

In Frieden gelassen werden

7. Woche: 28.03. – Ostern 2018

Frieden von und mit Gott

Anregungen zur Meditation von Karfreitag bis Ostersonntag



Thematische Anregungen:

Frieden mit Gott! Wer ist überhaupt Gott? Der „ganz Andere“?

Das „Sein Selbst“? Der „Ich bin, der ich bin“ oder „...der ich sein werde“? Die Liebe?

Es gibt in der Bibel verschiedene Vorstellungen über Gott. Aber diese Vorstellungen verändern sich. So wie wir Menschen uns verändern. Manche Gottesvorstellungen hängen zum einen zusammen mit der Wut und dem Zorn, den wir über die ungerechten Zustände in der Welt und in unserem Leben haben. Warum lässt der gute Gott uns leiden? Warum so viel Gewalt, Terror, Kriege? Und es geht zum anderen um die Sehnsucht nach der Überwindung von Ungerechtigkeit und Gewalt. „Wir warten auf einen neuen Himmel und eine neue Erde“, in der Menschen friedlich miteinander leben können.

An Karfreitag, Ostersonntag und Ostersonntag haben wir die Möglichkeit, die verwandelnde Kraft des christlichen Glaubens in den Krisen und Kriegen unserer Welt und unseres persönlichen Lebens zu spüren.

Karfreitag

Jesus stirbt am Kreuz. Aus und vorbei. Wir kennen das aus unserem eigenen Leben, wenn ein lieber Mensch stirbt, wenn Erwartungen an das Leben sich nicht erfüllen. Wir müssen alle Stationen unseres Kreuzweges durchlaufen. Uns bleibt manchmal nichts erspart. Wir müssen den Schmerz zulassen und aushalten.

So wie Jesus es vor seiner Gefangennahme und Kreuzigung sagt: „*Vater, wenn es möglich ist, lasse diesen Kelch an mir vorübergehen. Aber nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe*“.

Meditation an Karfreitag:

Auf die Frage hin: „Wie lange sollte ich morgens meditieren?“ antwortet Richard Rohr: „Solange bis Du innerlich ein „Ja“ sagen kannst zu diesem neuen Tag, wie auch immer er sein wird. Dass Du diesen Tag, Dich selber und die Umstände, die Dich umgeben, annehmen kannst.“

Das kann innerhalb von 2 Minuten geschehen oder 20 Minuten oder noch länger dauern...“

An „Karfreitagen“ in meinem Leben fällt es natürlich deutlich schwerer, das Vertrauen, die Zuversicht und den inneren Frieden und somit dieses „Ja“ zu finden, als an anderen Tagen. Aber es ist auch an diesen Tagen möglich, und vielleicht hat dieses „Ja“ in Anbetracht von Angst und Ohnmacht noch eine ganz andere Intensität und Tiefe.

Karsamstag, ein Tag des Übergangs.

Die dramatischen Ereignisse sind vorbei. Stille, nichts geschieht. Gar nichts. Weder Musik noch nennenswerte Literatur noch große darstellende Kunst sind diesen Tag entstanden. Karsamstag ist – Grabesruhe. Man möchte lieber gleich von Karfreitag zum Ostersonntag. Aber das ist unmöglich und wäre auch unheilvoll. Denn das „Abschiednehmen“ steht immer vor dem Neuanfang. Und die Stille an diesem Tag ist die Medizin, um die Wunden zu heilen. In der Stille an diesem Tag merken wir, wie unser Inneres wirklich ist und wie unsere innere Stimme unermüdlich spricht. An diesem Tag haben wir die besondere Chance, diese unsere innere Stimme zu hören und wertzuschätzen.

Meditation am Karsamstag

Es geht wieder darum, in der Meditation ein „Ja“ zu finden zu den Situationen in meinem Leben, wo nichts geschieht, wo ich warten muss, wo ich aus- und durchhalten muss und darauf vertraue, dass sich in diesen Wartezeiten Dinge unbemerkt verändern und ich einer Entwicklung Raum gebe.

Anregungen für den Tag:

Als Kind bin ich mit meiner Mutter an diesem Tag immer zum Friedhof gefahren und wir haben das Grab unserer Familie von der Winterabdeckung durch Tannenzweige befreit. Und es wurden schöne Frühlingsblumen gepflanzt. Versuchen Sie doch einmal, an diesem Tag alles schön zu machen. Langsam, in Ruhe, mit möglichst wenig Worten. Ganz geduldig und gebannt. Mit erwachender Freude.



Text von Rainer Maria Rilke, Brief an einen jungen Dichter:

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht. Ohne die Angst, dass danach kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch. Aber, er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen liege so still und weit... Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen und versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, ALLES zu leben, Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht eines Tages in die Antworten hinein...

Ostersonntag - Christus ist auferstanden

Das „Wie“ ist nicht so entscheidend. Das „dass“ aber schon.

Das Geheimnis dessen, was nach dem Tod geschieht, bleibt offen. (Anselm Grün) Maria Magdalena findet Jesus nicht im Grab und läuft zu den Jüngern. Petrus und Johannes laufen zum Grab um die Wette. Es beginnt ein ständiges Hin- und Herlaufen am Grab. Ostern bedeutet also Bewegung.

Maria erkennt den auferstandenen Jesus zunächst nicht. Doch als er ihren Namen spricht, spürt sie, dass der Mann, den sie liebt, nicht tot ist. Der Garten des Todes, in dem das Grab Jesu liegt, wird zum Garten der Liebe und des Lebens, der zu einer neuen Zukunft führt. Maria und die Jüngerinnen und Jünger erleben die Verwandlung von Schockstarre zu Bewegung und Tanz.

Meditation am Ostersonntag:

In der Meditation ein uneingeschränktes „Ja“ zur Freude finden und dieser Freude Raum geben.

Ich denke an Momente, wo ich aufgestanden bin, Kraft gefunden habe, andere, neue Wege zu gehen oder eine andere Haltung gewonnen habe, eine innere Stärke, den Mut, nach vorne zu schauen.

Freude auch über Menschen an meiner Seite - ich bin nicht allein, ich bin geliebt.

Freude darüber, dass ich die Nähe Gottes spüren kann!

Anregungen für den Tag:

Mache einen Osterspaziergang. Gehe bewusst durch die schöne Natur, die überall aufblüht und neu erwacht. Jedes Gehen ist ein Übergang, bei dem Du die Erde berührst und wieder abhebst.

Höre bewusst österliche Musik wie das Halleluja von Händel. Er selbst hat dieses Stück als eine Auferstehung, ein Hinübergehen aus der Krankheit und Niedergeschlagenheit in eine neue Lebendigkeit und Lebensfreude beschrieben. Deshalb ist es verständlich, dass die Zuhörer bei der ersten Aufführung 1742 in Dublin spontan aufgestanden sind. Sie haben gespürt, dass in diesem Moment der Himmel offen war. Der Friede ist manchmal zum Greifen nahe.

Wunsch nach Frieden (Irischer Segen)

Den tiefen Frieden im Rauschen der Wellen - wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden im schmeichelnden Wind - wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden über dem stillen Land - wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden unter den leuchtenden Sternen - wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden vom Sohn des Friedens - wünsche ich dir.

Weiterführende Anregung:

Richard Rohr, *der göttliche Tanz*, adeo-Verlag 2017.

Anselm Grün, *Sieben Schritte ins Leben*, Kreuz-Verlag 2010.

Angela Bausch-Hug, *Innehalten*, damit Übergänge nicht übergangen werden.

Ulla Peffermann-Fincke Enneagrammlehrerin, Seminarleiterin
Rainer Fincke: ev. Pfarrer, Bibliodramaleiter, Seminarleiter