



Anders sein

12. – 18.03.2025

Während eines Seminars wurden die Teilnehmer aufgefordert, etwas anders zu machen als normalerweise. Es handelte sich um Manager (ausschließlich Männer) einer sehr wichtigen Firma. Nach gründlichen Beratungen, selbstverständlich unter Ausschluss der Öffentlichkeit, kamen sie überein, am letzten Morgen in ihren Pyjamas zum Frühstück zu erscheinen. Sollten sie dann von der Hoteldirektion hinaus gebeten werden, wäre das Seminar ohnehin vorbei. Aber nichts dergleichen geschah. Sie ernteten Lachen und sogar Beifall.

Bestimmt trugen diese Anzugträger nicht alle Seidenpyjamas, vielleicht hatte sogar jemand ein Loch im Hemd oder es fehlte ein Knopf, oder die Hosenbeine waren eingelaufen und ein wenig zu kurz. Was für eine mutige Aktion, die diese disziplinierten Männer noch mehr zu Menschen machte. Ich bin anders, hätte einer von ihnen sagen können.

Hat sich tatsächlich so zugetragen!

Ich habe diese Idee damals begeistert adaptiert und auf Freizeiten und in Seminaren mit Jugendlichen dieselbe Aufgabe gestellt. Zugegeben, nicht immer ist etwas Kreatives dabei herausgekommen. Ein paar Mädels fanden es hip, offen eine zu rauchen, ich fands langweilig. Stark beeindruckt hat mich bis heute Gerson. Ein unscheinbarer pubertierender 15-Jähriger, sich selbst noch viel im Weg und meistens irgendwie am Rand der Gruppe. Er stampfte einen halben Tag lang wie ein Elefant durch das

Gelände und plötzlich konnte man ihn schon von weitem kommen hören! Einfach genial! Ich bin anders. Nicht unsichtbar, schaut her!

Im Anders kann eine große Kraft liegen. Eine Kraft heraus aus einer Ohnmacht. Aus Stumpfsinn. Aus blindem Trott. Zu mehr Leben und Lebendigkeit. Zu mehr Wagemut. Zu mehr Würde. Zu mehr Freiheit.

Anders kann aber auch eine widerwillige und schmerzhafte Erfahrung sein. Jemand wird aufgrund eines als anders erlebten Merkmals entwertet. Und festgelegt. Und dann hat dieser Mensch wenig bis keine Chancen, darüber hinaus andere Anteile zu zeigen.

Wir interpretieren Jesus gerne als den ganz Anderen. Als einen, der aus den von seinen Zeitgenossen und von uns gezimmerten Schubladen ausbüchst. Und der ein besonders klares, liebendes Auge hatte und hat für die „Anderen“ und für ihre Möglichkeiten zu glauben, zu heilen, zu wachsen.

Anders sein um jeden Preis? Nein danke! Anders sein, um Mensch zu sein und zu werden? Ja bitte!

Anleitung zur Stille

Wir achten auf unseren Atem. Wir nehmen wahr, wann wir ausatmen und wann wir einatmen. Wir lassen den Atem fließen.

Wir stellen uns die Frage vor: Wer bin ich? Beim Einatmen sagen oder denken wir: Ich bin... Und beim Ausatmen setzen wir den Satzanfang fort und ergänzen... eine Frau... eine Tochter... neugierig... ungeduldig...

Nach 10 - 20 Atemzügen können wir beten: Gott, ich bin. So. Und anders. Ich halte dir hin, was ich bin. Du siehst mich. Du siehst mich an. Ich bin in deiner Gegenwart.

Segen

Gott segne dein alltäglich und dein besonders. Gott segne dein normal und dein außergewöhnlich. Gott gebe dir Sicherheit und Vertrauen. Gott stärke deinen Mut und deine Freude. Gott wärme dich von innen und bringe dich zum Leuchten.

Cornelia Sippel,
Religions- und Sozialpädagogin,
systemische Beraterin & Supervisorin

Text für die Woche

Als ich einmal anders war,
schlug mein Herz lauter,
und ich wusste, die Zeit war reif.
Als ich einmal anders war,
fühlte ich mich wunderlich,
fast ein wenig schuldig.
Als ich einmal anders war,
nahm ich Anlauf und atmete ein.
Und meine Stimme sagte laut und klar,
was zu sagen war.
Und dann ging ich.
Einfach so.

Cornelia Sippel

QR-Code:
Lieder zum Projekt
Fastenzeit 2025



QR-Code:
Qigong-Übung 2
„Wolkenhände“

