



Einführung: Sei, wer du bist!

Wer bin ich? So fragt ein kleines buntes Tier in der Geschichte für Kinder von Mira Lobe: *Das kleine Ich bin ich*. Es fragt andere Tiere und erfährt: „*Wer nicht weiß, wie er heißt, wer vergisst, wer er ist, der ist dumm. Bumm.*“ Am Ende findet das kleine Tier zu der Erkenntnis: *Ich bin ich!*

Diese Antwort wird uns Erwachsenen kaum ausreichen. Im Laufe des Lebens, durch unser inneres Wachsen und Werden ebenso wie durch äußere Veränderungen, Herausforderungen oder Schicksalsschläge, taucht die Frage nach der eigenen Identität, nach dem Ich-selbst-Sein immer wieder auf. Wir haben keine feste, sondern eine fluide Identität. Und wir können uns selbst verlieren oder vergessen, was uns ausmacht, was uns wesentlich und für uns stimmig ist.

Wer bin ich? So fragt auch Dietrich Bonhoeffer in einem Gedicht aus seiner Haftzeit in der Nazi-Zeit (s. Rückseite). Als Antwort findet er das, was andere über ihn sagen. Doch seine Selbstwahrnehmung ist ganz anders: *Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen? Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?*

Weitere Fragen schließen sich an: *Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer? Bin ich beides zugleich?* Bonhoeffer erfährt sich selber unterschiedlich und seine Identität im Laufe der Zeit als wechselnd. Und er spricht die Vielseitigkeit und Vielschichtigkeit des eigenen

Personseins an. Auch wir sind nicht immer gleich, verändern und entwickeln uns. Und unser Sein, unser „Ich“ umfasst viele Aspekte und Persönlichkeitsanteile.

Nach der Außen- und Innenperspektive nimmt Bonhoeffer am Ende des Gedichtes noch eine dritte Perspektive ein. Er sieht sich gleichsam mit den Augen Gottes: *Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott. Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!* Vor Gott entdeckt er sich als bejaht und angenommen mit allen Fragen, inneren Widersprüchen, Selbstzweifeln, über alle Selbst- und Fremdbilder hinaus.

Wer bin ich also vor mir selbst, vor anderen, vor Gott? Wer bin ich jenseits der Bilder und Zuschreibungen, die ich oder andere von mir machen? Was macht meine Identität, mein ganz eigenes Sein, mein Wesen aus?

Welche Selbst-, Fremd-, Menschen- und auch Gottesbilder hindern mich authentisch, wohlwollend und lebendig zu leben? Welche Bilder fördern mich, ganz Mensch zu sein mit allen Facetten, menschlichen Beziehungen und nichtmenschlichen Bezügen, die mich ausmachen und durch die ich so bin, wie ich bin?

Kann ich mich selber annehmen, in meinem Gewordensein und in meinem Sosein? Was mache ich aus meinen Möglichkeiten und Begrenzungen? Und: Wer bin ich, wenn ich niemand mehr sein muss? Wie kann ich von mir lassen, mich ganz dem göttlichen Urgrund überlassen, einfach da sein in der Gegenwart Gottes?

Noch einmal viele Fragen, die zugleich eine Richtung weisen. In der Stille vor Gott, im meditativen Dasein ist Raum für alles, was in Ihnen ist. Die Impulse der Briefe, die Körperübungen und Lieder laden ein, innezuhalten, zu sich zu kommen, sich selber wahrzunehmen, sich zu spüren und sich Zeit und Raum zu nehmen, das eigene Sein zu leben.

Mögen Sie das finden, was Ihnen ermöglicht, der oder die zu sein, die Sie vom göttlichen Ursprung her sind!

Rainer Moritz
Pfarrer u. Meditationslehrer Via Cordis

Weitere Anregungen

Wer bin ich?

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle
gelassen und heiter und fest
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern
frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks
gleichmütig, lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich,
was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das,
was ich selbst von mir weiß?

Unruhig, sehnsüchtig, krank,
wie ein Vogel im Käfig,
ringend nach Lebensatem,
als würgte mir einer die Kehle,
hungernd nach Farben,
nach Blumen, nach Vogelstimmen,
dürstend nach guten Worten,
nach menschlicher Nähe,
zitternd vor Zorn
über Willkür und kleinlichste Kränkung,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge.
Ohnmächtig bangend
um Freunde in endloser Ferne,
müde und zu leer
zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,
matt und bereit,
von allem Abschied zu nehmen?
Wer bin ich? Der oder jener?

Bin ich denn heute dieser
und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich?
Vor Menschen ein Heuchler
und vor mir selbst
ein verächtlich wehleidiger Schwächling?
Oder gleicht, was in mir noch ist,
dem geschlagenen Heer,
das in Unordnung weicht
vor schon gewonnenem Sieg?

Wer bin ich?
Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin,
Du kennst mich,
Dein bin ich, o Gott!

Dietrich Bonhoeffer

Körpergebet

Die Hände ruhen auf dem Herzraum.
Ich spüre mein Herz und ruhe in meines
Herzens Grund. Ich will der Wahrheit meines
Herzens folgen und das göttliche Licht meiner
Seele erstrahlen lassen. Alles in mir darf sein.

*Die Hände sinken lassen
und Arme hängen lassen
mit den Handflächen nach vorne
neben dem Körper.*
Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin,
meine Seele zu verströmen.
Ich lebe im Einklang mit meinem Innersten.
Ich bin hier, und alles ist jetzt.

Die Hände auf den Bauchraum legen.
Ich spüre meinen Bauch, meine Lebendigkeit,
meine Kraft.
Ich bin göttliches Sein,
das in diesem Körper lebt,
Raum des göttlichen Atems.

*Die Arme heben und seitlich öffnen
(Segenshaltung).*
Ich bin ganz da und zeige mich.
Ich stehe zu mir.
Ich bin gesegnet und ein Segen.

*Die Hände über der Brust kreuzen
und sich verneigen.*
Friede allem,
was ist, in mir und um mich herum!

Rainer Moritz