



Nicht(ig) sein 26.03. – 01.04.2025

Thematischer Impuls

„Nichtig: Gering einzuschätzen, ohne Wert, ohne Gewicht, ohne innere Substanz – gänzlich unwichtig, belanglos“ – das ist die Definition des Dudens. Es mag schwerfallen, dies in Bezug auf unser Sein zu verstehen, und doch machen wir solche Erfahrungen. *Psalm 103, 5* beschreibt dies eindrücklich: „Der Mensch – seine Lebensstage sind so vergänglich wie das Gras. Er gleicht einer Blume auf dem Feld, die aufblüht, wenn aber ein starker Wind über sie hinwegfegt, dann ist sie nicht mehr da.“ Dieses Bild nimmt unsere Angst auf, ohne Bedeutung für andere und diese Welt zu sein und zeigt uns unsere Grenzen – unsere Sterblichkeit.

Sein Bezug zur Natur macht aber auch deutlich: Zum Leben, zum Sein, gehört das Nicht(ig)-Sein unbedingt dazu. Nur, was welken, vergehen und ruhen darf, kann wieder zu neuem Leben erwachen. Die Zeit der Nichtigkeit ist eine Zeit des Kraft-Sammelns, des Verzichts auf aktives Tun, des Wirken-Lassens und Getragen-Werdens. Wenn ich mir erlaube, auch einmal bedeutungslos, nichtig zu sein, verzichte ich auf alle Macht über mein Leben und auf meine Wirksamkeit in diese Welt hinein. Und doch kann ich mich in dieser Nichtigkeit getragen wissen. Wenn auch niemand mich wahrnimmt, Gott nimmt mich wahr. Vor Gott bin ich als vergänglicher, sterblicher Mensch wertvoll, geborgen und umsorgt. So heißt es in *Matthäus 6, 28-30*: „Seht euch die Lilien auf dem Feld an...! Sie wachsen, ohne sich abzumühen und ohne

zu spinnen und zu weben. ...Sogar Salomo in all seiner Pracht war nicht so schön gekleidet... Wenn Gott die Feldblumen, die heute blühen und morgen ins Feuer geworfen werden, so herrlich kleidet, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern...“

Gottgeschaffenes Leben ist Sein, ist Wachsen, Welken, Vergehen und Nichtig-sein. Was schön ist und Frucht bringen wird, braucht Zeiten der Nichtigkeit, des Nicht-Seins.

Anleitung zur Stille

Die Passionszeit lädt ein, mich auf das Nicht-Sein einzulassen und so meine Endlichkeit zu erfahren als ein Geborgen- und Getragensein in Gott. Mitten in meiner leiblichen und seelischen Begrenztheit und durch sie hindurch darf ich Lebendigkeit erfahren, die Hoffnung schenkt: Im Sterben und im Tod erwacht neues Leben!

Lege dich auf den Boden – spüre, wo dein Körper aufliegt – wie der Grund dich trägt. Nimm wahr, wie dein Herz schlägt und dein Atem fließt.

- ♥ So, wie du jetzt bist, darfst du sein.
- ♥ Du bist getragen.
- ♥ Du darfst ausruhen.
- ♥ Hier und jetzt darfst du nicht(ig) sein.
- ♥ Gottes Atem erhält dein Leben.

Notiere anschließend, was dich bewegt hat und/oder gestalte ein Bild dazu. Lasse das Geschriebene/die Gestaltung still auf dich wirken.

Segen

...Gib deinem Atemstrom
als Dank in jedes Ende und
als Willkommensgruß in das,
was neu beginnt.
Tauche dein Schweigen in die Stille,
die nicht endet.
Sieh, wie dein Leib
im Leib des einen Gottes ruht.
Atme den Segen ein,
der dich als Kraft entsendet.
Unendlich kostbar bist du,
sonnenhaft und gut.

Aus: Giannina Wedde, Herzkammer der Nacht,
S. 39, Atme den Segen ein

Juliane Opiolla, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin,
Kontemplations- & Eutonieleiterin
Karin Thomas, Geistliche Begleiterin
Gemeindereferentin (GpA), Lebensberaterin

Text für die Woche

Du darfst ruhen

Du darfst müde sein.
Auch deine Hände,
die geben und nehmen,
halten und loslassen,
die arbeiten und pflanzen und pflücken
und unzählige Male
nach der warmen Hand des anderen tasten.

Du darfst müde sein.
Auch deine Augen,
die suchen und finden,
staunen und verbinden,
die betrachten, erkennen und berühren
und unzählige Male dem anderen eine Tür
zu deinem tiefsten Geheimnis öffnen.

Du darfst müde sein.
Mit allen deinen Sinnen.
Mit deinem ganzen Körper,
der den Raum für das Wunder
deines Lebens hält.
Mit jedem Wort,
das ruhen muss, um neuen Mut
und frische Kraft zu finden.
Mit jeder Wunde, die noch deinen Blick
und Segen braucht, um auszuheilen.

Du darfst müde sein.
Du darfst ruhen,
bis das unversehrte Licht
in deinem Inneren
dich in die Zartheit
eines neuen Anfangs ruft.

Aus: Giannina Wedde, In winterweißer Stille,
S. 21f., Du darfst ruhen

QR-Code:
Lieder zum Projekt
Fastenzeit 2025



QR-Code:
Qigong-Übung 4
„Wasser schöpfen“

