. Woche: 01.04. – 07.04.2020

### Sehnsucht nach heilsamer Veränderung

#### Thematische Hinführung

Ein Hinweis auf unsere Sehnsucht nach heilsamer Veränderung kann sein, wenn wir im Alltag das unbestimmte Gefühl haben: „Hier stimmt etwas nicht. Das sollte / könnte anders sein!“

Dies kann auf verschiedenen Ebenen geschehen: Wir sehnen uns nach Frieden und Gerechtigkeit, nach Heilung der Schöpfung, wenn wir das Leid in dieser Welt, ungerechte Verhältnisse oder die Zerstörung unseres Lebensraumes wahrnehmen. Oder wir sehen in unserem Umfeld: Diesem Menschen geht es nicht gut. Jener Freund läßt sich ständig zu viel auf. Wir empfinden dann Mitleid, wir entwickeln den Wunsch, zu helfen – eine stellvertretende Sehnsucht nach heilsamer Veränderung für den/die andere/n. Und natürlich betrifft die Sehnsucht nach heilsamer Veränderung auch unseren ganz persönlichen Bereich: Ich fühle mich überlastet, missverstanden, ungerecht behandelt. Etwas laugt mich aus, zieht mir Kraft ab, und ich kann es (noch) gar nicht so genau fassen. Oder meine Beziehungen zu anderen sind nicht so, wie ich sie mir wünsche: zu nah, zu eng, zu unausgesprochen...

Ein ganz extremer Fall ist der Tod eines lieben Menschen: Die Beziehung ist – jedenfalls auf dieser Welt – beendet. Vielleicht bleibt etwas ungeklärt zurück, auf jeden Fall erleben wir Abbruch des Lebens, Stillstand.

Nicht alles ist so endgültig wie der Tod, aber an all den Stellen, an denen die Sehnsucht nach heilsamer Veränderung in uns erwacht, nehmen wir wahr: Das Leben, so wie es sein und fließen könnte, ist behindert, wird gehindert!

Wir sehnen uns nach Leben, das ist unsere tiefste menschliche Sehnsucht. Diese Sehnsucht führt uns mitten in die Passions- und Osterzeit: So haben uns schon in den vergangenen Briefen verschiedene unserer Sehnsüchte beschäftigt, die uns tiefer und



intensiver ins Leben führen wollen. Denn Sehnsucht ist nicht nur eine Reaktion auf einen Mangel, darauf, dass etwas nicht stimmt. Sie ist auch ein Fingerzeig Gottes, wo unsere Lebensquellen liegen. Es gilt, unser Empfinden ernst zu nehmen, es gilt, die dahinter liegende Sehnsucht zu spüren und sie erst einmal auszuhalten. Das Leben Jesu war genau davon geprägt: Er nahm wahr, wo Menschen heilsame Veränderung brauchten, er hielt aber auch das Leiden bis hin zum Tod aus. Erst dadurch

konnte die größte heilsame Veränderung, die Auferstehung, geschehen. So hat all unsere Sehnsucht, im Kleinen wie im Großen, ein Ziel: Gottes Verheißung und Jesu Erfahrung für uns ist das ungehindert fließende Leben. Jesu Leben, Tod und Auferstehung schenken unserem lebenslangen Suchen nach heilsamer Veränderung Grund und Hoffnung. Die Bibel, Jesus, spricht hier vom Reich Gottes, das jetzt schon beginnt, in unserem Alltag aufscheint und unser Leben durchwirkt.

#### Biblischer Bezug

Für die Sehnsucht nach heilsamer Veränderung gibt es zahlreiche biblische Bezüge. Besonders eindrücklich finden wir die Erzählung von der blutflüssigen Frau (Markusevangelium 5, 25-34):

Zwölf Jahre Krankheit und vergebliche Heilungsversuche – stärker kann man die Sehnsucht nach heilsamer, auch körperlich heilender Veränderung, wohl kaum erfahren. Mit dem Blut (Sitz des Lebens in der jüdischen Tradition) verliert die Frau ständig an Lebenskraft, mit dem Geld, das sie für die Ärzte aufwendet, verliert sie ihre Existenzgrundlage, mit jedem vergeblichen Heilungsversuch verliert sie Hoffnung und Perspektiven. Dennoch erwartet sie keine aufwändige Handlung von Jesus, ihr genügt seine Nähe, ihr genügt die flüchtige Berührung seines Gewandes. Sie weiß intuitiv: In Gottes Nähe kann etwas geschehen, kann ich verwandelt werden, aufgerichtet zu neuem Leben. Wie das genau vor sich geht, ist unerheblich.

Genau so handeln wir, wenn wir uns in die Stille begeben: Wir sind einfach da, so, wie wir sind. Suchen Gottes Nähe mit dem, was uns freut und gelingt, aber auch mit dem, was uns die Kraft raubt, was wir kaum ertragen, was uns belastet, was uns am Leben hindert, worum wir trauern...

Wir sind da – auch mit unserer Sehnsucht nach heilsamer Veränderung! Wir setzen uns Gott aus, wir sitzen in seiner Gegenwart – und manchmal streift uns sein „Gewand“, und etwas verwandelt sich, verwandelt uns, verändert sich, wird heil. Neue Perspektiven entstehen – neues Leben erwacht...

### Impuls für die Stille

In dieser Woche nehme ich mir Zeit, meiner Sehnsucht zu folgen:

Wo erwacht, wenn auch noch so leise, in meinem Alltag die Sehnsucht nach heilsamer Veränderung?

- Ich schreibe diese Situationen auf – nicht als „To-Do-Liste“ für Veränderung, sondern als Bestandsaufnahme / als Wahrnehmungshilfe.
- So setze ich mich bewusst in die Stille und nehme meine Sehnsucht wahr.
- Möglicherweise kann ich sie sogar in meinem Leib verorten?

Ich bin aufmerksam für das, was geschieht.

Ein weiterer Schritt kann sein:

Ich verfolge die Spur meiner Sehnsucht in meinem Alltag:

- Wo lebt sie schon?
- Was kann ich gut, was erfüllt mich?
- Auf welche Sehnsucht geht das letztlich zurück?
- Manchem helfen die Fragen:
  - Was habe ich als Kind geliebt?  
Was hat mich immer schon gefreut, gestärkt, inspiriert?

Auch dem spüre ich nach, möglichst ohne zu denken und zu planen.

Hilfreich ist, wenn mein inneres Erleben Gestalt annehmen darf: Im Schreiben, im kreativen Gestalten, mit Ton, in der Musik, in der Bewegung...

...wo immer meine Sehnsucht mich hinführt!

Es geht um kleine Impulse aus der eigenen Mitte und Tiefe, nicht darum, mich zu perfektionieren!

Aber durch jeden dieser Impulse geschieht heilsame Veränderung und damit wird etwas vom Reich Gottes in dieser Welt sichtbar.

### Segen

Gott wecke  
deine Sehnsucht nach Lebendigkeit.  
Er segne dein Sein und dein Werden.  
Amen

### Weiterführende Anregungen

*Wenn man nur auf den eigenen Rhythmus in sich hört und gemäß diesem Rhythmus zu leben versucht.*

*Horchen auf das,*

*was in einem selbst aufquillt.*

*Vieles von dem, was du tust,*

*ist ja doch bloß Nachahmung oder*

*eingebildete Pflicht oder*

*eine falsche Vorstellung darüber,*

*wie ein Mensch sein sollte.*

*Die einzige Gewissheit,*

*wie du leben sollst und was du tun musst,*

*kann nur aus dem Brunnen aufsteigen,*

*der aus deiner eigenen Tiefe quillt.“*

Etty Hillesum ,

„Das denkende Herz“

Tagebücher aus den Jahren 1941 – 1943

*„Die wesentlichen Dinge kannst du nicht machen, sondern nur empfangen.*

*Aber du kannst dich empfänglich machen.“*

Martin Schleske,

„Herztöne“, S. 169, 5. Auflage 2018

*Juliane Opiolla,  
Pfarrerin,  
geistliche Begleiterin,  
Kontemplations-  
begleiterin,  
Eutonieleiterin*

*Karin Thomas,  
Gemeindereferentin GpA,  
geistliche Begleiterin,  
Lebensberaterin (BI)*

