



BeWEGung zu anderen

Die sechste Woche

Einstimmung

„Der Andere, das bin ich (auch).“

„Liebe deinen Nächsten genauso wie Dich selbst – das ist die Basis jeder Beziehung. Du tust dich schwer andere zu lieben, wenn du dich selbst nicht liebst.“

„Ich kann Ja sagen und ich kann Nein sagen.
Ich darf Ja sagen und ich darf Nein sagen.
Ich muss Ja sagen und ich muss Nein sagen.“

Einleitung

Bewegung zu anderen hin geschieht täglich. Es ist Alltag. Manchmal ist die Begegnung mit anderen voller Freude, manchmal ist sie anstrengend, manchmal ist sie von Gleichgültigkeit geprägt. Mal muss ich mich abgrenzen, mal will ich mich öffnen. Wir leben und lieben in Beziehung zu anderen, mit anderen und von anderen.

Diese Beziehungen sind ein kostbarer Schatz menschlichen Daseins. Uns sind dabei nicht alle Leute gleich wichtig und gleich nahe. Dies kann auch situativ sehr unterschiedlich sein, mal ist der andere Mensch uns heute nahe, mal eher fremd.

Martin Luther King hat einmal das Wort „lieben“ mit dem griechischen Wort „sympathein“ erläutert. Unser Wort „Sympathie haben“ beinhaltet dieses sympathein. Aber es bedeutet nicht nur einen anderen gut finden, sondern es beinhaltet: mit dem anderen mitfühlen, mit-leiden, mitfreuen, mitteilen... Dieses kleine Wort „mit“ steckt in dem Wort Sympathie. Ich bin **mit** anderen verbunden, ich lebe in einer Wechselwirkung.

So möchte ich ein Wort Jesu verstehen:

„**Was ihr den Geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr mir getan**“ (Matthäus 25,41). Meistens hören wir Menschen dieses Wort „ihr“ aus dem zweiten Satzteil in dem Sinne: Was ihr dem Geringsten getan habt, das habt ihr auch Gott angetan, weil Gott in jedem Menschen gegenwärtig ist und Gott mir im anderen begegnet. Nun gibt es noch eine weitere Sichtweise: Was ich an Gutem und Schwierigem, an Freudigem und an Schlechtem einem anderen Menschen antue, das tue ich auch mir selbst an. Es fällt quasi auf mich zurück. Es wirkt sich für mich aus.

Was anderen zugute kommt, kommt auch mir selbst zugute. In der Bewegung zum anderen hin liegt damit auch ein Eigeninteresse. Am deutlichsten spüren wir dies, wenn wir einen anderen Menschen besonders lieben: Wir geben und empfangen. Und beides ist schön. Aber dies gilt auch für ganz alltägliche Situationen. Wenn ich einem Autofahrer lächelnd die Vorfahrt lasse, bedankte er/sie sich oft und freut sich. Wenn ich eine Türe aufhalte, sagte der andere manchmal strahlend „Danke“. Das beginnt schon bei Kleinigkeiten, wie einander Tee oder Kaffee einschenken. Zu dieser Bewegung zum anderen hin sind Sie eingeladen.

Anregungen zur Meditation

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 diese 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: Ich bin in Bewegung zu Dir hin - und ich habe meine Grenzen.
- Vollziehen Sie diese Übung mehrmals hintereinander.

Lies folgenden Text (oder einen anderen Text dieser Woche) vor der Meditation:

Ich öffne mein Herz zu Dir
und möchte Dir begegnen,
so wie ich heute bin,
mit meiner Freude und mit meinen anderen Launen,
an diesem Tag heute.
Ich möchte aufmerken,
wenn ich Dir begegne
mit einem Blick
mit einem Lächeln
mit einem Händedruck
mit einer Umarmung
so wie es gut ist für uns.

Ergänzend oder alternativ:

Liebe deinen Nächsten - den anderen - genauso wie dich selbst (verschiedene Bibelstellen)
oder/und "Liebe deinen Nächsten - er ist wie du".

Sie sind nun eingeladen zu einer Stillephase von 10 Minuten.

Segen nach der Meditation:

Sei gesegnet mit allen, mit denen du in Freude und Leid verbunden bist.

oder

Gott segne mich und alle, mit denen ich verbunden bin in Freude und Leid.

Besondere Impulse an den einzelnen Tagen

Suchen Sie sich jeden Tag einen von diesen Impulsen aus, den Sie mit in den Alltag nehmen:

Ich schaue die anderen Menschen an und sehe die Gesichter, die an mir vorbeiziehen.

Ich lächle andere Menschen an und sammle in mir ihre Reaktionen ein.

Ich stecke einige Euro in meine Hosentasche und gebe sie weiter oder ich verschenke einen Becher mit Kaffee.

Ich kaufe ein paar Rosen heute und verteile sie grund- und absichtslos.

Abschluss (wie ein „besonders Du“ die Welt verändert)

du bist in mein herz gefallen wie in ein verlassenenes haus

hast die türen und fenster weit aufgerissen das licht kam rein und raus

ach ich dachte ich finde nie mehr heim ins weihnachtsland

vielleicht kannst du mein lotse sein halt mich an deiner hand

jetzt komm die fetten tage linda wir ham so lang auf dich gespart

was solln wir euch sagen kinder die alten sind noch mal am start

Gerhard Gundermann, aus dem Lied: Linda, bei buschfunk.com,
besonders schön auf Randgruppencombo, live in Ost-Berlin

Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i.R, Kontemplationslehrer Via Cordis, www.wege-der-stille.de

